

Contribuciones de la Terapia Gestalt a la práctica de la Psicoterapia Integrativa

Richard G. Erskine (traducción de Ángel D. Saavedra)

Este artículo se basa en un discurso de Richard Erskine titulado «Contacto en la relación: aplicaciones clínicas de la Terapia Gestalt» de la apertura de la conferencia «The Gestalt Therapy Journal» en Nueva York, NY, durante los días 24 y 25 de abril de 1998. Es el propio autor el que lo ha actualizado hace poco, especialmente en referencia a la Psicoterapia Integrativa.

Abstract

Se describen cinco fundamentos filosóficos de la Terapia Gestalt; sientan las bases de los conceptos de contacto interno, externo e interpersonal. El contacto es el principio organizador central tanto de la Terapia Gestalt como de la Psicoterapia Integrativa centrada en las relaciones. Se proporcionan dos definiciones de Psicoterapia Integrativa: 1) el proceso interno y experiencial de creación de totalidad; y 2) la fusión de enfoques afectivos, cognitivos, conductuales, fisiológicos y sistémicos de la psicoterapia. El artículo concluye con la premisa de que una relación terapéutica de contacto interpersonal brinda a los clientes una oportunidad de curación, integración y plenitud.

Palabras clave

Terapia Gestalt, Psicoterapia Integrativa, psicoterapia relacional, contacto, contacto interpersonal, filosofía existencial.

Una Psicoterapia Integrativa centrada en las relaciones

Lo integrativo de la Psicoterapia Integrativa tiene dos significados distintos. Principalmente, se refiere al proceso de integración, facilitando la capacidad de cada cliente para volver a ser dueño de los afectos negados, identificar sensaciones corporales previamente insensibilizadas, relajar formas arcaicas de autoestabilización y autoprotección, renunciar a creencias escritas (*gestalten* fijas) y volver a comprometerse con el mundo y las relaciones, con pleno contacto.

El enfoque terapéutico de la Psicoterapia Integrativa está en la integración interna de la personalidad del cliente: ayudarlo a asimilar y armonizar las fragmentaciones internas de su sentido de sí mismo y ayudarlo a establecer relaciones significativas. A través de la integración interna, es posible que las personas tengan la capacidad de afrontar cada momento de forma abierta y fresca, sin la protección de opiniones preformadas, actitudes o expectativas.

El término «integrador» también se refiere a la integración de la teoría, la fusión de enfoques afectivos, cognitivos, conductuales,

fisiológicos y sistémicos de la psicoterapia. La Psicoterapia Integrativa hace uso de muchas perspectivas teóricas: Terapia Gestalt, terapia centrada en el cliente, análisis transaccional (particularmente el estado del ego y la teoría del guion), terapias respiratorias/corporales, terapia de sistemas familiares, así como la autopsicología psicoanalítica (*self-psychology*) y la teoría de las relaciones objetales. Los conceptos y diversos métodos de estas perspectivas teóricas se utilizan dentro del ámbito del desarrollo humano, en el que cada fase de la vida presenta mayores tareas de desarrollo, sensibilidades de necesidades, crisis y oportunidades para nuevos aprendizajes. El principio rector sobre si una construcción teórica o un método terapéutico es capaz de realizar la integración es el de la relación.

Aportes de la Terapia Gestalt

La Terapia Gestalt nos ha brindado una forma útil de comprender cómo nuestras necesidades cambian en la vida normal. Utiliza el concepto de relaciones figura/fondo: un vasto complejo de necesidades potenciales que se encuentran en el trasfondo de nuestra ex-

periencia. Y en un momento dado, una de esas necesidades se vuelve predominante o *figura* (Perls, 1944; Perls, Hefferline y Goodman, 1951). Avanzamos, no tanto impulsados por impulsos instintivos (como creía Freud), sino actuando de manera deliberada y creativa para satisfacer los patrones cambiantes de nuestras necesidades. Esas necesidades incluyen lo que nos permitirá sobrevivir físicamente, así como las necesidades psicológicas de estimulación, de contacto con uno mismo y con los demás, de creación de significado y previsibilidad, y de relación.

El primer número de la Revista Gestalt incluyó un editorial de Joseph Melnick que describía seis «suposiciones subyacentes y principios organizativos» de la Terapia Gestalt (1997, p. 4). En ese editorial se incluyeron los conceptos de teoría de campo, fenomenología, diálogo, figura/fondo, resistencia como ajuste creativo y el uso terapéutico del experimento Gestalt. Estoy de acuerdo con la afirmación de Melnick de que es una «tarea difícil y desafiante tratar de transmitir la amplitud y el alcance de la Terapia Gestalt en un breve editorial» (1997, p. 7). Sin embargo, me sorprendió que le diera a la teoría del contacto interno y externo solo una referencia pasajera, ya



que el concepto de contacto es el principio organizador central de la Terapia Gestalt.

