
Introducción a la Terapia Gestalt*

Rocío Arias** y Sergio Rechnitzer***

Inicio en este momento, aquí y ahora, y me alegra, aunque me pone un poco nervioso, la presencia del magnífico rector, me alegra que esté aquí, pero, por otra parte, representa un gran reto lo que voy a decir frente a un gran filósofo como es don Guillermo Malavassi.

Bueno, dichas estas palabras, puesto en contacto conmigo mismo, sintiendo las emociones del reto y desafío inicio el tema, el cual gira alrededor del enfoque centrado en una psicoterapia muy novedosa que es la Terapia Gestalt. Yo he dicho gestalt, hay quienes dicen ggestalt, este es un término alemán; digamos que es gestalt. Poco importa el término o el concepto, lo que sí interesa es la filosofía de vida del enfoque. Yo voy a ir un poco más allá en estos 45 minutos aproximadamente, luego naturalmente me gustaría compartir, si hay algo que compartir, si no hay nada que compartir pues partimos todos. Pero si hay algún tipo de diálogo aparte de este monólogo que estoy haciendo ahora, me gustaría tener la ocasión si se ofrece el momento. Entonces lo que yo diga en 45 minutos, no es todo el enfoque.

Voy a empezar por un comercial el que esté interesado conseguiría esta obra: "Terapia Gestalt, enfoque centrado en el aquí y el ahora", este es el anuncio que yo hago en la televisión, en la radio, en todos esos lugares, o sea, si yo no hablo de mi obra ¿quién va a hablar de mi obra? El humanismo comienza conmigo mismo. Bueno eso sería para cada uno, eso de que el humanismo es otro autor, no; mis abuelitas murieron y por lo tanto como yo no me lance caricias a mí mismo, nadie me las va a lanzar. El enfoque, entonces, lo que hace es encontrar la forma de qué significado tiene este tipo de psicoterapia. Naturalmente que yo inicio diciendo que es la mejor psicoterapia, o sea que quede claro que de yo voy a hablar es de una psicoterapia existencial

humanística, no es simplemente una forma de hacer psicoterapia, no es una forma de ganarse el salario, sino que es una forma de existencia. Entonces ¿cuál es la diferencia entre una psicoterapia centrada en la existencia y una psicoterapia conductista de reforzadores, Skinneriana, para amaestrar o adiestrar ratas, una psicoterapia analítica del diván, para dormir la siesta, roncar en el diván o una psicoterapia centrada en la silla? Aquí nuestra modalidad, como sabéis bien, es la silla: el terapeuta de la gestalt trabaja con la silla, no el diván, ni tampoco con las ratas. Entonces ¿qué es lo que distingue o qué es este movimiento? Lo que nos distingue, funda-mentalmente, es cómo se unen dos personas, Laura Perls y Fritz Perls en la década de los cuarenta y de la unión de estas dos personas surgió un movimiento, que es el movimiento de la Terapia Gestalt, que yo llamo centrado en *el aquí y el ahora*; de esta unión, de esta osmosis, de esta parte de un psicoanalista, como era Fritz Perls, que estuvo en manos de grandes psicoanalistas para ser analizado y Laura Perls que estudio con Wertheimer, Kóhler y Koffka, en la escuela de Frankfurt, que son de los grandes de la psicología de la percepción. La unión de esta pareja, la unión entre ellos, dio como resultado, además de dos hijos, el nacimiento de la Terapia Gestalt. Este nacimiento se produce entonces de personas con grandes conocimientos, muy elaborados, muy analizados, psicoanalíticos, pero, sin embargo, solo elementos del psicoanálisis.

Fritz Perls consideraba que su maestro, Sigmund Freud, había hecho muchas equivocaciones, las cuales no es necesario mencionar, dado que las grandes equivocaciones del gran maestro fueron especialmente su forma erótica de percibir el mundo; creía que todo el mundo lo percibía como él mismo, que todos tenían en la cabeza lo que él tenía. Sin embargo, no es suficiente con eso. Entonces, de este tipo de movimientos como el encabezado por Laura y Fritz surge la tercera fuerza, la psicología humanista existencial, en la cual tenemos también a Víctor Frankl, otro de los autores, psiquiatra de la escuela de Viena, y quien, en un campo de

*Conferencia pronunciada por el Dr. Celedonio Castañedo Secadas, Profesor de la Universidad Complutense de Madrid y Director de la Maestría en Terapia Gestalt del Colegio Leonardo Da Vinci de la UACA, dictada el 13 de agosto de 1998.

**Licenciada en Psicología. Terapeuta Gestalt en formación. Psicóloga de la Universidad de Costa Rica.

***Licenciado en Psicología. Master en Administración de Recursos Humanos. Terapeuta Gestalt en formación. Profesor de la UACA.

concentración, durante la segunda guerra mundial y siendo víctima de ese campo, funda el enfoque de lo que se conoce como Logoterapia. Este autor considera que, para disfrutar, para ser feliz, hay que saber qué es estar triste, para alimentarse, hay que tener hambre, para crecer hay que ser pequeño, bueno, toda esa sabiduría de los enfoques humanísticos existenciales, es retomada por Laura y Fritz Perls; habéis apreciado que yo digo Laura y Fritz y generalmente la gente suele decir Fritz y Laura, pero yo creo que tanto monta, monta tanto Laura como Fritz.

Esto es importante porque Laura fue una persona sencilla. Fritz Perls era un exhibicionista y por lo tanto mucho sale publicado con el nombre de Fritz Perls. Sin embargo, Laura mantuvo en este movimiento "fifty, fifty", o sea tanto es Laura para el movimiento como Fritz.

¿Qué es el movimiento en sí, qué es la filosofía, qué es la metodología, qué es la fenomenología de este tipo de escuela? Primero que nada, en la fenomenología, el ser humano es un ser existencial, que vive, que respira, siente y bebe agua (el conferencista toma un vaso de la mesa y bebe agua) *aquí y ahora y el aquí y el ahora*, este presente, es fundamental para nosotros, no es una escuela de psicoterapia centrada en el pasado, tampoco se centra en el futuro, como hay algunas escuelas Adlerianas. Sin embargo, no quiere decir que vivamos únicamente el presente, no quiere decir que no hay futuro o que no hay pasado. El pasado estaría puesto *aquí y ahora* y el futuro estaría puesto *aquí y ahora*. Quiere decirse, *aquí y ahora* yo pienso, *aquí y ahora* percibo personas, *aquí y ahora* me están percibiendo y esta es la realidad de la existencia. Naturalmente que hay una especie de idea, de ilusión, de que algo va a ocurrir en el futuro, pero seguramente que lo que piensa una persona que va a ocurrir en el futuro, no ocurra. Por eso el eufórico que piensa que algo maravilloso va a ocurrir y si ocurre algo que no es maravilloso se deprime y el depresivo que cree que va a ocurrir algo depresivo, puede que no sea depresivo lo que va a ocurrir.

