

Las raíces filosóficas de la terapia Gestalt

Claudio Naranjo nos dice que la terapia Gestalt es la forma de hacer terapia originada por Fritz Perls, en consecuencia el indagar sobre las bases filosóficas gestálticas necesariamente nos remite a aquéllas que sirvieron de inspiración al propio Perls.

Tienen un contacto temprano con la experiencia teatral de **Max Reinhardt**, mientras estudia medicina. Tras graduarse como neuropsiquiatra, su espíritu inconformista, y vitalista le lleva al encuentro con **S. Friedlaender**, en cuya teoría sobre la "indiferencia creativa" iba a encontrar "*un antídoto contra mi confusión y extravío existenciales*", también en esa época comienza su análisis con su primera psicoanalista: **Karen Horney**. Entra en contacto con la **fenomenología** de Husserl, presente en Perls en su insistencia en el desarrollo de la conciencia de lo obvio ("awareness"), sin interpretaciones, como vía de captación de la realidad, y en su alejamiento de todo interés por el inconsciente

Perls cuando se refiere a la Filosofía describe tres corrientes: el "*deberíamos*"; el "*acercadeísmo*" (*hablar acerca de algo*); y el "**existencialismo**" dirigido a lo que es, lo que existe en el aquí y el ahora, lo obvio, la terapia gestalt se convierte en existencial, Perls así la califica, "*la filosofía existencial exige que uno tome la responsabilidad de su propia existencia*", nos dice. Al inicio Perls denominó su enfoque "Terapia de Concentración", después la re-bautizó como Terapia Gestalt.

La vida presente o actual de la persona es indiscutiblemente el "ahora", siendo considerado éste como un concepto funcional que se refiere a conductas ejecutadas en este preciso momento. Situar el acento en lo inmediato, en lo **experiential**, conduce a una explicación del proceso de cambio. La Terapia Gestalt considera la experimentación, el hacer, el vivir y el sentir, como el eje primario del proceso terapéutico. La Terapia Gestalt es un enfoque experimental en el sentido exacto del término: **experimental**, experimentar en uno mismo, o intentar captar una vivencia del momento actual de la vida por medio de hechos.

La conciencia de la importancia del cuerpo como factor de anclaje y expresión de los conflictos neuróticos vino de la influencia que ejerció sobre él el trabajo analítico con **Wilhelm Reich**, y aún en Alemania, resultará decisivo su contacto, junto a su mujer Laura, con la escuela de la "**Psicología de la Gestalt**" de Frankfurt y sus conclusiones en el estudio de los mecanismos de la percepción (figura – fondo). Hay que añadir el contacto con **M. Buber**, y la relación "Yo-Tú", el yo-tú que tiene lugar en el aquí y el ahora; con M. Scheler, y la Logoterapia de Frankl, con la terapia de Hellmuth Kaiser, al que él consideró como el mejor terapeuta,.....),

En estas primeras etapas la influencia de Laura Perls, formada en música y danza fue importante. Laure conoció a Rudolf Steiner creador de la eurytmia, a Bess Messendiek con su educación corporal, a Gerde Alexandre con su eutonía destinada a armonizar la personalidad como un todo, y a Fedelkrais con su método corporal. Laura con todas estas influencias hace aportaciones acerca de la postura, la verticalidad y el auto apoyo, la conciencia corporal, respiración, coordinación y fluidez de movimientos, así como las expresiones de la cara, gesto y voz.

Posteriormente y ya en USA Fritz tiene dos aportaciones importantes; Charlotte Server (*método de conciencia sensorial*). Se basa en la concentración, la fluidez, al contacto y el movimiento espontáneo, y por otro lado; Ida Rolf (*rolfing o integración estructural*). El rolfing no actúa exactamente sobre el movimiento, pero como enseña a la persona a vivir en su cuerpo y a reequilibrarlo, le permite moverse más armónicamente.

Perls se adscribió a las nuevas corrientes filosóficas de su tiempo (fenomenología y existencialismo), separándose de las corrientes asociacionistas, mecanicistas y positivistas que dominaban la filosofía, y la ciencia, y que estaban en la base de toda la concepción psicoanalítica freudiana. Perls, que siempre admiró mucho a Freud, comenta en su autobiografía: " Estoy profundamente agradecido de lo mucho que me desarrollé oponiéndome a él".

Amplía su conocimiento a través del **psicodrama** de *Moreno*, y de los trabajos de Ida Rolf y Eric Berne, y como filosofía incorpora a su terapia la concepción holística de **Jan Smuts**, y los principios taoístas de integración de opuestos (ying y yang), y la atención centrada en el presente y el valor del vacío, propios del Zen. Su enfoque terapéutico, encuadrado en el movimiento humanista, junto al de Maslow, Alan Watts y C. Rogers, se integra en la dimensión espiritual propia del **humanismo**, trascendiendo los estrechos planteamientos en que estaba inmerso el mundo de la psicoterapia freudiana.

Perls reflexiona en sus escritos sobre el origen:

¿Cómo podemos funcionar si el organismo no recibe órdenes de ninguna parte?

Incluso si llegáramos a rechazar la dicotomía que nos divide en mente y cuerpo, ¿Cuál es la fuerza milagrosa que nos hace funcionar? ¿Tal vez un dictador interno, o un gobierno con poder ejecutivo, tal vez un cerebro computadora, el cerebro, las emociones, o.....tal vez un alma, un dios que empapa el cuerpo y que con infinita sabiduría se hace cargo de todas las necesidades y metas del organismo?

No lo sabemos, podemos elucubrar al respecto haciendo mapas, modelos, hipótesis de trabajo.....pero no hay una evidencia clara.

El hombre encontró intolerable la idea de que al comienzo había nada, de modo que inventó una serie de historias acerca de cómo se creó el mundo, pero dejando convenientemente fuera la respuesta de cómo se creó el creador

Fritz Perls, el padre de la gestalt (Serge Ginger)

« Yo no he inventado nada -decía Perls- ; no he hecho más que redescubrir lo que ya existía desde siempre.» Efectivamente, la «revolución» gestaltista consistió, a fin de cuentas, en abrir los ojos a fenómenos cotidianos, aunque su aplicación práctica había caído en el olvido:

- Sabíamos ya que para todo el mundo «las cosas son según el cristal con que se miran», aunque perseguimos una vana búsqueda de una objetividad, por así decirlo, «científica»...
- Sabíamos también que «el corazón tiene razones que la razón no entiende», pero insistimos en que sea nuestra mente quien tome el mando...
- Sabíamos que es el hábito el que hace al monje, pero nos parece más honorable suponer lo contrario y no hacer caso de la «forma» aparente...
- Sabíamos también que el «cómo» importa tanto como el «qué», que «todo está en la forma», como nos recordaba Brassens: «Por la forma en que ella da, su pan se parece a un pastel.».....nos quedamos fascinados por «el fondo de las cosas».
- Sabíamos, asimismo, que no somos definitivamente prisioneros del pasado, y que el tartamudo Demóstenes acabó convirtiéndose en un gran orador...

Sabíamos todo esto por experiencia, pero los métodos terapéuticos no habían sacado todas sus consecuencias.

Como muchos genios, Fritz Perls era francamente marginal y así lo manifestaba siempre que podía, tanto en público como en la intimidad. No se plegaba demasiado a las convenciones y ritos sociales y expresaba siempre de forma directa (y hasta brutal) lo que sentía. De esta forma consiguió progresivamente que le rechazaran muchos de sus colegas. Nunca se presentaba como un gran sabio o un profeta, y se hacía pasar por inculto e ignorante (a pesar de ser doctor en medicina y filosofía).

Por otro lado, la América conformista de los años cincuenta no estaba lista para acoger su mensaje de liberalismo provocador. Así pues, a los 72 años no era más que un anciano medio retirado, cansado y desconocido, y he aquí que a sus 75 años, con motivo de la «revolución del 68», fue finalmente «descubierto» por un periodista de la revista Life, y apareció en la portada de ésta. ¡Llegó la gloria! «He aquí un hombre que vive dentro de la más absoluta autenticidad y que encarna lo que profesa.» El público respondió, ávido de un retorno al humanismo, después de la invasión de la fría tecnología.

