

La Relación Terapéutica del “Aquí y el Ahora” en Terapia Gestáltica

FRANCISCO VÁSQUEZ

Departamento Académico de Psiquiatría. Facultad de Medicina - UNMSM.

RESUMEN

El autor considera que “toda terapia puede llevarse a cabo únicamente en el ahora”; cualquier otro enfoque constituye una perturbación. La importancia de esta relación terapéutica constituye el elemento primordial en la Terapia Gestáltica. Todo esto significa estar en “contacto con”, es decir, estar con el propio “self”, con el propio cuerpo, con la propia respiración, con las actitudes corporales e incluso con las contracciones musculares. Según la filosofía oriental esto se llama “*Centración*”, que es una postura mental consistente en estar alerta de sí mismo, dejando ir el organismo, sin empujarlo ni frenarlo.

Palabras claves: Terapia de Gestalt; percepción de cercanía; psicoterapia.

“HERE AND NOW” THERAPEUTIC RELATION IN GESTALT THERAPY

SUMMARY

The author considers that “any therapy can only be carried out in the now”; another focus constitutes an interference. The importance of this therapeutic relationship constitutes the primordial element in the Gestalt Therapy. All this means to be in “contact with”, to be with the own “self”, with the own body, with the own breathing, with corporal attitudes and even with muscular contractions. According to the oriental philosophy this is called *centration* and a mental posture consistent in being alert of oneself, allowing the organism to go, without pushing or braking.

Key words: Gestalt therapy; perceptual closure; psychotherapy.

“El Aquí y el Ahora” y su importancia en la Relación Existencial de la Psicoterapia Gestáltica adquiere importancia no sólo debido a su carácter de debate sino por su difícil entendimiento.

Nada existe excepto el “aquí y el ahora”. El ahora es el presente, el fenómeno, aquello de lo que me doy cuenta, aquel momento en que traemos, nuestros así llamados, recuerdos y expectativas. Es necesario comprender, que el ahora, no es una medición del tiempo, pero si el punto de suspenso, el punto cero, una nada,

eso es el ahora. El pasado ya pasó y el futuro está por venir. Sin embargo, la exigencia de muchos terapeutas de “Tú debieras vivir en el aquí y el ahora” (1), no es compatible con nuestra existencia diaria; pero si con la situación terapéutica.

La evolución de las escuelas psicoterapéuticas, desde el psicoanálisis clásico hasta las psicoterapias contemporáneas, ha representado un movimiento gradual en cuanto a la importancia del tiempo que vive el ser humano. Se enfocó primero el pasado (Psicoanálisis), después el presente (Conductismo) y se llegó por último al momento inmediato (Humanismo). A esta última corriente pertenece la Gestalt, que es una concepción “a –histórica”, el hombre con su experiencia inmediata, en el aquí y el ahora. La ideología principal de la Gestalt pone énfasis en el sentir, vivenciar, descubrir y explorar. Solamente después de vivir estos

Correspondencia:

Dr. Francisco Vásquez Palomino
Juan Benites 241. Torres de Limatambo
San Borja. Lima 41 - Perú
E-mail: panvas@tsi.com.pe

procesos psicológicos cobran importancia otros, como el pensar, conceptualizar y comprender.

Fritz y Laura Perls atribuyen la primera utilización de la expresión "Aquí y ahora" a Otto Rank (2). Perls afirma que este concepto unido al "Cómo" son las dos piernas que hacen caminar la Terapia Gestalt, y considera que "la ciencia de la teoría de la Gestáltica es la comprensión de estos dos términos" (3). El ahora cubre todo lo que existe, incluye el equilibrio de estar "aquí", es la experiencia, la implicación, el darse cuenta. El "cómo", comprende todo lo que es estructura, todo lo que ocurre, el proceso continuo; todo el resto es irrelevante.

Esto nos lleva a afirmar que en la terapia Gestáltica nada existe, sin considerar previamente el "aquí y el ahora". Para que el paciente llegue a sentir, a experimentar el "aquí y ahora", se comienza a trabajar con sus sensaciones (audición, visión, tacto, tono de voz, etc.). Esta definición fenomenológica de la terapia Gestáltica contempla que el proceso que nosotros vivimos es singular, es única y exclusivamente nuestra experiencia.

