

Danza Gestalt: metodología e intervención aplicada a la Terapia Gestalt

María Jesús Armas Acosta

Este artículo presenta una propuesta de integración de la danza en la psicoterapia desde la perspectiva de la Terapia Gestalt, comprendiendo la relación terapéutica como un proceso de contacto que acontece en la frontera del campo organismo/entorno. La danza es concebida como experiencia fundante del desarrollo humano, la autorregulación y la construcción de la identidad, desde los primeros vínculos hasta la vida adulta.

A partir de una trayectoria profesional prolongada en prácticas corporales y de movimiento, se desarrolla una metodología de intervención psicoterapéutica individual y grupal —danza Gestalt— que sitúa el cuerpo vivido, el movimiento y la dimensión estética como ejes del proceso terapéutico. El modelo se articula a través de las fases del ciclo de la experiencia (precontacto, contacto, contacto final y postcontacto), mediante propuestas de movimiento específicas.

Se concluye que la danza integrada desde una mirada gestáltica favorece el contacto pleno, la conciencia corporal, la autorregulación orgánica y la integración de la experiencia, ofreciendo un recurso clínico especialmente pertinente en contextos de disociación y trauma.

Cada acto de contactar es una totalidad formada de conciencia inmediata, respuesta motora y sentimiento..., y este proceso de contacto se produce en la frontera-superficie en el campo organismo/entorno. No tiene ningún sentido definir a un ser que respira sin hablar del aire, a un ser que camina sin hablar de la gravedad y del suelo, a un ser irascible sin los obstáculos que se encuentra [...] la definición de un organismo es la definición de un campo organismo / entorno.¹

PERLS, HEFFERLINE Y GOODMAN

Introducción

Este artículo pretende ser una aportación de la danza con la perspectiva de Terapia Gestalt, tejida durante años de experiencia, entendiendo la relación terapéutica como el proceso de contacto que se produce en la frontera-superficie en el campo organismo/entorno.

Desde que empezamos a existir todo es danza, danza de dos seres humanos, de mi-

radas, de caricias, de espermatozoides y ovocitos que se encuentran y desencuentran.

El óvulo y el espermatozoide establecen una coreografía única en un momento y en un lugar, fusionándose en un nosotros, e ini-

1. Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951).

cian una cocreación que no se detiene desde esa fusión; lo primero que se crea es el corazón, latiendo con la sangre de la mamá, y compartiendo ritmo y melodía cocrean cada milímetro de nuestro ser, llegando al parto en un baile de contracción y relajación, entre la madre y el bebé, único e irrepetible.

Parafraseando a Gershen Kaufman,¹ tras el nacimiento prosigue la danza compartida, una relación, donde tocarse y abrazarse es necesario para sobrevivir, identificarse, diferenciarse, afirmarse y empoderarse para crecer y construirse.

Estar vivo es danza con la tierra, con el aire, con el fuego, con el agua, con el frío y/o el calor, con el estómago vacío o lleno, con los esfínteres relajados y/o tensos, con el pecho de la madre cuando somos amamantados, con la mirada, los brazos, la voz de mamá y/o de papá y/o con mis hermano/as, con el otro; de esta danza y este contacto depende nuestra supervivencia.

Desde la primera infancia he vivido la danza como una experiencia de salud, autoimagen y conocimiento. Conectar con sensaciones; danzar el equilibrio y el desequilibrio, la coordinación y la descoordinación; experimentar el adentro y el afuera; los distintos espacios de apoyo en el cuerpo; los distintos lugares que habito con el otro y con el mundo... todo ello ha favorecido una percepción de afirmación y poder que fortalece mi función personalidad. Esta experiencia de poner el foco de atención en el baile amplifica, fortalece y abre en mí una percepción en movimiento y en continuo cambio de mi existencia, de los demás y del planeta.

Vivenciar el contacto como experiencia habitada, con un esquema corpóreo consis-

tente y/o flexible, favorece el desarrollo de habilidades de contacto y de toma de conciencia en un aquí (un lugar) y ahora (un momento) de sensaciones, emociones, pensamientos y comportamientos, sostenidos desde la curiosidad y el entusiasmo. La experiencia de vibrar y ser danza impulsó el camino hacia la vocación de estudiar psicología, formarme en Terapia Gestalt y desarrollarme profesionalmente desde la psicoterapia y la docencia.