Todos los fines de semana, Perls ofrece charlas y demostraciones de un nuevo estilo de vida, libre y «encarnado», mediante un contacto directo, rápido y profundo. En pocos minutos, identifica el problema existencial básico de todos y da pistas para solucionarlo; los psicólogos más eminentes de la costa este de los Estados Unidos recorren 5.000 kilómetros para participar en el «espectáculo». La terapia Gestalt sale de la sombra y la comunidad identifica a Perls como el «padre» de este método nuevo, que acabaría por conquistar poco a poco todos los continentes: de América a Australia, de Japón a Rusia... ¡y aún no ha terminado!

Su historia

Friedrich Salomon Perls (que adoptó más adelante el nombre de Fritz) nació en 1893, en un sombrío barrio del gueto judío de Berlín. Su padre era un comerciante de vinos y aprovechaba sus frecuentes viajes para multiplicar sus aventuras. Despreciaba a su hijo y lo trataba como «un montón de basura», y éste, a su vez, también detestaba a su padre: ni siquiera acudió a su funeral. A lo largo de toda su vida, Fritz se rebeló contra todas las figuras paternas (entre ellas la de Freud) y militó en movimientos anarquistas.

Su madre era judía practicante, una apasionada del teatro y la ópera (como lo sería Fritz durante toda su vida). Discutía a menudo con su marido, y las palizas no eran precisamente infrecuentes.

A los 10 años de edad, Fritz ya es insoportable: se niega a estudiar las lecciones, falsifica los cuadernos de notas, rompe la fusta con la que le pega su madre y se la lanza a la cara ... A los 13 años, es expulsado de la escuela. Sus tendencias a la rebeldía no han tardado en manifestarse.

Su padre lo pone a trabajar como aprendiz, pero él decide matricularse en una escuela liberal para retomar los estudios, consagrándose al teatro expresionista que predicaba la inmersión total del actor en su personaje. Sus estudios se ven interrumpidos por la primera guerra mundial, durante la cual es víctima de los gases tóxicos y resulta herido en las trincheras del frente. Después de la guerra, a los 27 años concluye su doctorado en medicina y se especializa en neuropsiquiatría.

A los 33 años empieza su primer psicoanálisis con Karen Horney, que continuará ayudándole a lo largo de toda su vida y le acogerá, veinte años más tarde, en Nueva York. Paralelamente, consigue un empleo como médico ayudante de Kurt Goldstein. Este último investiga los problemas de percepción de las personas con daños cerebrales a partir de los trabajos de la psicología de la Gestalt. Allí conocerá a Laura, su futura esposa, que se convertirá también en

su psicoanalista y participará activamente en la elaboración de su nuevo método. Fritz Perls iniciará más adelante otros tres psicoanálisis, antes de ejercer él mismo como psicoanalista.

Su tercer analista, Eugen Harnik, es particularmente «riguroso»: respeta una neutralidad permanente, evitando incluso dar la mano a sus pacientes y no pronunciando más de una frase a la semana; para despedirse sin desvelar el tono de su voz. Sin embargo, Perls prosigue su psicoanálisis con él de forma muy escrupulosa, todos los días, durante dieciocho meses. Como era habitual entre los psicoanalistas ortodoxos, Harnik prohibía a sus pacientes que tomaran ninguna decisión importante mientras durara la cura, a fin de que dicha decisión no estuviera influida por el azar del tratamiento. Cuando Fritz decide casarse, es inducido a interrumpir su psicoanálisis y a «cambiar con entusiasmo el diván por el lecho conyugal». Tiene 36 años, y Laura doce menos que él.

Su cuarto psicoanálisis fue mucho menos clásico: lo hizo con Wilhelm Reich, futuro disidente de Freud y precursor de la bioenergía. Reich, al contrario que Harnik, practicaba una técnica activa, y no dudaba en tocar a sus pacientes para ayudarles a tomar conciencia de sus tensiones. Abordaba de forma muy directa la sexualidad (considerando el orgasmo como un factor de equilibrio central) así como la agresividad, y militaba políticamente en un marxismo muy liberal aunque, sin embargo, fue excluido del partido comunista. Muy pronto será también excluido de la Sociedad Psicoanalítica Internacional por sus prácticas demasiado «comprometidas». Pero Perls conservará una gran estima por él y más adelante desarrollará, dentro de su Gestalt, muchos principios de Reich.

En 1943, a los 41 años, Perls huye de la Alemania nazi y se instala en Sudáfrica, donde funda el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis. Por aquel entonces, su práctica es tradicional: cinco sesiones por semana, de 50 minutos cada una, sin ningún contacto con los clientes. Más adelante dirá que se había convertido en «un cadáver calculador, como la mayoría de los psicoanalistas de la época». Consigue una importante clientela y pronto se hace rico y famoso: se instala en una residencia lujosa, con cancha de tenis, piscina y pista de patinaje sobre hielo. Pilota su propio avión y lleva junto con su esposa una vida burguesa y muy mundana.

Dos años después se producirá la gran ruptura: Perls participa en el Congreso Internacional de Psicoanálisis, en Praga, donde presenta una ponencia sobre las resistencias orales. Sostiene que el instinto del hambre es tan básico como el instinto sexual, y que la agresividad es un comportamiento positivo de supervivencia, que aparece con los primeros dientes. La acogida de sus colegas es glacial. Freud sólo le dirige unas breves palabras y Reich apenas le reconoce, ¡a pesar de haberlo tratado todos los días durante dos años! Perls se siente profundamente ofendido, y conservará durante toda la vida una animosidad hacia sus viejos maestros.

De regreso a Sudáfrica, Perls escribe su primer libro, *El yo, el hambre y la agresividad*, publicado ya en 1951. El subtítulo de la primera edición es: *Una revisión de la teoría de Freud*, pero este último, como es sabido, ¡llevaba muy mal las críticas! En el libro ya se esboza lo que, tras nueve años de gestación, se convertirá en la terapia Gestalt: la importancia del momento presente, el lugar del cuerpo, el contacto directo, el valor de los sentimientos, el acercamiento global, el desarrollo de la responsabilidad del paciente, etc.

En 1946, después de la segunda guerra mundial, Perls decide dejarlo todo: su familia, su cómoda situación, su adinerada clientela, y se lanza a la aventura para empezar una nueva vida en Estados Unidos. Tiene ya 53 años. En Nueva York logra tener una nueva clientela, siempre como psicoanalista, aunque «fuera de la norma»; sin embargo, sigue empleando el tradicional diván, sin movilización corporal efectiva, y trabaja básicamente de una forma no verbal. Así, en

total, habrá ejercido durante 23 años como psicoanalista antes de inaugurar oficialmente en 1951 su nuevo método, a los 58 años.

En Nueva York retorna, como hiciera en su juventud, una vida bohemia con los «intelectuales de izquierdas»: escritores y gente del mundo del teatro de la «nueva ola». Frecuenta el Living Theater, que promulga la expresión inmediata de los sentimientos, aquí-y-ahora, a través del contacto directo y espontáneo con el público y la improvisación y no con el aprendizaje tradicional de un papel mediante la repetición.

Su mujer se reúne con él en Nueva York, y todos los miércoles por la noche tiene lugar el encuentro del Grupo de los Siete, formado por los propios Perls, Paul Goodman (un polémico escritor que dará forma a los escritos de Perls), Isaadore From (un filósofo fenomenológico que les hará conocer la Teoría del self), Paul Weisz (que inicia a Perls en el zen), etc.

Es, pues, en 1951 cuando aparece la primera edición de Terapia Gestalt, redactada básicamente por Paul Goodman a partir de las notas manuscritas que le envió Perls. Este libro está escrito en un lenguaje oscuro y no obtiene más que un discreto éxito: apenas se vendieron unos cientos de ejemplares. Habrá que esperar aún veinte años para que Isadore From lo dé a conocer, en el momento en que la terapia Gestalt acababa finalmente por abrir una «brecha».

A partir de 1952, Perls, su mujer, Goodman e Isadore From empiezan a enseñar el nuevo método en modestos institutos, en Nueva York y en Cleveland, cerca de Chicago. Su éxito es limitado, hay pocos alumnos y Perls inicia giras informativas para tratar de dar a conocer su enfoque en toda América: Canadá (en el norte), California (en el oeste) y Florida (en el sur).

Estamos en 1956: Perls está desanimado y cansado de «predicar en el desierto». Se aleja de Laura, su mujer. Tiene problemas de corazón (fuma tres paquetes de cigarrillos al día). Ha cumplido ya los 63 años, considera que su vida está «acabada ante la indiferencia general y la incompreensión» y decide retirarse en Miami, al sol de Florida. Alquila un pequeño apartamento, donde apenas hay luz. Está solo, triste y retirado. Recibe algunos clientes en terapia, pero no tiene amigos. A causa de una crisis cardíaca, no tiene relaciones sexuales...

