

EJERCICIOS Y TÉCNICAS
CREATIVAS DE GESTALTERAPIA

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en
comunicación@editorialsirio.com

4ª edición: diciembre 2009

Título original: LA GESTALT-THERAPIE - CHEMIN DE VIE

Traducido del francés por Pedro Aguado Saiz

Diseño de portada: Ettore Botini

© de la edición original
A. Moreau

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Panaderos, 14
29005-Málaga
España

EDITORIAL SIRIO
Nirvana Libros S.A. de C.V.
Camino a Minas, 501
Bodega nº 8 , Col. Arvide
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(Argentina)

www.editorialsirio.com

E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-276-6

Depósito Legal: B-

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls

Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A. Moreau

EJERCICIOS Y TÉCNICAS
CREATIVAS DE GESTALTERAPIA

editorial  irio, s.a.

Capítulo primero

VIVIR AQUÍ Y AHORA

Son las siete. He pasado fuera esta calurosa noche de verano. El sol del 16 de julio me da los buenos días. Empiezo mi actividad antes de que lleguen los participantes: pongo alrededor de la sala de reunión alfombras y grandes cojines cuadrados, que dan más movilidad, y quito las sillas y sillones. Al final, corto el césped del jardín para que los que acampen puedan hacerlo con más facilidad.

A partir de las nueve empiezo a recibir a los primeros que llegan. Les enseño la casa y cada uno trata de preparar su nido. Disponemos de cinco habitaciones de dos camas, dos dormitorios individuales y el jardín.

A las diez y media nos reunimos en la sala. La mayoría no se conocen. En las sesiones de este primer día quiero poner en práctica muchos ejercicios de comunicación, de escucha, de trato entre dos personas, para que todos tengan oportunidad de hablar, según les vaya tocando el turno. Así

podrán conocerse mejor, con más profundidad, y entrar en contacto mutuo muchos de ellos, para romper el hielo.

Las primeras horas suelen ser difíciles, porque cuesta trabajo expresarse en medio de un grupo. Mi forma de proceder soslaya esta dificultad o, por lo menos, trata de atenuarla poco a poco. Naturalmente, al final del ejercicio, cada participante puede expresar lo que siente. Quiero hacer que en pocas sesiones recorran un largo camino, desde lo más convencional hasta lo más íntimo.

«Perdón, discúlpeme»

Empiezo la reunión diciéndoles: «Levantaos... Cerrad los ojos y caminad por la sala. Id muy despacio con las manos en la espalda. Cuando tropecéis con alguien, decidle: «Perdón, discúlpeme». Si alguien os toca, añadid: «No me toque». Al principio, este ejercicio parece anodino, absurdo, pero, en realidad, ayuda a mejorar nuestro comportamiento cotidiano. Pone de manifiesto la ridiculez de las fórmulas preestablecidas, de la introversión, del distanciamiento, es decir, de todo lo contrario de lo que debe ser. Oigo decir con timidez «perdón, discúlpeme», seguido de enérgicos «no me toque».

John es el primero que levanta la voz y grita: «No me toque». Me asombra esto en él, que siempre fue tan reservado, silencioso, sumiso, casi apocado.

Lo conocí hace tres años, cuando terminaba sus estudios de ingeniería agronómica. Es el mayor de una familia burguesa. Su padre es un farmacéutico muy bien situado, muy tradicionalista, y su madre los domina a los dos. Sus hermanos y hermanas estaban por entonces en la universidad. Mientras, él acababa, a duras penas, unos estudios que

ni le gustaban ni los había elegido. Era indolente, pesado de cuerpo, con unas piernas muy débiles, de aspecto triste, frío, embotado física y mentalmente; no le quedaba ninguna ilusión por la vida. Su padre, por su parte, se refugiaba en su trabajo y procuraba evadirse de la situación familiar, evitando, sobre todo, a su esposa. Había escogido su profesión como un recurso, no tenía confianza en sí mismo y había elegido un trabajo en el que los demás pudiesen necesitarlo. Su situación servicial le daba seguridad.

John, por su parte, se encerraba en sus estudios. Vivía en una comunidad de estudiantes en la que, además, estaba mal integrado.

Esta familia disimulaba la agresividad y no radiaba ningún calor humano. Era la antívida y todos sentían la necesidad de huir para poder existir.

Los padres, con buena voluntad a pesar de todo, querían mejorar esa situación, de la que apenas se daban perfecta cuenta. Por desgracia, estaban ya muy dominados por sus hábitos, que tendían a evitar la comunicación directa, tan peligrosa entre ellos.