La experiencia del ser se vivencia de forma holística, como totalidad, en las distintas dimensiones de la persona. La vivencia perceptiva se da simultáneamente en el contacto con la experiencia presente a nivel corporal; es decir, en el lugar que habita mi cuerpo atendiendo a la experiencia del ahora. Estoy en el continuo de conciencia en el contacto; me percibo como unidad con el todo, esto es, con lo que siento, pienso y hago: la experiencia en presencia de mí en relación.

La figura en el presente es la necesidad emergente, siendo significativa la danza que vivenciamos de dentro hacia afuera y de afuera hacia dentro: la energía en movimiento de mí misma en un fondo que es el entorno.

Las totalidades de la experiencia son estructuras definidas y unificadas. El contacto, la actividad que tiene como resultado la asimilación y el crecimiento, consiste en la formación de una figura de interés que se destaca contra un fondo o contexto del campo organismo/ entorno.

La figura (Gestalt) en la conciencia inmediata (*awareness*) es una percepción, una imagen o una intuición clara y vívida.²

Dice el PHG: «Cada acto de contactar es una totalidad formada de consciencia inme-

1. Kaufman, G. (1994). *Psicología de la vergüenza: Teoría y tratamiento de sus síndromes*. Barcelona: Herder. Información más detallada sobre estas necesidades las encontrará el lector en las p. 102-123

2. Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951) p. 11



La experiencia consciente de la danza
no miente.

diata, respuesta motora y sentimiento (una cooperación de los sistemas sensorial, muscular y vegetativo), y este proceso de contacto se produce en la frontera-superficie en el campo organismo/entorno».¹

Poder experimentar sin palabras favoreció un darse cuenta a través de la experiencia

del movimiento, de quietud y/o presencia corporal; sentir lo auténtico y genuino que acontece en la danza Yo-Tú en la relación organismo-entorno.

A continuación, desarrollo mi experiencia de vida unida a la clínica, tanto a nivel de evaluación como de intervención en psicoterapia individual y grupal. Tras una larga trayectoria por la danza clásica y contemporánea (de los 3 a los 18 años), por el *hatha*

1. Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951) p. 43

yoga (de los 12 hasta la actualidad), por la danza de los cinco ritmos, la danzaterapia y la expresión corporal y biodanza, la experiencia, el estudio y el entusiasmo favoreció la creación de un modo particular de estar en el mundo y en la labor de psicoterapeuta.

Esto me llevó a horas de *awareness*, autobservación, metacogniciones, días de escritura y creación, gestando una metodología de intervención psicoterapéutica, individual y grupal, que ahora les comparto en este artículo.

Este proceso lo llevo a cabo con la evaluación cuantitativa (pretest y posttest Test de Psicodiagnóstico Gestalt Salama) y cualitativa de cada uno/a de lo/as clientes, con la estructuración y selección de danzas en los ejercicios o experimentos (grupales e individuales), así como registros de testimonios de los procesos vividos (terapeuta, terapeuta-cliente y cliente). Me mantiene en un continuo de conciencia que me permite estar curiosa, y me motiva cada día, investigando, experimentando y en constante crecimiento en lo personal, relacional y profesional.

Lo que presento es un resumen de la metodología y el modelo de trabajo práctico que estoy llevando a cabo.

Cuerpo y vacío experiencial. Soledad

El significado del cuerpo en nuestra cultura, desde la primera infancia y a través de la relación familiar y social, es el de un objeto que sirve para desplazarnos por el mundo, que conviene mantener aseado y bien decorado —con una gama de colores y cortes a la moda—, que expresa quién soy y que constituye los cimientos de la autoestima.

A veces, el cuerpo se enferma físicamente y lo vivimos como algo ajeno a nosotras mismas: «es el cuerpo», «la cabeza», «el estóma-

go». En estos casos, consideramos necesario consultar con un especialista o generalista que nos indique cómo alimentarlo y, sobre todo, cómo eliminar el malestar sintomático mediante medicamentos u otras terapias.