En mi formación con Fritz y Laura Perls, así como con Isidor From, cada uno de ellos enfatizó el *contacto* como el principio organizador central de la Terapia Gestalt. Metafóricamente, el concepto de contacto es como el eje de una rueda de carro alrededor del cual irradian los demás conceptos teóricos. Nuestros métodos de psicoterapia, experimentos para mejorar la conciencia y diálogo terapéutico están representados por el borde exterior de la rueda y, al igual que una rueda, los radios sostienen y conectan el cubo con el borde. La teoría del campo, la experiencia fenomenológica, la presencia en el momento, la formación de figura/fondo, las interrupciones del contacto o la resistencia como ajuste creativo son los radios de apoyo. Estos conceptos y suposiciones teóricas son las construcciones importantes de la Terapia Gestalt. En una conferencia de 1967 en Chicago titulada «Terapia Gestalt: Aquí y Ahora», Fritz Perls enfatizó que «el contacto es el principio organizador central de la Terapia Gestalt».

En su enseñanza de la Terapia Gestalt, Laura Perls se refirió tanto a su fundamento teórico como a su práctica de la psicoterapia como «filosofía existencial aplicada» (L. Perls, 1977). La perspectiva filosófica de Laura estuvo influenciada por el trabajo de varios filósofos existencialistas: el concepto de presencia de Martin Heidegger (1976); el énfasis de Soren Kierkegaard (1936, 1941) en la centralidad de la subjetividad (Schacht, 1973); la importancia de las opiniones de Edmund Husserl (1931) sobre la experiencia fenomenológica; las descripciones de Paul Tillich (1952) sobre el descubrimiento del ser; y el compromiso de Martin Buber (1958) de establecer una relación Yo-Tú. Cada uno de estos filósofos existencialistas describía algún aspecto del contacto personal o interpersonal. Laura Perls demostró estos intrin-

cados conceptos filosóficos en su trabajo terapéutico a través de su respeto continuo por la integridad del cliente y una invitación a reunirse en diálogo en el límite de contacto entre el Yo y el Otro. Se centró en que el terapeuta identificara y apreciara los diversos intentos del cliente de realizar ajustes creativos a las demandas y pérdidas de su vida. Su trabajo terapéutico enfatizó que el cliente experimente tanto el apoyo ambiental a través de una relación terapéutica interpersonal, como también que adquiriera un sentido visceral de autoapoyo. Para mejorar el autoapoyo, Laura a menudo llamaba la atención sobre las restricciones en la respiración y la postura de su cliente mientras enfatizaba la importancia del movimiento físico.

Al observar el trabajo de Fritz Perls, me impresionó la variedad de formas que utilizaba, lo que él llamaba el «experimento Gestalt», es decir, el descubrimiento activo por parte del cliente tanto de sus limitaciones autoimpuestas como de su exploración de nuevas formas de ser. El uso que hace Fritz del experimento de la «silla vacía» y la creación de diálogos «perro de arriba y perro de abajo» son dos ejemplos de su dinámico encuentro terapéutico «aquí y ahora», el cual revelaba al cliente sus interrupciones en el contacto interno y externo. El uso que hacía Fritz del concepto de formación de figura y fondo de la psicología Gestalt era evidente, por ejemplo, cuando invitaba a sus clientes a representar cada parte de un sueño con una voz en primera persona. Aunque Fritz a menudo describió la renuencia de las personas al cambio como un «ajuste creativo», no tuvo paciencia con la cantidad de apoyo relacional y tiempo de preparación que requieren algunos clientes.

El trabajo terapéutico de Fritz fue emocionante y produjo un gran crecimiento y aprendizaje para muchos de nosotros, pero su estilo de llevar a cabo la psicoterapia no era ni dialógico ni relacional. Isidor From, como director

principal del Instituto de Terapia Gestalt de Nueva York, centró su enseñanza en la importancia del contacto interno y externo, las diversas interrupciones del contacto («retroflexión», «confluencia», «introyección», «proyección» y «egoísmo») y los ciclos de contacto («precontacto», «contacto», «contacto total», «poscontacto»). Las enseñanzas de From sobre la práctica de la Terapia Gestalt enfatizaron el uso de una relación interpersonal de contacto que facilitó la plena conciencia e integración del cliente de tres funciones primarias del yo: función del ello (sensaciones fisiológicas); función del ego («identificarme a mí y no a mí»); y personalidad-función (presentación social). En su práctica de la Terapia Gestalt, Isidor From enfatizó la importancia de la experiencia fenomenológica del cliente y los aspectos productores de crecimiento del diálogo interpersonal.

