

Intersubjetividad, agresividad y (des)confianza en la espontaneidad autorreguladora

Joaquim Bassart Carrillo

Introducción

Este artículo nace de una reflexión sobre cierto tipo de experiencias que, creo que se dan con bastante frecuencia dentro de grupos que se mueven bajo los presupuestos gestálticos. Fueron, de hecho, mis experiencias, años atrás, en mi grupo de formación como terapeuta gestáltico y me consta que son también las experiencias de no pocas personas en sus respectivos grupos. Concretamente, en este artículo abordaré cómo la expresión espontánea —con especial atención a la expresión de la agresividad— dentro de un grupo gestáltico puede llegar a ser dañina y entorpecer, tanto desde el punto de vista individual, como intersubjetivo y grupal, el buen desarrollo del proceso terapéutico. Este artículo pretende pues cuestionar la simple idea extendida de que la espontaneidad, en tanto que presupuesta autenticidad, es algo deseable y la causa por la cual una buena autorregulación sucede.

Para abordar esta investigación partiré de cierta forma de entender la terapia de grupo desde un enfoque *laissez faire* y me centraré especialmente en la principal idea que sostiene esta confianza de algunos terapeutas gestálticos. Me estoy refiriendo a la idea de la confianza en la espontaneidad junto a la confianza acérrima en cierta interpretación de lo que solemos llamar autorregulación orgánica. Cuestionaremos la idea general de que para ser buenos gestaltistas lo que debemos hacer es fluir espontáneamente y confiar. Espero que, yendo así a la

raíz del asunto, este artículo pueda convertirse en una reflexión constructiva que permita pensar más y mejor sobre la complejidad de los conceptos gestálticos, a fin de poder aplicarlos en última instancia en beneficio de una praxis gestáltica —individual, intersubjetiva y grupal— más afinada.

La experiencia intersubjetiva entendida como espejo que no debemos romper

Sabemos, como terapeutas gestálticos, que la agresividad —en esencia, ese fuerte impulso que va de dentro hacia fuera— es un aspecto muy importante que forma parte del desarrollo humano y algo en lo que nuestro enfoque hace especial hincapié. Sabemos, así, que muchas veces el trabajo con nuestros clientes consiste en favorecer que conecten con la emoción empoderadora de la rabia, que nos reafirma —a veces, incluso, a costa de negar a un otro—, que nos permite poner límites y, además, validar nuestros deseos, nutriendo nuestra autoestima para colocarnos en un buen lugar. De forma lógica, en una terapia de grupo o en un grupo de formación gestáltico, es de suponer que muchos de los distintos miembros tienen dificultad para contactar con esta emoción habitualmente reprimida y tan empoderadora, y que existe, por tanto, un trabajo a realizar en el grupo en la reapropiación de este aspecto agresivo por parte de los propios participantes.

No obstante, si la reapropiación del aspecto agresivo es buena parte del ADN gestáltico —especialmente en la Gestalt intrapsíquica de la costa oeste—, lo es también la consideración de que la relación con el otro está con frecuencia muy teñida de un mecanismo proyectivo, de forma que el otro representa simbólicamente el reflejo de una subpersonalidad o de una parte de nosotros mismos con la que externamente nos relacionamos. Es de este modo como, dentro de un grupo, cada miembro siente distintas simpatías y antipatías por unos u otros compañeros, y resulta muy importante el llamado a explorarlas introspectivamente y no simplemente dejarse llevar espontáneamente por ellas. Son así las relaciones «exteriores» un

espejo para la exploración de nuestro propio mundo interior.

Podemos ver entonces, de base, una relación complicada entre estos dos aspectos tan gestálticos y, al parecer, tan polares, que conviene equilibrar de forma muy cuidadosa: el contacto con la espontaneidad agresiva —que me permitiría, entre otras cosas, negar lo que juzgo como malo— y la consciencia de que lo que veo fuera y, por ende, el otro, es un espejo que, si optamos por el camino de contenernos y no romperlo, puede revelarnos claves importantes acerca de nosotros mismos, además de aspirar a una relación nutricia con ese otro.