El cuerpo sirve también para hacer ejercicio, algo muy valorado y considerado básico para mantener un equilibrio «físico» y «mental». De este modo, se refuerza una relación disociada con una misma: por un lado, cuerpo y mente aparecen separados; por otro, el cuerpo continúa siendo tratado como un objeto. Además, a través del cuerpo recibimos reconocimiento: ganar competiciones, estar modeladas, resultar atractivas y, sobre todo, estar a la moda.

En España hemos pasado de una represión corporal sostenida durante siglos —en la que el cuerpo se ocultaba y bastaba con mantenerlo aseado— a una progresiva preparación del cuerpo para cada ocasión: el trabajo, el servicio militar, la boda o la misa. A partir de los años setenta se produce una transformación profunda, en la que el cuerpo se convierte en un objeto para mostrar, cuidar, modelar y exhibir.

Esta cosificación, este vacío experiencial del cuerpo, constituye la base de muchos procesos neuróticos y de numerosos trastornos contemporáneos: dificultades de autoestima, ansiedad, depresión, trastornos de la conducta alimentaria, adicciones a sustancias, pánico, dependencias emocionales y otros padecimientos psíquicos diversos.

Lo que corrientemente se denomina seguridad consiste, en realidad, en aferrarse a aquello que ya no se siente, rechazando el riesgo de lo desconocido que implica sumergirse en la experiencia de satisfacción. Así, se tiende a instalarse en la desensibilización y en la inhibición motora.

El miedo a la agresión, a la destrucción y a la pérdida desemboca, de forma paradójica, en una agresión y una destrucción no cons-



El ensimismamiento constituye la base de la indefensión.

cientes, dirigidas tanto hacia dentro como hacia fuera¹.

Si nuestra proyección existencial está basada en una concepción del cuerpo como objeto, y en la creencia de que un cuerpo aseado, modelado y decorado equivale a un cuerpo habitado, partimos de una relación corporal distorsionada, disociada, anestesiada y empobrecida, sostenida en ajustes conservadores al momento presente.

Entre las personas que solicitan terapia de forma cotidiana, la mayoría padecen una hiperracionalización de sus síntomas, y su danza relacional está impregnada de soledad y ausencia, sin conexión con el otro. No se acompañan a sí mismas ni pueden tener una experiencia profunda de contacto con su sentir: aparecen palabras vacías de contenido emocional, colmadas de razones lógicas y coherentes, pero desconectadas del cuerpo. Su danza cotidiana está disociada del otro y del mundo, y sus palabras no expresan su

sentir profundo, ese movimiento pleno de sentido que integra sentir, pensar y hacer.

Hablar y hablar de forma ensimismada, sin sentir y sin sentido, constituye una de las bases principales de nuestra soledad y de nuestra indefensión. Vivimos en la sociedad de la información, donde todo síntoma dispone de una explicación científica e incluso «literaria», pero donde la experiencia viva queda frecuentemente excluida.

Cuando comenzamos a realizar contacto pleno con la experiencia en movimiento, con el significado que para la persona tienen sus sensaciones y acciones, ocurre algo verdaderamente revolucionario.

Empezamos a caminar con presencia, con vivencia de calidez y acompañamiento relacional. Esto posibilita que la relación terapéutica se convierta en un nuevo espacio para interiorizar una forma distinta de percepción del yo, del tú, del Yo-Tú y del ambiente o entorno. Se amplía la conciencia de sí, más allá del tiempo y del espacio, en cada paso. Se hace posible la experiencia de sostenerse, de autorregularse y de construir una proyección existencial más completa y saludable.

Conviene precisar que el proceso de contacto, la conciencia inmediata y la respuesta motora se entienden aquí en su sentido más amplio: incluyen el deseo y el rechazo, el

1. Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951) p. 13

acercarse y el evitar, la sensación y el sentimiento, la manipulación, el cálculo, la comunicación, la lucha por algo, en definitiva, todo tipo de relación viva que tiene lugar en la frontera, en la interacción del organismo con el entorno. Todos estos contactos en acción constituyen el sujeto-objeto de la psicología. Aquello que se denomina «conciencia» (*consciousness*) puede entenderse como un tipo particular de conciencia inmediata (*awareness*), una función de contacto que emerge especialmente cuando se producen dificultades o retrasos en el ajuste creativo¹.