Entonces, volviendo *al aquí y al ahora*, es una forma de enfocar la existencia centrada en lo que Martín Buber, el gran filósofo judío cristiano, enfocaba como el yo-tú. Es decir, hay un encuentro que se produce en el yo-tú, entre las personas y uno. Y en esa interrelación del yo-tú, la persona centrada en el momento existencial, de nuevo *el aquí y el ahora*, está viviendo y sintiendo las

emociones. Entonces ¿qué sería esto, en ese momento? Sería que la persona tendría que centrarse en lo que está ocurriendo, en lo que está pensando, en lo que está sintiendo y en ese momento todos los asuntos inconclusos se cerrarían. La enfermedad mental del ser humano se explica cómo alguien que tiene en calidad y cantidad, muchos asuntos inconclusos. Asuntos inconclusos son, por ejemplo, la pérdida de un ser humano al cual no se le ha dicho te quiero, un padre, un hermano, un país, una nación, cualquier cosa a la que se le dice adiós, me tengo que ir, me despido, esa despedida, sería cerrar una gestalt. Sin embargo, la gente corrientemente tiene muchos asuntos que no ha cerrado, asuntos en que no ha sabido, repito, decir a alguien que lo quiere, porque a un padre o a una madre (ahora que llegamos al 15 de agosto) parece que no hay que decirle te quiero; los hijos creen o creemos que la madre tiene que saberlo, que es implícito; sin embargo, no es implícito, hay que hacerlo explícito, muchas veces después que los padres han fallecido, los hijos dicen: "si yo hubiera dicho a mi madre y a mi padre que los quería...". Para este tipo de asuntos inconclusos tenemos estrategias, que son fantasías dirigidas para hacer ese duelo, que no ha sido cerrado, que no ha sido resuelto y lo mismo que ese duelo sería, repito, saber decir adiós a un lugar, a una persona, a una ciudad y hola a otro lugar, a una persona cuando uno llega. Entonces, el secreto en ese momento, se convertiría en saber decir adiós y hola y alguien, siendo más gestáltico, diría hasta la vista. Claro que ésta es una psicología de la percepción, entonces ¿Qué es lo que haría el movimiento, ¿qué es lo que haría la parte ésta de la psicología, la parte de la psicoterapia, la parte del encuentro? El cómo se percibe el ser humano y cómo se percibe uno a sí mismo, aquí en el Colegio Leonardo Da Vinci de la U.A.C.A, uno de los requisitos que hay en esta formación es que el terapeuta esté terapeutizado; si el terapeuta no ha sido terapeutizado, no sabe realmente hacer psicoterapia. Esto va más allá en el sentido de que para sentirlo, hay que vivirlo, y, por lo tanto, nuestros profesores aquí han pasado un proceso de terapia ellos mismos, para que ellos mismos implanten o dicten cursos y sepan que al hablar de sueños, de creatividad, de polaridades, ellos conocen esos temas, porque han estado cerca, viviéndolos dentro de su sistema, en el proceso terapéutico que tenemos formado para los profesores de esa asignatura, de esta maestría. Entonces en ese

sentido, retomando un poco de lo que decía de los fundamentos de esa esencia, de esa metodología y de todo lo que es la Terapia Gestalt, estaría como decía antes en el aquí y el ahora y algo muy importante es que la gente debería darse cuenta y entenderse a sí misma.

La persona puede potenciar, tenemos suficiente capacidad cognitiva, sin embargo, carecemos de mucha capacidad emocional para llegar a darnos cuenta, a tomar conciencia, a decir ¡ajá! esto es lo que me pasa, tengo que decidir algo. Mucha gente se refugia en su pasado, en su infancia; mucha gente se refugia explicando su vida de la siguiente forma "dado que como yo no tuve, como no me enseñaron, soy un pobre-tico" y esa filosofía del pobre es terrible, porque es lo mismo que decirse "como nadie me quiere, sufro y estoy solo, abandonado". Entonces la persona se deprime y naturalmente puede llegar y llegan muchas personas a quitarse la vida, al suicidio. Lo que ocurre es que esas explicaciones de una persona cuando es adulto provocan que tome una decisión de ser infeliz y esto le afecta negativamente, a no ser que encuentre el arte de ser infeliz y no amargarse la vida, pero generalmente una persona infeliz se amarga la vida.

¿Qué ocurre entonces? Que habría que enfrentarse con responsabilidad a adivinar la respuesta a la existencia. Naturalmente que un contexto, una nación, un país, un momento histórico, puede hacer que una persona tenga realmente dificultades para autorrealizarse, pero mucha gente que desea autorrealizarse, que siente la necesidad de autorrealizarse, lo consigue. Sin embargo, en ese momento no se pide un Superman ni una Superwoman, simplemente lo que se pide es que la persona se dé cuenta, tome conciencia de que la forma de salir de una tristeza, es sentirla, no es tomarse diazepam, tegretol, fenobarbital, porquerías farmacoterapéuticas. La forma de salir de algo, es llegar a estar en contacto con algo, es la única forma. Esto en psicoterapia está muy demostrado. Lamentablemente todos los enfoques de psicoterapia no lo practican. Es llegar a ser uno mismo. Por ejemplo, hay algo que en psicoterapia y en psicología es un mito que había que borrar en todo terapeuta: lamentablemente todo terapeuta no lo hace, cuando un paciente o un cliente llega a psicoterapia, desde la psicoanalítica hasta otros enfoques conductistas, se intenta que desaparezca un trastorno que tiene. Es lo más falso de la psicología. Como ejemplo, un paciente

depresivo que se le quiere cambiar esa personalidad, en ese momento la persona está depresiva, no se le debe cambiar, el cambio sería que se sintiera depresivo y que sintiéndose depresivo, sale de la depresión, esto es lo que hace la Terapia Gestalt y se hace y se investiga y así es y así se produce. Quiere decirse, si la persona se rechaza a sí misma con un tic, con un trastorno de la personalidad y quiere cambiar eso, esa persona, repito de nuevo, en el concepto de rechazo, se está rechazando lo que tiene, no se quiere como está, por lo tanto si el terapeuta, se hace partícipe de ese tipo de rechazo y le quiere cambiar eso, le está confirmando que es malo y aquí no hay nada malo ni bueno, lo único malo del ser humano, es el ser humano mismo, el concepto de ser humano bueno a menudo es una introyección. Por lo tanto, el terapeuta en lugar de quitarle un tic, una depresión, que tiene su razón, lo que hace es bajarle hasta la profundidad como hace alguien que bucea en las playas, buceas y cuando estás llegando al fondo sales, pero tienes que saber nadar. Como el terapeuta no sepa nadar con el cliente, los dos se ahogan. Naturalmente que el secreto es bajar a la profundidad de las emociones, para salir con fuerza y modificar entonces la personalidad, o modificar la emoción, o la tristeza, o un sentimiento. Esto es como las tormentas de estos países exuberantes del trópico, son enormes, son potentes, te caen en la cabeza y te rompen, después de que ha pasado, queda tranquilidad, queda paz, pajaritos cantan y otras cosas. Entonces se entiende bien, eso es lo que ocurre en el ser humano, es una analogía de la naturaleza humana.

Continuamos con esa línea de pensamiento en lo que es la formación. En la terapia gestalt, que gestalt es figura, es estructura, es figura y fondo, lo cual va a ser importante ¿Qué es la figura y fondo aquí? Es que todo tiene un fondo y una figura, aquí como veis las letras (señala rótulo en la pizarra) Leonardo Da Vinci, es figura, porque el fondo es blanco, entonces algo sobresale, para eso está hecha la pizarra, la pizarra es con el fin de que sobresalga lo escrito sobre un fondo atrás, que lo hace surgir y emerger hacia afuera. La persona sería algo metafóricamente parecido; quiere decir-se, todos en cualquier momento, tenemos algo que es figura, algo que es nuestra necesidad básica, de nuevo tomando el agua (de nuevo el conferencista toma agua) yo en este momento tengo una necesidad de beber agua y lo que hago es beber agua, esta necesidad complacida, me va