Yo los había visto antes en terapia familiar y después vi a John solo. Pienso que, aislados individualmente, todos ellos son capaces de sentir afecto, pero tienen demasiada animosidad, demasiados resentimientos y agresividad para poder manifestar sentimientos cálidos y positivos de afecto cuando están juntos.

Hace poco, John me reveló hasta qué punto desconfiaba de mí por entonces: creía que era un terapeuta moralista que se había puesto de acuerdo con su padre. Me dijo que he cambiado mucho. Yo también me doy cuenta. Antes pensaba que el cambio trascendental de mi vida se había producido algunos años antes de este encuentro; pero, a decir verdad, ahora veo que también hubo una temporada

en que mi relación con un paciente cambiaba mucho de la consulta individual al tratamiento de grupo. Si soy consciente yo mismo es porque, efectivamente, he cambiado. Si alguna vez no logro el contacto directo con un grupo, ya no puedo llegar a sentirme yo mismo delante de él. Esto es tal vez lo que le ha pasado a John, independientemente de que se haya modificado mi personalidad de una forma importante hace cinco o seis años, y más relativa en los siguientes.

Al finalizar sus estudios, John partió hacia países de América del Sur, en vías de desarrollo, desde donde me escribió unos meses antes de volver para empezar de nuevo su terapia cuando regresara en junio. Habíamos mantenido contacto a través de cartas y de casetes. En ellas me hablaba de su vida, de sus quehaceres diarios, de sus sueños, de sus dificultades. Yo le contestaba como si se tratase de una consulta, pero en un tono más caluroso, más familiar. ¡Tan lejano y solitario lo veía...!

Estoy asombrado al verlo ahora, más lanzado, como si hubiera crecido desde que cumplió los veintidós años, de aspecto deportivo, con una barba que, en vez de gustarme, me molesta. Se lo dije. Eso me enfadaba, porque era un problema más mío que suyo. A los pocos días de su regreso, le confesé que su barba me recordaba a Mefisto, como si le diera matices diabólicos. A partir de entonces, nuestras relaciones han sido más fáciles.

Me di cuenta inmediatamente de que John había recorrido un camino bastante grande desde hacía tres años, pero, por el momento, ignoraba cuál era ese camino. Me parecía mucho menos tímido, más agradable al trato, con los pies más en la realidad que antes, más sonriente y, sobre todo, más fuerte, como cuando gritaba: «No me toques». Después estuvo explicándome cuánto le molestaban las formas

convencionales, heredadas de su ambiente familiar. Ahora quiere deshacerse de ellas, barrerlas, cambiarlas a cualquier precio.

Estoy satisfecho de este primer ejercicio, donde, sin insistirles demasiado, después de haberlos invitado a sentarse de nuevo, la mayoría de los asistentes manifiestan sus impresiones: «Me siento ridículo ante las formas convencionales»; «Eso me ha hecho reír, me siento más cómodo. Es ridículo, pero resulta divertido». De este modo, saco a relucir las tendencias proteccionistas habituales que todos conocemos, en mayor o menor grado, en la vida diaria. Cuando estoy en un lugar público y me encuentro con las personas con las que quiero tener más trato, este tipo de estereotipia me viene muy bien. Aquí, el contexto es diferente. Los participantes vienen para sufrir menos, para lograr un mejor modo de vida, y uno de los medios de conseguirlo es crear un encuentro real, auténtico y cercano.

A la vista de las primeras respuestas, noté que el nivel base ya estaba superado: había desaparecido el riesgo de hacer reír. Esto es lo que compruebo con estos ejercicios, en los que cada uno aprende a verse desde fuera y a reírse de sí mismo, de lo que hace uno a veces, sin desprecio, sin agresividad, como si se tratase de un juego de niños.

¿Qué decís después de dar los «buenos días»?

Hace algunos meses, hojeé un libro titulado *¿Qué dice Vd. después de decir «hola»?*, de Eric Berne. Desde que leí este libro, tengo ganas de analizar lo que ocurre en realidad en esta situación. Para ello, propongo un ejercicio muy simple: «Caminad por la sala y os imagináis que estáis en la Gran Plaza de Bruselas un domingo por la mañana. De pronto os

encontráis con alguien que habéis conocido en el grupo unos meses antes, y entabláis conversación con él, como lo haríais en la vida normal. ¡Venga, a pasear! Paraos ahora delante de alguien e iniciad una conversación». Unos titubean, otros la evitan, otros se saludan con timidez y prácticamente todos muestran una amplia sonrisa de circunstancias, no sólo por el ejercicio y la sorpresa que les produce, sino por todo, aunque no sé bien por qué. Me doy cuenta de que yo también sonrío cuando me cruzo con alguien, bien sea aquí, en el jardín o dentro de la casa. ¿Es para protegerme, para estar cómodo, para huir del malestar o para predisponer al otro en mi favor? Me pregunto cuáles son las posibles enseñanzas de este juego. No sé nada: en el libro de Berne no se habla nada de esto.