Un proverbio oriental describe con gran sabiduría el significado que tenemos que vivir en el momento existencial presente:

*"No pienses en las cosas que fueron y pasaron.
Pensar en lo que fue es añoranza inútil.
Pensar en el futuro, es impaciencia vana.
Es mejor que de día te sientas como una
Chaqueta en la silla.
Que cuando llegue el comer abras la boca
Que cierres los ojos cuando te llegue el sueño"* (1)

Es posible que la mayoría de personas se sorprendan y pregunten, si esto no es lo mismo de lo que hacemos todos los días. La verdad no es así, la mayoría de la gente no toma contacto con lo que está haciendo. Cuando comen pueden estar ausentes mentalmente, viendo televisión o preocupados por otras fantasías y cuando duermen muchos no se abandonan, no están realmente durmiendo, están pensando en conflictos y problemas cotidianos. El signo supremo de un ser humano completamente integrado es que no tenga una mente dividida, es decir que cuando coma, coma, que cuando duerma se abandone y cuando rece se comunique consigo mismo y con el ser supremo.

Todo esto significa en "contacto con", es decir estar en contacto con el propio "self", con el propio cuerpo,

con la propia respiración, con las actitudes corporales e incluso con las contracciones musculares (2). Todo ello se conoce como el fenómeno de centración. La centración es una postura mental que proviene de la filosofía oriental, consiste en estar alerta de sí mismo, dejando ir al organismo sin empujarlo ni frenarlo (4). En Gestalt se utiliza el término "No empujes el río, que fluye solo" expresión recogida del libro de Barry Stevens (5). Sólo nuestro organismo conoce sus necesidades y solamente él puede encontrar la forma de satisfacerlas. Esta postura mental de meditación nos devuelve a nuestro propio centro, al centro de nuestra existencia.

George Feiss señala que "la gente que permanece infantil es porque teme tomar responsabilidad por ellos mismos en el ahora" (6). Pancho Huneeus, uno de los gestores de la Terapia Gestáltica en el Perú, conjuntamente con Adriana "Nana" Schnacke, en la introducción del libro de Fritz Perls "Sueños y Existencia" (2), nos hacen recordar una frase que éste solía decir: "*La angustia es la brecha entre el ahora y el después. Si estás en el ahora no puedes sentir angustia*". Los terapeutas gestálticos australianos, citando a Stan Keleman, sentencian que "La razón por la que se siente la muerte como algo terrible es que ésta no se vive en el ahora" (7).

Muchos pacientes nos relatan historias que ocurrieron en el pasado, y es muy frecuente encontrar esta actitud frente a la vida en las personas de la tercera edad. Estas personas viven el presente, viviendo o contando el pasado. Lo mismo sucede cuando tenemos que reflexionar o ensayar para el futuro.

Perls sostiene con énfasis que "*el pensamiento es un ensayo teatral*", un ensayo que se lleva a cabo en la fantasía del rol que debe representarse en la sociedad (8). Esto es lo que la Psiquiatría llama "ansiedad": ¿Sobre qué hablaré en mi conferencia? ¿Qué ropa me pondré para impresionar a la chica, con la cual tengo una cita? y cuestionamientos de ese estilo. Todo esto es ensayar el papel que habrá que representarse, lo que en Gestalt se llama "pánico a la escena".

Fritz Perls es categórico cuando dice "Que toda terapia puede llevarse a cabo únicamente en el ahora" (4). Cualquier otro método constituye una interferencia, de modo que la técnica que nos permite comprender el ahora y permanecer en él, es el "continuo de la conciencia" (6), por el cual se descubre y se toma conocimiento de cada experiencia real. Si nos mantenemos

en esta situación, pronto nos enfrentamos con una experiencia desagradable; por ejemplo nos aburrirnos, o nos sentimos incómodos o con deseos de llorar. En este momento sucede algo que Freud no logró ver con claridad: nos volvemos fóbicos⁽⁸⁾. Esta interrupción del continuo de la conciencia impide la maduración, el crecimiento emocional (y por tanto, el éxito de la terapia), que la vida íntima sea más rica y profunda, impidiendo así que se solucionen los conflictos internos. El único propósito de esta tendencia a la evitación, es mantener el *statu quo*.