El cuerpo como proyección

«Dime cómo caminas y te diré quién eres». Cada paso que damos es una proyección de nuestro mundo interior y de nuestra experiencia con el entorno. Te propongo una pequeña experiencia: camina por calles transitadas y trata de resonar con la vivencia de las personas que caminan en distintos momentos del día. Personas con ritmo de maratón, algunas con la mirada perdida en el infinito, otras cargadas de bolsas o maletas, algunas acompañadas de niños, muchas hablando por teléfono. En mi experiencia cotidiana me cruzo, una y otra vez, con personas cuya vivencia parece reducirse a funcionar como meros objetos o vehículos en movimiento.

En la sociedad actual, y en nuestra cultura en particular, tendemos a la rigidez en los comportamientos, rigidez que se refleja directamente en el cuerpo. Se manifiesta en el modo en que lo cuidamos: en el tipo de alimentación, en el tipo de ejercicio, e incluso

en las posturas que prefijamos para cada acontecimiento.

Incluso las terapias corporales pueden contribuir a esta cosificación del cuerpo. Ponen atención y nombre a distintas zonas de la anatomía y proponen ejercicios específicos para cada una de ellas. El objetivo suele ser modelarlo, relajarlo, flexibilizarlo, descargarlo de tensiones y un sinfín de términos especializados, avalados científicamente. Todo ello permite, de manera semiestructurada, aumentar el control sobre las distintas partes del organismo y ampliar cierto nivel de conciencia de uno mismo, pero no necesariamente una vivencia integrada del cuerpo habitado.

Mi experiencia en la práctica clínica apunta a una necesidad más profunda: experimentarnos de forma integral. Que la terapia sea un espacio donde integrar la disociación entre cuerpo, mente, espíritu y entorno. Un cuerpo que habitamos y que resuena con el otro, que nos importa; un cuerpo que es parte de mí y parte de nosotros, al que cuidamos y desde el cual cuidamos también el entorno a través de la experiencia corporal.

Se trata de danzar aquello que emerge en cada momento: una relación terapéutica danzada. Implica entrenarnos, como terapeutas, en asumirnos como ambiente enriquecido y como facilitadores de espacios de movilización de energía mutua. Supone apoyarnos en la dimensión estética, atendiendo a la experiencia de los sentidos —vista, olfato, gusto, tacto, experiencia cinestésica—, amplificando la experiencia presente en la relación y acercándonos a una proyección existencial más genuina y auténtica.

Para ello, el entrenamiento del terapeuta en la dimensión corporal-relacional, corporal-danzada, resulta fundamental. Solo así su danza puede ser auténtica, espontánea y enriquecedora, favoreciendo una relación que posibilite la autorregulación y el contacto pleno.

1. Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951) p. 227

En el contacto pleno no existen el tiempo ni el espacio tal como los concebimos habitualmente, sino la experiencia presente: lo que el terapeuta es y lo que es el cliente en ese encuentro. Esta forma de acompañar facilita la integración de asuntos inconclusos y sostiene una proyección existencial en contacto auténtico con el ser en su totalidad.

Metodología aplicada a la Terapia Gestalt

Nuestra cultura está escindida por una profunda disociación que infiltra todos los ámbitos del saber. Esta disociación se proyecta patológicamente en la educación, en la psicoterapia, en la medicina, en la Sociología y en general en las Ciencias del Hombre. En nuestra cultura se separan las nociones de cuerpo y alma, hombre y naturaleza, materia y energía, individuo y sociedad, etc. La cultura disociativa descalifica la vida presente, la desacraliza y sabotea su valor y su significado intrínseco, para ponerla al servicio de valores espirituales o materiales

GESTALT. El arte del contacto, p. 90

El ciclo de la experiencia¹ es un modelo teórico que sienta las bases que explican los procesos de interacción que hace el organismo con el entorno; fue creado a partir de la observación del funcionamiento fenomenológico del organismo. Refleja la movilización de energía que observamos fenomenológicamente en el momento presente, durante una

experiencia vivida en un organismo ante un estímulo externo y/o interno.