El libro de 1951, *Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento en la Personalidad Humana* (Perls, Hefferline y Goodman), sirve como texto fundamental para definir la teoría de la Terapia Gestalt. En este libro, los autores se centraron tanto en los conceptos de contacto y conciencia, como en las funciones del ello, el ego y la personalidad del yo. El ejercicio experiencial del libro hacía hincapié en la conciencia. Las características clave de la Terapia Gestalt fueron facilitar la capacidad del cliente para «contacto total» y «experimentar» con la toma de conciencia. Como tal, la dinámica relacional integral que siempre estuvo presente tanto en la filosofía existencial como en la teoría de la psicoterapia a veces se pasó por alto en la práctica terapéutica de la Terapia Gestalt.

Los conceptos de la Terapia Gestalt de experiencia fenomenológica, formación de figura-fondo, influencia mutua («teoría del campo») y funciones del yo de la Terapia Gestalt son todas facetas del establecimiento del contacto. Tanto las interrupciones habituales

del contacto (como la retroflexión, la introyección o la proyección) como las «gestalten fijas» (patrones rígidos de comportamiento y creencias sobre uno mismo, los demás y la calidad de vida) representan, cada una, una falta de pleno contacto interno y, como resultado, una interrupción del contacto externo. Estas interrupciones del contacto impiden la toma de conciencia interna, externa e interpersonal.

Paul Goodman, autor principal de *Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento en la Personalidad Humana*, diferenció el concepto de «contacto» de la Terapia Gestalt de su significado coloquial de cercanía, compañerismo o estar juntos. Más bien, estaba introduciendo un concepto teórico novedoso: el contacto es la conciencia y el comportamiento hacia lo que es nuevo para la percepción de una persona. Este novedoso concepto apoya la posición revolucionaria, entonces y todavía, de que el yo es una función del contacto total en el momento presente (McLeod, 1993, p. 26). Esta definición de contacto en Terapia Gestalt proporciona la base teórica para una Terapia Gestalt orientada al contacto; también proporciona un concepto central en una Psicoterapia Integrativa enfocada a lo relacional.

Contacto: interno, externo, interpersonal

El contacto es el medio por el cual las sensaciones corporales y emocionales, las necesidades físicas y relacionales y las experiencias fenomenológicas de una persona se integran en un sentido pleno de sí misma. Cuanto más alejado esté un individuo del contacto total, más perturbaciones internas habrá y más se interrumpirá e impedirá el contacto interpersonal. El contacto implica la plena conciencia de las sensaciones internas, los afectos,

las necesidades, la actividad sensoriomotora, los pensamientos y los recuerdos, con un rápido cambio hacia la plena conciencia de los acontecimientos externos registrados por cada uno de los órganos sensoriales. Con un contacto total, tanto interno como externo, hay una integración continua de sensaciones, experiencias y percepción (Perls, Hefferline y Goodman, 1951). Es a través del contacto que las personas tienen una sensación de estar vivas, una conciencia tanto de la continuidad como de la novedad de la experiencia (o no), y una claridad de sí mismas en su relación con los demás. La fusión del contacto interno, externo e interpersonal es el medio a través del cual se pueden disolver patrones arcaicos autoestabilizadores y «gestalten fijas»; mediante este, los afectos no permitidos, las necesidades previamente no reconocidas y las experiencias emocionalmente disruptivas, pueden integrarse en un sentido cohesivo y animado de uno mismo en la relación que conduce directamente a un contacto más pleno en las relaciones.

El contacto es la piedra de toque de la relación; es lo que hace posible la relación. La esencia de nuestro ser humano está indisolublemente ligada a la forma en que nos relacionamos con los demás. Somos concebidos y nacemos dentro de una matriz de relaciones, y vivimos nuestras vidas en un mundo que, inevitablemente y, en consecuencia, está poblado por otros humanos, que tanto externa como internamente viven a través de fantasías, expectativas, introyecciones y recuerdos.