La relación con el otro está con frecuencia muy teñida de un mecanismo proyectivo.



¿Cómo podemos suavizar esta polaridad dentro de un proceso de grupo? La cuestión puede llegar a ser tan compleja que, en ocasiones, algunos miembros —rizando el rizo— se amparan en esa regla implícita de «no agredir», de no juzgar, con el propósito de ser más conscientes de lo que estamos proyectando, cuando, en realidad, podría tratarse de una defensa inconsciente para evitar realizar el mencionado trabajo de reapropiación de la propia agresividad.

No obstante, dicho esto, tengo la impresión de que en nuestros días, posiblemente con más frecuencia, se cae en el extremo contrario, que lleva a presuponer que toda manifestación espontánea —en general, da igual si agresiva o del tipo que sea— suele ser siempre algo positivo y beneficioso de expresar, pues se considera una manifestación de «autenticidad» y se presupone que esta misma espontaneidad es la base desde la que opera la tan renombrada autorregulación orgánica.

Pensamos entonces que, si en un grupo confiamos en la autorregulación y fluimos, soltando y expresando lo que venga, haciendo lo que sentimos, todo se colocará luego en su justo sitio como por arte de magia.

Vaya por delante que, a mi modo de ver, las experiencias entre los distintos miembros del grupo y las situaciones que entre ellos suceden, su sincronía, son algo que me parece fuera de toda duda y un fenómeno absolutamente fascinante. Se puede descubrir en esto y, por extensión, en toda la experiencia grupal como tal, algo así como un todo orgánico (el grupo) que supera a la suma de las partes (sus miembros), pudiendo considerarse así que existe un *overmind* o «inconsciente grupal» —llamémoslo como queramos—, que trasciende la consciencia de lo personal y la persona, y nos conecta con un misterio que nos supera. Desde este sentimiento casi místico es desde donde muchas

veces se proclama la importancia de una supuesta inteligencia autorreguladora como si de una mano divina se tratara.

No obstante, dicho lo anterior, aprecio en ocasiones una tendencia a caer en planteamientos que me parece que podrían ser reduccionistas. Es como si esta profunda experiencia que, a mi juicio, apunta al entrelazamiento del sujeto con el objeto (o yo y el otro; o el organismo y su entorno), una experiencia de no separación y sentido, se la tomara y, aderezándola con cierta idea acerca de la espontaneidad junto a la idea de la autorregulación, se la convirtiera en algo muy semejante a aquel mantra positivo de «no controles, tu fluye y confía en el universo, que todo irá bien».

Adentrándonos un poco más en la complejidad de la autorregulación, desde cierto punto de vista se la puede considerar como una idea derivada del holismo y de la comprensión de que nada está separado, de forma que toda cosa es siempre una parte perteneciente a una totalidad que la engloba y da sentido. Pero, aun siendo esto así, creo que deberíamos ser más prudentes en la confianza ciega a una divina actividad autorreguladora amparada por la confianza incondicional en la espontaneidad. Me gustaría así, en primer lugar, que pudiéramos aproximarnos a través de este texto a relativizar un poco esta supuesta sabiduría del organismo. Y para ello tomaré un par de ejemplos de tipo biológico. Espero así poder mostrar que no hay motivos para considerarla tan sabia y que es por tanto necesario que agudicemos nuestra capacidad de análisis para no caer en dogmatismos acríticos.