Nos permite analizar la experiencia de autorregulación orgánica que el organismo realiza con el ambiente, aunque ocurre en milésimas de segundos, conocer este mecanismo y analizar la experiencia perceptiva defensiva o consiente y reguladora.

El Ciclo fue inicialmente descrito por Perls, Hefferline y Goodman (1951), en cuatro subfases de contacto: precontacto, contacto, contacto final y postcontacto; por ejemplo, estrechar la mano o dar un abrazo a otra persona.

1. **Precontacto:** El estímulo perturbador interno o externo es lo más significativo en ese momento, es la figura que destaca en un fondo. «El *self* solamente se descubre y realiza en el entorno».² El cuerpo es el fondo; el apetito o el estímulo ambiental es la figura. Es lo que es consciente (*aware*) como dado, o el ello de la situación, lo que va a disolverse en posibilidades.
2. **Contacto:** Hay una emoción. «Hay elección y rechazo de las posibilidades».
3. **Contacto final:** Un objetivo vivo se destaca como figura y se contacta con él. Se relaja cualquier actitud deliberada y hay una acción unitaria espontánea de percepción, de movimiento y de sentimiento.³

1. Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951) p. 227

2. Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951) p. 33

3. Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951) p.35

4. **Postcontacto:** Hay una interacción flotante entre el organismo y el entorno que no es una relación figura/fondo.¹

Cuando se da el postcontacto el individuo entero es movilizado y arrastrado, se torna accesible, se desliza, se abre y penetra para por fin realizar, intercambiar, consumir, recorrer y terminar lo que se había elaborado con paciencia y delicadeza en el prelude de las etapas precedentes. La realización, o postcontacto, es la consumación, es la fusión. Ya no estamos en contacto con nosotros mismos, estamos disueltos. En el otro, somos absorbidos y nos volvemos confluyentes e indiferenciados.

Consumar o realizar no es tragar, es degustar; tragar sin degustar nos da ganas de volver a empezar o nos deja insatisfechos. Realizar no es correr y pisotear todo velozmente por temor a que el otro (proyecto, obra, alimento, afecto...) se nos escape. Realizar es vivir el placer del afecto, el placer del momento no es algo de usar y tirar; es la experiencia del contacto final, cuando la frontera entre el sí mismo y el otro desaparece, es el momento del clímax, del orgasmo, el yo se fusiona en un intercambio de energías; el punto culminante del ciclo que permite retirarse plenamente satisfecho.

Metodología aplicada, danza y ciclo

La experiencia consciente de la danza no miente, nos lleva directamente a la experiencia presente de vivencia en contacto pleno y/o de bloqueo de la experiencia presente.

Así se darían las intervenciones, teniendo en cuenta las 4 fases del ciclo, y poniendo de foco al terapeuta, a la relación y al o a la cliente:

1. Precontacto

Es cuando emerge el deseo o necesidad. Este deseo se manifiesta por un conjunto de sensaciones que se transforman en excitación y, finalmente, adoptan la forma de una figura de interés (hambre, sed, necesidad de orinar, deseo sexual...).

Terapeuta:

Antes de encontrarme con el/la cliente, pongo la atención en cómo respiro, cómo me apoyo al caminar hasta su encuentro, qué actividad mental emerge en el camino hacia el encuentro (recuerdos de la sesión pasada, expectativas) y cómo danza mi rostro, mi pecho y pelvis. Me acompaño en la toma de conciencia de las sensaciones propias.

Terapeuta-cliente:

Cuando me encuentro con el/la cliente, pongo atención a lo más significativo en mi emergente, en ese momento; es la figura que destaca en un fondo, en qué zonas de mi cuerpo hay más energización.

Cliente:

Qué es lo más significativo que me presenta cuando se acerca al encuentro, ¿su danza es mayormente no verbal?, ¿sus silencios los vive con tensión, neutros, agradables?, ¿mayormente verbal?, ¿y su ritmo y tono?