Contacto interpersonal

El concepto filosófico de «contacto» no se refiere solo a la conciencia de sensaciones internas y estímulos externos; el término *contacto* también se refiere al encuentro interpersonal

de personas, constituyendo los pilares de la relación. Aunque el término no se utiliza en el libro *Gestalt Therapy: Excitement and Growth of the Human Personality* (Perls, Hefferline y Goodman, 1951), el uso coloquial de las palabras «contacto interpersonal» describe una cualidad de transacción entre dos individuos: la plena conciencia tanto de uno mismo como de los demás, como se ejemplifica en un encuentro auténtico y sensible: un encuentro de ambos con presencia y una perspectiva Yo-Tú (Buber, 1958; Yontef, 1993; Hychner y Jacobs, 1995). El contacto interpersonal es lo que Laura Perls quiso decir cuando describió su práctica de la Terapia Gestalt como «filosofía existencial aplicada» (1977).

Enfocado relacionamente

La base filosófica existencial de la Terapia Gestalt también proporciona principios rectores para una Psicoterapia Integrativa centrada en las relaciones: una psicoterapia que fomenta el respeto por la integridad del cliente, atendiendo y valorando la función psicológica de los patrones arcaicos de autoapoyo del cliente, sus intentos de ajuste creativo y las funciones homeostáticas de sus creencias fijadas sobre uno mismo, los demás y su calidad de vida. Cada una de estas creencias fijadas, estas interrupciones del contacto, fue originalmente un intento de resolver rupturas en las relaciones (interrupciones en el límite del contacto) y de ganar autoapoyo en situaciones en las que la relación con los demás estaba desprovista de contacto interpersonal (Erskine y Moursund, 2022).

El diálogo interpersonal entre cliente y terapeuta proporciona el contexto terapéutico en el que el cliente puede explorar sus propios sentimientos, necesidades, recuerdos y percepciones. El contacto interpersonal entre cliente y terapeuta comienza a ser posible

cuando el terapeuta está completamente presente: cuando el terapeuta está continuamente consciente de sus propios procesos internos y comportamientos externos, es consciente de los límites entre uno mismo y el cliente, y observa atentamente la psicodinámica del cliente (Erskine, 2024). El contacto interpersonal se mejora a través de una investigación fenomenológica respetuosa sobre los pensamientos, sentimientos, recuerdos, comportamientos y reacciones fisiológicas del cliente. Fomenta el sentido de conciencia del cliente sobre su experiencia interior momento a momento. La capacidad del cliente para el contacto interno aumenta a través de las respuestas del terapeuta, que reconocen y validan la experiencia fenomenológica del cliente.

Relación interpersonal

La integración de una teoría o método en una Psicoterapia Integrativa Relacional depende de dos factores principales: si fomenta o no el contacto interno, externo e interpersonal; y si incorpora o no el concepto de que las relaciones interpersonales son totalmente fundamentales para la vida. Ronald Fairbairn (1952) instituyó un cambio significativo en la teoría y la práctica del psicoanálisis cuando declaró que las personas nacen buscando relaciones desde el principio y durante toda su vida. Describió cómo la necesidad de relación (contacto con otro) constituye la principal experiencia motivadora del comportamiento humano. Las relaciones son la fuente de aquello que da significado y validación al Ser. John Bowlby (1969, 1973, 1980) amplió este concepto con la idea de que la calidad de la relación con otras personas significativas en la primera infancia forma patrones inconscientes de los cuales emergen todas las experiencias del Yo con los Otros.

Bowlby propuso que el desarrollo psicológico saludable surgía de la reciprocidad del disfrute recíproco entre el niño y el cuidador en su conexión física y relación afectiva. Las relaciones se establecen y mantienen a través del contacto. Estos conceptos sobre la importancia de las relaciones interpersonales son centrales para la práctica de la psicoterapia porque «una curación efectiva de la angustia psicológica y la negligencia relacional ocurre a través de una relación terapéutica de contacto, una relación en la que el psicoterapeuta valora y apoya la vulnerabilidad, la autenticidad y el contacto interpersonal» (Erskine, 2021, p. 212).

Contacto

Una persona no puede tener pleno contacto con sensaciones, sentimientos, necesidades, pensamientos y recuerdos internos y, al mismo tiempo, sacar de su conciencia algunos de esos eventos internos. Como resultado, el contacto con el mundo exterior, con otras personas, se ve perjudicado porque conocer auténticamente a otra persona requiere un reconocimiento pleno de uno mismo. Dado que las relaciones entre las personas se basan en la conciencia interna y externa, la alteración del contacto prolongado provoca una alteración en la capacidad de la persona para formar y mantener relaciones. El resultado es una fragmentación cada vez mayor y una creciente incapacidad para integrar nuevas experiencias.

