

"La Gestalt y el terapeuta gestáltico"

Empecemos por la lectura de las señales que provienen del otro, del ser humano par y semejante, que tengo delante de mí.

La Gestalt propondría entrar en contacto y éste tendría las cualidades que configuran la frontera de cada uno de los participantes del encuentro.

En la frontera existe todo aquello que nos define; esto es todo lo que esta ocurriendo en el momento presente delante del fenómeno que aparece: la relación entre el ser y el afuera, junto al conjunto de peculiaridades que hacen de cada uno de nosotros el que es: nuestra historia (incluidos valores, creencias e ideas de destino). Aún existiría algo más, un cierto rumbo ocasional que intencionalmente le estamos dando a nuestra vida en el presente que preestablece figuras más allá de lo que se presenta delante de nosotros: necesidades corporales, psíquicas y espirituales.

Todo esto, sumado a lo que imaginamos que se le pueda agregar dada nuestra complejidad, lejos de ser un impedimento en la percepción, la enriquece.

Pues bien hasta ahora estamos frente a lo que clásicamente podríamos llamar "subjetividad".

Somos parte de lo que está ocurriendo en dicho encuentro.

Nada nuevo hasta este momento a no ser por el hecho de que si el foco de esta exposición es la psicoterapia estamos presuponiendo que el encuentro tiene como finalidad el cambio (en amplio sentido) que es buscado intencionalmente por los individuos involucrados.

Para que haya alguna modificación que devenga de tal encuentro entre dos o más individuos basta con llegar a una distancia que me permita focalizar a un otro y que esto se mantenga en el tiempo existiendo señales comunes e intencionales.

Llamo señales a todas las actitudes, conductas y palabras que cada uno es capaz de colocar en el contacto.

Estas señales son decodificadas por el otro a través del complejo sistema que venimos viendo.

Es aquí que comienza nuestro tema.

El psicoterapeuta es un integrante de este encuentro y que se prepara para él no solo en cada ocasión que ejerza su rol, sino durante toda su vida.

Seguramente empezará por su formación académica, que significa el tránsito y la aprobación de programas establecidos por una institución acreditada, para luego encaminarse hacia lo que considerará su especialidad que será el área de aplicación de su profesión junto al abordaje que utilizará para ello. Lo expresado es producto de una dedicación que merece una certificación; o sea la acreditación para poder hacer.

A partir de aquí, despunta en el horizonte de cualquier individuo que ha transitado por el camino de la formación psicológica, la idea de que para trabajar en el área de la salud mental, él mismo ha de conquistar su propio estado de salud.

Tendrá entonces que conocerse y hacer de su vida la herramienta.

La Gestalt-Terapia a través de su descubridor; Fritz Perls propone que la manera de trabajo implica de tal manera al Gestalt-terapeuta que no habría diferencias entre la autenticidad de vivir la vida y la actitud en la forma de trabajo.

Aquí empieza el camino hacia la conquista de la actitud.

El psicoterapeuta trabajará en sí mismo vivenciando cada uno de los temas tratados e integrándolos con la teoría.

Este abordaje está sustentado en una concepción fenomenológica donde lo obvio; lo que aparece como fenómeno delante de mí, es visto como tal, libre de valores colocados por el terapeuta (que por conocerlos los extrae de la experiencia).

Esta Paradoja (con mayúscula) entre el uso de la subjetividad y la idea de percibir al otro como tal, es en lo que esta basada una buena formación.

El psicoterapeuta gestáltico debe de entrenarse en su autoconocimiento y despojarse de lo que considero es lo más difícil en su formación: la interposición de formas de concebir lo psíquico a priori.

La manera en que concebimos la vida, colorea cualquier relación a no ser que la peculiaridad sea el máximo concepto a considerar en todos los casos.

La Peculiaridad (con mayúscula) ha de estar por encima de la monótona y siempre reduccionista interpretación de la realidad.

Le damos a la Diversidad el máximo valor como forma de lectura de las señales que provienen del encuentro entre dos o más individuos.

Y para ello la creatividad junto a su inagotable fuente de inspiración: la imaginación, son componentes inigualables en dicho encuentro aunque quede claro que esto no es suficiente.

Indiscutiblemente no basta con ser creativo ya que todos sabemos que la creatividad se subordina a la salud y enfermedad.

Es en este momento que se hace figura el Autoconocimiento (con mayúscula) y este se logra a través de una compleja (e interminable) búsqueda de quien y como soy.

No se me ocurre otra forma que el trabajo terapéutico aplicado en el ser del terapeuta; pero esto tampoco basta.

El trabajo terapéutico deberá dar paso a una continua indagación de sí mismo y es para ello que se hace necesario un instrumento: es decir una estrategia.

No cualquier estrategia es buena como no cualquier teoría lo es; y ¿cuando no lo es?

No lo es cuando, independiente de la aparente veracidad que la estrategia tenga, esta nos ofrece la posibilidad de escaparnos, o sea hablar sobre si mismo sin contacto consigo mismo.

Ahora bien; ¿que nos tienta en este "hablar-sobre" donde el crecimiento es más un "debería" que una aceptación de mi oscurecimiento óptico?; la respuesta es: el Ego.

El desafío es por lo tanto el trabajo con el propio ego.

El ego sería el conjunto de todos mis condicionamientos que se fueron estereotipando y estructurando así, mi carácter.

Es condición indispensable para nuestra salud como terapeutas y antes que todo como ser humanos (lo cual nos recuerda la indisoluble relación que la Gestalt propone al respecto del ser y el rol) considerar tal trabajo responsablemente.

La Actitud (con mayúscula) que emana de la convicción de la diversidad de los tipos de carácter que existen en la humanidad, la psicoterapia como forma de no evitar el contacto con mis zonas de oscuridad (que no son inconscientes ya que se nos revelan a cada instante dependiendo de la intensidad que muestren como interrupciones en mi crecimiento) y una creativa forma de desapego de mis introyectos académicos al momento del encuentro, parecen ser aspectos a conquistar en la formación del gestalt-terapeuta.

Para ello es necesario un programa que considere todos estos puntos y un grupo de individuos que necesiten y crean que el crecimiento siempre se da en una relación solidaria.

Lic. en Psic. Fernando De Lucca.

Director de Encuentro-Centro de Estudios Gestálticos del Uruguay.

Coordinador de los Grupos de Formación (desde 1987)