



REVISTA LATINA DE TERAPIA GESTALT.

¿Qué es la Psicoterapia?

¹ Guillermo Feo García

Introducción.

Cuando observamos la diversidad de enfoques existentes dentro de ese movedizo terreno que llamamos psicoterapia, surge de inmediato la necesidad de poder delimitarnos en el campo, aparentemente común, de lo que ella es, para que, a la vez que nos diferenciemos nítidamente, podamos acercarnos en aquello que consiga interrelacionarnos a todos.

La pregunta que surge es directa: ¿porqué hay *psicoterapias*? Es decir, si en los textos, especializados o no, encontramos en la definición frases comunes como “tratamiento de trastornos emocionales”, “saber psicológico aplicado al tratamiento de los enfermos”, “método para el tratamiento de desórdenes anímicos”, “conjunto de procedimientos psíquicos...”, ¿cómo es que un específico sistema de ayuda -la psicoterapia- puede dividirse en territorios tan demarcados en los cuales cada uno tenga que explicar sus propias conceptualizaciones con relación a ella?.

La respuesta no es menos directa: porque toda especulación elaborada sobre la razón y el sentido de ser psicoterapéutico, está íntimamente ligado a la concepción que se tenga sobre el ser humano. Parafraseando un hermoso enunciado de Erich. Fromm (1974, p. 19) al hablar del amor, “cualquier teoría (de la psicoterapia) debe comenzar con una teoría del hombre, de la existencia humana”.

En este sentido y para ser congruente con lo expresado, como psicoterapeuta gestáltico quiero compartir algunos de los postulados que caracterizan a, permítanme la siguiente expresión, la *filosofía* de la *psicología* humanista.

- Cada persona nace con una naturaleza interna que contiene dos variables biológicas fundidas en un todo que identifica a *esa* persona: una individual, personalizada y única, otra común, compartida con la especie humana (Abraham Maslow, 1985, p.29).
- Todo individuo viene al mundo conteniendo una serie de necesidades, algunas *básicas* como las de seguridad, pertenencia, amor, otras más elaboradas llamadas de *desarrollo* e impulsoras del organismo hacia el crecimiento y la autorrealización (Maslow, 1985, cap. 3).
- Los dos puntos anteriores configuran un perfil particular de cada persona, *potencialmente* disponible para evolucionar hacia la vida saludable y efectiva.
- En este orden de ideas afirmamos que lo que distingue al hombre del resto de los animales es su capacidad de *crear* su propia existencia, *eligiendo en libertad* aquello que escoja como lo más conveniente y *responsabilizándose* por los resultados de dicha elección.

¹ Guillermo Feo García. Médico Psiquiatra. Facilitador en Terapia Gestáltica



Jean Paul Sartre lanzó esta lapidaria frase: “Estoy condenado a ser libre” (Sartre, 1993, p. 545). Lo cual significa que hasta el callejón de la neurosis es una elección existencial hecha por el individuo. Opción sin duda perturbada e insana, mas no por ello exonerable de la cuota de responsabilidad que conlleva dicha escogencia. El neurótico no es un enfermo, un producto pasivo, o de tenebrosas luchas ontogenéticas no resueltas, o de la victimaria carga del ambiente. Es la trágica consecuencia de una elección pervertida, a la cual tendrá que enfrentarse para concientizar las ganancias que, neurótica y paradójicamente, escogió buscar en tan perturbado camino.

La terapia: ¿un acto médico?

En el lenguaje cotidiano, la palabra *terapia* está asociada indefectiblemente al ámbito médico. Descubramos la realidad.

El sufijo *-terapia*, tiene su origen etimológico en la voz griega *therapeia*, que quiere decir *cuidado*, curación. De igual manera, *terapéutica* se deriva de *therapeutik*, que se traduce como *servir*, *cuidar*. Así como *terapeuta* viene de *therapeutés* que significa *servidor*.

Por otra parte, la palabra *tratamiento*, ligada tradicionalmente a la terapia, en su más precisa acepción española se refiere a una forma de comportarse, de *comunicarse y relacionarse* con el otro, para atenderlo o asistirlo de una determinada manera.

Bajo estas visiones, terapia y tratamiento se funden en un todo que, aunque puede ser aplicado a la acción médica y psiquiátrica, no es exclusivo de ella. Servir, cuidar, asistir y comunicar, son, mucho más allá que conductas orientadas hacia la curación de enfermedades, actitudes fundamentales que describen la cálida y particular capacidad para interrelacionarse, características diferenciales del ser humano. Sin duda que el terapeuta es un “servidor” que “cuida” -desde todos los puntos de vista unidos en una gran totalidad: psicológico/ físico/ existencial/ comunicacional/ ético- a quien ha solicitado su atención. De tal manera que al *tratar* al otro, lo que ciertamente está haciendo es *comportándose* de una determinada manera -comprensiva/ acompañante/ respetuosa-, *comunicándose y relacionándose* de una forma precisa, congruente y efectiva con el otro.

Mas, ¿cuál es el campo de acción específico de la psicoterapia y cuáles las metas que persigue un psico-terapeuta?.

