

Intersubjetividad

Quim Gómez i Tarrés

Este artículo aborda la importancia de la relación Yo-Tú en el acompañamiento gestáltico y analiza cómo, desde una perspectiva intersubjetiva, el proceso terapéutico posibilita el awareness, el contacto y el encuentro. Se introduce brevemente la aportación de Habermas y se recupera el pensamiento de diversos autores gestálticos que conciben la Terapia Gestalt como una praxis: un espacio co-creativo y procesual. Esta comprensión del trabajo terapéutico solo es posible desde una mirada y una vivencia holística e intersubjetiva de la relación.

Introducción

Como gestaltista, la palabra *intersubjetividad* me interpela. La Gestalt no se daría sin ella. La Gestalt en terapia es, necesariamente, algo de dos. En la relación terapéutica la mirada al otro acontece y, cuando esa mirada es primordial —como señala Buber—, se abre un momento, un espacio, en el que dos sujetos establecen un encuentro.

El encuentro intersubjetivo no se limita a la sesión de terapia entre el gestaltista y el cliente, sino que la trasciende. Más aún, lo que la Gestalt busca y trabaja es la creación de un espacio fenomenológico intencional en el que sea posible recuperar, restablecer o, en algunos casos, crear espacios de relación primordial. Esta relación se da en el contacto genuino con otro ser humano, pues lo primordial —parafraseando a Buber— no remite a las cosas, sino a las relaciones.

De este modo, el encuentro intersubjetivo acontece cuando dos sujetos habilitan un espacio en el que puede darse el Yo-Tú.

El trabajo en sesión necesita de ese encuentro con el otro, esa mirada que acoge, sostiene, reconoce al otro con todo su ser, una mirada que transforma y permite el vín-

culo con el que vamos a ir trabajando en las sesiones. Eso que Perls denomina «el enfoque simpático».

¿Qué hace que la relación terapéutica sea intersubjetiva?

Es necesaria una actitud específica por parte del gestaltista para que se abra un diálogo intersubjetivo. La concepción, tan propia de la Gestalt, de que la relación terapéutica es a la vez simétrica y asimétrica implica que esta condición debe ser encarnada y sostenida por quien acompaña.

Poder mirar y escuchar al cliente desde un lugar simétrico crea las condiciones para que este no se sienta un mero actor frente a un espectador, sino que ocupe un lugar de Tú frente a un Yo. Esta posición posibilita un diálogo transparente y, además, permite que el gestaltista recoja, escuche y mire al cliente, otorgándole un espacio real para expresarse y abriendo la posibilidad de que emerjan en sesión momentos de «nosotros».

Todo ello es posible cuando el gestaltista no permanece como mero observador, sino que vibra y siente con el cliente, acompañan-

do su vivencia desde los tres centros, sin perder por ello su propia posición. El acompañante no se diluye en la experiencia del otro: sigue siendo un Yo frente a un Tú. En este sentido, como señala Habermas, «comprender lo que se dice precisa participación y no mera observación».¹ Es decir, estar ahí plenamente, acompañando y vivenciando lo que acontece en la sesión, algo que solo es posible cuando el terapeuta se vive a sí mismo como sujeto.

Esto se expresa en la actitud del acompañante gestáltico cuando, de manera genuina y no artificial, practica el no juicio y acepta al cliente tal como llega y tal como vive su experiencia. El gestaltista no actúa como juez ni como fiscal; no busca una verdad objetiva, sino que atiende a la vivencia subjetiva del cliente, a su dolor, a su *maya*, a su neurosis. Desde ahí, trabajando con el sujeto, va alternando apoyo y confrontación para favorecer que el cliente tome conciencia de lo que vive y pueda decidir. «El énfasis no recae, entonces, en explicar su comportamiento o comprender sus porqués, sino en percibir el cómo de su experiencia»,² tal como nos recuerda Naranjo. Esto solo es posible si el gestaltista está en su propio ascensor, como señala Marcelo Antoni: «Lo sano es que el terapeuta reconozca la fuerza de los tres centros en sí mismo y permita que el ascensor pueda subir y bajar por ellos para acompañarse y acompañar al cliente».³ De este modo, el gestaltista se sitúa en el mismo plano que el cliente, acompañándolo en su vivencia hacia el *awareness*, y al mismo tiempo en una posición lo suficien-

temente diferenciada como para no confluir con él.

De este modo, el gestaltista se sitúa en el mismo plano que el cliente, acompañándolo en su vivencia hacia el *awareness*, y al mismo tiempo en una posición lo suficientemente diferenciada como para no confluir con él.