a surgir otra necesidad, entonces el mundo nuestro sería un mundo de necesidades, en este tipo de enfoque. Lo que tenemos que hacer, digamos, es oír, prestar atención, qué necesidad predomina en un momento determinado. Es que la necesidad son los hijos, la familia; la necesidad es el estudio, la necesidad es algo material ¿Qué es la necesidad? O es algo que no es material, como por ejemplo autorrealizarse, ser uno mismo, ser auténtico, etc. Entonces una de las cosas que nos interesa aprender y enseñar naturalmente es ¿Qué necesidad predomina? En el fondo hay muchas situaciones con las que nos interesaría estar en contacto, pero hay una que siempre es la necesidad primaria. Entonces atendiendo esa necesidad primaria podemos realmente llegar a tener una especie de vivencia existencial, llenando esas necesidades. Esto está bastante sencillo. Quiere decirse que un niño, por ejemplo, con necesidad de comida, un niño marginado, un niño con hambre, pasa frente a una panadería y el olor de la panadería le da satisfacción; una señora muy rica, por decir una señora, puede ser un hombre también, pasa por esa panadería, el olor al pan no le dice gran cosa, pero llega a una joyería y ve joyas y las joyas si le atraen. Entonces el mundo es de necesidades, en esas necesidades lo que tendría que saber cada persona es ¿Qué es lo que verdaderamente necesita el ser humano, ¿qué es lo que necesita la persona? ¿Necesita hablar en público como lo estoy haciendo yo ahora? Naturalmente que se puede hacer, siempre que aprenda psicología, o que aprenda terapia gestalt y la tiene que aprender bastante bien, la lección, porque como veis, esto es una lección más o menos grabada, grabada de la experiencia repetida... Sin embargo, tiene que ser en contacto con uno mismo, porque si no esto no resultaría más que repetición ecológica. Entonces llenar necesidades significaría que el ser humano, aunque luchar suena un poco fuerte, pero iría a conseguir llenar esas necesidades, tendría proyectos de vida, iría escalando, tendría metas, por ejemplo, educativas, de hacer el bachillerato, licenciatura, maestría, doctorado... ya que hoy en día ya existen hasta postdoctorados. Tendría metas, si esa es su necesidad, científica o cultural, la necesidad de enriquecerse con el conocimiento y hay otras personas que se enriquecen de otra forma. Entonces el mundo estaría lleno de esas necesidades que van a ir naturalmente, siguiendo la teoría existencial de Maslow, en pirámide: la persona va incrementando

sus necesidades a medida que va satisfaciendo otras. Por ejemplo, seguramente que Sancho Panza hubiera llegado a ser el D. Quijote, pero Sancho Panza lo que más necesitaba era llenarse la panza, comer frijoles, arroz y lo que le dieran. Sin embargo D. Quijote no tenía hambre de comida, tenía hambre... en fin, una locura existencial muy sabia, como sabemos. El hombre de la mancha es maravilloso en eso, en cómo se pone a dos personas que son diferentes: una persona lo que busca es satisfacer el hambre, llenarse, el alimento y otra persona lo que busca es nutrirse de alimento en su mente, en su conocimiento y eso es lo que hace que llegue a la locura.

Entonces cada persona, repito, tiene diferentes necesidades que tendría que detectárselas ella misma y lógicamente, en consecuencia, tendría metas claras, objetivas, establecidas para llegar a que esas necesidades, desde luego, repito, se llenen.

Hay muchas cosas más dentro del contexto de figura y fondo. Si la persona supiera manejar figura y fondo, en cualquier momento de su existencia, tendría al estar en contacto consigo misma, la identificación de sus necesidades. ¿Qué es la figura? Hay mucha gente que está *aquí y ahora*, pero no *está aquí y ahora*, está allá y entonces. Por esto el asunto de la psicología, el asunto del ser humano y no de la psicología en el ser humano, es vivir en el momento, en el sitio en que se está.

El trastorno que se da, como déficit de atención, de hiperactividad en el niño, es que el niño está ausente, y ya sabemos lo que es una persona ausente: estás con ella y no está en contacto contigo, está pensando en otra cosa, sintiendo otra cosa, pero no está en ese contacto. Entonces aquí el contacto es una de las premisas necesarias de la persona para tener una salud mental y ser productiva. Porque si te distraes en algunas situaciones de la vida, te puede costar la vida, como cruzar una calle por donde hay un semáforo del que no te das cuenta que está intermitente y un carro te atropella y ahí mueres. Entonces estar en contacto con uno sería llegar, a un nivel elevado de awareness, el cual es de lo más alto que existe en el enfoque existencial humanístico de la Gestalt. El awareness es el darse cuenta, sentir ¿Qué es lo que sientes? ¿Qué es lo que dices? ¿Cómo transmitimos los pensamientos a la emoción?, ¿Cómo podemos llenarnos el cerebro?, ¿Qué es un procesamiento de la información, como dice la inteligencia artificial de Claudio Gutiérrez? ¿Cómo

podemos llenarnos, o intentar llenarnos de información, pero no de vi-rus? Porque mucha gente se pone virus en el cerebro y virus en el cerebro es como virus en la informática, los virus en el cerebro son virus que pasan luego a las emociones y ahí vienen úlceras gastroduodenales, ahí vienen y vienen no sola-mente úlceras, sino otros síntomas.

Joan Manuel Serrat dice precisamente que na-die es perfecto. Naturalmente que es muy difícil ser perfecto, pero lo que sí se puede hacer, es llegar a hacer contacto para no llenarse la vida de necesidades innecesarias. Está demostrado científicamente, y eso lo han demostrado las escuelas psicosomáticas, que una persona que pone pensamientos negativos en su mente o en su cerebro, tiene muchas posibilidades de que eso se filtre a las emociones y por lo tanto tenga trastornos emocionales.

En ese sentido hay un autor moderno de la Psicoterapia Gestalt, que es Martín Sullivan, quien tiene una teoría centrada en el efecto Picmaleón, de la cual se hizo una obra de teatro llamada con el mismo nombre, también una película, que quiere decir que la profecía se realiza. El individuo que dice: estoy triste, triste, triste, acaba triste, triste y triste. Es como decir lorca, lorca, lor, acaba diciendo calor. Entonces el individuo se puede sugestionar fácilmente para que se produzca la profecía y eso lo vemos en la educación especialmente. En el Sistema Educativo, a menudo se le dice a alguien: tú no sirves, tú no vales y definitivamente ese niño, no sirve, no vale. Esto sería para llevar al patíbulo, tal vez a la silla y no la de la Gestalt, sino eléctrica a los maestros que hacen eso con los niños en el Sistema Educativo. Entonces ¿Qué ocurre en ese momento? Que, si no tenemos una especie de correlación, entre la razón y la emoción, la parte del hombre que piensa y la parte nuestra que siente, si no hay esa unión holística, hay una distorsión: la persona piensa una cosa, siente otra, la persona piensa únicamente pero no siente. Entonces el hombre moderno, el hombre del siglo XXI, se va a caracterizar cada vez más como ese individuo, como esa persona que es capaz de sentir y pensar al mismo tiempo una conducta, una acción y todo se dirigiría para que conservase la salud mental, que como vemos cada vez está más amenazada en estas sociedades. Y no es que estén más amenazadas porque las sociedades sean peores o mejores que antes, es que la Salud Mental se detecta hoy en día más que nunca. Lo que sorprende,

entonces, es que siendo relativamente fácil seguir un tipo de enfoque en esta línea, aparente-mente fácil, no es tan fácil. Quiere decirse, en todos los enfoques que se han centrado en que la persona debería de buscar salidas a sus situaciones, aunque parece fácil, repito, no lo es.

Se han hecho intentos en sociedades, que realmente resultan fracasos. Por ejemplo, en Venezuela, se hizo una vez un Ministerio de la Inteligencia y cómo se va a hacer un Ministerio de la Inteligencia, en un país en que lo que hace falta es dar de comer a esos niños y no hacerlos inteligentes. Porque el niño no se hace inteligente; al niño se le desarrollan sus capacidades. Pero hay un dicho que expresa: "lo que natura no da, Salamanca no lo ofrece". Entonces, el asunto es que hay muchos mitos, muchos fraudes psicológicos que habría que ir borrando. Ese Ministerio duró un año más o menos. El asunto es que hay que ser concreto en la sociedad, no puedes hacer algo, realmente, de hacer niños creativos, inteligentes, cuando las necesidades, repito, más bien son alimentar a esos niños, alimentar esa población, sacar a los niños incluso del retardo mental. Un país tiene más gastos con el retardo mental, que con los niños superdotados y la creatividad. En todo caso, la idea moderna es que el colón hay que partirlo en partes, pero no solamente para hacer genios y superdotados, sino para los niños que también tienen otras necesidades. Esto sería figura y fondo, quiere decirse, algo predomina en un momento determinado, yo puedo tener un pensamiento ahora en otro lugar, donde puede estar mi familia tomando el sol, eso es que, si estoy allá, entonces no estoy *aquí y ahora*. Y se entiende que, si estoy allá, no estoy ahora con la idea de lo que estoy transmitiendo, de la autoescucha que tengo que tener para retransmitir, para hablar o dictar. En todo caso la figura, esa de nuevo, sería centrarse en lo que uno considera es una necesidad básica. Entonces iríamos resolviendo las situaciones y en cada amanecer tendríamos un reto de cerrar asuntos de ese día y al día siguiente volveríamos a cerrar asuntos que nos surgieran y en ese momento no tendríamos necesidad de decirle a alguien: "recuerdas que hace un año me prometisteis y yo te dije y tú me dijisteis y me ofendisteis". Esto son palabras solas, que suena bien para canciones de mariachis, pero realmente la existencia es enfrentarla y confrontar-la en el momento existencial.