Cuando se trabaja con las interrupciones del cliente, es esencial contactar con el continuo de conciencia del terapeuta. Partiendo de la gran influencia filosófica de Heidegger (1976), Tillich (1952) y Buber (1958), una pregunta que me hago con frecuencia es: «¿Cuál es el efecto de mi afecto y comportamiento internos en el cliente?». Cuando asumo al

menos una responsabilidad parcial por las interrupciones de contacto de mi cliente, creo una atmósfera que mejora el contacto en la relación.

Una relación terapéutica de contacto interpersonal

En mi formación y supervisión con Laura Perls e Isidor From, cada uno de ellos ejemplificó los principios de la filosofía existencial en sus descripciones y ejemplos de Terapia Gestalt. Su aplicación de la filosofía existencial me animó a explorar y desarrollar un cambio relacional y existencial más completo en mi comprensión teórica y práctica de una psicoterapia centrada en las relaciones. En la siguiente parte de este artículo, me basaré en mi comprensión del concepto de experiencia fenomenológica de Edmund Husserl, el gran interés de Søren Kierkegaard por fomentar el sentido de subjetividad de una persona y el concepto de presencia de Martin Heidegger. Mi indagación continua sobre la experiencia del cliente acerca del efecto de mis sentimientos, comportamiento, sistema de valores u orientación hacia la psicoterapia, proporciona una base orientada a las relaciones tanto para la Terapia Gestalt como para la Psicoterapia Integrativa enfocada relacionamente. Cuando el contacto en la relación es el foco de nuestra psicoterapia, el cliente puede establecer un contacto interno cada vez mayor con recuerdos, necesidades, deseos, sentimientos, fantasías y el proceso de creación de significados. Con un contacto interno total, el cliente puede comunicar su conciencia interna a otra persona que esté involucrada y plenamente presente. Una relación terapéutica de contacto interpersonal brinda una oportunidad de curación, integración y plenitud (Erskine *et al.*, 2023, p. IX).

Indagación fenomenológica y reconocimiento

La creciente conciencia del cliente de la existencia de sus interrupciones en el contacto es el foco inicial de una psicoterapia orientada al contacto. Algunos clientes comienzan la psicoterapia con una falta de conciencia de sus necesidades y deseos, con un afecto repudiado, una memoria inconsistente de su historia, una desensibilización de las sensaciones fisiológicas o una insensibilidad al efecto de su conducta en los demás. El uso por parte del psicoterapeuta de una investigación fenomenológica respetuosa tiene como objetivo mejorar la conciencia del cliente sobre su procesamiento interno del afecto, las sensaciones físicas, la fantasía, la creación de significado y las percepciones. La posibilidad de contacto interno se mejora mediante el uso de la investigación fenomenológica por parte del terapeuta. Algunos ejemplos son:

- «¿Qué está pasando en tu cuerpo en este momento?»
- «¿Qué estás recordando?»
- «¿Cómo le encuentras sentido a esa experiencia?»
- «¿Qué estás imaginando?»

En cada una de estas indagaciones fenomenológicas, la efectividad de la indagación está en que el cliente descubra y contacte un aspecto interno de su Yo, como sentimientos, memoria, fantasía o necesidades relacionales. La indagación fenomenológica no se trata solo de recopilar hechos de la vida del cliente, sino más bien de indagar sobre su experiencia subjetiva y brindarle la oportunidad de que esa experiencia sea reconocida y validada por otra persona interesada. Con una investigación tan sumamente eficaz, el cliente adquiere una conciencia cada vez

mayor de sus procesos internos. La indagación suele ser en un 90 % para el autodescubrimiento del cliente y un 10 % como guía para el psicoterapeuta.

Cuando escuchamos genuinamente y respondemos con empatía a lo que dice el cliente, brindamos una forma valiosa de reconocimiento. De hecho, el reconocimiento puede ser un simple movimiento de cabeza que le indica al cliente: «Estoy contigo: estoy atento a lo que estás diciendo». Además, el reconocimiento suele adoptar la forma de nuestra siguiente indagación, donde reflejamos al cliente lo que acaba de decir mientras formulamos la siguiente indagación fenomenológica. El reconocimiento también puede incluir confrontaciones respetuosas que traen a la conciencia del cliente discrepancias entre afecto y comportamiento: lo que se dice ahora y lo que se dijo anteriormente (es decir, «dices que anhelas hablar con tu padre, pero describe cómo evitas cada oportunidad de hablar con él»). Este reconocimiento, si se hace sin avergonzarlo, a menudo conduce a un creciente autodescubrimiento o darse cuenta por parte del cliente. El reconocimiento suele ir seguido de una investigación fenomenológica adicional («¿Experimenta alguna discrepancia?»). O una pregunta sobre la percepción del cliente sobre la participación del terapeuta («¿Qué sientes que sucede dentro de ti cuando señalo aquello que me parece una discrepancia?»).