Por tanto, en síntesis y antes de proceder, una primera hipótesis que en este artículo planteo es que la sabiduría orgánica, por lo menos como muchos de los gestaltistas la entienden en la aplicación a sus terapias y grupos, no es tan sabia como se la presupone.

ne. También, que en las relaciones interpersonales y en nuestra experiencia de lo intersubjetivo, así como en la experiencia grupal, el llamado a soltarse y fluir espontáneamente puede llevar a lugares, si no equivocados, bastante mejorables y es por tanto necesario reflexionar en lugar de solamente dejarse llevar. Pienso entonces que mi hipótesis de aplicar una cierta dosis de desconfianza a la autorregulación podría ser aplicable a las distintas consideraciones por las que entendemos el concepto de organismo, ya que puede referirse a muchas totalidades diferentes, tanto un cuerpo físico, como la dimensión psicológica del individuo, como el grupo entendido como una totalidad u organismo interconectado, entre otras.

Relativizando el naturalismo romántico

Resulta extraordinario pensar que un proceso no dirigido, no controlado y espontáneo, como la evolución de las especies en nuestro planeta, haya dado lugar a un nivel de complejidad y de aparente perfección tal que, durante siglos, se ha atribuido a la obra intencionada de un creador divino inteligente. Nos parecía que tal nivel de perfección era imposible desde la simple espontaneidad, porque tendemos a asociar lo espontáneo con algo infantil —dicho en sentido despectivo— y a considerar que lo adulto y, por tanto, adecuado es definir un fin de antemano y trabajar de forma disciplinada y controlada hacia ese fin. Sin embargo, sabemos que no es así como funciona la naturaleza, sino a través de la autorregulación, que es un proceso espontáneo y no dirigido.

Dicho esto, lo primero que me gustaría subrayar es que, si bien los resultados de esta espontaneidad y autorregulación biológica son asombrosamente inteligentes, de ningu-

na manera constituyen una perfección, y no deberíamos confiar ciegamente en este movimiento natural sin mayor consideración. La idea de que nuestro cuerpo es menos perfecto e inteligente de lo que solemos pensar está bien documentada por la biología. Sabemos que esa supuesta perfección como obra divina no es más que un mito y que, en realidad, tanto el proceso como el resultado de lo que es nuestro organismo están plagados de defectos mejorables, que un diseñador inteligente habría podido corregir. Así, a mi parecer, resulta extraordinario el lugar al que puede conducir el proceso espontáneo y creativo de la evolución y, al mismo tiempo, ese lugar no debe ser considerado acríticamente como una perfección incuestionable, ya que —como señalo— existen abundantes ejemplos bien documentados por la biología de vestigios, atavismos, genes «muertos» y casos que constituyen, directamente, una demostración de mal diseño.

Que un organismo biológico se autorregule, tanto internamente como con respecto a su entorno en relación, no significa que debamos atribuir a esas cualidades autorreguladoras la mano de una fuerza divina e inteligente, ni tampoco que esa particular acción espontánea autorreguladora sea siempre la acción más correcta que aplicar. Para ver esto, tomemos el simple ejemplo de la fiebre, entre muchos otros que pudieran citarse. Si nos contagiamos y cogemos un resfriado fuerte, nuestro organismo reacciona aumentando su temperatura. En efecto, si intervenimos rápidamente y tomamos una aspirina, aliviaremos el molesto síntoma de la fiebre, pero habremos dejado de considerar esa fiebre como una manifestación de la sabiduría orgánica.

Resulta que esta fiebre espontánea tenía su sentido de ser dentro de la totalidad del organismo y era una acción autorreguladora. Quizás, pues, no debiéramos haber pretendi-



La autorregulación en la que tanto confiamos
es tan sabia como creemos.

do su control: es gracias a esta temperatura alta que se posibilita un ambiente difícil para la proliferación de las bacterias que han generado nuestro resfriado. Sin embargo, lo que es un ejemplo de sabiduría orgánica, al mismo tiempo no lo es. ¿Qué ocurre si la infección es tan severa que lleva a nuestro cuerpo a empezar a superar la temperatura de los cuarenta grados centígrados? En tal caso, lo que parecía una sabia respuesta natural del organismo a una infección bacteriológica ahora, irónicamente, deviene en un

peligro mayor que pone incluso en riesgo nuestra propia vida por hipertermia.