Bueno, eso iría por la línea de lo que es figura y fondo, de lo que es resolver asuntos que van surgiendo

y no dejar asuntos inconclusos, no dejar gestalt en que están inacabadas y que nos van a demandar una gran cantidad de energía que se va a estar gastando constantemente. Eso es como esperar en un puerto a un marinero que se fue hace veinte años y esto lo contaba Laura Perls, que ella esperaba a Fritz en New York como Penélope, tejía y destejía hasta que Ulises regresase de sus viajes. Y Fritz Perls era un hombre bastante calavera, en el sentido de mujeriego, y parece ser que cuando cruzaba los mares y veía Sirenas, se quitaba los algodones, pero Laura esperaba, esperaba y esperaba, hasta que un día Laura decidió no esperarle más y se divorció de Fritz Perls.

El asunto entonces es que, precisamente, por darse esta circunstancia de vida, Fritz y Laura lograron hacer un movimiento en el cual la unión de dos partes o dos personas, es importante, pero cuando dos partes o dos personas no se entienden, lo mejor es que la unión se disuelva, lo mejor, lo más conveniente para los dos es que se separen.

Lo anterior va a ser importante en esta teoría, en este enfoque, ya que este enfoque está lleno de polaridades y ahora entro en otra temática, en otra parte importante de este enfoque, que son las polaridades: donde está la noche, está el día, donde está la mujer, está el hombre, anima-animus, donde está el calor está el frío, donde está la soledad está la compañía, todo son polaridades, de la nada surgió algo, Adán y Eva, etc. El amor y el odio, pero todo eso que está separado a veces se une o predomina una cosa sobre otra. Predomina, como dicen los Psicoanalistas, en algunas personas, el Tanates versus el Eros, predomina el instinto de muerte, frente al instinto de vida y entonces la persona se suicida. A la memoria nos vienen muchos suicidios que hemos conocido en diferentes países y en el mundo entero ¿Entonces qué es lo que ocurre? Que la persona no sabe manejar a veces esas polaridades. Yo llegué a entender que lo que existe en un momento dado, desaparece; que cuando hay salud, puede haber enfermedad; cuando hay vida hay muerte. Todas esas polaridades, si las tuviéramos integradas, como que así son, nuestras frustraciones serían mínimas, comparado con la gran frustración que tenemos. Entonces existiría un entendimiento, no existirían fuerzas de liberación femenina, ni de liberación masculina, las formas del género luchando como dos ejércitos. Si lo que hay que hacer es integrar fuerzas; no existiría lo privado versus lo

público; no existiría el paciente frente a un médico; el alumno frente al profesor, como dos rivalidades, sino que existiría un puente entre ellos, una unión, una integración y naturalmente eso se puede dar y se puede disolver, las polaridades se pueden separar entonces.

En esta *teoría de polaridades*, lo que hay que entender es que existe un cuerpo humano con derecha e izquierda, y habría que integrar la derecha con la izquierda y habría que integrar el hemisferio cerebral derecho con el izquierdo también. Habría que integrar todo. Entonces el hombre, el ser humano sería sumamente responsable y a veces también irresponsable, pero teniendo conciencia de que se hace irresponsable y tendría obligaciones que se haría a sí mismo. No obligaciones que le impone la cultura. Estas polaridades significan que se podría permitir a un ser humano tener capacidad intelectual creativa y decir algunas burradas, lo que pasa es que hay gente que se excede. En fin, darse permiso para existir sería eso. No estar constantemente sintiendo la necesidad de que hay que estar haciendo esto, que hay que hacer el otro, palabras con acentos esdrújulos, en fin, dejar que el lenguaje transcurra y surja de una forma como lo tenemos las personas, que a veces es idiomático. Entonces todas estas necesidades de estar implicado en algo, y también desconectarse de algo, es lo que necesita el ser humano para salir del estrés, la tensión y llegar a ser más humano, llegar a bajar más a la altura de la gente, llegar a estar más así, al nivel de la gente y no siempre en los estrados, que parece uno Lola Flores que va a bailar.

Entonces, llegar a esa forma de estar más cerca del otro y el otro de uno es lo que se conoce en este movimiento como empatía, lo que no tiene nada que ver con la simpatía y naturalmente es contrario a la apatía. Empatía, entonces, es tomándolo no únicamente en los términos de Cari Rogers, sino de Martín Buber, es lo que uno siente con alguien y vive con alguien, el estar adentro de las emociones de la otra persona; es empatía el comprender al otro, el sentir al otro, el sentir que tiene necesidades que son diferentes a las de uno mismo; por lo tanto, cada persona tiene necesidades y lo que tendría que hacer, entonces, la persona es tomar conciencia de que, a lo mejor, está equivocando su vida, tal vez esté recorriendo un camino de prepotencia, cuando realmente prepotente no somos ninguno. Yo creo que en la vida, en ese sentido de polaridades como los percibe la Gestalt,

es que algunas personas, que han sido en su momento histórico grandes personajes, por ejemplo estoy pensando ahora en Ronald Reagan, llega un momento dado en que ya no monta a caballo, ya no hace películas del oeste en Hollywood y tampoco es presidente de los Estados Unidos de América, como fue en su momento uno de los hombres más poderosos, sino que es un bebé, un anciano, un hombre enfermo de Alzheimer, un hombre enfermo de demencia senil, como se llama el Alzheimer, que no recuerda ni siquiera quién es su esposa Nancy Reagan. Entonces ese hombre que no controla esfínteres, que regresa a esas etapas involutivas, que regresa a vivir la curva que va hacia atrás y regresa hasta la muerte, dado que el Alzheimer, no tiene cura, esa persona, ese individuo, el ser humano, tendría que llegar a darse cuenta de que eso es posible. Eso, que le puede ocurrir a cualquiera, como cuando alguien dice "Que bien que estaba esa persona y ahora está en el Psiquiátrico". Naturalmente, cualquiera de nosotros somos candidatos al Psiquiátrico. Cuando yo iba a "Pavas" a supervisar psicólogos clínicos, al estar aquí en otra época viviendo en Costa Rica y era director de la Maestría de la UCR, me ponía una bata blanca y entraba y a veces decía, si me quitan la bata y me ponen el uniforme de los que están ahí, me puedo quedar aquí adentro con ellos, la diferencia era únicamente la bata. Esa bata que los psicólogos nos ponemos, las enfermeras y los médicos para que nos ilumine un poquito, pero tampoco nos ilumina, porque no consiste en eso.

Decía entonces que hay una forma de trabajar en ese enfoque. Naturalmente que todo eso que digo, se trabaja en psicoterapia frente a frente con la persona y en dos sillas que tienen que ser idénticas, porque aquí se respeta mucho la posición o la silla, por eso no hay diván, el diván lo utilizó Sigmund Freud, porque era una persona que tenía dificultades para establecer relaciones interpersonales. Por eso el gran maestro, que tenía que tener alguna falla, porque nadie es perfecto, se ponía de espaldas al paciente en el diván. En algunos casos, había unos pacientes que roncaban y Freud hacía asociación libre con el ronquido. Esa forma de trabajar, Carl Jung la cambió completamente y fue cuando se empezaron con las teorías Neofreudianas, terapias Freudianas que ya utilizaron "el face to face o cara a cara en Psicoterapia". Esto además de utilizarlo a nivel individual, también se utiliza en grupos y seguramente el enfoque grupal, de los grupos de encuentro en Gestalt,

da mucho más beneficio, especialmente en nuestras poblaciones tan carentes de realización en su propio crecimiento, "Crecimiento del Potencial Humano". Esto a nivel grupal va dando resultados para detectar que la persona, muy a menudo, no tiene ese contacto consigo misma, no se da cuenta, no vive ese momento existencial, no conoce bien las polaridades, etc., etc.