¡Y he aquí que se produce el milagro! Marty, una mujer de 32 años de edad, se enamora de él. El amor despierta la desfallecida energía del hombre envejecido, y empiezan entonces dos años de pasión y tardía felicidad... ¡hasta que Marty lo deja por un amante más joven!

Entonces, Fritz retorna una vida errática, dando conferencias y ofreciendo demostraciones de ciudad en ciudad. A los 70 años inicia una gira mundial de dieciocho meses y vive básicamente en un pueblo de jóvenes artistas beatniks en Israel. Le fascina su estilo de vida libertario y basado en la confianza, y acaba dedicándose también a la pintura. Después viaja a Japón y se instala durante unos meses en un monasterio zen ... aunque sin encontrar el satori, la esperada iluminación. Regresará muy decepcionado.

En abril de 1964, Perls se instala en Esalen, al sur de San Francisco, en una propiedad que se ha hecho famosa y que fue bautizada más adelante como «la Meca de la psicología humanista». Dos jóvenes norteamericanos, apasionados de la psicología y el orientalismo, acababan de establecer en ella un Centro de Desarrollo del Potencial Humano, y convocaban a eminentes conferenciantes para animar los seminarios y los cursillos. Allí, Fritz organiza algunas sesiones de Gestalt y multiplica las demostraciones. Pero su hora aún no había llegado: ¡la mayor parte de estos cursillos no atraen más que a 4 o 5 participantes!

Y he aquí el gran movimiento planetario de 1968, iniciado por la «exasperación» de los estudiantes californianos, cansados del American way of life. ¿De qué sirve amasar riquezas si no se puede ser feliz? La búsqueda desaforada del tener, y del tener más, da paso a la búsqueda del ser, y del ser mejor: lo que se persigue es la calidad de vida. Se dejan de lado los trajes y las corbatas y se sustituyen por los vaqueros desteñidos; se abandonan las grandes fábricas y se cambian por trabajo a pequeña escala, favorecido muy pronto por la microinformática y las telecomunicaciones).

La revista Life da a conocer las ideas de Perls, su búsqueda de una vida auténtica, con el contacto directo persona a persona, sin artificios. Sus seminarios «explotan» bruscamente: más de 300 personas acuden a escucharle todos los días y se pelean por «trabajar» con él durante unos minutos. Inicia nuevas y espectaculares técnicas de diálogo público.

El cliente sube al escenario, se sienta en la “silla caliente”, frente a una silla vacía, e interpela a su imagen interna que, a la imagen que se ha formado de ella. Perls observa el tono de voz, la postura, la dirección de la mirada, el proceso de intercambio imaginario, más que el contenido del discurso. Hablando consigo mismo, o interactuando con Perls, el cliente toma conciencia de partes enteras de su personalidad que se habían quedado en la sombra, camufladas bajo introspecciones.

Sus seminarios son grabados en vídeo, uno de ellos se edita en 1969 con el título de Gestalt Therapy verbatim (Sueños y existencia en Gestalt). Esto contribuye a la notoriedad del nuevo método. Numerosos especialistas viajan desde todas partes para ver al genial Perls en acción.

Experimentan en sesiones de trabajo con él y luego se inspiran en algunas de sus ideas: Gregory Bateson (funda la Escuela de Palo Alto), Alexandre Lowen (funda el análisis bioenergético), Éric Berne (creador del análisis transaccional), John Lilly (inventor de la «caja de aislamiento sensorial»), Stanislaw Grof (fundador de la psicoterapia transpersonal), John Grinder y Richard Bandler (fundadores de la programación neurolingüística, o PNL), etc ...

Entonces, Perls decide fundar una comunidad, un kibutz, donde se pueda «vivir la Gestalt 24 horas al día». Tras haber pasado de la Gestalt individual a la Gestalt en grupo, pasa de esta última a la Gestalt en la vida cotidiana. Adquiere un viejo motel de pescadores en la isla de Vancouver, a orillas de la costa occidental de Canadá, y se instala allí con algunos fieles discípulos. Todo el mundo reparte su tiempo entre la psicoterapia, la formación y el trabajo colectivo. Se diría que Perls se siente «finalmente feliz y satisfecho».

Pero su felicidad durará poco: el invierno siguiente, de regreso de su último viaje a Europa, fallece, en marzo de 1970, a causa de una crisis cardíaca, dando por terminado así un largo y totalmente atípico recorrido.

¿Con qué debemos quedarnos de esta biografía tan inusual? Con algunos temas de reflexión:

- Un genio raramente se «adapta» a su entorno: «No hay forma de afirmarse si no es mediante la oposición» (Wallon).
- Algunos genios se revelan muy pronto, otros lo hacen más tarde: ¡Perls no fue reconocido hasta los 75 años!
- La Gestalt germinó durante mucho tiempo en el espíritu de un médico alemán judío, que había ejercido como psicoanalista durante 23 años: por lo tanto, no es «americana» ... ¡Y no ignora el psicoanálisis!
- Una nueva teoría no puede difundirse hasta que el entorno no esté preparado para aceptarla.

(Serge Ginger . Gestalt, el arte del contacto. Integral. Barcelona. RBA Libros 2.0059

Existencialismo

“Si Dios no existe, al menos hay un ser cuya existencia precede a la esencia, un ser que existe antes de poder ser definido por ningún concepto, y este ser es el hombre. No hay naturaleza humana porque no hay Dios que la conciba” Jean Paul Sartre (1905-1980)

Los conceptos que la terapia gestalt toma del existencialismo son los siguientes:

- La vivencia concreta está por sobre las abstracciones, lo vivido es una prioridad.
- Se reflexiona antes de actuar.
- Cada experiencia humana es singular e intransferible, y cada existencia es original.
- Cada persona es responsable de su proyecto existencial, y esto da sentido a su vida y así crea cada día su libertad relativa.

La filosofía existencial y la fenomenología constituyen el fondo más importante para los conceptos de la psicología humanista y de la Terapia Gestalt. Los fenómenos existenciales se basan en la existencia de las personas, las relaciones entre ellas, sus alegrías, sufrimientos...vivenciados directamente. Para la visión existencial las personas están continuamente re-haciéndose o descubriéndose a sí mismas.

No existe una “esencia” en la naturaleza humana que pueda ser descubierta “de una vez por todas, para siempre, y para todos”, siempre hay nuevos aspectos, horizontes, problemas y nuevas oportunidades. Para la terapia gestáltica, tanto lo que se siente "subjétivamente" como lo que se observa "objetivamente" constituye información relevante.

El existencialismo está en contra de la posición racionalista del hombre, concretamente, contra el cartesianismo. A su vez, hace frente al idealismo hegeliano que afirma que en la historia ocurre lo que es necesario que ocurra. *La tesis fundamental del existencialismo es que la existencia precede a la esencia, es decir, el hombre no posee una esencia como algo determinado, sino que la va construyendo durante su existencia a través de su libertad.*

El existencialismo pone énfasis en cómo los seres humanos viven sus vidas, en la libertad, en la contemplación y exploración del ser humano. Su planteamiento va en contra de las especulaciones abstractas y el cientificismo racionalista, esto implica que el ser humano no se puede reducir a una entidad cualquiera, sea esta la de animal racional, ser social, ente psíquico o biológico.

El existencialismo es un movimiento filosófico que da origen a la mayor parte de las teorías humanistas. Parte de la obra de Kierkegaard y de Nietzsche, con aportes de Karl Jaspers, Martin Heidegger y J.P. Sartre entre otros.

La vida humana es sentida como breve y transitoria, lo que implica que la vida en sí adquiere un valor intrínseco. El existencialismo niega la supremacía de la racionalidad. Rechaza lo abstracto o clasificado y hace énfasis en la experiencia vital individual y directa. La experiencia subjetiva individual es considerada válida. ***El punto común de la corriente existencialista y las teorías orgánicas es la valoración de la experiencia subjetiva.***

Kierkegaard fue el primero en romper con la filosofía tradicional en la primera mitad del siglo XIX. Propone que la verdad es la subjetividad y que ser individuo es lo más propio e íntimo del hombre, de ahí su valor absoluto. Un siglo más tarde, Martín Heidegger retoma sus

planteamientos diciendo que el ser humano se encuentra existencialmente en el acto de discernir: el ser humano se encuentra en cuanto tiene un margen de libertad de movimientos que lo posibilitan, y a su vez *el ser humano se encuentra en cuanto él tiene que ser, tiene que decidir y elegir*.