Pienso que lo anterior es un ejemplo de complejidad y refleja, por tanto, la dificultad de dar una respuesta clara y categórica ante la idea de si debemos dejarnos llevar o no por la espontaneidad y la no intervención, tal como usualmente entendemos estos conceptos. El ejemplo anterior revela, como mínimo, que la realidad no es blanca o negra, sino

que, por lo menos, debe ser bien medida en una escala de grises. Ciertamente, hay a veces una sorprendente e impensada inteligencia en la autorregulación del organismo y, al mismo tiempo, esa supuesta espontaneidad autorreguladora es menos sabia de lo que debería, pudiendo llegar incluso a ser errática. Este es un escenario complejo y, sin llegar a los extremos mencionados, podría también suceder que la propia inercia autorreguladora pudiera mejorarse con ciertas intervenciones terapéuticas, tal como un tutor ayuda a una planta a desarrollar mejor su crecimiento natural, o la poda de algunas de sus ramas contribuye a moldear dicho crecimiento. En todo caso, creo que debemos estar vigilantes, no ser dogmáticos y alimentar siempre un sano pensamiento crítico ante ese dejarnos llevar por la espontaneidad al amparo de una supuesta divinidad autorreguladora.

Adentrémonos ahora en otro ejemplo: el de un corredor de maratones que está excediendo, esta vez, con su sobreesfuerzo, las posibilidades de su organismo. En cierto momento sucederá que las pulsaciones de su corazón empiezan a aproximarse a su límite. Si confiamos ciegamente en la autorregulación, nadie debería preocuparse de ser consciente de estas pulsaciones para controlarlas decidiendo aflojar el ritmo para disminuirlas, ya que pensaríamos que la propia sabiduría del cuerpo decidirá y actuará con una inteligencia insuperable. Y la sabia solución del cuerpo a este problema probablemente consistirá en llevar a este corredor a sufrir un desmayo. Esta sería la forma supuestamente inteligente del cuerpo de interrumpir tanto esfuerzo físico y facilitar una brusca detención. Además, con la caída del corredor al suelo se recupera así la horizontalidad y, con ello, se facilita la irrigación de la sangre al cerebro. Este es otro ejemplo simple de autorregulación y, ante tal riesgo vital por sobre-esfuerzo, podría considerarse el desmayo una

buena acción espontánea y autorreguladora. No obstante, hubiera sido mucho más inteligente que su entrenador, coach o terapeuta, desde el exterior, le hubieran advertido de la imprudencia de correr tan intensamente, llamándole así a aflojar el ritmo. Se hubiera ahorrado, de esta manera, una caída al suelo a plomo, con las correspondientes heridas que puedan producirse por el impacto.

Con lo dicho quiero poner en relieve, a nivel organísmico, que la supuesta sabiduría de la autorregulación en la que tanto confiamos —al menos tal como la entendemos de forma habitual—, no es tan sabia como creemos. Estos ejemplos, de índole biológica, pueden ser extrapolables a otras circunstancias, como las experiencias interpersonales o las que se dan en los grupos.

Personalmente, considero que los terapeutas grupales muy abonados a un estilo de dejar hacer y fluir podrían albergar, a la luz de estos ejemplos, algunas dudas como resultado de, quizás, una excesiva autoconfianza en la autorregulación. Me parece que, matizando, más que creer en la autorregulación como un hecho que sucederá con seguridad y que es siempre bueno y suficiente, sería más adecuado hablar de una «tendencia a la autorregulación», pero en ningún caso de una garantía de que esta ocurra. Por tanto, habría que estar vigilantes respecto a cuándo intervenir en un grupo de forma positiva para ayudar a una regulación que por sí sola no vaya a suceder, o que lo haga de manera ineficiente o con dificultad. Se trata de valorar si se produce una autorregulación que acarrea efectos secundarios negativos, como en el ejemplo del corredor que no es intervenido a tiempo.

