



## TERAPIA GESTÁLTICA. LAS ESTRATEGIAS DE ABORDAJE DEL TERAPEUTA

**Eduardo Carabelli**

Doctorando en Psicología clínica de la Universidad de Buenos Aires  
Fundador, Director y Docente del Centro Gestáltico de San Isidro  
en Buenos Aires

Una de las dificultades de todo nuevo terapeuta es organizar su mirada y saber diferenciar los signos más indicativos del discurso o de la presencia del paciente... ¿A cuál atender con prioridad?... ¿Qué lugar le doy a lo que siento?... ¿Qué trabajo le propongo?... Son algunas de las preguntas que se hace, interrumpiéndose su estar pleno y consciente en ese “aquí y ahora”.

La actitud gestáltica es la principal herramienta con la que cuenta el terapeuta para acompañar a su paciente en un viaje de profunda transformación, a través de su darse cuenta. Lo más rico de la presencia del terapeuta es estar plenamente en contacto con el paciente, observándolo y percibiendo el vínculo, que crean entre los dos. La terapia será una co-creación de ambos; Un vínculo irrepetible con otro paciente y/o con otro terapeuta.

Es indudable que la técnica más pulida y certera será insuficiente sin la contextualización del enfoque gestáltico que le permita integrar -al paciente- los sucesivos darse cuenta que vaya despertando el proceso terapéutico. La actitud y la técnica son las hermanas inseparables de todo terapeuta. Ambas son complementarias y se apoyan mutuamente.

Por eso, cuando un terapeuta incorporó la actitud gestáltica a su trabajo y ha experimentado consigo mismo, está en condiciones de asistir a su paciente con todo el conjunto de técnicas aprendidas a lo largo de su formación y entrenamiento profesional.

El clima de la sesión es un encuentro interpersonal donde ambos crecen y se curan mutuamente. Los descubrimientos del terapeuta, hechos a lo largo de su vida, pueden aportarle la sabiduría necesaria para comprender la experiencia humana actual de su paciente. Los darse cuenta del paciente iluminan la sesión y son maestros para ambos. La terapia es un viaje existencial que el paciente tiene la grandeza de compartir con su terapeuta, en un marco de respeto y afecto.

La Terapia Gestáltica (T.G.) es muy rica en posibilidades de exploración. Veamos algunas estrategias de abordaje técnico que orienten al terapeuta en la propuesta que le hará a su paciente.

### **Aspectos a observar**

En la T.G. detenemos nuestra observación en la frontera de contacto de nuestros pacientes. Es decir, lo que miramos es la forma de contactarse con el entorno que tiene nuestro paciente: ¿Cómo es su entorno? ¿Cuál es la relación que tiene con su ambiente? ¿Qué respuestas da? ¿Son antiguas y estereotipadas? ¿Las ajusta a la situación? ¿Se expone o se recluye? La mirada terapéutica se centra en la calidad del ajuste creativo que el paciente hace en cada situación vital. Allí nos detendremos.

Es imposible que nuestra mirada no afecte a nuestro paciente ya que somos parte de una estructura terapeuta-paciente y cada una de las preguntas que hagamos influirá en su darse cuenta o en la dirección de su atención. Lo que podemos hacer es profundizar la mirada que trae el paciente en una dirección que le permita descubrirse. No iniciamos el tema, sino que acompañamos su propio interés, deteniéndonos en algunos puntos clave para poder profundizar la conciencia o desarmar los bloqueos psicológicos. Otras veces, nos centramos en sus evitaciones pues ellas nos conducirán a zonas de dolor, de situaciones inconclusas o de gran riqueza potencial.

El terapeuta gestáltico realiza diferentes formas de abordaje clínico, según la problemática que aparezca en la sesión y los elementos que elija escuchar. No son incompatibles entre sí ni son excluyentes. Son tan solo referencias o lugares de escucha, desde los cuales podemos ayudar a nuestros pacientes. Los llamaremos abordajes y cada uno de ellos enfatizará una característica de la aproximación terapéutica.

Cada uno de los abordajes sensibiliza un acceso diferente al darse cuenta:

- El abordaje a través del diálogo: El darse cuenta conceptual a través de la palabra.
- El abordaje psicológico: El darse cuenta emocional a través de la silla vacía.
- El abordaje energético: El darse cuenta del bloqueo energético y su resolución.
- El abordaje corporal: El darse cuenta muscular o sensorial que rescata la información del cuerpo.
- El abordaje psicodramático: El darse cuenta espontáneo en la creación del personaje o en la improvisación.
- El abordaje artístico: El darse cuenta de la captación global de la obra plástica.
- El abordaje Lúdico: El darse cuenta espontáneo y reflexivo que surge del juego y la competencia.
- El abordaje onírico: El darse cuenta espontáneo de la representación dramática y corporal de los elementos de los sueños.

Algunos abordajes son más pasivos o menos directivos y otros son más proponentes de experimentos. Todos pueden ser muy útiles o inoportunos, según el momento y el paciente al que le hagamos la propuesta. El terapeuta decidirá si los usa en sesiones individuales o grupales. Puede usar varios en una sesión.

Lo más importante es que el terapeuta gestáltico esté presente en cuerpo y alma, en contacto con su paciente, observando si interrumpe su contacto o realiza un ajuste creador con su entorno.

No importa el abordaje que utilice. Su presencia es el camino principal a la relación con su paciente. Las técnicas solo tienen sentido cuando se apoyan en la actitud gestáltica: Presencia, conciencia y responsabilidad.

Cuando el terapeuta está presente las técnicas son recursos valiosos a su disposición. El proceso terapéutico se enriquece y el paciente se beneficia. Esto es lo que buscamos.