

PSICOTERAPIA INTEGRAL: LA GUESTALT

FRANCISCO VÁSQUEZ*

RESUMEN

Se plantean los inconvenientes para alcanzar una Psicoterapia Integrativa y se encuentran como mayores dificultades la personalidad dualística, las conductas dualísticas y el lenguaje dualístico. Se exponen los principios y técnicas elementales de la terapia gestáltica que tienden a que el ser humano se integre y coordine el sentir, el pensar y el actuar. Propone la modificación del lenguaje dualístico para tener una herramienta capaz de producir una personalidad integrada.

PALABRAS CLAVE: Psicoterapia integrativa. Psicoterapia gestáltica. Lenguaje dualístico. Personalidad integrada.

SUMMARY

The inconveniences to obtain an Integrative Psychotherapy are posed and dualistic personality, dualistic conducts, and dualistic speech are found to be the main difficulty. Principles and elementary techniques of the gestaltic therapy tending to the integration of the human being through the coordination of feeling, thinking, and action are exposed. It is proposed the modification of the dualistic language to have a tool able to produce an integrated personality.

KEYWORDS: Integrative Psychotherapy. Gestaltic Psychotherapeutic. Dualistic language. Integrated Personality.

INTRODUCCIÓN

La terapia gestalt se basa en la naturaleza. Su inspiración y sus principios básicos se han desarrollado al observar el funcionamiento libre de la naturaleza, de nuestro cuerpo y de nuestra conducta sana y espon-

tánea. Al respecto Perls dice: "Creemos que la perspectiva gestalt es el enfoque de la vida original, natural, sin distinciones: es decir, dirigido al pensamiento, al sentimiento y a la actuación del hombre"¹.

La dinámica de la naturaleza y del hombre están dentro de un mismo orden y podemos utilizar lo que observamos para construir una teoría de la conducta humana. La terapia gestalt está organizada tomando como centro los principios de la estructura y del funcionamiento biológico que se pueden observar en una conducta normal.

Tenemos que darnos cuenta que los organismos vivos llevan dentro de sí una especie de "elan" o tendencia innata a estructurarse, a diferenciarse del ambiente y a crecer. Podríamos decir, en un mandato a ser. No así el mundo inanimado, que sigue inexorablemente la tendencia a mezclarse, desintegrarse, hacerse indistinguible y a aplanarse. Esto es lo que Perls denominaba lo "organismico"³ y que tiende a la integración, al todo. Cuando nos referimos a lo organismico aludimos a la propiedad de los organismos de tender a realizar sus posibilidades y su naturaleza al máximo y un beneficio del organismo total y no de una de sus partes. Descubrir la invencible sabiduría que hay en los freudianos y aceptamos partes y trozos de aquí y de allá y rechazamos otros. Es necesario no estancarnos en el pantano de nuestras propias teorías.

Nuestro lenguaje actual parece ser un instrumento totalmente inadecuado para alcanzar la integración. Sin embargo el lenguaje, es después de todo nuestra herramienta profesional y ciertamente todo profesional o técnico se ve seriamente impedido si su herra-

* Jefe del Departamento Académico de Psiquiatría de la U.N.M. de San Marcos.



mienta es pobre. Mientras el médico general usa drogas más eficientes, el cirujano mejora su técnica, el físico construye mejores ciclotrones, el agricultor mejora sus implementos; nosotros, aún tratamos de hacer lo imposible, integrar personalidades con la ayuda de un lenguaje no integrativo.

Solamente un lenguaje unitario podría crear personalidades unitarias o prevenirlas; pero sabemos que dicho lenguaje está en pañales. Sin embargo hay intentos como los de Korzybski y L.L. White que se aproximan al desarrollo de un lenguaje unitario.

La profunda división en nuestra personalidad y el conflicto entre los comportamientos deliberados y espontáneos, es la característica sobresaliente de nuestro tiempo. Sin embargo, queda la incógnita de lo que pasaría en una personalidad unitaria o integrada para entenderse con aquellos que usan el lenguaje dualístico actual.