Martin Buber contribuye al existencialismo con su visión de dualidad del ser humano, dándole un valor especial a la relación dialogal en un encuentro existencial. Esta relación se entiende como un diálogo existencial, donde dos individuos se encuentran como personas, donde cada una es impactada por, y responde a la otra, una relación **Yo - Tú**. Para Buber no es una secuencia de monólogos, sino una forma de contacto especializada.

En la misma línea, Jean Paúl Sartre plantea su supuesto fundamental: la libertad humana. Desde el punto de vista del pensador, **ser libre** no es sinónimo de tener éxito, sino de **poder elegir**; la relación con el no ser es la condición más importante de la libertad, el ser humano debe luchar constantemente por que en la libertad tiene que elegir.

La visión del hombre en el mundo del existencialismo nos entrega varios conceptos clave para el modelo humanista y para la terapia gestalt; *libertad y miedo, elección y decisión, responsabilidad, estar en el mundo, condición de presente*.

Ortega y Gasset, influido por Husserl, consideró que vida es la realidad radical, la relación entre el yo y las circunstancias, el ámbito en el que todo se hace presente el experimentar la realidad. Un conjunto de vivencias en las que cada uno se relaciona con el mundo. Resumió su filosofía en la tesis *Yo soy yo y mi circunstancia*; "La vida es una actividad que se ejecuta hacia adelante, y el presente o el pasado se descubren después, en relación con ese futuro. La vida es lo que aún no es". Ortega y Gasset es junto a Miguel de Unamuno el máximo exponente del existencialismo en idioma español del siglo XX.

El principio básico del Existencialismo de que "una persona debe responsabilizarse de su propia existencia", fue adoptado por Perls de la siguiente forma: *"Únicamente yo me puedo mover, pensar, sentir, vivir. Yo no puedo moverte a ti, yo no puedo pensar, sentir y vivir por ti. Yo soy yo y tú eres tú"*.

De Martin Buber, Perls incorporó a la Terapia Gestalt el concepto Yo-tú. Buber distinguía dos tipos de interacción; el yo-esto y el yo-tú. En el yo-esto se da una relación objetiva y unilateral de una persona con un objeto. El yo-tú es una relación subjetiva en la que dos personas interactúan y co-existen mutuamente, es el encuentro terapéutico entre dos personas.

Dice **Victor Frankl**: El factor esencial en psicoterapia no es tanto el método, como la relación entre el paciente y su médico, el "encuentro entre el terapeuta y su paciente". Esta relación entre dos personas parece el aspecto más significativo del proceso psicoterapéutico, un factor más importante que cualquier método o técnica. Sin embargo, no debemos desdeñar la técnica, pues en terapia es indispensable un cierto grado de distanciamiento por parte del terapeuta.

La relación terapéutica se despliega en un **campo polar de tensión** en el que los polos están representados por los extremos de la proximidad humana, por un lado, y el distanciamiento científico por otro. El terapeuta no ha de caer víctima de un lado o de otro, no debe dejarse guiar por la simpatía, ni por su deseo de ayudar al paciente, ni a la inversa reprimir su interés por otro ser humano tratándolo simplemente en términos de técnica. El terapeuta ha de guardarse de interpretar su propio rol como si fuera un técnico, esto equivaldría reducir al paciente a un hombre máquina.

Frases de Sartre:

- *Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace.*
- *El hombre nace libre, responsable y sin excusas.*
- *Quien es auténtico, asume la responsabilidad por ser lo que es y se reconoce libre de ser lo que es.*
- *La libertad es lo que haces con lo que te han hecho.*
- *Un hombre no es otra cosa que lo que hace de sí mismo.*
- *Mi libertad se termina donde empieza la de los demás.*
- *La conciencia sólo puede existir de una manera, y es teniendo conciencia de que existe.*

FENOMENOLOGÍA de Husserl

Es una disciplina que ayuda a las personas a distanciarse de su forma usual de pensar, para que puedan apreciar la diferencia entre lo que se está percibiendo y sintiendo realmente en el momento, y lo que es residuo del pasado. En gestalt el objetivo de la exploración fenomenológica es el darse-cuenta, o el insight, es decir, modelar el campo perceptivo, para que se manifiesten las realidades significativas. Es la formación de una gestalt, en la cual los factores relevantes se ordenan con respecto al todo.

Es la búsqueda de la comprensión basada en lo obvio, estudia los hechos que se manifiestan en la realidad. Método que pretende llegar al conocimiento de la esencia, liberando a los fenómenos de elementos ajenos provenientes del exterior, o de la misma persona que los produce. Busca, por tanto, acercarse al contenido de conciencia sin teorías o prejuicios de la persona que vive la experiencia. Husserl afirma en sus teorías: “La conciencia es siempre conciencia que tiende a algo, es intencional”.

Los filósofos, antes y después de Husserl, han hablado de una disciplina filosófica llamada “fenomenología” que **describe sus objetos en lugar de construir explicaciones**. Así en la filosofía de Husserl hay elementos dispares y separados en el tiempo como la idea cartesiana, la noción escolástica de intencionalidad, la conciencia trascendental de Kant y el idealismo postkantiano. *Cada autor renueva el sentido de lo que coge del pasado y desde ahí la idea renovada inicia otra vida*. Podemos seguir a Descartes en su camino de duda total, O bien, podemos examinar una filosofía tradicional, la lógica. El camino cartesiano nos lleva a cuestionar todos los presupuestos de la experiencia humana; en la lógica los presupuestos del juicio, de la validez y de la verdad se vuelven cuestionables. Así pues cuestionemos lo que previamente habíamos dado por seguro.

Una de las frases más conocidas usadas por Husserl era “yo pongo entre paréntesis el mundo objetivo”, extrae su metáfora de las matemáticas donde ponemos una expresión entre paréntesis y le antepone un signo + o -. Mediante este poner así entre paréntesis al mundo objetivo “le damos un valor diferente”. Al ejecutar la reducción fenomenológica la persona se establece a sí mismo como espectador desinteresado y cambia sus finalidades prácticas.

- **El resultado de este cambio de actitud es un cambio en mi experiencia. La realidad previamente experimentada por mí se vuelve en el aquí y ahora como “mero fenómeno”.**

Cualquier objeto de experiencia se transforma en "fenómeno" para el observador que reconoce la pretensión del objeto o la realidad, pero se reserva la decisión sobre la validez de tal pretensión.

La filosofía de Husserl pertenece a la tradición de Descartes, que entiende al hombre primordialmente como conciencia, como sujeto capaz de conocer. Como ente teorizante el hombre sabe siempre en alguna medida acerca de sí mismo y de lo que pasa a su alrededor: *toda la variedad del mundo ocurre frente a su conciencia.*

Este poder de **darse cuenta** que distingue a los hombres admite muchas diferencias internas; diferencias de claridad y grados de elaboración, niveles de mayor y menor generalidad, coherencia, rigor. Este poder del hombre se vuelca en las más diversas direcciones, del cielo a la tierra, de lo microscópico a lo inmenso, fundando áreas de experiencia inteligente con distintos ideales de verdad, métodos para alcanzarla y argumentos que la fundan.

La filosofía que concibe al hombre como conciencia entiende que su propia tarea es ocuparse de investigar sistemáticamente la actividad consciente, el conocer y sus "productos". Uno de los primeros asuntos que la ocupan es definir las condiciones para cumplir el conocimiento de la verdad o conocimiento verdadero. La obra de Descartes está al servicio de esta tarea y así lo está la de Husserl.

- *La fenomenología es el lenguaje del pensamiento existencial, implica una atenta mirada al fenómeno que ocurre en el aquí y ahora, describe, no interpreta y no es causalista, ni pretende explicar el pasado, es una disciplina que invita a las personas a distanciarse de su forma habitual de pensamiento, para poder diferenciar lo perceptual y emocional del momento respecto del pasado.*

La gestalt extrae tres conceptos básicos:

- *Se describen los fenómenos, no se explican. El cómo es más importante que porque*
- *Es esencial la percepción corporal de la vivencia .*
- *La auténtica validez está en el proceso que se desarrolla en el aquí y ahora.*

La originalidad de Husserl reside en que para él la filosofía no puede comenzar por la experiencia de una conciencia segura de sí misma en general que valga como la piedra de toque y el fundamento de todas las certezas posteriores y de todos los conocimientos que no engañan. En otras palabras *comienza con la conciencia en su situación habitual.*

Conciencia en actitud natural

A esta situación habitual, que es la de la conciencia empírica, Husserl la llama conciencia en actitud natural, esta es un flujo ininterrumpido de actos de percibir lo que hay a nuestro alrededor, de imaginar, de recordar, de comparar objetos entre sí y de formular juicios, etc., es la actividad teórica más elemental y a la cual el hombre está ya siempre entregado por ser quien es. Actividades que no por ser elementales esto quiere decir que sean simples. La conciencia natural es un campo inagotable de actos diferentes e interrelacionados entre sí de las maneras más diversas. Es el *darse cuenta* de lo que hay a nuestro alrededor y de lo que va pasando con el correr del tiempo.