Indagación y validación histórica

Así como la investigación fenomenológica revela la existencia de interrupciones internas y externas del contacto, los orígenes de las perturbaciones del contacto a menudo se revelan a través de la investigación histórica. La investigación histórica implica preguntas sobre: qué le pasó al cliente; la edad de desa-

rollo en la que pudo haber llegado a ocurrir una alteración en la relación; y quién estuvo involucrado. Una investigación histórica construida con sensibilidad a menudo proporcionará información sobre la naturaleza de las relaciones anteriores, la vulnerabilidad del cliente y las necesidades relacionales que no fueron satisfechas.

Cuando respondemos empáticamente al descubrimiento de su historia psicológica por parte de nuestro cliente, brindamos validación de su experiencia interna. La investigación histórica a menudo implica cuestiones fácticas, mientras que la investigación fenomenológica trata sobre la experiencia interna y subjetiva del cliente. A medida que oscilamos entre la investigación fenomenológica y la histórica, el cliente revelará con frecuencia la ausencia de relaciones que satisfagan sus necesidades, así como la esperanza de que «alguien responda a mis necesidades».

Aunque no podemos verificar lo que no hemos observado, el terapeuta puede validar que los intentos del cliente de estabilizar el afecto, la fantasía o las conductas «raras» tienen funciones psicológicas importantes, como la previsibilidad, la identidad, la continuidad y la estabilización del afecto. Estas funciones homeostáticas son intentos de gestionar las interrupciones en las relaciones y, al mismo tiempo, sirven como una solicitud inconsciente de una relación reparadora (Erskine, 2015).

Indagación y normalización del afrontamiento

Una dimensión importante de la indagación se da a través de la exploración respetuosa del psicoterapeuta en el estilo de afrontamiento del cliente y de cómo ha manejado el

estrés, el conflicto interpersonal, la pérdida o el abuso. La intención de indagar en el estilo de afrontamiento del cliente es la de facilitar la conciencia del cliente de las reacciones fisiológicas de supervivencia, las conclusiones implícitas y las decisiones explícitas que puede haber tomado cuando vive con estrés, negligencia o conflictos relacionales. En tal indagación, el psicoterapeuta ayuda al cliente a ser consciente de cómo estos viejos patrones de afrontamiento todavía pueden continuar afectando su vida actual al inhibir su espontaneidad y limitar su flexibilidad en la resolución de problemas, el mantenimiento de la salud y sus relaciones con las personas.

La normalización se compone de transacciones que proporcionan una visión alternativa a las formas infantiles de entender las situaciones estresantes del cliente. Por ejemplo, un cliente continuamente se reprendía a sí mismo diciendo: «Es mi culpa que mis padres siempre estuvieran peleando». Otra clienta habló de que nunca protestó contra las constantes críticas y castigos físicos de su padre hacia su hermano. Al primer cliente le respondí: «Es común que un niño se culpe a sí mismo por los conflictos entre sus padres para mantener una buena imagen de ellos». Al segundo cliente le dije: «Por supuesto que permanecerías callado para evitar más críticas y posibles castigos. Fue algo inteligente». Ambas respuestas al cliente ayudan a normalizar sus pensamientos y comportamiento y allanan el camino para que descubra lo que necesitaba en la relación con sus padres. La normalización de los antiguos patrones de afrontamiento del cliente abre la posibilidad de que sea este el que cambie su comportamiento.

La indagación sobre el estilo de afrontamiento del cliente ilumina —tanto para el cliente como para el terapeuta— las funciones estabilizadoras, reguladoras y reparadoras que el cliente ha estado manejando por sí

solo. Nuestra investigación y reconocimiento fenomenológico, nuestra investigación y validación histórica, así como nuestra investigación sobre los patrones de copia y normalización del cliente, proporcionan una relación interpersonal de contacto donde las diversas funciones relacionales pueden identificarse y explorarse dentro de la relación terapéutica. En una psicoterapia centrada en las relaciones, brindamos tanto la validación como la normalización que fomenta la plena conciencia del cliente de cómo ha manejado las situaciones difíciles de su vida.