Campo específico de la psicoterapia Gestalt y metas del psicoterapeuta.

El abordaje psicoterapéutico de las orientaciones humanistas, específicamente la Terapia Gestáltica, se aleja drásticamente del determinismo de los instintos o del ambiente. Al plantearnos que cada ser humano nace con la posibilidad de elegir su propio destino de acuerdo a sus individuales potencialidades, al descartar la creencia en la existencia de fuerzas ontogenéticas que determinan el devenir vital, al suponer que hombre es capaz de accionar-se de acuerdo a sus propios intereses por encima, muy por encima de las circunstancias ambientales (Feo, 2003, p.134), el rol del psicoterapeuta gestáltico se hace claro.



Entonces, el ejercicio de nuestra psicoterapia toma la auténtica senda que indica su origen etimológico. No busca modificar conductas, curar enfermedades -ni del alma ni de la psique-, otorgar felicidad, tranquilizar, solucionar problemas. No le interesa analizar ni interpretar los conflictos que el otro sufre. No persigue alterar las creencias de quien busca ayuda y mucho menos intentar que el otro cambie, porque simplemente ello es imposible. Al respecto dice Karl Jaspers: “La terapia no puede reemplazar lo que sólo puede dar la vida” (Jaspers, 1959, p. 48).

Siendo así, el sentido auténtico de la acción psicoterapéutica es *acompañar* al otro en un viaje de exploración y descubrimiento, iniciándose en el mismo momento del primer contacto ser-a-ser dentro del contexto terapéutico, progresando por sorprendidos y novedosos caminos, tan novedosos como seres humanos existan, hasta que ese otro sea capaz de reconocer sus propias y únicas potencialidades anestesiadas, despertarlas y utilizarlas para la creación de un nuevo modelo de ser-en- el-mundo, es decir, de elegir y establecer contactos verdaderamente nutritivos con el medio que le rodea.

El papel del facilitador.

Visto de esta manera, ha llegado el momento de hacer una transmutación terminológica. Utilizamos la palabra *facilitador* para describir el papel que juega el tradicional psicoterapeuta dentro de la relación psicoterapéutica. El *facilitador* resume todas las características descritas al inicio: *facilita* -simplifica, hace posible- el viaje al fondo de sí mismo, de tal forma que el otro desmonte las complejas y barrocas estructuras que ha venido construyendo en el penoso transcurrir de su neurosis.

Ese otro, singular compañero de tan particular aventura, es el *facilitado*, que no es el *paciente*. Puesto que no “soporta”, ni sigue pasivamente, ni “padece” las acciones e instrucciones del psicoterapeuta. El facilitado no se cura de ningún mal, ni aprende nada del facilitador. Aprende de sí mismo, ampliando sus niveles de conciencia para, en el presente, re-construir su manera de ser-en-el- mundo, desarrollándolo en una natural y hermosísima experiencia de crecimiento.

Este camino no es rectilíneo, delicado ni armónico. No lo es para el facilitado ni para el facilitador. Porque el facilitado espera que el facilitador le provea las herramientas vitales de las cuales él supone está desprovisto. El facilitador sabe que el facilitado las posee, más o menos efectivas. Y también sabe que su papel es *sólo* acompañarlo y CONFIAR en que, en algún momento, iniciará la gestación de una novedosa manera de vivenciarse en el mundo. Pero para ello, tendrá que despedirse, de manera dolorosa, de todas aquellas experiencias que, hasta ese momento, supuso eran la verdad de su maltrecha vida.

No quiero terminar sin invitar a los lectores a que continuemos el tránsito ya iniciado por la senda que conduce a la dignificación del ejercicio psicoterapéutico. Con dignificación quiero decir rescatarlo de los viejos y rígidos paradigmas médicos y psicologistas que han impuesto sus campos de acción sobre el territorio innato de la psicoterapia. Si bien esto tuvo su justificación al inicio de la historia, ya no la tiene. Apoyándonos en el punto N° 1 de la *Declaración de Estrasburgo en materia de psicoterapia* (21 de Octubre de 1.990) que dice textualmente: “La psicoterapia es una disciplina científica independiente y su ejercicio equivale a una profesión libre y



autónoma”, luchemos con tesón y convencimiento para que la psicoterapia abandone el seno de sus progenitores: la psiquiatría y la psicología. Otorguémosle su partida de nacimiento. A fin de cuentas no es sino por el bien de quienes solicitan nuestra ayuda.

Referencias bibliográficas.

Feo García, Guillermo, 2003, *Caos y congruencia. La Terapia Gestáltica: un estudio científico de la personalidad*. Venezuela: Galac.

Fromm, Erich, 1974, *El arte de amar*. Argentina: Paidós, 15ª edición. (Ed. original en inglés. Trad. Noemí Rosemblatt)

Jaspers, Kart, 1959, *Esencia y crítica de la psicoterapia*. Argentina, Compañía General Fabril Editora, 2ª edición. (Ed. original en alemán. Trad. Roberto Podestá)

Sartre, Jean Paul, 1993, *El ser y la nada*. Argentina, Losada, 9ª edición. (Ed. original en francés, 1943. Trad. Juan Valmar)