¿Y que es el *statu quo*? El *statu quo* consiste en aferrarnos a la idea de que somos niños; se opone al punto de vista psicoanalítico. Freud suponía que éramos niños o infantiles a causa de un trauma anterior, pero esto no es sino una racionalización retrospectiva. **La verdad es que, somos infantiles porque tenemos miedo de asumir responsabilidades en el “aquí y el ahora”⁽⁸⁾**. Esta es la razón por la cual Levitsky y Perls, nos dicen “El aquí y el ahora, el momento inmediato, el contenido y la estructura de la experiencia presente, es uno de los principios más potentes, impactantes y alusivos de la Terapia Gestalt”⁽¹⁾.

Únicamente en el presente el paciente puede tomar contacto con sus emociones bloqueadas y en esa forma expresarlas. Al establecer contacto con “el aquí y el ahora”, se pierde el control intelectual, y se llega a la sensación experiencial, liberándose el paciente de arrepentimientos y rumiaciones del pasado, así como de imaginaciones y expectativas del futuro.

Tenemos que darnos cuenta que, el “Aquí y el Ahora” es un concepto funcional, que se refiere a lo que el organismo está haciendo en este preciso instante. Lo que el organismo hizo hace unos minutos ya no es el ahora. Así el acto del adulto de recordar un momento vivido en el pasado, en la infancia, se da en el ahora⁽⁹⁾. En cuanto al futuro existe también, como un proceso de pensamiento presente, que ocurre al planificar, vivir la angustia y la esperanza en el presente por algo que aún no ha llegado.

Las alteraciones severas de la personalidad se caracterizan por la orientación espacial de la persona en uno de los tiempos existenciales (pasado, presente, futuro) debido al aislamiento de cada uno de ellos de los otros dos o la confusión de los tres. Mantener a los seres humanos en contacto con el “aquí y el ahora” no significa que no exista la posibilidad de tener en cuen-

ta su historia pasada. Cuando trabajamos los ensueños en terapia Gestalt, el paciente revisa el ensueño como si éste estuviera viviendo en el presente; con el uso del “aquí y el ahora” logramos integrar esas partes rechazadas, convirtiéndolas en partes integrantes de nuestra personalidad, asimilándolas y utilizando su energía.

Otras modalidades terapéuticas, además de la terapia gestáltica y el conductismo, utilizan el concepto del “aquí y el ahora”, entre ellas, la terapia de la realidad de William Glasser, en la que se pretende que el paciente afronte la realidad en que vive aceptando la responsabilidad de su conducta en el ahora. Ésta es la única posibilidad que tiene el paciente de reconocer sus necesidades básicas de amor (amar y ser amado) y sentirse valioso (ante si mismo y ante los demás). Glasser las considera como las necesidades universales y sentencia: “... la gente no se conduce de forma irresponsable porque está enferma, sino que está enferma porque actúa irresponsablemente”⁽¹⁾.

Muchas de las escuelas que pertenecen a la línea psicoterapéutica experiencial se alejan del “allá y el entonces” del pasado distante para centrarse en el “aquí y el ahora”, del presente inmediato. Asimismo, dado que el vivir o revivir una experiencia es más un proceso de sentir que de conocer o verbalizar, estas escuelas vivenciales enfocan lo experiencial y emocional, más que lo cognoscitivo.

La teoría de la Comunicación iniciada por Gregory Bateson y luego proseguida por otros más, entre ellos Paul Watzwick, pregona que “*el ahora es nuestra única experiencia directa de la realidad*”. Watzwick, supervisando una sesión psicoterapéutica, le dice al terapeuta “*si usted pregunta al paciente el “por qué”, usted retrocede al pasado, el “para qué”, o “el cómo”, es “el aquí y el ahora”⁽¹⁾*.”

En una entrevista a Severo Ochoa, premio Nobel de Medicina de 1959, le preguntaron *El por qué de la vida*, a lo que respondió “*El por qué es una pregunta para la que no hay respuesta. El “cómo” ya tiene sus complicaciones, pero preguntándose “cómo” se puede llegar hasta el protón y el electrón, hasta el origen de la materia. El por qué es imposible*”⁽⁴⁾.

