

# EL CUERPO DEL TERAPEUTA EN TERAPIA

Luis Osvaldo Mazzarella

Antes de comenzar a hablar de la temática que nos convoca, definimos la Terapia Gestáltica de Fritz Perls, médico psiquiatra alemán que inspirara a esta Escuela Psicológica. La palabra GESTALT significa FORMA, CONFIGURACIÓN, ESTRUCTURA. Implica una organización de algo completado, acabado y que tiene una buena forma.



Una vasija es una GESTALT, un conjunto de puntos y líneas con un sentido organizacional.



Este dibujo también es una GESTALT, son vasijas que también son un conjunto con un sentido.

Una persona es una GESTALT. Una hoja es una GESTALT y un árbol es una GESTALT. Cada uno de ellos es algo completo en sí mismo y diferenciado de lo demás aunque también puede interactuar con el resto y conformar otras GESTALTS. El cuerpo humano es una GESTALT.

Entonces, ¿todo en la naturaleza puede ser GESTALT?

Sí, todo es una forma organizada con algún sentido, todo tiene una estructura, aunque a veces invisible, y todo en la naturaleza, siendo diverso, está relacionado: la hoja con el árbol, el árbol con el bosque, el bosque con la tierra, la tierra con el ser humano, el ser humano con el aire, el aire con todos los seres humanos, y así sucesivamente.

Estas formas son PERCIBIDAS y ORGANIZADAS también por nosotros mediante nuestra percepción. Percibir es ver, escuchar, sentir, contactar, comprender organizando los estímulos. Organizamos el mundo con nuestra percepción.

Cada uno de nosotros es una máquina de organizar el mundo de acuerdo con nuestros esquemas previos.

El rol del terapeuta es ver en lo que el paciente cuenta, o muestra, una nueva figura organizacional posible, una nueva Gestalt, o una nueva película (serie de imágenes), para darle una salida. El terapeuta propone una forma diferente de ver, de organizar los estímulos.

LO TERAPÉUTICO ES LA CAPACIDAD DE VER EL SÍ EN LO QUE NO:  
ENCONTRAR EL SÍ QUE HAY EN EL NO.

Nuestra capacidad perceptiva opera de acuerdo con ciertas leyes. Una es la de figura-fondo. Cuando percibimos, recortamos, elegimos una figura que hacemos emerger contra las otras que constituyen el fondo, contexto o entorno.

¿Por qué acentúo lo que se refiere al cambio?: cuando alguien busca un terapeuta es porque algo quiere cambiar. En realidad es que se ha quedado fijado en una misma figura (escena) y se ha interrumpido este constante fluir figura-fondo, que es la base de la creatividad (la creatividad como un proceso natural y la capacidad de percibir figuras-fondo diferentes y alternantes).

Esa figura fijada -que funciona como un obstáculo- suele ser una escena visual, emocional y kinestésica que el paciente ve y siente siempre igual. Ha perdido la creatividad para poder cambiarlo.

Es el momento en que el paciente viene al terapeuta para poder cambiar.

Es como estar en un laberinto: según desde dónde se empiece, será o no más fácil salir; según la figura organizacional y el sentido que se tomen como punto de partida. He aquí la habilidad del terapeuta.

Los cinco sentidos externos: vista, oído, gusto, olfato y tacto, son la fuente de información del mundo exterior. ¿Creías, tal vez, que era nuestro pensamiento la fuente de información? Querer conocer la realidad por medio de nuestra mente pensante es un error común. Es por medio de todo nuestro cuerpo sensible que recibimos la información que nuestra mente procesa e interpreta. Si le falta esta fuente de conocimiento que son los sentidos, puede equivocarse. Es muy común que sólo usemos la mente, pensemos y pensemos, y no veamos ni escuchemos lo obvio que está delante de nosotros y que sí podríamos conocer si nos abriéramos a nuestros sentidos y percepciones.

Nuestra educación prioriza la mente, está acostumbrada a dividir, ver parcialidades, creer que hay algo -en este caso la mente- que puede ser excluyente del resto, sin comprender que en el universo y en el organismo todo es una sinfonía y que cada nota, sin las restantes, rompe la Gestalt-unicidad.

Esta terapia es integrativa por esto: no me pregunto sólo qué pienso, sino qué pienso, siento (acá incluyo las emociones) y hago. O de otra manera, lo que hago es el resultado de la integración del pensar y el sentir.

"Pienso, luego existo" es una postura existencial.

"Siento, luego existo" puede ser otra.

Yo diría "existo, luego siento y pienso". Esto me lleva a priorizar la experiencia.

En este sentido, también se dice que la Terapia Gestáltica es EXPERIENCIAL. Responde a las preguntas: ¿qué estoy experimentando con mi cuerpo?, ¿en qué otro lugar pueden experimentarse las emociones, sino en el cuerpo?

### **Los soportes.**

La palabra "support" en inglés significa soporte, respaldo, sostén, sustentación, protección, apoyo, defensa, recurso. Así, entendemos por soporte lo que sirve para sostenernos, respaldarnos, protegernos, apoyarnos, defendernos, soportarnos.

Sintetizamos todos estos significados con la palabra "soporte".

La frase de Arquímedes: "Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo", resulta ilustrativa para este tema.

