

FORMARSE EN GESTALT

Artículo de Albert Rams publicado por la AETG, que hemos revisado, ampliado y actualizado por el autor para incluir en el dossier de la escuela Aula Gestalt y ahora también en la escuela Sintesis, con el permiso del autor

Formar-se en Gestalt podemos entenderlo, aunque suene paradójico, casi casi como un re-formarse o como un de-formarse.

Deformarse, porque la experiencia de esos cuatro años de formación suponen para muchas personas un dejar caer sus ideas y preconceptos sobre sí mismas. Como los metales rígidos y fríos que, en contacto con cierto grado de calor, se funden en un magma que es capaz de tomar, en las manos del forjador, la forma adecuada a su uso pertinente en el presente.

El proceso de entrenamiento es un encuentro, esencial a veces, con lo que uno decidió no-ser, con la identidad negada; y también con lo que el estudiante se va encontrando, finalmente, que va siendo como persona, como formando y como profesional. Un trabajo de autoconocimiento como individuo-en-contacto, salpimentado de técnicas, teorías, estrategias y aprendizajes de intervenciones. Un trabajo que tiene como objetivo principal, nos parece, buscar lo más genuino de uno mismo, y convertirlo en estilo de intervención con el otro; sea éste otro persona, pareja, familia, grupo, institución o entidad.

En esa búsqueda de lo más genuino de uno mismo para, como decimos, convertirlo en el instrumento esencial del trabajo como terapeuta gestáltico, el alumno suele encontrar generalmente un asunto que tiene dos caras, como en el mito de Jano. Una de las caras corresponde al carácter, a la patología fundamental de la persona, al disfraz que elegimos para dejar de sencillamente-ser en su día, cuando estábamos construyéndonos como personas. El carácter es también el color y la estructura de las lentes que nos ponemos, muchas veces sin darnos cuenta, para ver el mundo. De tal manera que el futuro profesional, si no es consciente de ese aspecto, tenderá a confundir sus propias manías con verdades como puños; tenderá a seleccionar interesadamente aquellas teorías que más le convienen para confirmar o desmentir éste o aquél guión neurótico personal, llamando a eso su ideología psicoterapéutica o su adscripción de escuela; tenderá, finalmente, a confundir al paciente o cliente con el objeto interno que necesita para que su mundo perceptivo no se desestabilice, pero lo borrará como persona, como "tú", como alguien con vida propia llena de tantas sorpresas como uno sea capaz de admitir.

La otra cara del mismo asunto es ese mismo carácter transformado o destilado, a través del trabajo personal necesario para quitarse de encima todo el lastre

posible de la historia y de la biografía, de tal manera que, como decía Perls, uno pueda reaccionar a la situación presente como situación presente que es (actual, real), y no en función de la escena que uno está superponiendo según los asuntos inconclusos que llevamos en la mochila de la patología.

Este trabajo de transformación y puesta a punto, de conversión del veneno en remedio como decían los antiguos, es con toda probabilidad **el punto esencial de todo el proceso formativo**. En la medida en que el estudiante lo vaya consiguiendo, será capaz de ofrecer al otro (persona, pareja, grupo) una presencia limpia, diáfana, que se convierte de esa manera en la más poderosa de todas las técnicas profesionales.

La formación en Gestalt supone también un re-formarse. Tener una “segunda oportunidad” para mirarse a uno-mismo-en-contacto-con-el-otro, como adulto que se acuerda de que una vez fue niño, aprendiendo a reconocer a la vez lo propio y lo ajeno; precisamente eso que entonces, como infante, no fue posible (!bastante tenía uno con sobrevivir o con conservar la salud...!). Si bien en nuestra escuela damos cabida y favorecemos la frescura y el desatasque de corsés y guiones preestablecidos que caracterizan la formación gestáltica, también es cierto que primamos el acceso a lo doloroso como camino para verificar experiencialmente aquella aseveración del fundador, de Perls, de que la enfermedad mental es (en sus diferentes grados y aspectos, la neurosis colectiva que como decía Wilhelm Reich todos padecemos) la evitación del dolor psíquico que lo transforma, paradójicamente, en sufrimiento crónico. No menos que para poder verificar también la identidad esencial entre el dolor y el amor, su unicidad estructural; y la profundidad anímica a la que uno accede al “pillar” ese asunto.

Formarse en Gestalt es, asimismo, **aprender una metodología de intervención** psicosocial que deja un importante y difícil espacio para atender laboralmente a quien es el profesional como persona, con lo patológico y con lo genuino, matrices ambas - reiterémoslo una vez más- de lo más creativo del alumno, y de todos nosotros.

Cuando a principios de los ochenta edificábamos aquel primer programa de formación de la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt)¹, hablábamos de la importancia de consolidar y de estructurar en un todo armonioso, en una verdadera gestalt, **los diferentes niveles o ámbitos que nos parecía tener lo formativo**. Es decir:

1) **Lo terapéutico, vivencial o experiencial**. Encontrarse, como venimos redundando, con uno mismo como persona, con los huecos y con los llenos,

¹ Rams, A. : “La formación del terapeuta humanista”, en Actas del Primer Congreso Nacional de Psicología Humanista. Barcelona. Noviembre de 1981.

con los déficits y con los excesos; con la patología biográficamente asentada, y con el intento de asumirla y transformarla en un estilo único y personal de ser gestaltista y, más ampliamente, de ser terapeuta.