Aparte de todo esto, existe una forma creativa del enfoque, una forma de llegar a qué es la creatividad. Aquí la creatividad es, fundamentalmente, que una persona tiene que aprender a ser creativa después de tener mucho conocimiento. Quiere decirse, la creatividad para Albert Einstein, era algo así, como un 90% de sudoración y un 10% de imaginación. El creativo no es creativo porque le caiga el cuatro o la peseta más que a nadie, sino que tiene un gran conocimiento del esfuerzo que ha hecho. Entonces la persona creativa tiene esa capacidad de crear, pero en algo que conoce muy bien. Por ejemplo, Leonardo Da Vinci fue un gran creador, pero manejaba todas las formas físicas, etc. Entonces esa creatividad del ser humano tiene que estar amparada por su conocimiento ¿Qué pasa cuando el ser humano, cuando la persona tiene ese conocimiento? Cuando tiene ese conocimiento se deja ir, como si fuera llevado por una ola, se deja ir y la ola lo lleva. Se puede ser creativo en el lenguaje, en un discurso, en una charla, pero tienes que conocer, manejar bien un tema y luego te dejas ir y no lees. Naturalmente si lees, aburres al público, es más, te aburres a ti mismo y no hay nada peor que aburrirse a sí mismo. Sin embargo, tienes que tener cuidado de hacer autoescucha; a mí me sorprenden algunos locutores que no escuchan lo que dicen. En España hay un locutor que es Iñatí Gavilón, no es mejor que los otros, pero se autoescucha. Entonces si el ser humano se autoescuchara, se daría cuenta de que a veces dice cosas maravillosas y a veces dice cosas que no son tan maravillosas al oído. ¿Entonces qué pasaría? Que una de las cosas que existe en gestalt, en el inicio del ciclo, en el inicio de gestalt en, son los sentidos, el manejo de estos. ¿Cómo utilizar nuestros sentidos, auditivos, visuales, gustativos, táctiles? Manejamos acaso nuestra percepción para darnos cuenta de que muy a menudo, la persona que tenemos frente a nosotros, no es lo que esa persona es, sino lo que simboliza para nosotros, que a menudo simboliza un padre, una hermana, un tío, una abuela. Entonces esa persona puede que no sea, repito, la persona que es, sino lo que simboliza.

La persona, al utilizar los sentidos, lo que hace es utilizar su potencial humano, su fisiología, por lo tanto, habría que empezar a utilizar el cerebro. El cerebro, había dicho antes, naturalmente todo el Sistema Nervioso Central, procesa información, lo mismo que un ordenador. Pero hay gente que tiene ordenadores viejos, de esos antiguos que eran muy lentos, de esos que iniciamos hace veinte años y hay gente que tiene una velocidad de ordenador enorme, tienen unos ordenadores muy rápidos, que además tienen mucha memoria, que es la memoria humana. Entonces hay gente que tiene esa facultad, hay gente que tiene esas facultades despiertas y gente que tiene las facultades adormecidas ¿Entonces qué pasa? Que paralelamente a eso estaría lo que se llama hoy en día inteligencia emocional. Hay un autor, Goleman, que lo ha trabajado mucho, bastante, con su Bestseller de la inteligencia emocional. Esa inteligencia que tiene el ser humano para no hacerse más calamidades de que las que la vida ya da, quiere decirse, para no hacerse como dice Watzlawick amargarse la vida. Porque hay gente que tiene el arte de amargarse la vida. Es curioso, estén donde estén, se amargan la vida, se quejan y se quejan, este es el hipocondriaco. Cuando una persona llega a comprender esta situación, que puede decidir, que ya no es explicar: "Que como tuve carencia afectiva, que no me dieron de niño mis padres lo que yo quería entonces, ahora soy un ser humano que sufre". Entonces eso ya pasó, ya fue y por lo tanto el ser humano maduro, una persona con cierta capacidad de inteligencia emocional, tiene que decidir si se queda ahí, o realmente hace algo por su vida y "darse cuenta" significaría de nuevo muchas cosas. Entonces lo que asombra mucho es que hay gente muy inteligente y a la vez muy desgraciada. Por lo tanto, no hay correlación entre inteligencia cognitiva e inteligencia emocional y hay gente menos inteligente y con muy buen equilibrio, con muy buena estabilidad ¿Qué existiría entonces? Darle la importancia que tiene lo emocional, porque algo aquí claro es que la gente muere por la parte emocional, sufre por la parte emocional, dicho de otra forma, no sufre por la parte intelectual. Un deficiente mental, tiene retardo mental pero no se da cuenta ni siquiera del retardo.

Lo que sufre la gente es emocional, lo que sufre son sentimientos, lo que sufre son pérdidas, lo que sufre, aunque tenga cualquier trastorno o enfermedad terminal, es la muerte que se acerca, pero eso lo puede enfrentar

con las emociones. Naturalmente que la mente va a ayudar, pero, repito, la cardiopatía, las úlceras, las piedras en la vesícula y otros trastornos de esos, son psicosomáticos.

PREGUNTAS

Pregunta: ¿Qué pasa si la necesidad predominante que una persona tiene está en conflicto con otra necesidad predominante de un miembro cercano de la familia?

Respuesta: ¿Cómo lo estás resolviendo tú misma, esa situación que estás viviendo, ¿cómo la resuelves?

C/Tratando de balancear las dos cosas.

R/Pues bien, ya está, eso es lo que recomienda la Terapia Gestalt.

Hay algo importante y esto no es que te devuelva la pregunta, la persona es la más sabia, la que más sabiduría tiene con su propia existencia, no el psicólogo, no el terapeuta, no el filósofo, y ¿Cómo es esto? Es sencillo, tú te conoces más a ti misma, que lo que yo te pueda conocer. Lo que tú puedes hacer cuando haces una pregunta de esas, y hablas de dos cosas, derecha, izquierda, por ejemplo ¿Qué haces al caminar? Utilizas derecha, izquierda y mantienes un equilibrio. Hay veces que tienes dos cosas y las dos son importantes o a veces una es figura, otras veces, una es figura otra es fonda y se van cambiando, como presidente y vicepresidente de una empresa; el asunto es que, si yo te digo a ti algo en ese sentido, te digo "elige la opción A, elige la opción B, o elige la alternativa A y B", lo que te diga es lo que yo siento de ti, pero yo no conozco tu existencia y aunque la conociera esta no es una psicoterapia de consejo. El consejo no tiene sentido terapéutico. Por eso mismo, los consejos, como "que usted debería hacer esto" es ponerse de sabio, un terapeuta es un psicólogo, una persona de carne y hueso, que yo sepa, que ha aprendido lo que ha aprendido en las universidades, como decía Ortega y Gasset, por circunstancias el hombre y su circunstancia ahí está, pero que no tiene la sabiduría ésa. Entonces lo que sabemos es que el Ser humano puede encontrar respuesta, descubrir por el mismo mediante el discernimiento, el insight o el awareness. Bueno ¿Qué hace una persona cuando tiene que hacer frente a dos cosas? Todo esto no puede ser una utopía, tiene que hacer frente a dos cosas, como

tenemos derecha e izquierda y miembros superiores e inferiores. Entonces esa es la vida, en gestalt, no hay nada especial en ese sentido, lo que si hay especial es que a la persona se le enseña a que pesque el pez y no se le da el pez ya hasta frito, sino que le enseñas a alguien a pescar, le das la caña y que pesque. Mao Tse-Tun. ¡De eso se trata!

Pregunta: ¿Cuál es la relación que existe entre las emociones, las necesidades y los sueños, según la terapia Gestalt y su influencia en el aquí y ahora?