Al cabo de un minuto, interrumpo el ejercicio y pregunto a los participantes: «¿Qué habéis añadido después de decir “buenos días”?». Las respuestas son: «¿Cómo estás?», «¿Qué tal?», «¿Cómo te va?». Primera sorpresa: casi siempre se trata de una pregunta, menos en el caso de Tania, que expresa un sentimiento y dice: «Me alegro de volver a verte». Volveré a hablar de ella, tan espontánea, tan cariñosa.

Esta primera etapa confirma lo que yo suponía: después de dar los buenos días, casi siempre hacemos una pregunta. Alentado por mi pequeño descubrimiento, improviso sobre la marcha otra prueba: «Vais a empezar de nuevo... Pasead... Deteneos delante de otro... Dadle los buenos días... pero esta vez no le hagáis preguntas». La mayoría de los encuentros empiezan por un silencio, una sonrisa o, a veces, una carcajada. Sí, Dios mío, ¿qué se puede hacer sin preguntar nada?, ¿cómo vamos a protegernos sin esta arma automática? Las conversaciones se van entramando, aunque con más lentitud que antes. Al cabo de un minuto,

interrumpo el juego y empiezo a informarme: «¿Qué habéis dicho después de dar los buenos días?». Me doy cuenta de que yo también hago preguntas. La mayoría de los diálogos comienzan con frases similares a éstas: «Me he enterado de que has pasado unas buenas vacaciones en España», «¡Hay que ver cómo crecen tus hijos!», «Espero que te encuentres bien de salud», «Has cambiado de peinado», «Me gusta tu vestido». El noventa por ciento de las veces se trata de una observación sobre el otro. Al mismo tiempo, percibo que todas las preguntas de la primera parte del ejercicio se refieren también al compañero, tratando de hacerle hablar de sí mismo, al parecer para ser amable, aparentando interesarse por los demás o interesándose de verdad, mostrándose altruista, evitando parecer egoísta al hablar de sí mismo, etc... Todo tipo de razones que no parecen sinceras.

A lo largo de esta segunda fase, sólo Tania seguía manifestando un sentimiento, pero relacionado siempre con la persona a quien se dirigía. Nuestra educación nos ha enseñado a no hablar de nosotros mismos y a ocuparnos de los demás antes que de nosotros: «Es de poca educación hablar de uno mismo». ¿Cuál es, entonces, la utilidad de este juego de cortesía, transmitido de generación en generación? Suponemos que debe de tener algún interés, algún beneficio, que los que enseñan (nuestros padres o nosotros a nuestros hijos) le encuentran algún provecho, pero ¿cuál? Hablar de los demás por miedo a hablar de sí mismo es una forma de atrincherarse detrás de dos parapetos: hacer preguntas o hablar del otro. De esta forma, lo inducimos a que se descubra y nosotros seguimos escondidos.

Estimulado por este segundo descubrimiento, se me ocurre, de repente, la próxima etapa: «Habéis observado que en el primer contacto hacéis una pregunta después de dar los buenos días, y que la segunda vez incitáis al otro a

que se abra; ahora, vamos a avanzar un poco más en nuestra experiencia... Estáis paseando por la calle de nuevo... Os encontráis con alguien y os paráis ante él; pero en esta ocasión no hacéis ninguna pregunta ni le habláis de él, sino que intentáis otra forma de entablar conversación». ¡Consternación casi unánime!: «¿Qué vamos a decir si nos quitas estos dos parapetos...?». Muchos se miran riendo, después de saludarse, sin saber ni que decir... «Hace buen tiempo...»; «Me gusta esta calle tan pintoresca, con tantos y tan variados restaurantes...»; «Me gusta todo esto...»; «¿Y si fuésemos a tomar una copa...?»