Y es que, en última instancia, si la autorregulación fuera un hecho tan garantizado y la intervención no fuera necesaria, ¿cuál sería la necesidad de un terapeuta en el grupo? ¿Cuál la necesidad de acudir al médico si

nuestro cuerpo ya se autorregula? Ciertamente, no siempre lo hace —en tal caso, la muerte nunca sucedería—, o se regula como buenamente puede, a veces incluso de forma bastante desafortunada o con consecuencias secundarias indeseables. De forma similar, entendiendo el grupo como un organismo, pueden darse también desarrollos grupales erráticos e indeseables como fruto de la espontaneidad y de una confianza acrítica en la autorregulación.

Hacer lo que uno siente: ¿es fluir en la espontaneidad una autenticidad autorreguladora?

Vamos a rizar un poco más el rizo. En este apartado quisiera hacer hincapié en otro de los conceptos centrales del enfoque gestáltico: la idea de autenticidad, que típicamente posee un significado muy afín a los conceptos de espontaneidad y autorregulación de los que hemos estado hablando. ¿Cuál es el significado de la autenticidad? Me parece que es un concepto que puede tener distintos niveles de significado.

Diremos, para empezar, que suele pensarse que cuando somos espontáneos estamos siendo auténticos, y que la acción espontánea es la precondition desde la que sucede la autorregulación, que alcanza el estatuto de acción correcta, también en sentido ético. Pero, contraviniendo este silogismo y estos significados, lo que en este apartado me gustaría exponer es cómo, muchas veces, de forma ordinaria, el llamado a la espontaneidad acaba funcionando, irónicamente, como carta blanca para expresar libre y espontáneamente los propios mecanismos de defensa, los cuales son, por definición, una evitación del contacto con lo real y auténtico en uno.

Por ejemplo, no deja de ser algo bastante sorprendente observar cómo, en grupos gestálticos de formación, pueden darse situaciones en las que algunas personas se tumban en la sala, llegando incluso, en algún caso, a quedarse dormidas. Se diría que, lejos de la exigencia de lo que en teoría correspondería —esto es, estar firmes y atentos—, hacen lo que sienten y obedecen a ese impulso supuestamente autorregulador en ellos —y, por extensión, en el grupo—. No obstante, cabría preguntarse: ¿es esa actividad de relación una «acción correcta», espontánea, auténtica e inteligente, o, por el contrario, sería más conveniente considerar que está sucediendo una desenergetización (mecanismo de deflexión)?

De forma similar, aunque con consecuencias probablemente más nocivas para un grupo, puede darse la expresión de una agresividad espontánea en forma de juicios hacia otros miembros. Algunos dirán que, a veces, está bien no controlar ese impulso agresivo que viene tan fuerte. Se diría que, si un impulso viene con tanta intensidad, por algo será; y que, si la sabiduría orgánica con sus impulsos es tan sabia, un impulso fuerte debe ser algo inteligente que no debería reprimirse ni contenerse. No obstante, en este caso conviene advertir que el propio señalamiento acusatorio hacia el otro, por medio de un juicio, podría no ser una expresión de autenticidad, sino una manifestación espontánea del mecanismo que conocemos como proyección, que impide la percepción de algo real y auténtico de uno mismo para pasarlo a ver —supuestamente, pero en realidad de forma mucho más falsaria—, en un otro.

Añadiría, enlazando con algo que señalamos al comienzo de este texto, que el hecho de que alguien sea «agredido», enjuiciado por un otro en un grupo, le brinda la oportunidad de conectar con su propia agresividad para defenderse y poner límites, un trabajo

importante a realizar. No obstante, esa carga agresiva, lejos de ser una manifestación de inteligencia autorreguladora, podría en muchas ocasiones estar funcionando de manera opuesta, torpedeando el correcto desarrollo individual y grupal y alimentando los mecanismos de defensa.