En sesión, para acompañar al cliente hacia el *awareness*, resulta fundamental permitir que la relación intersubjetiva se vaya abriendo de manera paulatina y que el encuentro pueda acontecer. Esto implica trabajar en el aquí y ahora, no ir hacia donde el gestaltista desea, sino hacia donde el cliente conduce el proceso, y seguir lo fenomenológico que se despliega. La curiosidad del acompañante se pone así al servicio de la experiencia, sosteniendo un mapa de lo que el cliente está vivenciando sin interrumpir el propio proceso. Es precisamente esta actitud la que permite que la intersubjetividad, tan necesaria y reparadora, se haga presente en la sesión.

El encuentro constituye la base de la Terapia Gestalt y es en él donde se despliega la relación intersubjetiva en sesión. Para que esto sea posible, se requiere una escucha y una mirada que validen la experiencia del cliente, ofreciéndole la posibilidad de recuperar o vivenciar, a través de esa presencia, un vínculo perdido, olvidado o nunca experimentado.

De este modo, el cliente puede sentir que el contacto reparador con lo vincular es posible, en la medida en que en la sesión están presentes dos sujetos. Esta presencia permite percibir y sentir al otro con menos máscaras, aproximándose a una naturalidad que remite al primer encuentro, con la madre o con lo maternal.

Es menester que el gestaltista sostenga estos «encuentros», término que Perls utiliza para referirse a la inclusión de la comunicación entre entidades o procesos intrapsíquicos y, al mismo tiempo, entre personas. De

-
1. Habermas, J. (1991) Conciencia Moral y acción comunicativa. Pág. 40 ediciones península.
 2. Naranjo, Claudio (2013) Por una Gestalt Viva. Pág. 75. Ed. La Llave.
 3. Antoni, M. y Gómez Q. (2022) Pequeños aportes a la Transferencia y contratransferencia: Desde la experiencia gestáltica y de las Constelaciones Familiares. Pág. 144 E. Hakabooks.

“ACOGIENDO CON SU MIRADA Y ESCUCHA
AQUELLO QUE EN SU HISTORIA NO PUEDE
SER VISTO, VIVIDO Y ESCUCHADO...”



este modo, el encuentro terapéutico se constituye como un espacio vivo de relación, donde lo intrapsíquico y lo intersubjetivo se articulan en el aquí y ahora¹ tenga presente el Ciclo de la experiencia para observar los mecanismos de evitación del cliente que debilitan la posibilidad del contacto consigo mismos y en la relación Yo-Tú. El trabajo desde lo asimétrico aporta una mirada de pájaro sobre la sesión, una mirada de observador que permite abrir espacios de diálogo en lo emocional, en lo instintivo y obviamente en lo cognitivo. Esa tercera posición del gestaltista en la sesión da espacio a una relación genuina donde el diálogo se dé entre dos, pues el gestaltista al acompañar cualquier emoción pue-

de estar presente y vivenciando con el cliente lo que este está viviendo, sin perder su lugar de acompañante y a la vez sentir y vivir lo que el cliente está vivenciando en sesión.

Este juego de dos posiciones del gestaltista en terapia, es lo que nos señala Naranjo cuando nos recuerda que «también podemos entender la intervención como algo que se apoya en la fe que como gestaltista tiene Simkin en darle la vuelta a las cosas, invirtiendo figura y fondo, y que, como artista, aplica la técnica en forma intuitiva»². Ahí se da un juego intersubjetivo, solo la presencia de un Nosotros buberiano, un Yo-Tú permite en la sesión este diálogo transformador. Esto se da cuando el gestaltista tiene el entrena-

1. Citado en Naranjo, C. (2013) Por una Gestalt Viva. Pág.85 Ed. La Llave.

2. Naranjo, Claudio (2013) Por una Gestalt Viva. Pág. 102. Ed. La Llave.

miento necesario que le permite moverse por el ascensor interno de forma fluida, creando para el cliente un diálogo sin interrupción, un diálogo primordial.

Al ver y vivenciar al cliente como sujeto y darle un lugar dónde dejarse caer, quitar capas, soltar frente a otro ser humano que está presente, acogiendo con su mirada y escucha aquello que en su historia no puede ser visto, vivido y escuchado, estando un sujeto (el cliente) frente otro sujeto (el gestaltista), teniendo el espacio necesario para ir integrando lo vivenciado, a menudo con silencio por parte del gestaltista que vivencia con él y a la vez observa el mapa, sosteniendo y observando qué necesita el cliente, a veces solo la presencia y la escucha en el silencio, a veces una mirada gradual para que pueda transitar su fragilidad, a menudo teñida de vergüenza. Solo porque el gestaltista está en esa posición asimétrica, el proceso que vivencia el cliente toma validez y es transformador, el gestaltista desde su lugar de Tú se iguala con el cliente y desde su lugar de Tú también sostiene lo que el cliente vive y da seguridad para que éste pueda ir a espacios internos no visitados, negados o no vividos. Este momento intersubjetivo que se da en la Gestalt es lo que hace de nuestra forma de trabajar el encuentro y el contacto con uno mismo ir ampliando la consciencia y tomar decisiones cada vez más libres en nuestra vida.