Con mucha curiosidad, invento una situación en la que se sigue al pie de la letra esta invitación («Vamos a tomar una copa») sin ninguna finalidad. Miguel recurre con facilidad a esta invitación. Me lo imagino también, a él y a su compañero, dirigiéndose a un bar, sentándose en una mesa, pidiendo una bebida, que saborean sin mirarse mientras ven la gente que pasa por la calle, y después pagan la cuenta y se separan. «Tomar una copa» es un pretexto para hacer otra cosa más interesante, pero nos la llamamos sin darnos cuenta. Esta «consigna» es algo meramente accesorio, circunstancial, y pasaríamos muy bien sin la bebida; lo correcto sería decir: «¿Y si vamos a charlar un rato, con unas copas delante?». La comunicación directa, cara a cara, sin la compañía (las copas) es incómoda. En pocas ocasiones, o casi nunca, decimos: «Vamos a sentarnos a charlar». En realidad, los enamorados son los únicos que parece que no necesitan ningún pretexto para estar juntos o pasear.

En otras ocasiones, preferimos decir: «Vamos a cenar» o, si se trata de una dama: «Vamos al teatro o al cine». Ni la cena ni la representación son el centro del encuentro. ¿Por qué tenemos tanta necesidad de intermediarios? Una vez más, Tania prescinde de este escudo: «Me alegra mucho

poder hablar de lo que ha sido mi vida desde la última reunión de grupo». Ella se evade de lo rutinario. No me extraña, después de conocerla en reuniones anteriores. Todos estos argumentos (tomar una copa, ir al cine, etc.) son una táctica de contacto, con la que se evita decir: «Me gustaría pasar una hora contigo».

A pesar de todo, los participantes van abriéndose poco a poco y dan a conocer sus sentimientos. Eliminado el primer escudo, la conversación toma un cariz más personal y sincero.

De pronto, se me ocurre gastarles una broma. Dejo que hable el niño que llevo dentro de mí: «Vais a empezar de nuevo el ejercicio. Ahora os encontraréis en una calleja. Os calláis, os quedáis uno delante del otro sin pronunciar una sola palabra». ¡Estallan carcajadas de asombro! Unos se miran como perros de porcelana. Otros señalan el cielo, como diciendo: «Hace buen tiempo». Los hay hasta que escriben en el suelo y algunos se besan tres veces, como es costumbre. La buena de Tania abre sus brazos y estrecha con fuerza a su compañera, andando para atrás. Se balancean, demostrando que están contentas.

Se hacen más numerosos los contactos corporales. Al estar privados de la palabra, la mayoría expresa así sus sentimientos. Es asombroso ver hasta qué punto el lenguaje puede servir de barrera, como algo que se utiliza para mantener las distancias. Recuerdo que, cuando éramos novios, mi mujer y yo estábamos un buen rato abrazados antes de darnos los buenos días. Cuando la relación es bastante íntima, no se necesita recurrir a las palabras.

Por desgracia, en muchas ocasiones, hasta los «buenos días» han perdido su auténtico significado. Una mañana, un vecino a quien le gusta mucho hablar me dijo: «Buenos días, doctor». Como yo seguía andando y no correspondía

a su saludo, continuó: «...que pase buen día». Me gusta sentirme como un marciano que observa atónito las costumbres insólitas de los hombres, un marciano ingenuo que parece que no comprende los juegos que utilizamos para no entrar en contacto. ¿Por qué necesitamos tantos artificios para llegar a un trato algo más próximo, en el que podamos manifestar nuestros sentimientos?

La difícil intimidad

Muchas veces me pregunto por qué la intimidad resulta tan difícil. Creo que a muchos padres, incluidos los míos, les da miedo manifestar su intimidad, su cariño recíproco, delante de sus hijos. Pienso en los enamorados, que se ocultan de la vista de los demás que, al mismo tiempo, están incómodos también al verlos besarse. ¿Por qué nos escondemos para hacer el amor? ¿Por qué nos cuesta tanto manifestar nuestro afecto delante de nuestros hijos, desde la misma infancia? Desde muy jóvenes empiezan a no dejarse acariciar, ni siquiera por los padres que revelan mutuamente su ternura. Les cuesta mucho mostrarse tal como son. ¿Cuántas madres echan de menos que sus hijos les digan algo de su vida sexual? Yo les replico sencillamente: «Porque no te atreves a hablarle de la tuya». Pero esta respuesta es demasiado elemental.

Cuando alguno siente simpatía, amor u odio hacia el terapeuta o cualquier otro miembro del grupo, Freud y el psicoanálisis lo consideran como un caso de «transferencia». Ésta consiste en sentir hacia otro los mismos sentimientos que se han tenido en otro momento hacia el padre o la madre y que se repiten en el presente. Yo estoy también convencido de que la transferencia se produce con bastante