Aquello opuesto a la autorregulación o a la homeostasis puede entenderse, dentro de la teoría de sistemas, mediante el concepto de entropía. Cabría decir, entonces, que, si bien un cierto componente de entropía es necesario para el movimiento y el desarrollo, puede suceder que, si dejamos que la agresividad se dispare espontáneamente confiando en que todo se autorregulará de forma casi mágica —cuando, más bien, podría suceder lo contrario: una escalada agresiva creciente—, un grupo, en tanto sistema, puede llegar a un punto de no retorno. En tal caso, se trataría de un punto de ruptura en el que la conexión interpersonal y la construcción de un espacio intersubjetivo sano y nutritivo quedan tan dañadas que resulta difícil, cuando no imposible, su recuperación.

Espontaneidad ordinaria y espontaneidad extraordinaria

A modo de cierre, después de haber revisado los conceptos gestálticos anteriores para descubrir en ellos notables matizaciones, me gustaría que nos adentráramos en un intento por captar el significado de la espontaneidad de una forma completamente no habitual. Se trata, a mi parecer, de un significado muy fino y verdaderamente difícil de captar; un significado distinto al que hemos venido manejando hasta ahora.

Antes de proceder con ello y a modo de síntesis, considero que a lo largo de este texto hemos podido observar algunas de las lagunas que presenta la confianza en la esponta-



Quizá, por tanto, la espontaneidad y la autorregulación podrían ser pensadas desde el Tao Te Ching.

neidad y en la autorregulación, tal como habitualmente se las entiende, así como el lugar contradictorio al que estos conceptos, concebidos de ese modo, pueden conducirnos. De forma concreta, hemos visto también cómo la experiencia intersubjetiva puede desarrollarse hacia lugares indeseables si nos dejamos llevar acríticamente por esta espontaneidad, creyendo que se trata de la manifestación de una autorregulación y de una inteligencia transpersonales que nos conducen, casi religiosamente, a buen puerto.

Creo que, en ocasiones, para reforzar esta confianza autorreguladora que algunos gestaltistas atribuyen al fluir espontáneo, se tiende a equiparar este concepto con la filosofía taoísta sin una profundización mayor que la mera mención de esta. De este modo, lejos de ahondar en el significado de estos conceptos complejos y creyendo comprenderlos suficientemente, se pasa por alto que

la espontaneidad de la que habla el taoísmo posee un sentido muy distinto del uso ordinario con el que solemos manejarnos y que ha sido predominante en este texto. Quizá, por tanto, la espontaneidad y la autorregulación gestálticas podrían ser pensadas también desde este significado diferente, no habitual, que puede intuirse en la lectura de un texto clásico como el *Tao Te Ching*.

Concretamente, el concepto de espontaneidad que se trabaja en el taoísmo es *wei wu wei*, que suele traducirse como «no-acción». Así, la acción correcta es, para el taoísmo, una acción que es no-acción. Ya desde esta formulación se revela una complejidad claramente paradójica. Esta no-acción es considerada en el taoísmo la virtud esencial y, por tanto, la acción correcta y buena que, de forma equívoca, solemos identificar en nuestra manera habitual de pensar los conceptos gestálticos de espontaneidad, autorregulación y autenticidad.

¿Qué significa realmente la no-acción en el taoísmo? Resulta tentador imaginar que la no-acción podría entenderse simplemente como no intervenir, no actuar, o como una acción fácil y sin esfuerzo, conectando estas ideas con una visión de la espontaneidad entendida como ausencia de control y libertad en su sentido ordinario. Sin embargo, aquí se está aludiendo a una espontaneidad de un orden muy diferente: una ausencia de intención en la acción, en tanto que la intención pertenece a un sujeto. La no intervención o la no-acción descansan, en este caso, en una comprensión no—dual: el reconocimiento de que el sujeto controlador no está separado del objeto a controlar, del mismo modo que la libertad espontánea no está separada de aquello de lo que uno pretende liberarse.