Por eso se habla de una actividad o de actos de la conciencia. *"La descripción de la conciencia en actitud natural no tiene como tema a una subjetividad aislada sino a la conexión subjetivo-objetiva merced a la cual hay un mundo y hay objetos mundanos para nosotros".*

- *Husserl dijo una vez que era necesario perder el mundo para que, después de recuperado, lo poseyéramos de verdad.*

Conciencia Intencional

Todo acto de la conciencia es, en este sentido, productivo, eficaz: *“no hay actividad de percibir que no dé una presencia actual, ni operación de recordar que no presente lo recordado”*.

“Como tampoco hay trabajo de imaginar que no engendre imagen, o de opinar que no acabe en una opinión”.

Husserl llama a la conciencia de que se ocupa esta descripción filosófica, *conciencia intencional*. Con esto quiere decir que se trata de una subjetividad ocupada de algo diferente de ella, de una “conciencia de objeto”. Pues no se nos da una, y la misma cosa, de idéntica manera cuando la imagino que cuando la recuerdo; el objeto para la conciencia no es igual cuando lo percibimos que cuando lo buscamos porque lo hemos extraviado. Una y la misma cosa puede ser objeto intencional de muy diversos actos conscientes.

Las Reducciones

La reducción eidética es un procedimiento mediante el cual un hecho es reducido a su esencia. Esto quiere decir que todos los elementos casuales, contingentes, secundarios y dependientes son eliminados de la experiencia, de manera que quede como residuo final de la operación el elemento necesario, aquello sin lo cual la experiencia perdería su identidad. Este elemento necesario es **la esencia**; de ella cabe tener un conocimiento seguro y sirve de guía y base a todo saber posterior acerca de las cosas que dependen de tal esencia.

Hay otros tipos de reducción. Husserl dice que hay que someter nuestras opiniones y creencias, nuestros supuestos, a una vigilancia rigurosa de modo que no enturbien la posibilidad que tenemos de captar lo que se muestra tal como se muestra. Pero con esto no basta: es preciso poner de lado, además, todas las doctrinas tradicionales, las enseñanzas recibidas e iniciar el estudio de los problemas que queremos resolver, libres de toda opinión o teoría previa y dirigiéndonos a las cosas mismas. En esto consiste **la reducción filosófica**.

Las reducciones son pasos metódicos por medio de los cuales nos deshacemos paulatinamente de elementos de diversa índole que se interponen entre nosotros y las cosas. La reducción eidética y la filosófica son, a pesar de su importancia, operaciones menores comparadas con **la reducción trascendental**, responsable del sello propio de todo el pensamiento husserliano.

La reducción fenomenológica pone entre paréntesis el mundo y lo que en él se nos presenta, para considerar, separadamente, todas aquellas funciones conscientes paso a paso a lo largo de la experiencia. En esta creencia lo teórico carece de fundamento: lo que llamamos mundo es siempre un cierto orden constituido desde el punto de vista de alguien, sin la persona como centro de referencia respecto del cual se establece una ordenación de las cosas y relaciones entre ellas, no habría mundo.

El residuo de la reducción fenomenológica es la conciencia pura, dice Husserl, la conciencia continúa siendo intencional o dirigida hacia algo, pero ese algo ha cambiado, ha sido modificado por la reducción: todos los contenidos posibles de su actividad son ahora para la conciencia fenómenos o presentaciones. *El fenómeno es lo que se muestra o aparece en tanto que se muestra o aparece*. Esto equivale a decir: *cuando concebimos un contenido de conciencia como fenómeno lo pensamos como esencialmente ligado a la conciencia para la cual existe o a la que se muestra*.

Wilhelm Reich. Pasión de juventud

Médico y psiquiatra, de origen judío. Nació en Austria en 1897 y emigró a Estados Unidos en 1.939, donde murió en 1.957 por una crisis cardíaca. Tras la ocupación nazi de Europa emigra a Estados Unidos donde continúa con sus estudios de biología, física y del cuerpo humano, desarrolla el concepto de autorregulación poniendo especial énfasis en lo preventivo.

Investiga sobre el Orgón, a través de los "biones", vesículas cargadas de energía, y que tienen como cualquier organismo, un ritmo de contracción y expansión y representan por tanto la base entre lo vivo y lo no vivo. Crea el "acumulador de energía orgónica" (energía cósmica primordial), causa de controversia en la cerrada sociedad americana, que le acusa de fraude. Acusado de loco y anarquista es detenido y procesado en 1.941 y da con sus huesos en la cárcel donde muere, con sus publicaciones requisadas y quemadas públicamente por "perniciosas y pornográficas" y sin poder continuar sus estudios sobre orgonterapia

Mi lengua materna fue el alemán, mis padres consideraban muy importante que no hablara el "yiddish" de la población circundante ya que lo consideraban "basto".

Un año después de nacer yo, nació una niña, pero murió poco después. Dos años después nació mi hermano Robert, y como también fue un parto difícil se hizo necesario que mi madre se ausentara por dos o tres meses a un lugar de reposo. Me han contado que cuando me mostraron por primera vez a mi hermano, recién nacido, traté de golpearlo. Después mi madre pasó largo tiempo, creo que dos años con interrupciones, en clínicas de reposo, de modo que no tuve oportunidad de contacto íntimo con ella.

Yo me quedé aterrado pues tenía gran temor a las palizas tan liberalmente administradas por mi severo padre....Mi padre no hizo sino mirarme con esa terrible expresión que me hacía temblar y era siempre anuncio de tormenta. Con ocho años aborrecía y temía a mi padre. ¡Cómo añoro esa dichosa felicidad de infancia, y qué poco significa para mí la ayuda o protección de un padre! Mi indiferencia hacia mi padre estaba enraizada, en parte, en su actitud para conmigo, y en parte en el temor que me inspiraba como rival.

Mi madre se casó a los diecinueve años con mi padre, que la amó entrañablemente hasta que murió, aunque la hizo sufrir de modo indecible por su irascibilidad y sus celos. Pese al amor de mi madre, y aun adoración, mi padre se hizo en extremo celoso, y esto era para ella una tortura. La infinita bondad de mi madre compensaba cualquier otro rasgo menos atrayente, y la hacía objeto de adoración de amigos y conocidos.

Recibía clases en casa con un profesor, con quien mi madre comenzó una infidelidad. Desde el día en que mi madre comenzó su infidelidad asumí el papel de perseguidor y vigía, pero también de defensor para el caso de que mi padre pudiera sorprenderles. No me explico las razones de mi conducta. Fue mi odio inconsciente contra mi padre, o bien el cosquilleo sexual de participar en ese atroz secreto lo que me impidió contárselo. Los golpes no me importaban, pues estaba acostumbrado, pero esta traición de mi madre me dejó confundido. Me había entregado a las garras de mi padre, nunca puede superar este episodio, ni nunca se lo perdoné.

Mi padre amaba a mi madre demasiado para poder separarse de ella, y además quería evitar un escándalo. Su intención era perdonarla, y seguir conviviendo, aunque solo fuera para asegurar una madre para sus hijos, pero sus bruscos arrebatos y angustia le dominaban

reiteradamente, eran accesos de rabia sin sentido, que sobrevenían casi diariamente, golpeaba a mi madre sin misericordia. Mi padre vinculaba los incidentes y recuerdos más remotos con la infidelidad de su mujer, quien soportaba los golpes en casa y los malos tratos verbales. Su sobrehumana paciencia me convenció de su perpetua profesión de amor a mi padre, pues si no, nada la hubiera obligado a soportar tanto dolor.

Nunca contradijo a mi padre ni trató de defenderse, y solo rara vez, le pedía un poco de consideración y paciencia por sus hijos, había caído en una completa atonía y dejaba apáticamente que llovieran los golpes sobre ella. El no tenía ningún derecho a disponer de la vida de ella.