2) **Lo teórico.** Ponerle palabras a la propia experiencia como interventor en el otro, como acompañante de procesos; así como ponerle palabras al discurso del otro (en el sentido más amplio de la expresión) y, muy especialmente, a su estructura, a sus vínculos entre forma y contenido. Y contrastarlas, tanto con lo que los pioneros del enfoque -Fritz y Laura Perls, Simkin, Goodman, Zinker, los Polster, Naranjo y otros- han dicho sobre ello; como también (psicoanálisis, psicocorporales y transpersonales, etc...); y, más en general, con los enfoques de la relación, del servicio o de la ayuda. 1 ponerlas cognitivismos en relación y con enfoques las principales teorías de lo psicoterapéutico sistémicos, otros enfoques humanistas

3) **Lo técnico.** Reiterando el aforismo de los Polster², en Gestalt, “el terapeuta es su mejor herramienta”. Precisamente por eso, a la vez que uno se incorpora a sí mismo como instrumento, el proceso de formación quiere llevar al alumno a encontrarse con un arsenal de útiles. Para nosotros este arsenal deberá ser necesariamente limitado, porque entendemos que la primacía de la actitud aconseja no dispersar el proceso con variables metodológicas que, si bien aportan creatividad y amplitud de miras, pueden llegar a difuminar lo esencial; pero también intentamos rescatar la libertad de movimientos y de actitudes que el enfoque gestáltico otorga al profesional, y su consecuente riqueza de posibilidades técnicas, instrumentales y aplicadas.

Dicho de otro modo: si uno acierta a sintonizar con cierta actitud casi cualquier cosa puede ser convertida en una técnica eficaz, puesto que quien eso consigue sintoniza con ese asunto tan fundamental de la dualidad forma- vacío de la que hablan, entre otros, el budismo tibetano, la física cuántica o la matemática del caos³. En palabras más llanas, que toda técnica es una estrategia, una forma de algo mucho más imperceptible, en realidad vacío de forma, pero que sin forma no puede ser aprehendido, ni utilizado, ni encarnado o puesto en el mundo, en este caso en el mundo de la relación terapéutica. Si hay exceso de forma hay fijación y dependencia de la técnica; si hay demasiada no- forma, uno suele planear demasiado.

4) **Lo estratégico o metodológico.** Combinar la potencia personal, la significación y la simbolización teórica, y el uso de haceres eficaces, nos parece que faculta para la “verdadera” libertad metodológica, puesto que uno no depende ni se vacía en lo que hace, pero tampoco se desconecta de ello.

Polster, E. y M. : “Terapia gestáltica”. Amorrortu. Buenos Aires. 1976. ²

³Escohotado, Antonio: “La economía del caos”. Espasa. 1999

Formarse es también aprender secuencias y procesos, pautas y posibilidades en el encuentro profesional con el otro como ser único. Aprender leyes que vinculan lo general con lo particular, y viceversa.

Y 5) La supervisión de todo ello. Poder visar la secuencia con otros ojos. Sean los propios puestos en un lugar no frecuentado, el de verse a uno mismo como observador; sean los de los otros-iguales, los de los propios compañeros de grupo; sean los del supervisor-formador, el “sujeto-supuesto-saber” de Lacan, o el “sujeto-supuesto-ignorar” de Ginger⁴ (un ignorar muy particular y específico desde luego, que se asemeja a la estupidez sufí de Nasrudín o al apodo de uno de nuestros mentores: Memo, llamado Guillermo Borja), transformado en persona que está ahí y dice lo que, buenamente, le parece.

Aficionados, estudiantes y profesionales de las ciencias psicológicas, pedagógicas, sociales, artísticas, empresariales y médicas -principalmente-, acuden a la formación en Gestalt atraídos quizás por el reclamo de esa rara palabra, “**gestalt**” que, intraducible del alemán, viene a significar a la vez, un “todo con sentido en sí mismo, diferente de las partes...”; y, más directamente, un **enfoque experiencial del vivir y de la vida**. No menos que, desde los años cuarenta, una disciplina que se va abriendo camino entre lo científico, lo académico, lo artístico y lo social. Va siendo conocida en definitiva, lentamente, en el mundo de los acercamientos a lo humano en su sentido más general.

“Gestalt es...”, por decirlo en pocas palabras, seguramente, **un proceso de ir aprendiendo** a ser a partir de la propia experiencia percatada y tomada como res-puesta (en el sentido de res-ponsabilizada). Formarse en ello, por lo tanto, un entrenarse en lo “simpático” que, en palabras de Perls⁵, es un compromiso con el campo total, un (entrenarse en) percatarse de sí mismo y del otro, a la vez.

Alberto Rams

En resumen, formarse en psicoterapia gestalt, es ser acompañado a descubrir los juegos (construcciones personales subjetivadas) y enseñar a sostenerse ahí; primero como principiant, para luego poder ser profesional.

Carmen Gascón

⁴Ginger, S. y A.: “La Gestalt, una terapia de contacto”. Manual Moderno. México D.F. 1993.

⁵ Perls, F. " El enfoque gestáltico. Tertimonios de terapia". Cuatro Vientos. Santiaio de Chile. 1976