Estrictamente, esta no-acción no puede ser realizada por el supuesto sujeto —por definición, siempre hacedor, siempre intencional—, sino que guarda relación con un tipo

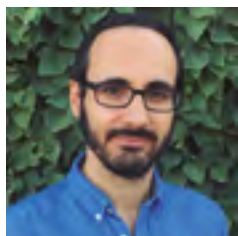
de percepción-acción directa y, en este sentido, verdaderamente espontánea, que revela la co-emergencia y la interdependencia entre el observador y lo observado; entre el sujeto y el objeto, entre el yo y el otro, entre el organismo y el entorno.

Me parece que la comprensión profunda de esta relación sujeto-objeto como entrelazada y co-emergente debería constituir una de las insignias más relevantes de la Terapia Gestalt, y enlaza de manera sorprendente con los sólidos hallazgos que, desde el siglo pasado, nos ofrecen tanto la física cuántica como la neurociencia, al señalar la disolución de las fronteras fijas entre el perceptor y lo percibido. Dicho sea de paso, estos descubrimientos se encuentran en notable sintonía con la obra *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*, donde se expone la teoría del *self*, una obra que, paradójicamente, ha sido poco considerada por muchos gestaltistas, a pesar de ser el lugar donde, en buena medida, se halla lo que podríamos llamar el genoma gestáltico.

Para finalizar, si aceptamos que la consciencia es inaprensible y no pertenece a un sujeto, sino que da lugar al par sujeto-objeto, se abre entonces la posibilidad de pensar una autorregulación que no sitúa a ningún sujeto ante la disyuntiva de elegir entre actuar espontáneamente o hacerlo de manera controlada y deliberada. Una autorregulación de esta índole apuntaría, en última instancia, a otro lugar como camino, como acción correcta y no-acción: una acción que busca «observar sin observador» y sentir, desde dentro de la relación, el entrelazamiento entre el sujeto y el objeto o, en otros términos, entre el yo y el otro, en ese «espacio intersubjetivo». Esta sería una acción-consciencia-sentir verdaderamente transformadora, «espontánea» en un sentido extraordinario, que trasciende la espontaneidad intencional de un sujeto ilusorio.

Bibliografía

- BASART, J. (2021). *Las seis grandes emociones: un mapa para comprender y gestionar tu mundo interior*. Barcelona: Habitar Tu Interior.
- COYNE, J. A. (2009). *Por qué la teoría de la evolución es verdadera*. Barcelona: Crítica.
- MORIN, E. (2003). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Paidós.
- NARANJO, C. (1990). *La vieja y novísima Gestalt: actitud y práctica de un experiencialismo ateuórico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- PEÑARRUBIA, F. (2014). *Círculo y Centro. El grupo gestáltico*. Barcelona: La Llave.
- PERLS, F., HEFFERLINE, R., & GOODMAN, P. (2017). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de cultura Valle-Inclán.
- PERLS, F. (1976) *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- SCOTT W. (2012) *Tao Te Ching. Traducción rigurosa del chino antiguo*. Madrid: Dojo.
- WATZLAWICH, P.; BEAVIN, J. & JACKSON D. (2023 [1967]) *Teoría Comunicación Humana. Interacciones, patologías y paradojas*. Barcelona: Herder.



Joaquim
Basart
Carrillo

Terapeuta gestáltico, miembro adherente de la AETG. Estoy también formado en Terapia Ericksoniana y tengo un grado universitario en educación social con una especialización en Terapia Sistémica Breve. Durante casi dos décadas he estudiado e investigado temáticas de naturaleza filosófica, primero desde un abordaje más experiencial, en sintonía con la filosofía oriental, y posteriormente desde aproximaciones más afines a la filosofía occidental. Soy también autor del libro Las Seis Grandes Emociones: un mapa para comprender y gestionar tu mundo interior y he publicado varios artículos en revistas así como en mi propio espacio web (habitaruinterior.com).