No solo en lo emocional, sino también en lo instintivo y en lo cognitivo, se configura esta tercera posición del gestaltista: una mirada de pájaro que convive con su presencia plena en la experiencia del cliente y en aquello que este expresa. Siguiendo el movimiento fenomenológico que se despliega en la sesión, y desde el existencialismo ateuico propio de la Gestalt, se hace posible una relación intersubjetiva que se nutre de la percepción y de la intuición, y que solo en un segundo momento, tras el encuentro vivido

entre gestaltista y cliente, puede llegar a estructurarse.

Para mí, la relación intersubjetiva que se da en la Gestalt es la que nos permite acompañar al cliente a profundizar, abrir espacios de consciencia, crear nuevas signasis¹ de consciencia, «es cuando se muestra lo que se está dando y tomo consciencia de ello, siendo nuevo para mí»² es decir lugares de consciencia no vivenciados anteriormente, y que son propiamente genuinos y esto es posible porque esa relación se asemeja a la relación primordial, y a la vincular que hemos vivido, es ahí donde se puede acompañar el proceso a través de la confrontación y del apoyo. La Gestalt como parte de la psicología humanista está viva, es decir, está en transformación, la confrontación de hoy no es la confrontación de Perls y Memo³, esa primera Gestalt nació de una sociedad que necesitaba romper, bajo mi punto de vista, con un marco social rígido, moralista, surgido de una segunda guerra mundial.

El trabajo del gestaltista hoy requiere una confrontación clara y amable, una confrontación no violenta ni agresiva, pero sí transparente, capaz de señalar lo obvio, aquello que el cliente no alcanza a ver. Confrontar no implica atacar, sino poner en evidencia lo que interrumpe el contacto, lo que sobra, lo que enreda y no aporta al proceso. En este sentido, Claudio Naranjo, en *La vieja y novísima Gestalt*, se refiere a las técnicas supresivas como un modo de intervención que con-

-
1. Término expresado por Marcelo Antoni y recogido en, Antoni, M. y Gómez Q. (2022) Pequeños aportes a la Transferencia y contratransferencia: Desde la experiencia gestáltica y de las
 2. Antoni, M. y Gómez Q. (2022) Pequeños aportes a la Transferencia y contratransferencia: Desde la experiencia gestáltica y de las Constelaciones Familiares. Pág. 80 E. Hakabooks.
 3. Memo es el nombre con el que se conocía a Guillermo Borja

siste precisamente en señalar esos excesos, rodeos y maniobras que desvían al sujeto de su experiencia

Esta forma de confrontar solo es posible cuando el gestaltista ocupa el lugar que le corresponde en la sesión: un lugar de autoridad. No se trata de una autoridad impuesta, sino de una posición que el propio cliente otorga y que el terapeuta ejerce siempre al servicio del proceso. Asumir esta autoridad implica responsabilidad y conciencia, ya que su función no es dirigir ni dominar, sino sostener el encuadre y favorecer el darse cuenta.

Por ello, el gestaltista necesita una supervisión constante de su propia posición. Cuando la autoridad concedida por el cliente se pone al servicio del terapeuta, deja de ser autoridad clínica y se convierte en autoritarismo. En ese punto, la confrontación pierde su carácter nutritivo y se vuelve hiriente o destructiva, con el riesgo de dañar la relación terapéutica y de reactivar experiencias traumáticas. La confrontación gestáltica solo es transformadora cuando se ejerce desde la presencia, el respeto y la responsabilidad por el impacto que produce en el otro.

¿Qué nos permite tener una relación intersubjetiva en terapia?

Naranjo nos señala la idea que la Gestalt más que una práctica es una praxis siguiendo la idea de Habermas¹, quien señala que:

«En lugar del sujeto aislado, que orienta hacia el objeto en el proceso de reflexión, no solamente aparece la idea de un conocimiento mediando lingüísticamente y referido a la acción, sino también el nexo entre la praxis y la co-

municación cotidianas, en las que se inscriben las realizaciones cognitivas que en su origen son intersubjetivas al tiempo que cooperativas».

HABERMAS, J. Pág. 19

Estas palabras de Jürgen Habermas, leídas desde la Terapia Gestalt, nos remiten de forma inmediata a la relación que se configura en la sesión. No se trata de dos sujetos aislados que coinciden en un mismo espacio, sino de una relación orientada a la cooperación entre las dos personas presentes. La sesión se convierte así en un campo relacional en el que ambos participan activamente y en el que el proceso se co-construye momento a momento.