Los ejemplos de Goethe, Bach, Heráclito, Spinoza que eran personas unitarias o integradas, nos muestran una realidad factible de alcanzar. Por otra parte, Beethoven, como Freud, eran gigantes dualísticos. Así el psicoanálisis produjo un sistema científico aparentemente equilibrado de fuerzas opuestas (eros-tánatos), incluso el costo de tener que introducir su misterioso instinto de muerte. Sin embargo, no logró ese grado de unificación con su propia personalidad; tenía, en términos guesálticos, su "casa dividida" ya que sentía una cosa, pensaba otra y actuaba diferente frente a una misma situación o conflicto. De lo contrario, hubiera visto las dualidades como aspectos diferentes del mismo fenómeno y no como contradicciones irreconciliables. Lo que nos demuestra que no logró el grado de unificación o integración con su propia personalidad.

Es lamentable decirlo, pero la tendencia general de la humanidad es de apartarse de los fundamentos biológicos de nuestra existencia. Se da más importancia al aspecto caracterológico y en nuestra ubicación dentro de la comunidad parece que el carácter se lleva puesto como las máscaras en las tragedias griegas y como si nosotros mismos no fuéramos la sociedad. Le damos más importancia a la adaptación y a la seguridad que al desarrollo de la personalidad³.

En la terapia guesáltica, la técnica se basa en la función y el experimento. Nuestra meta es la integración y el procedimiento analítico es solo uno de los muchos instrumentos que se dirigen a este fin. Se trata de ave-

riguar todo lo posible acerca de los desórdenes de la personalidad del paciente mediante la observación fenomenológica y la discusión.

La integración requiere una identificación con todas las funciones vitales. Cada intento de integrar está destinado a traer al primer plano algún tipo de resistencia y es esta resistencia la que perseguimos y no el contenido del "inconsciente". Cada resistencia, que es cambiada en asistencia de la personalidad es como una doble ganancia libera tanto al carcelero como al encarcelado.

Perls, considera una fase de reorientación topológica y de reorganización del lenguaje. La reorientación topológica se ocupa de tres procesos: la introyección, la proyección y la retroflexión. Estos tres fenómenos son síntomas de falta de integración.²

El analizar y discutir estos tres procesos nos llevaría mucho tiempo; sin embargo, es necesario insistir en que la resolución de ellos conlleva a la integración.

Hay aún un grupo de procesos poderosos como las emociones que al no ser expresados con espontaneidad conllevan a repercutiones somáticas.

Al final de cuentas, la integración se ve impedida por la desensibilización de las barreras emocionales, especialmente, la ansiedad, el disgusto, la vergüenza y las barreras de temor. La indiferencia es la mejor forma de evitar estas experiencias.

COLOFÓN

Cuando el paciente ha cambiado de perspectivas, tiene una adecuada técnica de autoexpresión y asimilación, así como tiene opción de extender su capacidad de darse cuenta a un nivel no verbal; es entonces cuando ha alcanzado el estado de integración que facilita su propio desarrollo y ahora puede actuar por sí mismo con responsabilidad y alegría.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. PERLS FS. Yo, Hambre y Agresión. Fondo de Cultura Económica. 1975, México.
2. PERLS FS. El Enfoque Guesáltico. Cuatro Vientos. 1976, Chile.
3. PERLS FS. Sueños y Existencia. Cuatro Vientos. 1974, Chile.
4. PERLS FS. Dentro y Fuera del Tarro de la Basura. Cuatro Vientos. 1987, Chile.
5. CASTAÑEDA C. Terapia Gestalt. Herder. 1988, Barcelona, España.
6. NARANJO C. La Vieja y la Novísima Gestalt. Cuatro Vientos. 1990, Chile.
7. HUNEEUS F. Esto es Guesalt. Cuatro Vientos. 1978, Chile.
8. LATNER J. Fundamentos de la Gestalt. Cuatro Vientos. 1994, Chile.
9. SCHNACKE N. Sonia te Envío los Cuadernos Café. Estaciones. 1990, Buenos Aires.
10. VÁSQUEZ F. Testimonio de una Comunidad Guesáltica. U.N.M. de San Marcos, Tesis Doctoral. 1986, Lima.