Cuando murió mi madre no experimenté ni un asomo de dolor íntimo, por triste que fuera en sí mismo su muerte me embargó menos de dolor que de fascinación ante una situación nueva. Mi madre era la primera persona a la que veía morir. Más tarde, cuando empecé a reflexionar sobre la vida y la muerte, el hombre y su destino, llegué a la conclusión de que las ceremonias religiosas que suceden a la muerte de una persona siguen su curso, tal vez, con el propósito de reprimir los sentimientos de duelo, por lo general, este se reprime, o se enmascara, con todo lo que la convención requiere.

Mi pregunta es ¿Qué finalidad tiene el duelo? ¿Es un modo de exhibir ante el mundo exterior la intensidad del propio sentimiento? No el duelo no es eso, es un encogerse del corazón que se difunde hasta el cerebro y no deja tragar, un sentir que surge cuando menos se espera: ese es mi pesar, mi dolor, sin ruido, pero como una ola que se hincha dentro y refluye sobre sí misma.

En ese momento tenía un ansia loca de alguien a quien amar, ya desde los once, doce años tenía relaciones sexuales, casi diarias durante años, y ahora mientras el aspecto platónico, idealista, de mi sexualidad se afirmaba en la rutina epistolar, mi erotismo, el componente sexual, se desbordaba sin freno en burdeles, sótanos y huecos de escalera. Andaba como un tigre sediento, de día trabajaba como un buey, de noche frecuentaba los burdeles. Pronto descubrí que la masturbación no era un placer, al contrario, era una compulsión.

Desde el principio demostró su interés por la sexología, publica "La función del orgasmo" donde explica el rol del orgasmo en la maduración de la persona, y la importancia de la relación entre la neurosis y la represión sexual, obra mal recibida por Freud, quien le niega el ser su analista. Para Reich, la energía sexual no descargada se acumula en el cuerpo constituyendo el núcleo esencial de la neurosis.

La gran guerra 1914-1918

No sentía miedo, estaba frío y tranquilo, como siempre en situaciones peligrosas. Llegué a conocer muy bien los entresijos de la vida militar. En este tiempo todo nos parecía de lo más natural. No reflexionábamos sobre si tenía sentido o no. Me sometí a la instrucción militar sin crítica ni reflexión, inclusive hacía bien mi trabajo. Todo giraba alrededor de estrellas y galones, la jerarquía era absoluta, cualquier método para imponer la disciplina estaba permitido.

Sin el honor de la estrella, y sin el respeto y anhelo por la estrella del hombre sencillo, hubiera sido imposible una guerra, pese a todos los motivos imperialistas. En la guerra no había nada nuevo, era poner a prueba la fuerza de la vieja autoridad. En el curso de la guerra entré en contacto con miles de personas, y en estrecho contacto con cientos de ellas, pero no recuerdo de ni una sola que comprendiese nada de la guerra o su función. Con el paso del tiempo y como otros millones de personas, de una especie de patriota me fui convirtiendo en un saboteador sin conciencia política. Yo, como la mayoría de los otros, experimenté la guerra

como una máquina que, una vez puesta en movimiento, opera sin sentido según sus propias reglas.

Reich escribe sobre el carácter destructivo de las relaciones humanas en las sociedades represivas y acerca del rol del poder. Expulsado del partido comunista tras publicar "Psicología de masas del fascismo", es también expulsado del seno psicoanalista tras la publicación del "Análisis del carácter" por la importancia que otorga en su trabajo a lo somático, más que a lo psíquico.

Viena 1918-1922

Me gradué de doctor en medicina en 1922, y es donde eché las bases de mi teoría de la economía sexual. Mis propias experiencias, mis observaciones de mí mismo y de los demás, me han llevado al convencimiento de que la sexualidad es el núcleo en torno del que gira toda la vida social así como la íntima vida espiritual del individuo, sea la relación con ese núcleo directa o indirecta. Pero todos tenemos conciencia de algo actuante en nosotros, sea estético o moral, que nos impide creer en esto. NO sostengo esto por influencia de Freud, ya era consciente de estas cosas antes del estudio del psicoanálisis.

Reich propone la liberación psicológica de la sociedad y de las personas que la componen a través de la lucha contra la represión sexual que sujeta a ambos a estereotipadas pautas de conducta, estado, instituciones, religión, medios de comunicación marcan las pautas y configuran los patrones represivos, los mecanismos de control que definen salud y locura, lo que está bien, permitido, y lo que está mal y hay que prohibir que define la moralidad social burguesa. El pretende la restauración del sistema energético original.

No deseo crear un nuevo Dios ante el cual mi individualidad se arrastre, cualquiera que sea su nombre. Apelo a oponerse a todo lo que esté por sobre uno mismo. No quiero servir a la comunidad sobre todo lo demás para tratar de ser yo mismo después. Rechazo este modo diferente de coerción externa, ya que si hago servicios para mí mismo, los hago para el bien de toda la comunidad, todos los actos emprendidos para mi autorrealización contendrán en sí mismos un servicio a la comunidad.

Todo en mi es impulsivo y espontáneo, jamás planeado. Solo amo a la gente sencilla. Profeso querer una revolución, pero no soy un revolucionario, quiero el conjunto, pero desprecio los detalles y la política me asquea.

Wilhelm Reich. Pasión de juventud. Paidós Edit. 1.990

Wilhelm Reich y Fritz Perls.

Reich fue el primer autor que relacionó con claridad el funcionamiento corporal y el psicológico como un todo y desarrolló un trabajo corporal con objetivos terapéuticos: La liberación de emociones y energía psíquica bloqueada como función de los conflictos y fijaciones del desarrollo. Perls fue profundamente influido por él, "el terapeuta se pone en contacto con el paciente y el cuerpo recobraba sus derechos". Perls, a diferencia de Reich consideraba que los bloqueos no se organizan alrededor de conflictos y sucesos internos sino en relación al contacto con el entorno.

Perls menciona dos períodos en la evolución de la teoría de Reich, los dos paralelos con el desarrollo de su vida, se sintió atraído por el primero y al segundo lo consideró la eclipse científica del primero y de Reich. Del primer período, Perls retuvo que en la terapia los recuerdos deben ir acompañados de las emociones correspondientes, añadiendo que enfrentarse con algo que no se vive en el "aquí y el ahora", es una pérdida de tiempo. Otro

punto valorizado por Perls, de la teoría de Reich, fue la importancia que tiene el cuerpo (armadura muscular) en el proceso terapéutico, la noción de resistencia como una función del organismo total, el contacto corporal en psicoterapia, localizando en la armadura corporal los puntos focales de la ansiedad.

Perls desarrolló el lenguaje no-verbal de la comunicación del paciente, la dicotomía cuerpo/mente. La retroflexión, como resistencia gestáltica, es una noción derivada de la armadura corporal. El estilo terapéutico confrontativo de Reich fue adoptado por Perls; *era un "mago" que convertía la frustración en crecimiento psicológico, equilibrando en las sesiones dosis de aceptación, cuando el paciente era auténtico con dosis de frustración cuando el paciente manipulaba.*

Perls fue también influenciado por Reich que sugería que la resistencia del carácter se manifestaba más claramente en el "ahora" de la comunicación del paciente (tono de voz, gestos, postura corporal; el lenguaje psicósomático), que en el "que" de la comunicación, lo que significa que la "forma" o estilo de la comunicación refleja el carácter y por consecuencia éste es más importante que el contenido aislado de la comunicación.

Siguiendo esta línea de pensamiento Perls hizo tabú el que el paciente preguntase al terapeuta "por qué?", el que así lo hiciera gritaba al ambiente para recibir ayuda, pretendiendo que alguien pensase por él. Si el terapeuta pregunta "por qué?", invita al paciente a racionalizar, justificar, complacer, excusarse. Relevante para Perls era el "cómo", el "donde" y el "cuando". El cómo un paciente resuelve su conflicto personal presente y cualquier otro que le surja después, para ello necesita pasar del soporte que proporciona el entorno al auto-soporte.

A Perls le interesaban, más que el movimiento y la expresión, la experiencia fenomenológica del paciente con su propio cuerpo (sensación y conciencia). Su aprendizaje de Reich y de Max Reinhart, acerca del "cómo" la forma y la expresión), eran más importantes que el discurso intelectual le llevan a concentrarse en lo corporal, como un sistema de acompañamiento de la experiencia en curso.

