

Investigar en gestalt sin perder la esencia.

Entrevista a Pablo Herrera

Marta O 'Kelly

Desde hace unos años hemos ido coincidiendo contigo, Pablo, en diferentes congresos de investigación. Raquel Ayala, compañera que codirige conmigo la revista, te conoció en el IV Congreso de Investigación en gestalt de Santiago de Chile y luego ambas coincidimos contigo en el V Congreso de Investigación en Terapia Gestalt de Hamburgo y en el Congreso Europeo de Madrid. Conocemos la labor que has realizado para llevar a la práctica la investigación en terapia gestalt, y nos parece muy interesante conversar contigo sobre estos dos ámbitos, investigación y gestalt, que hasta ahora en España han sido bastante ajenos, pero que de unos años para acá empiezan a encontrarse y entenderse, no sin controversia a veces. Pero antes de entrar en todo ello quiero hacerte una pregunta: ¿Cómo llegó la terapia gestalt a tu vida?

Pues lo cierto es que la gestalt llegó a mi vida como en tres tandas. Cuando era adolescente, estaba en el colegio todavía y mi papá empezó con un proceso de terapia personal y grupal y me habló de la gestalt. Tenía algunos libros entonces. Hizo terapia con Adriana Schnake. No sé si es conocida allá, pero acá es muy conocida.

Sí, cómo no, ella ha sido y es un referente para muchos terapeutas aquí en España. En mi caso tuve la fortuna de conocerla y trabajar con ella en Madrid y en Chile gracias a que mi terapeuta, que en paz descansa, tuvo una relación muy estrecha con ella, y siempre fomentó que pudiéramos conocer su forma de hacer gestalt, ya fuese invitándola a venir a Madrid o viajando a Chile.

Qué bueno, pues ahí vi algunos libros y conocí algunas experiencias. En la Universidad, recuerdo que quería ir a uno de los talleres con Adriana Schnake, y un profesor del cual yo era ayudante y que hacía clases de psicoterapia humanista, me dijo: «Ten cuidado, porque allá te derriban las defensas y no te las vuelven a armar». Como que era peligroso [risas]. Después, hice la formación de tres años en gestalt y mi puerta de entrada fue un trabajo de polaridades muy intenso y bueno. Adriana Schnake estaba dirigiendo. Nos pidió que nos presentáramos en medio minuto y luego que identificáramos cosas que nos molestaban de nuestros compañeros. Basándonos en eso, se construyeron personajes con las cosas que no nos gustaban y que nosotros no teníamos, y al día siguiente tuvimos que volver caracterizados con este personaje que habíamos construido.

Y más tarde has contribuido a la investigación sobre las polaridades y otros aspectos de la gestalt en colaboración con el Centro de Psicoterapia Gestalt de Chile...

Sí, puede decirse que lo último que he investigado, en el contexto de gestalt pura, ha sido el tema de las polaridades.

¿Puedes contarnos un poco más en que ha consistido este trabajo, así como las otras investigaciones que has realizado específicamente sobre terapia gestalt?

Lo que pasó fue que queríamos investigar empíricamente el método de la Nana Schnake para trabajar enfermedades físicas. Y ese método asume que si se ayuda al paciente a integrar los aspectos polares que están rechazados (y que son análogos al funcionamiento normal del órgano enfermo), eso puede ayudar a sanar a nivel físico. Entonces, nos pareció importante corroborar una hipótesis acerca de la relación entre la integración de polaridades y la recuperación de enfermedades, pero no teníamos ninguna buena forma de medir la integración de polaridades, y para un estudio empírico es necesario contar con algo así. Entonces, empezamos a estudiar el tema de forma teórica y a entrevistar a colegas expertos y fuimos desarrollando un instrumento para medir polaridades. El instrumento tiene dos partes: la primera es una entrevista estructurada para identificar un conflicto polar central y la segunda es una pauta de observación para medir el nivel de integración de un conflicto polar. Lo hemos usado para analizar casos de psicoterapia y hemos empezado a usarlo también



Adriana Schnake, una referencia en la gestalt

para estudiar el trabajo de enfermedades. Otras investigaciones a las que les dedicamos mucho tiempo fueron los Estudios de Caso con Análisis de Series Temporales (SCTS, por sus siglas en inglés). Se trataba de una metodología relativamente sencilla de aplicar para nosotros, que sirvió para evaluar la efectividad de la terapia. Decidimos usarla porque con pocos casos podíamos presentar evidencia que apoyara que la terapia gestalt es efectiva. Además, no solo sirve para ese fin instrumental, sino que da información muy útil sobre el proceso terapéutico y nos ha ayudado en la formación de terapeutas.