Respuesta: Los sueños son una parte importante de este tipo de enfoque, que se trabaja bastante. Todos soñamos todos los días y tiene que ver con nuestra vida. Por eso corresponde a una materia de la Maestría, ya que tiene que ver con una parte importante de nuestra vida. Calderón de la Barca lo decía "Los sueños son sueños y la vida es un sueño y yo sueño que estoy aquí", pero, sin embargo, ese sueño cuando sueñas no sabes incluso si es realidad. El sueño es un mundo mágico, despiertas y no se sabe si es realidad, pero para nosotros la importancia no es el simbolismo; la importancia no es que el sueño simbolice elementos eróticos, como planteaba Freud. La Terapia Gestalt va más allá de la interpretación. Lo que hicieron Fritz y Laura Perls, naturalmente, lo hicieron porque siguieron la línea del Maestro; son antipsicoanalistas, pero los dos eran psicoanalistas y esto va a ser importante. Que se entienda muy bien que los movimientos de antipsiquiatría los hacen los psiquiatras Cupper, Laing y otros. Yo no puedo ser antipsiquiátrico. Sí puedo ser antipsicólogo. Para ser contrario uno a algo, tiene que ser algo primero y así puedes criticar, porque el poder es saber. Volviendo a los sueños, sobre todo los de tipo pesadilla, son emociones. Creo que todos soñamos aproximadamente dos horas por día, de las ocho horas, y parte de ese material que soñamos es pesadilla y esos sueños van a estar vividos con mucha intensidad emocional. A veces nos despiertan; el niño pequeño incluso de edades como a los 6 años aproximadamente, tiene este tipo de trauma de sueños que lo despiertan muy alterado, lo mismo les ocurre ya de mayores, pero con menos intensidad. Hay movimientos oculares rápidos cuando estamos percibiendo algo con mucha intensidad, a veces muy doloroso, muy fuerte y lo que hacemos en Terapia Gestalt es trabajar estas emociones. ¿Y qué tiene que ver esto con *el aquí y el ahora*? Bueno, los sueños primero serían una especie de semáforo, cuando son

sueños recurrentes serían como un semáforo; que te está diciendo ten cuidado con esto? Cuando eso sucede tienes que tener cuidado. Entonces hay algo que realmente ese sueño descifra, te dice que tiene un código. Naturalmente que cuando es pesadilla es *el aquí y el ahora* vivido con mucha tristeza. Luego el sueño puede ser también premonitorio, puede anunciar algo que va a ocurrir, puede ser el pasado algo, que ha ocurrido, puede ser algo del presente, algo que te está preocupando enormemente, algo a lo que tienes que buscar una solución. Si se pueden trabajar los sueños, serían un camino que conduce a lo que es la vida de la persona; es más, creo que, por medio de los sueños, las pesadillas, se podría conocer a alguien mucho más de lo que conocemos la vida de una persona cuando está en vigilia, porque el sueño no camufla nada. El sueño, la pesadilla emerge, no tiene el súper ego bajo un puro psicoanalítico que naturalmente es importante. El sueño es la expulsión sin control del ser humano. No podemos controlar el sueño, pero controlamos nuestra vida despiertos. La controlamos más que una máscara. Yo creo que en el carnaval en Brasil y en todos los países, ese día es cuando la gente se pone su verdadera personalidad, porque el diablo se disfraza de diablo y el brujo también. Entonces los demás días del año los seres humanos solemos estar con máscaras, con caretas, la careta de que soy poderoso, prepotente, inteligente, etc. Por eso creo que es conveniente aprender también a quitarnos nuestro propio antifaz o nuestra careta para ser más auténticos, que es una parte de lo que indican estos tipos de enfoques existenciales humanísticos, cuando eres auténtico y te das cuenta del cariño y el respeto de la gente, pues tienes que respetarte a ti mismo, quererte y darte cariño. No es nada hacia afuera, es dar hacia adentro para dar hacia afuera. Las teorías son siempre intrínsecas para que se conviertan en interpersonales y no al revés. Entonces sería eso *el aquí y el ahora*, se sueña algo que, si uno pudiese decodificar ese lenguaje, es información clave para nuestras preocupaciones, ansiedades, angustias por lo que hay muchos sueños que ya se están adelantando a lo que te puede ocurrir es una forma, digamos, de conocerse a uno mismo.

Pregunta: Una de mis grandes ansiedades es ¿Cómo se está conciliando la inteligencia emocional con el cociente intelectual? porque la gente generalmente se pone muy inquieta y dice "pero yo soy muy inteligente, cómo es posible que mi inteligencia emocional esté por

el suelo o viceversa". ¿Si realmente la Gestalt admite que una incide con la otra y cuál es la que más facultad tiene con la otra?

Respuesta: Ya lo he dicho antes. Recordarás bien que la inteligencia emocional puede ser alta y la inteligencia cognitiva puede ser moderadamente baja.

Pregunta: Pero ¿La Gestalt no admite que una influye sobre la otra o viceversa?

Respuesta: Una inteligencia cognitiva puede afectar la inteligencia emotiva, pero no existe una relación directa. Creo que han conocido, yo por lo menos si he conocido, a gente muy inteligente, muy brillante, catedráticos, que no son inteligentes emocionalmente.

En fin, la inteligencia emocional en la ciencia no tiene que tener precisamente correlación con la inteligencia cognitiva. Puede ayudar, pero he visto en deficientes mentales, he trabajado muchos años con ellos y lo sigo haciendo, ellos no tienen una inteligencia emocional más deteriorada que niños superdotados. Hay muchos niños superdotados que tiene trastornos emocionales, hay niños con CI de más de 130 y tienen fracaso escolar. Naturalmente puede ser el medio ambiente, el niño que se aburre, etc. Aquí lo que se pretende es comenzar a utilizar de nuevo más la inteligencia, solamente utilizamos un 10% de nuestras capacidades intelectuales.

Entonces, con ese contacto con la inteligencia emocional, se retoma lo que siempre ha habido: esas dos partes del yo siento y pienso, esto desde los antiguos filósofos "mente sana en cuerpo sano". Ahora, mente sana no es inteligencia, mente sana es claridad en las ideas, mente sana es realmente saber discernir, diferenciar, discriminar, canalizar porque hay mucha gente muy inteligente que al darse cuenta precisamente de su gran capacidad sufre mucho. Es aquí donde digo la inteligencia cognitiva tendría que estar puesta en conexión con las emociones. Hay mucha gente muy brillante de inteligencia y muy madura emocionalmente, hay otra que tiene inteligencia de superdotado, inteligencia cognitiva y una inteligencia emocional de retardo. Depende mucho de la vida, la familia; mucho de lo externo, pero depende más de lo interno. Por ejemplo, hay mucha gente que cree respecto a las introyecciones que hay que vivir con ellas, "al que madruga Dios lo ayuda". Eso si lo to-mas al pie de la letra puede ser que "no hay mal que por bien no venga" y eso es falso. Una persona que pierde un empleo diría que no hay mal que

por bien no venga o que pierde un hijo, ¿cómo va a ser que no hay bien que por mal no venga? Un mal es mal y un bien es un bien. Entonces eso es la inteligencia emocional, es revisar todo eso. La inteligencia emocional es persignarse en nombre del Padre del Hijo y del Espíritu Santo, amén y sentirlo y no hacer esto estereotipado, sin sentirlo. Entonces eso es inteligencia emocional, no forzar las emociones. Para qué decirle a alguien te estimo, me alegro de verte si no te alegras. Eso es evitarse a uno mismo como recurso. Ahí está la inteligencia no como la ve la Gestalt, sino cómo la ve la psicología, como la ve la ciencia. Inteligencia, por un lado, que es la capacidad mental, e inteligencia por otro lado que es la capacidad emocional. Por eso nosotros en Gestalt los trastornos emocionales los trabajamos con las emociones. Que una persona te diga sufro esta situación no dice nada, pero si lo ves que siente esa situación y la está sufriendo sí. Como decía antes, hay que llegar a estar en contacto con la fuente que te produce satisfacción o insatisfacción. El asunto es que cuando una persona está en un velatorio, que sienta la pérdida de un ser humano; y cuando está en una fiesta, que disfrute la fiesta. Pero hay mucha gente que cuando está en la fiesta parece que está en un velatorio y otros en un velatorio parece que están en una fiesta. Es sentir el momento y para eso hay religiones judeo-cristianas que sí lo tienen. Como por ejemplo los judíos, cuando muere un ser humano, se cortan una parte de la camisa porque ha muerto algo de ellos y al salir del cementerio se quitan la muerte de las manos, se lavan las manos, por lo que siempre hay una llave de agua en los cementerios que te quitan la muerte.