2. Contacto o toma de contacto

Hay una emoción. «Hay elección y rechazo de las posibilidades»².

1. Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951) p. 36

2. Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951) p. 34

Se produce activación de la energía y la excitación retrocede al fondo. La acción resultante determina que el sujeto movilice todo su cuerpo para dirigirse al objeto que va a satisfacer su necesidad, lo que implica la elección o rechazo de las diversas posibilidades de acción.

Terapeuta:

Qué energía es la más significativa en mí, en ese momento, en qué zonas de mi cuerpo hay más energización, cuál es mi deseo neurótico y cuál es la energía presente en la relación con el/la paciente. Estoy abierta, estoy cerrada, estoy de puntillas, estoy apoyada, estoy activa, pasiva, rígida, fluida, confusa o en blanco.

Cliente:

Cómo me presenta el/la cliente su necesidad emergente, cuál es su danza, está abierto, cerrado, de puntillas, apoyado, está activo, pasivo, rígido, fluido. ¿Qué danza conscientemente? ¿Qué siento que no es coherente entre lo que dice y hace?

Terapeuta-cliente:

Cómo me siento con su experiencia de danza, cómo le propongo una experiencia, qué inspiración me regala el/la paciente para proponerle una ampliación de su vivencia a través de la expresión, de la quietud o de la integración de dos fuerzas polares.

3. Contacto final o pleno contacto

Tiene lugar una fusión de intercambio, confluencia o indiferenciación entre el organismo y aquello que satisface la necesidad (agua, alimento, micción, coito...). Para que esto se dé, se requiere una congruencia entre percepción, emoción, pensamiento y acción, que finalmente conduce a la satisfacción de la necesidad.

«Un objetivo vivo se destaca como figura y se contacta con él. Se relaja cualquier actitud deliberada y hay una acción unitaria es-

pontánea de percepción, de movimiento y de sentimiento»¹.

Terapeuta:

Tiene que ver con cuánto me abandono a lo que se da. Danzo consciente de la importancia de abandonarme, de aceptar lo que sucede, de confiar en a dónde me lleva la danza sentida por mí en relación con el/la paciente.

Cliente:

Cuando se abandona, cuando se bloquea: qué hace cuando se abandona, qué hace cuando se bloquea.

Terapeuta-cliente:

La danza consiste en ampliar la vivencia con el/la cliente de cuando se abandona, cuando se bloquea; que hace cuando se abandona, qué hace cuando se bloquea, sin forzar ni presionar. Para que haya contacto pleno e intercambio es necesaria la permeabilidad y fluidez. Estar en la frontera de contacto nutricia significa danzar con el paciente, lo que sienta y esté dispuesto a vivenciar; me sirve mucho la frase del PHG: «El paciente ha venido por su propia iniciativa, al final debe, igualmente, irse por su propia iniciativa».¹

Es decir, el paciente toma de nosotros lo que su iniciativa le da, y cuando ya no le sirva necesitará la retirada; respetar esta danza es un arte y crucial para llevar procesos de terapia eficaces.

4.Post-contacto

Se inicia la retirada del objeto de satisfacción y la asimilación de la experiencia; por tanto, la integración y el crecimiento.

1. Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951) p. 35

«Hay una interacción flotante entre el organismo y el entorno que no es una relación figura/fondo»¹.

Terapeuta:

Cuando la danza que siento es de retirada, me surge el deseo de distanciarme e irme despidiendo.

Terapeuta-cliente:

ambos encontramos un momento de quietud, que invita a la distancia progresiva.

Cliente:

A veces observamos que el/la paciente realiza una inspiración profunda, o hace un movimiento hacia atrás, o expresa con su rostro que está satisfecho. Haya o no palabras, el cuerpo no miente, hay una sensación de satisfacción de la experiencia que requiere ser escuchada y asimilada, posteriormente llegará la palabra sentida.