Toda esta actividad de investigación, entendemos que no ha sido académica formal, puesto que todavía no existen convenios entre las escuelas de gestalt en Chile y la Universidad. ¿Crees que sería interesante fortalecer esta vía?

Es cierto que se ha apoyado en mí como experto en la metodología, aunque yo me he desligado bastante y el material que presenté ha quedado para otros. Yo he estado para dudas bien puntuales. Un experto en metodología es valioso para el diseño, pero no para implementarlo. Los últimos años apenas he participado y se ha seguido haciendo investigación porque otras personas aprendieron cómo se hacía. Un convenio con la Universidad abre más puertas, permite acceder a más fondos y es posible que genere más publicaciones, pero también pone en juego algo que tiene que ver con la personalidad. Para muchos de nuestros colegas, y para mí, la parte burocrática es muy engorrosa. Tiene sus pros y sus contras. Tenemos que hacerlo de una manera que resulte compatible con nosotros, e incluso con nuestras neuras y nuestros rasgos de personalidad.

Trabajas entonces como investigador, docente y también como psicoterapeuta. ¿Cómo te surge la necesidad de investigar?

Al principio, cuando recién me había titulado como psicólogo, me interesaba investigar en general, no concretamente en el marco de la gestalt. Al principio era un terapeuta novato, principiante. Siempre que leía cosas de terapia de los autores que admiraba, deseaba llegar a trabajar como ellos, pero sabía que había algo que no hacía bien. Me hacía falta información sobre los errores que se cometen al hacer terapia. Y sobre la base de esta inquietud mía y de que tenía que hacer una tesis de Máster, me decidí a investigar sobre cuáles eran los errores de los terapeutas novatos como yo. Mi interés en la investigación en gestalt surgió a raíz de una reunión que nos pidió Otto Glanzer, terapeuta gestalt e investigador alemán. Él había llegado a Chile por motivos personales y quería contactar con gente de la gestalt. Ahí me contó la situación tan dramática que estaba viviendo la terapia gestalt en Alemania y, como instinto de supervivencia, vi que era imprescindible investigar. No queremos que esto desaparezca, ¿verdad? Por otro lado, creo que la investigación nos permite cuestionar los conocimientos que otros nos transmiten, para no creerlos sin más, es decir, para no introyectarlos. Este es el sentido de la investigación, para mí, aunque el gatillo haya sido la supervivencia.

Claro, fue en Alemania donde la terapia gestalt se vio por primera vez fuertemente cuestionada, con consecuencias importantes para la profesión. Hoy, esto se extiende hoy a otros países europeos, incluido España. Y cuando empiezas a investigar en terapia gestalt, ¿qué conflictos observas a la hora de adaptar a nuestra forma de hacer terapia el paradigma de investigación imperante?

Un problema que encontramos es la falta de instrumentos adecuados para medir lo que pretendemos estudiar en gestalt. Como comentaba antes, en la investigación sobre polaridades basada en el trabajo de Adriana Schnake con la enfermedad teníamos que mirar la integración de polaridades y qué es lo que aportaba para el trabajo con un órgano, pero no teníamos instrumentos para medir la integración. Investigué

y exploré muchísimos cuestionarios, pero ninguno apuntaba a lo que queríamos medir. Necesitábamos explorar una hipótesis teórica e investigar un mecanismo de cambio en psicoterapia y tuvimos que crear un instrumento que fuera coherente con la teoría, que tuviera un elemento fenomenológico, co-construido. Otras dificultades, que al final pudimos sortear, las generaban las metodologías tipo ECA —estudios controlados y aleatorizados— que nos presentaban desafíos prácticos (como dónde conseguir el número necesario de pacientes a cómo tener un *setting* terapéutico) y otros de principios, como el hecho de manualizar la terapia gestalt o clasificar a las personas de forma binaria, a decirles a los pacientes tienes este trastorno o no lo tienes. Todo esto quedaba muy alejado de la gestalt. Entonces, buscamos otra metodología con ciertas características: el estudio de casos de series temporales, que no nos generaba muchos problemas porque la terapia podía funcionar del modo en que lo hacía normalmente y no había que modificar nada ni intervenir en ella. Nos podíamos centrar en hacer un seguimiento a los problemas del paciente. Lógicamente, había que definir unos problemas de base iniciales, pero vimos que esto no generaba problemas sino que, al contrario, los pacientes mantenían un foco con lo que querían trabajar. Estaban energizados. Y no hay ningún argumento que diga que esto vaya en contra de la terapia gestalt. Bueno, quizás se podría decir que implica seguir la figura sin un fondo, pero este argumento es muy cuestionable. Por otro lado, encontramos una vía más acorde al enfoque gestáltico en la investigación cualitativa, que no tiene ninguna incompatibilidad con nuestra forma de trabajar. Esa fue otra manera de abordar esta tensión.