En este sentido, no estamos ante un hacer sobre el otro, sino ante un hacer con el otro: dos sujetos que se implican en una experiencia compartida y que cocrean el proceso terapéutico. Esta comprensión de la relación es la que señala Pedro de Casso² cuando cita a Perls: «Hay una sola cosa que debe ser la que controla: la situación (...) no se conduce de acuerdo con un programa (...). Se conduce de acuerdo con la situación».

Es precisamente esta forma de relación la que posibilita la fe organísmica a la que tanto nos remite Claudio Naranjo. El gestaltista se apoya en un espacio en el que no hay un guion previo que deba cumplirse y en el que puede emerger algo nuevo. La figura que aparece no está predeterminada, sino que surge del fondo activado por la intersubjetividad y por el propio proceso del cliente, que en ocasiones adopta la forma de un diálogo consigo mismo.

Dispositivos como la silla caliente ilustran con claridad este proceso: abren un espacio de co-creación entre el cliente y el gestaltista,

1. Habermas, J. (1991) Conciencia moral y acción comunicativa. Pág. 19 Ediciones península.

2. De Casso, P. (2020). Mi Gestalt: El potencial oculto de la Gestalt de Fritz Perls (p. 126). Barcelona: Kairós.

en el que ambos co-vivencian la sesión y se disponen a una cooperación real. Desde esta apertura a lo cooperativo, se hace posible la aparición de lo nuevo. Es en el *awareness*, en la toma de conciencia compartida, donde el cliente puede aproximarse a su experiencia desde otra mirada, reconocerse de un modo diferente y dar lugar a una nueva situación.

El cambio que se produce en el encuentro gestáltico se reconoce en el contacto, cuando el cliente puede verse y reconocerse a través de la relación terapéutica. Esto le permite verse y vivirse de un modo más integrado y, al mismo tiempo, posibilita que el gestaltista amplíe, desde ese lugar vivido y no teórico, una mirada holística no solo sobre el cliente ni sobre sí mismo, sino también sobre el propio proceso que se está manifestando como algo dinámico y en transformación.

Es importante para mí señalar que este cambio se da en la relación que se establece entre ambos. La praxis que tiene lugar en el espacio de la sesión es la que abre al *awareness*, al romper patrones evitativos y permitir el acercamiento al Otro. En este movimiento, lo subjetivo se hace figura y lo normativo pasa a fondo, sin desaparecer, quedando disponible para ser retomado cuando resulte necesario y emerja de manera orgánica.

Todo lo señalado es praxis. Aunque me apoye en la teoría, lo que he pretendido —y no sé si he conseguido— es mostrar la necesi-

dad de la intersubjetividad en la Gestalt para el proceso terapéutico. Ser gestaltista implica olvidarse de lo normativo, no guiarse por los puntos ciegos —esos mecanismos que nos separan del organismo—, sostener una mirada holística, contactar con el cuerpo, dar espacio a las emociones y, llegado el momento, soltar este conjunto de conceptos.

Estas ideas que he ido presentando son las que necesitamos reconocer, integrar y poder dejar en el fondo para presentarnos como sujetos, con el menor juicio posible y con la mayor transparencia posible; una transparencia al servicio de apoyar o confrontar al cliente, no de nuestro uso personal.

Toda esta praxis de la que nos habla Naranjo requiere, para poder darse en sesión, un trabajo personal, un enfrentarse a uno mismo que va más allá de lo teórico, sin por ello despreciarlo. Supone vivenciarse, afrontar los propios miedos como acompañante, enfrentarse al propio ser: transformar, romper, renacer; gritar, llorar, reír, sonreír, gozar, desgarrarse, para ir reconociéndose como sujeto. Porque una de las grandes dificultades para ser gestaltista es verse a sí mismo, ver el propio ser en su conjunto; no mirarse desde una mirada neurótica, sino desde una mirada menos neurótica. Hay que reconocer que esa mirada es propia, limitada, y que necesita ser cuestionada para no caer en la mera práctica de la Gestalt y poder sostenerse en la praxis.



**Quim Gómez i
Tarrés**

*Licenciado en Psicología por la Universidad Ramon Llull. Formado en Terapia Gestalt en el Institut Integratiu, con postgrado en Constelaciones Familiares en la misma institución. Miembro titular y supervisor de la AETG y de la FEAP. Actualmente ejerce como psicólogo y terapeuta Gestalt. Es coautor del libro *Pequeños aportes a la transferencia y contratransferencia: desde la experiencia gestáltica y las Constelaciones Familiares*. Coordina grupos de psicoeducación con adolescentes y apoyo a las familias, así como grupos de constelaciones familiares. Es tutor en la formación de Terapia Gestalt en Mataró y Barcelona, y tallerista dentro de las formaciones de Terapia Gestalt.*