Implicación terapéutica

La implicación es un componente esencial de una relación terapéutica auténtica de persona a persona. La implicación terapéutica es la expresión de los principios filosóficos reflejados en el concepto de presencia de Martin Heidegger, en el enfoque de Paul Tillich en el descubrimiento continuo del ser y en la perspectiva compasiva de Martin Buber sobre la unión sagrada al otro. Parafraseando a Laura Perls, la implicación terapéutica es la manifestación de la filosofía existencial.

La participación terapéutica surge cuando el psicoterapeuta tiene un interés genuino en los mundos intrapsíquico e interpersonal del cliente y luego comunica ese interés a través de la atención, la paciencia y la indagación respetuosa. Nuestro involucramiento se refleja en nuestro reconocimiento, validación y normalización de lo que presenta el cliente, así como nuestra voluntad de conocerlo. Cuando estamos plenamente involucrados en el proceso terapéutico, nos permitimos conectarnos emocionalmente y compartir juiciosamente nuestra experiencia interna con el cliente, porque la participación terapéutica tiene más que ver con el ser que con el hacer.

Así, la participación terapéutica comienza con el compromiso del psicoterapeuta con el bienestar del cliente, una conciencia inquebrantable de que el cliente y lo que él necesita en una relación terapéutica, es lo más importante. Este compromiso es la base que hace posible una participación auténtica. El psicoterapeuta involucrado está con y para el cliente, totalmente en contacto, honesto y dispuesto a poner toda su energía y esfuerzo para ayudar a los clientes a alcanzar sus objetivos. Cuando estamos totalmente comprometidos con el bienestar del cliente, nuestra participación enriquece la vitalidad del cliente y le ayuda a tener seguridad en sí mismo. La participación es lo que verdaderamente hace que la relación sea vibrante: dos personas intercambian ideas y sentimientos, cada uno desafiando y mejorando la autenticidad del otro.

La implicación terapéutica también tiene que ver con la interacción intersubjetiva

entre nosotros, la danza del contacto interpersonal. Los aspectos importantes de la psicoterapia están incrustados en el carácter distintivo de cada relación interpersonal, no en lo que hacemos conscientemente como psicoterapeutas, sino en la calidad de cómo somos cuando nos relacionamos con la otra persona.

Nuestras actitudes y comportamiento, las cualidades de nuestra relación interpersonal y la autenticidad de nuestras conexiones intersubjetivas son fundamentales para crear una psicoterapia eficaz. Una premisa central de una Psicoterapia Integrativa centrada en las relaciones, es que la curación efectiva de la angustia psicológica y la negligencia relacional de nuestros clientes se produce a través de una relación terapéutica de contacto, una relación en la que el psicoterapeuta valora y apoya la vulnerabilidad, la autenticidad y el contacto interpersonal (Erskine, 2015).

Conclusión

A medida que integramos los diversos conceptos terapéuticos de la Psicoterapia Integrativa, como la indagación fenomenológica, el reconocimiento, la validación y la participación terapéutica, nos basamos en los principios filosóficos expresados en los escritos de varios autores que también han influido en la Terapia Gestalt. Martin Buber ha aportado una perspectiva compasiva sobre la unión sagrada con la otra persona. El concepto de presencia de Martin Heidegger sienta las bases para un contacto total en nuestra implicación terapéutica con los clientes. El enfoque de Paul Tillich y Soren Kierkegaard en el descubrimiento continuo del ser enfatiza la importancia tanto de la subjetividad del individuo como del diálogo intersubjetivo, mientras que las opiniones de Edmund Husserl sobre la importancia de la experiencia subjetiva brindan el impulso para involucrarse y participar en la investigación fenomenológica. Estos fundamentos filosóficos existenciales de la Terapia Gestalt proporcionan la base en la que se apoya la Psicoterapia Integrativa centrada en las relaciones.