Es necesario recordar que una psicoterapia es buscada en primer término, no para esclarecer un pasado inmodificable, sino a causa de una insatisfacción en el presente y un deseo de mejorar el futuro.

Aunque hemos visto, que el concepto del “Aquí y el ahora” se utiliza en otros enfoques de psicoterapia, su importancia en Gestalt reside en que es usado integralmente con otros principios gestálticos, tales como: la formación de la figura, el darse cuenta y tomar conciencia, la movilización, la acción y la toma de contacto. En esto reside la aplicación capital de la psicología Gestalt; en la que el todo es más que la suma de las partes. El todo en Gestalt surge con el ciclo de la experiencia o de las necesidades, trabajadas en sus diferentes fases, desde la sensación de una situación, hasta su resolución, retirada, cierre y reposo; todo ello en el “Aquí y el Ahora”.

“El Aquí y el Ahora” es únicamente una parte del todo, que es el proceso total; por tanto este elemento por sí mismo es necesario, aunque no suficiente.

Una descripción oriental del significado que tiene “el aquí y el ahora” es facilitada por Deshimaru, maestro budista, cuando a éste le pregunta un discípulo: *Cuál es el significado del aquí y el ahora*; a lo que el maestro responde *“Es una filosofía profunda. Aquí y ahora significa estar enteramente en lo que se hace y no pensar en el pasado o en el futuro, olvidando el instante presente. Si no sois felices aquí y ahora, no lo seréis jamás”* (1). Por otro lado, Jules Romain refiriéndose al concepto de juventud, expresa *“la juventud es el tiempo que se tiene por delante”* (6).

Finalmente, un aspecto muy importante se engasta en la dimensión de la práctica psicoterapéutica. Joe Zinker, uno de los fundadores de la terapia gestáltica, la consideró como un arte, en la cual el terapeuta tiene el permiso para ser creador. Siento que la creatividad y el amor son partes necesarias y esenciales de una terapia gestáltica eficaz.

Por suerte no existe un libro de recetas para la terapia gestáltica, las recetas son para los artesanos o jor-

naleros; pero la psicoterapia es un arte y como arte requiere de una disciplina o técnica, así como de una adecuada supervisión; pero sobretodo de un estilo singular, caracterizado por la personalidad del terapeuta. Sin conocimientos profesionales y disciplina, la terapia puede ser ineficaz y dañina. Lamentablemente, algunas terapias no satisfacen estos requisitos, por tanto producen resultados negativos.

Consideramos que el arte de la terapia requiere de toda la Creatividad y el Amor del Terapeuta, principio elemental que nos enseñó el maestro Carlos Alberto Según en su Eros Psicoterapéutico, donde:

*“El tiempo es demasiado lento, para los que esperan demasiado rápido, para quienes tienen miedo demasiado largo, para los que sufren demasiado corto, para los que gozan pero para los que aman...
¡El tiempo es una eternidad!”* (1)

BIBLIOGRAFÍA

- 1) Peñarrubia, F. Terapia Gestalt - La Vía del Vacío Fértil. Madrid: Alianza Editorial S.A; 1998.
- 2) Perls F. Sueños y Existencia – Terapia Gestáltica. Chile: Editorial Cuatro Vientos; 1990.
- 3) Perls, F. Esto es Gestalt – Estilos de vida gestálticos. Chile: Editorial Cuatro Vientos; 1990.
- 4) Castanedo, C. Terapia Gestalt – Enfoque Centrado en el aquí y el ahora. Barcelona: Editorial Herder; 1995.
- 5) Stevens, B. No empujes el río, porque fluye solo. Chile: Editorial Cuatro Vientos; 1978.
- 6) Naranjo C. La Vieja y Novísima Gestalt – Actitud y Práctica. Chile: Editorial Cuatro Vientos; 1994.
- 7) Schnacke, A. Sonia te envió los cuadernos café: Apuntes de Terapia Gestáltica. Buenos Aires: Editorial Estaciones; 1990.
- 8) Fagan J, Shepherd J. Teoría y Técnica de la Terapia Gestáltica-Amorrotu. Buenos Aires: Editores Buenos Aires; 1980.