Entonces, ¿es posible hacer una investigación adaptada a nuestra manera de trabajar donde los y las terapeutas podemos tener libertad y no es necesario modificar nuestra intervención?

Efectivamente, lo que hacemos más que adaptar la terapia gestalt a la investigación, es que la terapia gestalt coexista con la investigación, tratando de no modificar nada. La sesión de terapia se mantiene igual, en una total coexistencia. En otros casos, el método de investigación y el de terapia incluso son equivalentes, por ejemplo en el caso de la entrevista fenomenológica.

El modelo de investigación científico pide que haya una manualización de la terapia para que se pueda evaluar la fidelidad al tratamiento, es decir, para que si aplicamos una intervención gestáltica, se pueda demostrar que efectivamente el terapeuta está aplicando gestalt y no otra cosa. Por eso, para cierto tipo de investigación, centrada en la efectividad del método, este aspecto se hace relevante. Pero no es posible manualizar la intervención gestáltica, porque perdería su sentido. De todos modos, hay otras formas indirectas de demostrar la fidelidad al tratamiento, como por ejemplo, justificando que la persona tiene formación en terapia gestalt y que recibe supervisión desde este enfoque o con la Escala de Fidelidad a la Terapia Gestalt de Fogarty, que tampoco modifica lo que se hace en terapia.

Se trataría entonces de compatibilizar la práctica clínica y la investigación.

Exacto, en mi caso, considero muy estimulante cambiar de actividad durante la semana, no dedicarme solamente a la psicoterapia, sino hacer cosas diferentes. Muchos colegas de la Universidad se han dedicado a la investigación durante décadas, pero tienen algunos casos, porque es necesario que no pierdan el sentido de la investigación. Y para la clínica es importante también estar informado de la investigación.

De hecho, un psicoterapeuta gestalt, además de usar su percepción y su presencia en el trabajo terapéutico, puede recibir información por la vía de cuestionarios o instrumentos validados que pase a sus pacientes sobre cómo ha ido la sesión, la sintomatología presente o cómo está funcionando el vínculo terapéutico. Es decir, que la investigación también puede aportar a la clínica y no solo al revés.

Efectivamente, establecer mecanismos de *feedback* constantes, regulares, y una evaluación de las sesiones, no tiene por qué justificarse únicamente en el contexto de una investigación; también es posible hacerlo con la intención de mejorar la práctica clínica. En este sentido, se ha investigado y se ha visto que es útil para mejorar los resultados de la psicoterapia, para prevenir que las personas empeoren o para evitar que abandonen prematuramente. Los terapeutas tenemos puntos ciegos, y a veces no percibimos que los pacientes empeoran. Y, muchas otras veces, los pacientes no dicen cosas que les dan problemas, pero estas sí aparecen cuando uno pasa un cuestionario fuera de la sesión misma.

Volviendo sobre este asunto de la supervivencia, ¿cuál es la situación de la terapia gestalt en Chile?

La situación actual en el ámbito de la psicoterapia no es crítica, porque en Chile tenemos un sistema desregulado. Eso sí, este escenario plantea desafíos significativos debido a la escasez de controles y la limitada exigencia de certificaciones profesionales. Históricamente, el sistema mostraba mayor robustez, aunque no estuvo exento de deficiencias que eventualmente condujeron a su colapso. En este contexto, diversas modalidades terapéuticas coexisten sin las restricciones adecuadas, incluidas aquellas cuya práctica podría ser cuestionable. Específicamente, la terapia gestalt y la terapia humanista han experimentado una reducción en su visibilidad y presencia en el espacio público en comparación con lo que sucedía hace dos décadas. Aunque existen múltiples programas de formación en esta disciplina, su impacto y reconocimiento social permanecen limitados. En este momento, por ejemplo, no hay ninguna formación en terapia gestalt asociada a un máster. Hubo una, hace unos años, pero por una serie de temas burocráticos, los colegas que lo llevaban decidieron separarse de la Universidad y mantenerlo en forma privada. Ahora tiene cierta oficialidad. En la Universidad sí que hay alguna formación que incorpora elementos de gestalt, pero el título que otorga no es de gestalt, sino de terapia humanista.

¿Y ha tenido algún tipo de influencia en este sentido que se haya comenzado a investigar en Chile sobre la terapia gestalt para demostrar su eficacia?