Bibliografía

- BOWLBY, J. (1969). *Attachment* (Vol. I de *Attachment and Loss*). Basic Books.
- BOWLBY, J. (1973). *Separation: Anxiety and Anger* (Vol. II de *Attachment and Loss*). Basic Books.
- BOWLBY, J. (1980). *Loss: Sadness and Depression* (Vol. III de *Attachment and Loss*). Basic Books.
- BUBER, M. (1958). *I and Thou* (Trans. R. G. Smith). Editorial Scribner.
- ERSKINE, R. G. (2015). *Relational Patterns, Therapeutic Presence: Concepts and Practice of Integrative Psychotherapy*. London: Karnac Books.
- ERSKINE, R. G. (2019). Child development in integrative psychotherapy: Erik Erikson's first three stages. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 10, 11–34.
- ERSKINE, R. G. (2021). *Early Affect Confusion: Relational Psychotherapy for the Borderline Client*. Science Publishers.
- ERSKINE, R. G. (2024). Countertransference: An integrative psychotherapy perspective. *International Journal of Psychotherapy*, 28(1), 47–61.
- ERSKINE, R. G., Y MOURSUND, J. P. (2011). *Integrative Psychotherapy in Action* (Ed. original Sage Publications, 1988; The Gestalt Journal Press, 1998). London: Karnac Books.
- ERSKINE, R. G., Y MOURSUND, J. P. (2022). *The Art and Science of Relationship: The Practice of Integrative Psychotherapy*. Phoenix Publishing.
- ERSKINE, R. G., MOURSUND, J. P., Y TRAUTMANN, R. L. (2023). *Beyond Empathy: A Therapy of Contact-in-Relationship*. Rutledge Mental Health Classic Editions. (Trabajo original publicado en 1999).
- FAIRBAIRN, W. R. D. (1954). *Psychoanalytic Studies of the Personality*. Basic Books.
- Heidegger, M. (1976). *Basic Writings from Being and Time (1927) to The Task of Thinking (1964)*. Harper & Row.
- HUSSERL, E. (1931/1982). *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy* (Trans. F. Kersten). Kluwer Academic Publishers.
- HYCNER, R., Y JACOBS, L. (1995). *The Healing Relationship in Gestalt Therapy*. The Gestalt Journal Press.
- KIERKEGAARD, S. (1936). *Philosophical Fragments or A Fragment of Philosophy* (Trans. D. F. Swenson). Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (1941). *Concluding Unscientific Postscript* (Trans. D. F. Swenson y W. Lowrie). Princeton University Press.
- MELNICK, J. (1997). Welcome to Gestalt Review: An Editorial. *Gestalt Review*, 1, 1–8.
- PERLS, F. S. (1947). *Ego, Hunger, and Aggression*. George Allen & Unwin.
- PERLS, F. S. (1967). Gestalt therapy: Now and how. *Lecture, Chicago City College, Chicago, Illinois*, September 28, 1967.
- PERLS, F. S., HEFFERLINE, R. F., Y GOODMAN, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Julian Press.
- PERLS, L. (1977). Theory and practice of Gestalt therapy. *Keynote address, European Association of Transactional Analysis*, July 8, 1977, Seefeld, Austria.
- SCHACHT, R. (1973). Kierkegaard on «Truth is Subjectivity» and «The Leap of Faith». *Canadian Journal of Philosophy*, 2(3), 297–313.
- Tillich, P. (1952). *The Courage to Be*. Yale University Press.
- YONTEF, G. M. (1993). *Awareness, Dialogue, and Process*. Gestalt Journal Press.



**Richard G.
Erskine**

Se ha desempeñado como Director de Capacitación del Instituto de Psicoterapia Integrativa en la ciudad de Nueva York y Vancouver, Canadá, desde 1976. Richard, originalmente capacitado en terapia centrada en el cliente, estudió Terapia Gestalt con Fritz Perls, Laura Perls e Isador From. Es analista transaccional clínico certificado y psicoanalista autorizado, que se ha especializado en autopsicología psicoanalítica y teoría de las relaciones objetales. En 1972, mientras era profesor en la Universidad de Illinois, dio la primera de una serie de conferencias sobre la integración de los aspectos afectivos, conductuales, cognitivos y fisiológicos de la psicoterapia. Es Catedrático de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Deusto (Bilbao, España), y autor de varios libros y artículos profesionales sobre teoría y métodos de la psicoterapia. Su sitio web es www.IntegrativePsychotherapy.com

(Agradecemos a David Forrest, de Gestalt UK, por el diagrama ilustrativo de la teoría y los métodos de la Terapia Gestalt. El sitio web de David es: www.gestaltuk.com/)



**Ángel D.
Saavedra**

Psicólogo General Sanitario. Psicoterapeuta Gestalt. Miembro Titular, Supervisor y Didacta de AETG y FEAP. Fundador y Director de LAMAR - Escuela de Psicoterapia Gestalt de Málaga. Presidente de la AETG. Vocal de Psicología Humanista del Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental, COPAO.