Un buen terapeuta es soportativo, cualquiera sea la técnica con la que trabaje. Comprender con el corazón más que entender-racionalizar, aceptar, estar ahí acompañando, son las mayores cualidades de un terapeuta. Esto no es fácil. Lleva tiempo y práctica llegar a lo simple. Requiere una mirada abierta, despojada de intencionalidad, una actitud de aceptación y contemplación. Estar, sin sentirse necesariamente obligado a actuar.

### **Ahora practiquemos:**

Quédate ahí como estás y presta atención por unos momentos a tu cuerpo... No cambies la postura, por favor... Sólo obsérvate... ¿Cómo estás: sentado o parado?... ¿Dónde estás apoyado?... Date tiempo... Fíjate en tus puntos de apoyo... ¿En algún lado apoyas más?... Fíjate qué lugares tienes tensos y dónde haces fuerza... Date tiempo... No leas esto muy rápido... Detente hasta que tomes conciencia de tu postura y las sensaciones de presión, fuerza, etc... ¿Te dicen algo acerca de cómo estás en este momento?... ¿Cómo te sientes?... "Bien" no es una respuesta suficiente... ¿Cansado, triste, alegre, apurado, incómodo?... ¿Qué necesitas en este preciso momento?... Debes darte tiempo para darte cuenta... No sigas leyendo... Quédate con la pregunta: ¿qué necesitas en este momento? Tal vez relajarte, o aflojar la mandíbula, o acomodarte en la silla...

Yo necesito descansar... hasta mañana...

Te propongo este ejercicio para hacer junto a otra persona:

Siéntense frente a frente, a una distancia cercana, al alcance de la mano, cómodos (ésto es un soporte)... Dense tiempo para acomodarse sin tensiones... Elijan luego quién comenzará y lo designaremos como A; el otro será B. (¿Estás sólo leyendo el ejercicio rápidamente o lo estás haciendo? Recuerda lo dicho en el prólogo). Entonces A empezará a contar algo, en lo posible personal, alguna situación presente que le interese o preocupe de sí mismo, incluyendo lo que se da cuenta que siente en este momento. La tarea de B será favorecer los soportes de A. ¿Cómo? Siendo soportativo: mirarlo, escucharlo, aceptarlo en serio y desde adentro. Darle tiempo. No hay apuro. Tomen para realizarlo cuatro o cinco minutos.

### **Luego interrumpan.**

Tomen dos o tres minutos para contarse cómo se sintieron, traten de conectarse con las sensaciones y luego cambien los roles.

B cuenta algo de sí mismo y A escucha favoreciendo sólo los soportes de B. Cada uno siente y descubre cosas diferentes. Si algunos no descubren nada, no se esfuerzen: no hay obligación de descubrir algo especial.

### **Función de contacto.**

El objetivo de la Terapia Gestáltica es favorecer el contacto, un grado mayor del darse cuenta. Hacer contacto es más que comprender, es comprender con todo el cuerpo, integrando lo que siento con lo que pienso y con lo que hago. Esto se trasunta en un estado de congruencia interna que se percibe en la vitalidad, la energía y la claridad del mensaje que emitimos con todo el cuerpo.

El contacto es una función del organismo que nos hace crecer, cambiar, desarrollarnos, integrar experiencias. Es la función del crecimiento y de la integración del cambio.

Para comprender vivencialmente una experiencia, hacemos un movimiento de reacomodamiento y organización de ideas con todo el organismo donde también hay sensaciones y cambios en su fisiología. Lo que quiero decir es que no pensamos sólo con la cabeza, sino con todo el cuerpo. Y esto es tan así que, por ejemplo, cuando tenemos miedo apoyamos los pies sobre el piso de distinta manera y utilizamos distintos puntos de apoyo que cuando estamos alegres.

Estas experiencias de contacto, también las vivencia el terapeuta, él está allí, con todos sus sentidos, ubicado en el aquí y ahora. Es autorresponsable, se hace cargo de su existencia, con otro al que acompaña. Y allí, en el ciclo de experiencia,

comienza la magia del contacto. El terapeuta está atento a lo que le pasa a él y a quien acompaña. El cuerpo del terapeuta es catalizador de ese encuentro existencial al que llamamos terapia. Sus sensaciones, emociones sentimientos, se ponen al servicio de lo que sucede. Decía Pichon Riviere, cada encuentro es un reencuentro, El encuentro terapéutico reencuentra historias, vivencias, fantasmas, almas. No hay asimetrías, es empatía, la posibilidad de ponerse en el lugar del otro, porque el otro es un semejante, que respira, como yo, que late, como yo, que siente, como yo, que se emociona como yo, se alegra, ríe, llora. Muchos terapeutas sufren en su cuerpo el dolor por la tensión mental que implica interpretar, trabajar sólo con la palabra. Cuidar el cuerpo del terapeuta en terapia. Cuidar a los que cuidan, meditar, realizar relajaciones, nadar, estar al aire libre, conectarse con pensamientos positivos (la energía sigue al pensamiento). El cuerpo es como una antena que percibe lo que pasa, lo que sucede. Estar en un eje del mismo permite, ver, oír, palpitar y eso lleva al awareness o darse cuenta de lo que está allí, en tiempo presente. Uno como espejo del otro, centrado y a la vez disponible a la percepción, permite abrir la puerta para que el otro salga a la vida para ir y jugarla.