Pregunta: ¿Puede mencionar los campos de trabajo en terapia Gestalt y tiempo de duración en las intervenciones, si son individuales o grupales?

Respuesta: A nivel de intervención, tenemos intervenciones individuales, intervenciones de pareja, con la familia y de grupos, digamos en todas las modalidades; grupos de encuentro, grupos de talleres, grupos de seminarios, de parejas y familia. Va a depender de lo que la persona puede estar necesitando. Por ejemplo, hay veces que tenemos personas en terapia individual o de pareja que luego pueden estar también en grupos. Hay veces que trabajamos con grupos de encuentro de crecimiento del potencial humano. Tenemos conciencia de que no queremos psicologizar la humanidad, pero todo ser humano tiene dificultades,

conflictos y trastornos y nos incluimos. La persona que piensa que no tiene ningún trastorno está equivocada. Todos tenemos conflictos, es más, cerramos una situación y nos surge otra y constantemente tenemos que decidir un camino de dos o los dos, constantemente tenemos retos de toma de decisiones. En ese momento el asunto no es tanto curar en el sentido de la cura terapéutica, sino, como he dicho antes varias veces, es el crecimiento del potencial humano. Es llegar a ver con más claridad nuestra vida, nuestra existencia, qué hacemos en el mundo, qué son nuestras decisiones y sobre todo que de estas decisiones que tomemos, no haya nada de qué arrepentirse.

Volviendo a las intervenciones, se pueden hacer intervenciones en todos los niveles. Natural-mente que hay situaciones que implican a la familia. Por ejemplo, hay hijos que por circunstancias pueden odiar al padre o a la madre. Hace poco vi a alguien en México: la hija odiaba mucho a su padre hasta que en una sesión la hija atacó al padre físicamente, le daba golpes. Finalmente, la muchacha de 14 años le dijo "papá el día que yo nací tú no estabas". Entonces yo le pregunté ¿Y tu mamá si estaba? y me respondió sí estaba, la niña dijo que las enfermeras le dijeron que el papá estaba de viaje. La niña se quedó con eso que el papá no estaba; el papá le empezó a decir "pero es que yo andaba" y eso no sirve, porque es una explicación en la mente y la niña lo tiene en los sentimientos. En ese momento explotó; hay que dejar que las cosas exploten de nuevo. El papá dijo que esa niña después se enfermó y yo estuve en el hospital y se abrazó con la niña. Esa es la vida real que puede haber un odio hacia alguien porque la persona, aunque lo entienda, en el sentimiento es otra cosa.

Pregunta: En este caso la explicación no podría dársela el papá con la inteligencia, ¿diciéndole yo no estaba porque tenía algo importante que hacer, como forma de ayudar a la niña emocionalmente?

Respuesta: El papá abraza a la niña y le dice "soy tu padre, te quiero". Inteligencia emocional es decir te quiero a un padre, a un hijo o una hija.

Si hacemos una encuesta, cuántos de aquí han dicho a su padre, a su madre "te quiero" y no sola-mente en lenguaje, sino en conducta o viceversa, o cuantos hijos han oído de su padre o madre "te quiero" y eso habría que decirlo de vez en cuando para que la persona sepa que lo quieres. Natural-mente la niña tiene necesidad de

vaciar ese rencor que siente, porque vaciar, y vuelvo a polaridades, hacia algo que quieres, es que hacia una persona que no quieres no tienes resentimientos. Por eso se dice que resentir es volver a sentir. Pero tienes que sentir algo hacia alguien para resentir. En el caso de la niña, es la emoción contenida, inhibida, reprimida.

Pregunta: A propósito de lo último, estaba leyendo un libro en que se narra una experiencia de enseñar a la gente, por así decirlo, a amar. Cuenta el profesor que una de las tareas que puso a quienes asistieron, que eran en su mayoría adolescentes, era que buscaran a las personas que creían que amaban y les dijeran que las aman. A los adolescentes les pareció muy fácil la tarea y cuando regresaron la próxima semana le dijeron al profesor que era difícil y que no habían podido cumplirla.

Respuesta: El arte de amar es ése. El amar parece sencillo, sin embargo, el ser humano está más acostumbrado a odiar, a serruchar, a descalificar, a hacer competencia tosca y no sana; cuando la competencia sana es lo fácil. Hablar sobre la paz en Costa Rica parece un insulto aquí, parece que se sabe qué es la paz y, sin embargo, no se sabe y no quiero descalificar a los que creen que lo saben, porque la paz empieza con el límite: el niño que ama y lo aman ahí empezaría la paz. Los ejercicios que parecen sencillos son complicadísimos, es como decir a alguien "habla a alguien y mantén contacto visual". Por ejemplo, en Madrid, en el metro la gente lo va viendo todo y no es que el español sea culto es que, de esa forma, evita el contacto visual y es algo sencillo. Sin embargo, en McDonald's, Pizza Hut se ve gente sentada como en la televisión: la pareja se sienta frente a frente y parece que están con tortícolis constantemente y cuando estás con una persona y pasa alguien, tienes que estar volteándote y saludando. Esto que parece sencillo no lo es. Expresar afecto, amor, hacer con alguien contacto físico, la gente no lo hace. La gente da el abrazo de macho, decirle a alguien te quiero, te estimo parece ser que es mostrarse débil, parece ser que se es menos que el otro. Esta no es la parte biopositiva. Aprendemos una cosa como defensa, pero estamos con ese temor de que nos van a engañar. Mucha gente no establece relaciones afectivas porque dice que para qué casarme si me voy a divorciar, para qué tener un hijo si va a ser un hijo con dificultades. Entonces no tienes hijos. Hay un mundo en el que predomina la violencia, la agresión; y es que la agresión siempre se ve negativa, cuando hay una parte de agresión positiva. La persona

asertiva, la que tiene las cartas sobre la mesa, a veces nos molesta porque creemos que es agresión, pero es agresión sana. Decirle a alguien esto es así, porque tenemos que tener gente que está por encima de uno. Pero lo más curioso es que no llegamos a comprender muchas veces el significado de una posición, una situación; el estudiante quiere ser el maestro y cuando es maestro quisiera ser estudiante y el niño quiere ser mayor y cuando es mayor quisiera ser niño. Hay una insatisfacción en el ser humano en sus estadios de desarrollo, sus etapas y mientras exista esa insatisfacción, el ser humano se desintegra porque no vive plenamente el momento existencial: vive una ilusión. Volvemos a lo mismo: ya el anciano cuando es anciano dice "y cuando yo era joven", "yo ya jugué", pero puede seguir jugando. ¿Por qué vas a limitar a una persona que ya jugó? Eso es negativo. La vida continúa y hay un crecimiento del potencial humano. Mientras una persona exista, no tiene por qué dejar que sea un estorbo, porque no es que la sociedad hace un estorbo de esa persona anciana, es que ella misma se hace un estorbo, ella misma cumple la profecía. Sin embargo, hay muchas personas ancianas mayores que siguen siendo útiles, productivas y tienen una vida plenamente sana.

Pregunta: Quisiera que me orientara sobre el aspecto de los sueños, cómo interpretarlos.