Para cada momento o fase, he ido diseñando un tipo de danzas, teniendo en cuenta la respiración, la coordinación motriz, la eutonía, los apoyos, la apertura y/o cierre corporal, la velocidad, la mirada, la fluidez, la expresión facial, etc. Considero importante tener un entrenamiento en movimiento, y experiencia de la danza, para aplicar esta metodología; la vivencia de tránsito experiencial, así como el entrenamiento cotidiano en estiramientos, respiración y conciencia corporal, para la aplicación de este modo de intervención.

Experiencia y aplicación

Lo que relato a continuación es fruto de más de veinte años de trabajo, iniciado desde el

primer año de práctica profesional. Se trata de la estructuración de sesiones conforme a la metodología anteriormente narrada y de la aplicación de la psicoterapia desde lo que denomino danza Gestalt.

Las sesiones grupales comienzan también cuando empiezo a trabajar, en 2003, en un recurso de atención a la violencia de género, realizando inicialmente sesiones individuales y, posteriormente, grupales con mujeres y hombres que presentaban ansiedad, ataques de pánico, depresión, estrés postraumático y trauma.

Pronto observé que el diálogo y los experimentos gestálticos resultaban de ayuda y que, cuando incorporaba experiencias basadas en la danza silenciosa en contacto con los asuntos que las personas querían trabajar, las sesiones adquirían una intensidad y una claridad distintas.

Comencé entonces a utilizar el test diagnóstico de Salama, aplicado al tema central que cada persona traía a sesión, e inicié grupos semanales con dos horas de trabajo corporal a través de la danza. El test aportaba información sobre los mecanismos de defensa predominantes —desensibilización, proyección, introyección, retroflexión, deflexión, confluencia y fijación— y proponía una secuencia de quince ejercicios que organizaba de la siguiente manera:

— Ejercicios 1 y 2, con el objetivo de integrar la energía grupal (precontacto);

— Ejercicios 3, 4 y 5, orientados a sentir y movilizar la energía individual (contacto);

— Ejercicios 6, 7, 8, 9 y 10, destinados a ampliar la experiencia de contacto con la situación o el asunto inconcluso (contacto final o pleno contacto);

— Ejercicios 11 y 12, con el objetivo de relajarse y asimilar lo vivido;

1. Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951) p. 36

— Ejercicios 13, 14 y 15, orientados al contacto con el grupo y al cierre de la sesión (postcontacto).

Una vez concluida la sesión corporal, dedicábamos aproximadamente cuarenta y cinco minutos a pintar la experiencia o a escribir sobre ella, comenzando por un recorrido consciente por el cuerpo para percibir cómo era la danza interna en ese momento. Estas expresiones, en forma de poema o pintura, se fechaban y firmaban con el nombre completo de cada participante, constituyéndose como la base de una nueva experiencia de sí.

Tras las sesiones grupales, en el espacio de terapia individual, las revelaciones eran frecuentes. El proceso terapéutico se vivenciaba con mayor ligereza, claridad y presencia, y comenzaban a aparecer, cada vez con más fuerza, el deseo de saber, de aprender de la propia experiencia y de descubrir nuevos apoyos desde los que continuar.

Actualmente continúo facilitando un grupo semanal de terapia grupal y danza Gestalt, en el que sigo desarrollando estos procesos, aprendiendo e investigando.

Algunas personas participan como espacio de autocuidado y crecimiento personal; la mayoría realiza un trabajo terapéutico integral combinando sesiones individuales y grupales.

En la sociedad actual, y en nuestra cultura en particular, tendemos a la rigidez en los comportamientos, rigidez que se refleja directamente en el cuerpo. Se manifiesta en la manera en que lo cuidamos: en el tipo de alimentación, en el tipo de ejercicio e incluso en las posturas que prefijamos para cada acontecimiento.

Incluso las terapias corporales pueden contribuir a esta cosificación del cuerpo. Nombran zonas de la anatomía y proponen ejercicios específicos para cada una de ellas, con el objetivo de modelarlo, relajarlo, flexi-

bilizarlo o descargarlo de tensiones. Todo ello, aunque avalado científicamente, permite solo de forma parcial ampliar la conciencia de uno mismo y no garantiza una vivencia integrada del cuerpo habitado.