Las palabras pueden mentir, el modo de expresión no miente nunca. El "COMO" se dicen las cosas es un material tan importante para la interpretación como "QUÉ" dice el paciente. Reich comienza a prestar atención a la respiración, la voz, la postura, el gesto. Perls toma de él muchas cosas, y en este sentido podemos decir que la Gestalt es una de las herederas espirituales de las teorías de Reich con su acento en la sensación, la experiencia orgánica y la expresión inmediata y directa. Reich fue el primero en tener más fe en el instinto que en la civilización.

Gestalt y Psicodrama

Dramatización: De la tragedia a la comedia

Una persona que influyó en Fritz fue **Max Reinhart**, vienés, director de teatro en Berlín. Afectó a Perls en su juventud por su forma de comunicar, el énfasis en la comunicación verbal de Max despertó en Perls la escucha y la visión del recurso genuino de cada actor. Cuando Reinhart escucha, utiliza todos los medios, parece que todo él se transforma en un aparato receptor. Hacía participar a todos los personajes que trabajaban en la obra de teatro, motivaba a los figurantes, aunque no tuvieran voz, haciéndoles ver y sentir lo importante de su atención en la obra, ya que su posible falta de atención derivaba en el curso total de la misma, puesto que conformaba un todo del cual no se podía excluir.

Esto lo vemos en Fritz en ese estar entero para el otro, escuchando la voz, el cuerpo sutil, la manipulación neurótica, la espontaneidad. En resumen: *Cuerpo, postura y voz.*

También toma de Reinhardt un instinto especial para descubrir el potencial del otro. Captar, apreciar, encontrar y aprovechar cuanto de valor y originalidad surge a su alrededor, ambos sabían escuchar y extraer lo genuino de la otra persona.

Jacob Moreno fue el creador del psicodrama, y de él toma Fritz la actividad experiencial en la sesión terapéutica en vez de la única utilización de la expresión verbal. Moreno da gran importancia a centrarse en lo corporal y al intercambio de roles en la terapia.

De él tomó el concepto de encuentro, la importancia del aquí y el ahora, el cambio de roles, la silla vacía y el monograma (soliloquio). La expresión espontánea y dramática de sentimientos. Fritz desestima la orientación interpersonal del psicodrama, a favor de una orientación más intrapersonal, en gestalt no hay yo-es auxiliares (una persona que actúa al personaje). Fritz prefirió que el propio paciente actuara los distintos personajes o roles. *Su interés estribaba en reintegrar lo proyectado. Lo que mas comparten Gestalt y Psicodrama es el énfasis en la espontaneidad y en la expresividad. Hay más similitud en la actitud terapéutica y en el proceso que en técnicas, aunque estas sean parecidas.*

**Si el amor une a las personas,
también los hace libres.**

Drama: Suceso de la vida real, capaz de conmover vivamente.

El Psicodrama es un método psicoterapéutico con hondas raíces en el teatro, constituye un proceso de acción y de interacción, siendo su núcleo la dramatización.

A diferencia de las terapias verbales el psicodrama hace intervenir el cuerpo en sus variadas expresiones e interacciones con otros cuerpos.

A diferencia del teatro, en la dramatización no existe un guion a seguir por los autores, el libreto es la propia vida del protagonista.

A lo largo de nuestra vida vamos desarrollando un drama que tendemos a repetir en toda nuestra existencia. Cada uno de nosotros escondemos una serie de personajes, que son partes de nosotros mismos, son nuestros roles, a los cuales nos apegamos como solución de continuidad a nuestro propio yo, a nuestro ego.

Nuestros propios personajes, muchas veces desconocidos para nosotros mismos se repiten en busca de un escenario donde representar su comedia o su tragedia. Fueron escritos por un yo infantil e ingenuo en busca de defensa o apoyo en un mundo poblado de adultos.

Personajes que montan nuestro "teatro secreto", bien sea en la relación con los otros, o en nuestro cuerpo, o en nuestra mente. Este teatro secreto trabaja todas las horas del día, monta diferentes escenas, utiliza variados espacios y personajes donde poder proyectar aquellos roles aprendidos que sirvieron una primera vez para escribir el primer guión de vida.

En el psicodrama "teatro psíquico" podemos hacer que nuestros personajes, nuestros roles, cobren una nueva dimensión, recobren el habla, creen una nueva trama y elaboren ese hablar interrumpido en la infancia. Este "teatro psíquico" permite construir nuevos significados, o significados donde no los había, en él podemos liberarnos de angustias, miedos y desvalorizaciones a través de la escenificación de viejos, inamovibles y anquilosados roles, ya que siguiendo palabras de Sartre: "Si quieres que tus personajes vivan, libéralos"

Gran parte de los enfoques mas actuales en educación y psicoterapia se derivan de una u otra forma del modo de hacer del PSICODRAMA, método por medio del cual se puede ayudar a una persona a **explorar las dimensiones psicológicas de sus problemas por medio de la representación, en vez de hablar solo de ellas**, método que puede aplicarse y modificarse en una gran cantidad de situaciones.

El método psicodramático integra las modalidades de análisis de lo conocido con las de participación y experimental. Esto es importante, no solo para aquellos que tienen una capacidad reducida en la exploración verbal o intelectual, sino también para aquellas personas que tienden a sobre intelectualizar sus experiencias

Sin embargo, la ventaja más importante del psicodrama es que convierte la urgencia del participante de “actuar” en un canal constructivo de “actuación” que lleva a su comprensión. La “actuación” se refiere al mecanismo de defensa psicológica mediante el cual la persona descarga sus impulsos internos a través de una representación real o simbólica.

A través de la representación en psicodrama los impulsos y sus fantasías asociadas, recuerdos y proyecciones se convierten en conscientemente explícitos, lo que sirve para expresar esos sentimientos mientras se desarrolla en forma simultánea la autopercepción por parte de la persona.

Al usar el psicodrama se alienta **la “actuación”**, pero dentro de una estructura grupal, surge una representación donde los impulsos se convierten en percepciones, a través no de la expresión actuada, sino de la “actuación”.

Cada vez es más aceptada **“la acción”** en la psicoterapia, así como en los grupos de encuentro, terapéuticos, formativos, de improvisación y la inclusión de música y teatro como apoyo a “la actuación” tanto en psicoterapia como en educación.

Hace cincuenta años, **Jacob Levi Moreno**, psiquiatra vienés, predijo la importancia de todo ello, desarrolló medios de sociometría y psicodrama y contribuyó a la evolución de la psicoterapia de grupo, introduciendo el espíritu del crecimiento a través del juego, subrayando ideas sobre espontaneidad, creatividad, acción, apertura propia, la importancia de la comunicación no verbal y del tacto, el cultivo de la imaginación e intuición, el valor del humor y la profundidad del drama, y todo ello inmerso en la importancia del presente, de este presente, **ya que él fue quien acuñó el término “aquí y ahora”**. Desarrolló asimismo la noción de empatía (“telé”), el cambio de roles, la silla vacía, el soliloquio (monograma), el concepto de encuentro, y básicamente la expresión espontánea y dramática de sentimientos.

Aunque anteriormente distintos autores habían utilizado las escenas dramáticas en el estudio de la personalidad, el Psicodrama debe su existencia a **Jacob Levi Moreno**.

Nacido en Bucarest en el 1.889, de origen judío, se separó de su familia para los trece años, vivió en Viena desde los seis años hasta los veintiséis que se trasladó a Nueva York. Conoce a Freud y estudia en campos de refugiados las relaciones de grupo tanto en minorías como en personas desarraigadas, utilizando desde 1.911 la escena como instrumento para el examen de la personalidad humana.

En 1.921 crea en Viena el “Teatro de Improvisación”, sin decorados y con participación de los espectadores, sin saber en aquel momento que este era el comienzo del teatro terapéutico que con el paso de los años deviene en el Psicodrama.

En 1.931 en Filadelfia ya menciona el término “Psicoterapia de Grupo”, en el año 1.936 establece un sanatorio en Beacon (cerca de Nueva York), donde se establece y desarrolla sus numerosas actividades hasta su muerte en 1.974

La base del Psicodrama se encuentra en la representación, que consiste en una puesta en escena tratando de hacer aparecer algo oculto, intentando recuperar la capacidad elaboradora del juego en el niño. En la representación Psicodramática todo el cuerpo participa en la acción, acercándose o alejándose, haciendo un gesto o dejando de hacerlo, tocando o no al otro..... La dramatización al hacer participar activamente al cuerpo en el proceso terapéutico, de lugar a la incorporación de elementos inhabituales en las terapias verbales: el espacio, el tiempo, las distancias.... las correcciones, las actitudes posturales, los movimientos o no voluntarios...etc...