Respuesta: Como había dicho, más que interpretar sueños que eso ya lo dijo Freud, Jung hace un avance científico, que es encontrar el simbolismo de lo que significa el sueño. El sueño, a su vez, en una persona sería parte de ella. Lo que hacemos con este tipo de enfoque es dialogar o poner en la silla vacía la parte del sueño que surja. Por ejemplo, pongamos que me surja un pasillo, una especie de caverna oscura y que me viera en el sueño caminando por esa caverna. Yo puedo poner el pasillo oscuro enfrente y dialogar con ese pasillo: dime que eres para mí, qué es lo que me quieres hacer, qué pretendes de mí, qué deseas de mí. Si yo vuelvo ahí hago hablar al pasillo; la otra silla, el pasillo, me responde: el pasillo que tengo oscuro es la parte oscura de mi personalidad, es que algo me está ocurriendo en ese momento que no veo una luz, una salida y tendría que ver una luz, una salida. Con este diálogo encontraría qué es lo que realmente me está preocupando, qué es lo que llena esa vida anímica de un sueño para que me esté surgiendo sobre todo si es repetitivo y recurrente. Los sueños recurrentes, las pesadillas constantes, esa parte

al estar en mí es una parte de mí. Es más, tendría que llegar de alguna forma como todo lo que tiene uno en sí mismo a hacerme amigo de esa parte, no a rechazarla, a aceptarla. De nuevo la aceptación. Creo que el efecto más grande que tienen todos los enfoques humanísticos existenciales es que comienzan por el lado opuesto de otras teorías; por algo es la tercera fuerza. Claro, tienen un antecedente de la primera y la segunda fuerza. La tercera fuerza retoma los sueños, pero ya no como interpretación. La interpretación la encuentra uno mismo y lo que uno hace es ver que realmente esa parte que surge en uno mismo, es la fuerza de uno mismo; es la energía de uno mismo; es cuando uno trabaja en Gestalt con la debilidad. La debilidad puede dar fuerza a la fortaleza, pero dicho de otra forma se necesita esa debilidad y esa fortaleza; son polaridades o sea donde hay fortaleza hay debilidad. El hombre y la mujer, partiendo de estos principios, deberían saber que es anima-animus, como dijo Jung todos tenemos una proporción de masculino y femenino. Los sueños serían, qué significa esa parte que uno tiene, que le surge, que le emerge. Korzibski, un famoso en la gramática semántica de los años cuarenta decía que hay un significado del significado, que es que el que hay que encontrar. Ese significado del significado lo tiene la persona y precisamente Auziscki, Martín Buber y todos los filósofos existenciales de la línea de Perls van por ese sentido, no tanto el interpretar las cosas, porque se trata precisamente de no interpretar, sino de trabajar el fenómeno.

Pregunta: ¿Cómo se trabaja la esquizofrenia en Terapia Gestalt?

Respuesta: La esquizofrenia de cualquier tipo, primero la de trabajo en combinación con el DSMIV. La Gestalt lo que hace con la esquizofrenia, por ejemplo, la de tipo paranoide, trastornos de personalidad típicos, esquizoide y otros, siento que hay un error terapéutico en hacer ver al paranoide que no es una realidad lo que está percibiendo, hacer ver que lo que tiene son alucinaciones auditivas o visuales, que el terapeuta haga alianza con el rechazo, porque finalmente el paranoico tiene esa paranoia de persecución. Lo peor que se le puede decir es que no existe el puñal detrás de ti. El paranoico que está mucho en los cines, esta siempre así y va por todos lados así. Lo primero que hay que hacer con los paranoicos es que no hay que negar que las alucinaciones auditivas y visuales son reales para la

persona. Creo que el error del psicólogo es querer hacer ver a la persona que lo que ve es irreal, porque la realidad, Watzlawick lo dijo, es la que percibe el ser humano, cada uno tiene su realidad. Entonces, ¿Qué es real? Por lo tanto, la cosa no es que el camino recto es el más corto entre dos puntos. Ya la Teoría de la Relatividad ha enseñado muchas cosas. La Gestalt lo enfrenta así: "comprendo tus sentimientos, tus emociones, tu paranoia, comprendo cuando me dices que el vecino te deja la basura en la puerta", todo lo que está diciendo lo aceptas como real. Ese es el primer punto. Es más, hay un puñal detrás de ti y te van a dar una puñalada, porque es lo que ves. Entonces creo que lo importante ahí es entrar en la piel del otro, comprender al otro; es saber entender a ese paranoico que tiene esos trastornos; por algo se está refugiando en ellos, el fracaso mayor sería que el terapeuta trabaje para eliminar eso. Como dicen los orientales, para encontrar algo no lo busques. Que nadie interprete que con la psicoterapia hacemos milagros. Sabemos que tenemos grandes limitaciones. Hay cosas como el autismo, por ejemplo, que hace más de medio siglo se conoce y no se ha logrado hacer nada. Es imposible la cura. Entre comillas se mejoran los trastornos y, además, no se puede hacer nada con la esquizofrenia catatónica. Pero sí con trastornos de la personalidad, rasgos esquizoides y, además de eso, se va a encontrar de donde proviene este tipo de amenazas, de temor. Es el lenguaje, esa es la elaboración cognitiva, entonces, que nos va a contar esa persona que siente amenaza, que siente celos extremos, que es un trastorno de celopatía, pero ¿cómo es que siente celos? ¿acaso es que teme que el esposo o esposa sea infiel? ¿o es que quiere ser infiel? Eso es lo que va descubriendo. A menudo descubre que él o ella quiere ser infiel. No que sienta que el otro va a ser infiel. Claro que, si él o la otra es infiel, se permite la infidelidad y se quita el sentimiento de culpabilidad.

Pregunta: Me preocupa decirle a un paciente que está fuera de la realidad, que tiene razón de lo que dice ¿Esto no podría agravar más las cosas?

Respuesta: Una persona se mantiene en un estado de trastorno dado que tiene beneficios. Si le quitas los beneficios, le quitas el apoyo, se cae y se rompe la

cabeza y todo lo demás. Al hipocondríaco si se le quita eso se cae, porque nadie le escucha; él recibe caricias por ser hipocondríaco. Es más, hay gente que tiene cáncer para tener el beneficio de la atención. Entonces al ser humano le tienes que dar algo a cambio del soporte: el paranoico está hecho también para traer beneficios. Hay gente que quiere operaciones en los hospitales, porque le llegan visitas y cariño.

¿Qué busca el cliente? Es lo primero que hay que indagar ¿Qué es lo que quiere? Porque a lo mejor lo que quiere es que le prestes atención, demostrarte que no sabes y te lo demuestra como terapeuta, o sea ¿Qué quiere el ser humano? ¿Qué busca con la psicoterapia? Antes de llegar a este tipo de trastorno es recomendable trabajar, primero, con gente corriente que ya tiene sus pesadillas, trastornos, conflictos y que tiene rasgos paranoicos; es buscar simplemente que la persona viva; aunque sea en fantasías, tiene que vivir situaciones diferentes y eso es fácil, vivir en fantasía, ese es el estilo del terapeuta en Gestalt, el estilo existencial humanístico es éste. Pero no decir a nadie que es un trastorno paranoico. Somos profesionales de la salud psíquica, de la conducta humana y lo que hacemos realmente es que la persona entienda que para que tenga claridad, tiene que vivir en la oscuridad.

Lo que no puedo pretender es que una persona no tenga algún tipo de trastorno. Cuando alguien llega al fondo, lo que tienes que saber es sacarlo, como salvar a alguien que se está ahogando. Tienes que saber cómo hacerlo, porque también te puedes ahogar. El terapeuta puede ser ahogado por alguien que se está ahogando. Es la técnica que algunos pacientes tienen y hay muchos terapeutas que también lo hacen con los clientes.

Antes de empezar a hacer grandes curaciones, siento que es personalmente importante empezar a trabajar con nuestra propia salud mental. Parece que somos salvadores que nos ponen frente a pacientes o clientes y hacemos esos milagros terapéuticos y muchos colegas nuestros, sabemos, están muy desequilibrados. Lo primero que tiene que hacer el individuo en ese momento es trabajar sus propios asuntos. Hipócrates dijo: para curar a los demás cúrate a ti mismo.