Mi experiencia clínica señala una necesidad más profunda: experimentarnos de forma integral. Que la terapia sea un espacio donde integrar la disociación entre cuerpo, mente, espíritu y entorno. Un cuerpo que habitamos y que resuena con el otro; un cuerpo que es parte de mí y parte de nosotros, al que cuidamos y desde el cual cuidamos también el entorno a través de la experiencia corporal.

Se trata de danzar aquello que emerge en cada momento: una relación terapéutica danzada. Esto implica entrenarnos, como terapeutas, en asumirnos como ambiente enriquecido y como facilitadores de espacios de movilización de energía mutua. Supone apoyarnos en la dimensión estética, atendiendo a la experiencia de los sentidos —vista, olfato, gusto, tacto y experiencia cinestésica—, amplificando la experiencia presente en la relación y acercándonos a una proyección existencial más genuina y auténtica.

Para ello, el entrenamiento del terapeuta en la dimensión corporal-relacional y corporal-danzada resulta fundamental. Solo así su danza puede ser auténtica, espontánea y enriquecedora, favoreciendo una relación que posibilite la autorregulación y el contacto pleno.

En el contacto pleno no existen el tiempo ni el espacio tal como los concebimos habitualmente, sino la experiencia presente: lo que el terapeuta es y lo que es el cliente en ese encuentro. Esta forma de acompañar facilita la integración de asuntos inconclusos y sostiene una proyección existencial en contacto auténtico con el ser en su totalidad.

Conclusiones

En una cultura profundamente disociada, la terapia con un abordaje corporal favorece un darse cuenta que amplía la conciencia de sí y la capacidad de reconocer fortalezas y fragilidades, así como de identificar los distintos estados de contacto y de defensa que se ponen en juego en la experiencia.

El trabajo terapéutico desde la danza requiere un conocimiento preciso de las fases del ciclo experiencial, así como la capacidad de identificarlas —cualitativa y cuantitativamente— tanto en la sesión individual y grupal como a lo largo del proceso terapéutico y en la finalización del tratamiento.

El planteamiento corporal de la terapia permite registrar en el cuerpo los movimientos del darse cuenta en la vida cotidiana, facilitando la detección de bloqueos energéticos y la progresiva disolución de las corazas musculares asociadas a los procesos neuróticos.

La danza aplicada a procesos traumáticos y a experiencias crónicas ofrece un anclaje en lo obvio y lo concreto, favoreciendo la presencia y agilizando los procesos terapéuticos sin forzar la elaboración cognitiva.

La danza en grupo posibilita experiencias de contacto nuevas, donde explorar aspectos desconocidos de uno mismo y ensayar formas de relación que favorecen el contacto pleno, fortaleciendo el yo y enriqueciendo la función personalidad.

Finalmente, los terapeutas gestálticos con orientación corporal requerimos espacios continuados de nutrición, entrenamiento corporal y supervisión, no solo como forma de autocuidado, sino como parte esencial del aprendizaje y de la calidad del acompañamiento terapéutico.

Bibliografía

KAUFMAN, G. (1994). *Psicología de la vergüenza: Teoría y tratamiento de sus síndromes*. Barcelona: Herder.

PERLS, F. S., HEFFERLINE, R., & GOODMAN, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951).



**María Jesús
Armas
Acosta**

Es psicóloga Clínica. Terapeuta Gestalt Miembra Didacta y Supervisora AETG. Psicóloga por Universidad de Valencia. Psicoterapeuta por la FEAP (Federación Española de Asociaciones de Psicoterapia) y EFPA (Especialista Europeo En Psicoterapia) Responsable de la división de psicología de la salud y psicoterapia del COP Las Palmas desde 2006. Psicoterapeuta. Especialista en psicología Perinatal, Máster en terapias de Tercera Generación. Terapeuta de EMDR. Formación Introductoria en Focusing. Formada en Somatic Experiencing® (Se) terapia corporal para el tratamiento de trauma y psicología de la salud. Psicoterapeuta Gestalt, docente y supervisora en el Instituto Canario de Psicoterapia. Presidenta sección Humanistas FEAP desde 2018.