El impacto de la investigación aún no es plenamente observable, aunque hay un reconocimiento y agradecimiento evidente por parte de aquellos interesados en el campo. La realización de estos estudios me ha brindado la oportunidad de ingresar a la Universidad y he tenido el privilegio de capacitar a otros colegas y de contribuir a la preservación de la gestalt en el entorno académico. Un aspecto notablemente positivo de esta acción ha sido la creciente aceptación y apertura hacia la investigación en gestalt, sobre todo si comparamos el escenario actual con el que existía hace diez o veinte años. He observado una mayor disposición para adoptar un enfoque crítico y exploratorio, tanto en individuos atraídos por la gestalt como en el ámbito de las terapias humanistas en general.

El Centro de Psicoterapia Gestalt de Santiago, la escuela que dirigen ahora Marina Schnake y Antonio Martínez, donde te formaste, ha llevado a cabo un proceso importante para incluir la investigación en su formación gestáltica. ¿Cómo fue ese proceso? Conocer esta experiencia puede ser muy interesante para las escuelas españolas.

Lo que implementamos resultó ser exitoso y fácilmente replicable. El primer paso consistió en definir una metodología de investigación adecuada, diseñada para ser un recurso y no una carga adicional para los estudiantes que buscaban obtener su título. Dado el existente prejuicio hacia la investigación y la limitada capacidad de los estudiantes para asumir más responsabilidades, era fundamental que nuestra propuesta no representara un esfuerzo extra para ellos, especialmente considerando su falta de experiencia en metodología de investigación. En colaboración con colegas, desarrollamos una metodología exhaustiva, incluyendo todos los instrumentos necesarios y un manual de aplicación, para facilitar su implementación en un contexto terapéutico. Nuestro objetivo no era enseñarles sobre metodología de investigación per se, sino proporcionarles un diseño de investigación concreto. Les ofrecimos la opción de realizar una tesis teórica o una basada en investigación práctica. Para apoyarlos, creé un diseño de investigación y produje videos explicativos sobre los instrumentos a utilizar. Esta opción de investigación atrajo a varios estudiantes, quienes, sorprendentemente, completaron sus tesis incluso antes que aquellos que optaron por la modalidad teórica. Con el tiempo, el número de inscripciones aumentó anualmente, impulsado por las positivas experiencias compartidas por los participantes anteriores. Desde la perspectiva de los costes, la inversión por parte del centro de formación para implementar esta modalidad de tesis de investigación no superó la asociada a las tesis teóricas tradicionales. Se me compensó por el diseño de la investigación, y esto permitió a los estudiantes completar sus tesis exitosamente. Este enfoque resultó ser beneficioso tanto para el centro, interesado en fomentar la investigación y en que el alumnado finalizara sus proyectos de grado, como para los

estudiantes, quienes tuvieron la oportunidad de desarrollar trabajos finales tanto interesantes como prácticos.

¿Crees que el proceso podría reproducirse en nuestras escuelas?

Efectivamente, el único requisito esencial es contar con el apoyo de una persona que diseñe o que esté familiarizada con una metodología de investigación específica y que pueda preparar el material necesario, además de ofrecer supervisión en caso de surgir dudas.

Agradezco profundamente que hayas compartido tus pensamientos. Como cierre de nuestra conversación, quisiera solicitarte un resumen dirigido a quienes no están completamente versados en la investigación. Desde tu perspectiva, ¿cuál es la importancia de investigar y validar la efectividad de la terapia gestalt? ¿Qué aspectos consideras cruciales destacar?



Taller en el Instituto Esalen, años 70

Creo que la eficacia es solo una de las múltiples preguntas de investigación. Para mí, hay dos grandes razones fundamentales para hacer investigación en gestalt: por un lado, para sobrevivir como comunidad, como modelo teórico y como práctica. Por otro lado está la parte ética. Investigamos para saber si lo que hacemos realmente ayuda a las personas. Creo que esto es imprescindible como forma de asegurar la calidad de nuestro ejercicio profesional.



Pablo Herrera

Psicólogo y psicoterapeuta gestalt acreditado, formado en el Centro de Psicoterapia Gestalt de Santiago y Doctor en Investigación en Psicoterapia por la Universidad Católica de Chile y la Universidad de Heidelberg. Es profesor, supervisor clínico e investigador de la Universidad Católica de Chile, sede de Santiago. Sus principales temas de investigación son la terapia gestalt y las polaridades, la adherencia del paciente a los cambios de estilo de vida, el trabajo con el autosabotaje y la resistencia al cambio, y la reconsolidación de la memoria en las sesiones de psicoterapia.