Todo esto cobra una nueva dimensión al verlo in situ, dentro de su contexto original y no como un accidente más dentro de un relato lineal.

Toda dramatización es la externalización de situaciones internas conflictivas del personaje o del grupo a través de la representación. El drama interno, individual o grupal, se manifiesta en los contenidos latentes de la escena y en la otra escena, la no dicha. **Toda escena es la representación de una ausencia**, la dramatización repite ahora de un modo activo escenas que en otro momento se soportaron de otra manera, se repiten situaciones vividas sin elaboración, y que ahora al vivirlas de un modo diferentemente activo permiten al personaje **“crearse una escena nueva”**

Gestalt y Psicodrama son de la misma filosofía humanista y fenomenológica, comparten la relación terapéutica más allá del proceso transferencial y la importancia de la movilidad corporal en terapia. Ambas trabajan desde la espontaneidad y la exploración del contenido emocional buscando más allá de lo intelectual, ayudan al paciente (protagonista) a expresar sentimientos y ordenar pensamientos.

El psicodrama es más interpersonal mediante sus técnicas de doblaje, yo auxiliar y montaje y participación de antagonistas y público en la escena. La Gestalt es más intrapersonal, ya que es el propio personaje quien escenifica y juega sus diferentes roles, sin injerencia ajena. El público (grupo, compañeros) son testigos sin voz en la proyección del paciente (protagonista). Tienen Gestalt y Psicodrama más en común en la actitud terapéutica que en la elaboración técnica, las dos comparten su origen en el teatro.

En la representación se utilizan diversas técnicas dramáticas, guiadas por principios o reglas que están destinadas a uno o más de los siguientes **objetivos**:

- Darse cuenta** de los propios sentimientos, motivaciones, conductas y relaciones
- Mejorar **la comprensión** de las situaciones, de los puntos de vista de otras personas y de nuestra imagen o acción sobre ellas.
- Investigar y descubrir la posibilidad y la propia capacidad de nuevas y más funcionales **opciones de conducta**
- Ensayar, aprender o prepararse para **actuar las conductas o respuestas** que se encontraron más convenientes.

Siendo **conceptos básicos** en el proceso psicodramático:

La espontaneidad. La presentación es improvisada en su forma y su contenido, interviniendo la espontaneidad no solo en la dimensión verbal sino también en todas las demás dimensiones de la expresión humana: actuación, interacción, el habla, la danza, el canto, el dibujo.

El psicodrama acude al rescate de la espontaneidad creadora propia del ser humano, como un don perdido por el hombre a lo largo de su vida, reemplazándolo por conductas estereotipadas, repetitivas, ritualizadas y vacías de significado.

El encuentro, facultad que cada uno tiene de ayudar al otro. Es una especie de fusión, de empatía total entre los miembros del grupo. Es una comunicación que no se consigue a través del lenguaje, sino con la conexión de todos los miembros entre sí, a través de vista, tacto, movimiento o silencio se tiene la impresión de ser una misma cosa, de comprender al otro plenamente.

La acción corporal. La mímica, los gestos, la proyección del cuerpo y el manejo del espacio, entre otros, introducen una nueva dimensión en el discurso. El control que se ejerce sobre la expresión verbal se supera gracias a la dramatización.

Muchas cosas que no pudieron decirse serán representadas. En algunos casos el gesto puede enfatizar la expresión verbal, siendo algo más que un símbolo, algo más que un simple refuerzo de la palabra.

La catarsis dramática. Concepto introducido por Aristóteles el cual lo usó para expresar el efecto peculiar que ejercía el drama griego sobre los espectadores, como significado de purificación, vía emociones surgidas en el curso de la representación.

En el teatro de la espontaneidad, Psicodrama, se produce un efecto terapéutico, pero no en los espectadores (catarsis secundaria), sino en el grupo, en los actores, que crean junto con el protagonista a través de la improvisación espontánea, una representación del vínculo del hombre con su mundo, que crean el drama y que al mismo tiempo se liberan de él.

La práctica de una sesión dramática consta de tres etapas:

1.- Caldeamiento

Preparación para la acción. Comunicación necesaria entre participantes.

El grupo se centra surgiendo un clima común, en función del cual se crean sentimientos positivos y negativos que fluctúan y finalmente se dramatizan.

El papel del director es favorecer la interacción grupal, atrayendo la atención del grupo, y haciendo disminuir estados de tensión a fin de preparar la dramatización.

El director mediante entrevista estática y dinámica con el protagonista, a quién protege, va centrando la escena atrayéndola hacia el centro del escenario.

Caldeamiento del yo auxiliar terapéutico desde lo no verbal, desde el gesto, interpretando el sentimiento inconsciente del movimiento del protagonista y captando su metalenguaje.

Caldeamiento de antagonista y yoes auxiliares mediante la presentación verbal y a través del contacto del protagonista. ¿Quiénes son en realidad y que representan para el protagonista?

2.- Dramatización----la escena psicodramática

Es la unidad de análisis y de representación, es en sí misma un fenómeno de transición entre la gestalt inconclusa y su posibilidad de resolución. La escena es en sí misma interna y externa al protagonista es un devenir hacia fuera de aquello que quedó congelado en tiempo y espacio, y esta re-vivencia de la experiencia permite liberar de tintes de negatividad y emoción no resuelta.

Es la parte más importante del trabajo, tiene como fin resolver el conflicto emocional planteado en el caldeamiento, no hay reglas concretas. El protagonista será quien haga fluir situaciones y pensamientos, tanto como personaje como en la inversión de roles.

A medida que el participante entra en su rol se manifiesta en el aquí y el ahora tanto su conducta como en actitudes, gestos y mímica.

En la escena la representación dramática adquiere una función liberadora, porque toda segunda vez libera a la primera, en esta segunda vez es donde se encuentran significados nuevos que posibilitan conductas nuevas, la escena es la posibilidad de explorar para recordar y así evitar la representación estéril, la posibilidad de conocer lo que del inconsciente aflora en el recuerdo.

Es la representación del pasado, un lugar simbólico donde se rebela lo imaginario, posibilitándose el levantamiento de la represión, haciendo consciente lo inconsciente y reemplazando lo repetitivo por lo creativo.

La otra escena

Detrás de toda escena desplegada psicodramáticamente hay otra escena.

La escena representada sirve para "enmascarar a la otra", la que quedó en el inconsciente, la que está oculta en la resistencia. La dramatización busca su expresión, su emergencia, ya que

aun siendo máscara pugna por salir, es un cuerpo que parasita en el otro. La dramatización busca su emergencia, está retenida y producirá dolor cuando emerja, pero es el dolor inevitable que conlleva su propia sanación. El director buscará el momento apropiado, el ritmo adecuado, la armonización con la escena madre, que no pierde ni lugar, ni importancia, pero que adquiere un nuevo significado a tenor de la escena oculta, cobra un nuevo sentido y dota de nueva emoción a lo proyectado. Sombras de pasado que cobran luz en el presente y ayudan a cerrar la gestalt congelada en tiempo y espacio, en el alma, en la conciencia.

3.- Comentarios y análisis---cierre y puesta en común

La empatía surgida entre los miembros del grupo hace que se muestren diferentes puntos de vista sobre la situación del protagonista.

El cierre comienza en el mismo momento de terminar la dramatización, sacando primeramente al protagonista del tiempo pasado en el que se acaba de producir la escena y trayéndolo al presente grupal, de la misma forma circular que se montó la escena esta se desmonta con el protagonista. De la misma forma que fue animado con objetos estos dejan de tener el sentido que tuvieron en la escena, siendo el protagonista quien los saca del contexto. La puesta en común es primeramente desde los roles de antagonista, yo auxiliar terapéutico y posibles yo's auxiliares. Tras la puesta en común estos salen del personaje y comienza la puesta en común grupal con los contenidos que a cada participante en el grupo le haya podido producir la escena.

- *Tengamos en cuenta para la escenificación dramática que básicamente las intervenciones del protagonista son posicionamientos morales, no son personificaciones, y que el drama lo potencia la singularidad del protagonista y por tanto a cada caso hay una técnica diferente.*
- *Tomemos en cuenta siempre en la dramatización la protección del protagonista, prioritariamente, y de todos los roles participantes, ya que se va desmontando una realidad virtual que se ha ido creando a través del tiempo y que es producto de la primera escena, la cual queda desmontada, o atenuada, o desmitificada, o aclarada en el mejor de los casos.*