

LETRAS Kairós

SABIDURÍA EN LETRAS KAIRÓS: CITAS, ARTÍCULOS Y REFLEXIONES DE LOS AUTORES Y AUTORAS MÁS RELEVANTES DEL PENSAMIENTO OCCIDENTAL Y ORIENTAL

TERAPIA GESTALT: SU SIGNIFICADO Y UN REPASO HISTÓRICO ESCRITO POR PEDRO DE CASSO

Pedro de Casso nos dejó en junio 2020. Licenciado en Derecho, Filosofía, Teología y Psicología con una amplia formación terapéutica en psicoanálisis, bioenergética, conciencia corporal, Proceso Hoffman, eneagrama, psicología integrativa y Gestalt. Su experiencia terapéutica individual y grupal sumaba tres décadas en España y otros países de Europa y Latinoamérica. Desde hace años era miembro de honor de la Asociación Española de Terapia Gestalt.

- Compartimos un fragmento de su último libro, *Mi Gestalt. El potencial oculto en la Gestalt de Fritz Perls* en el que explica el significado de Gestalt, según su parecer y siguiendo las ideas de Fritz Perls, y en donde también contextualiza históricamente el surgimiento y evolución de la Gestalt.



Con frecuencia, en los talleres que vengo impartiendo en unas y otras escuelas de formación en terapia Gestalt, pregunto a los participantes sobre el porqué de este nombre, «terapia Gestalt».

Pedro de Casso
MI GESTALT



El potencial oculto en la Gestalt
 de Fritz Perls

K^{er}

[COMPRAR LIBRO.](#)

«¿Por qué *Gestalt*?, ¿qué significa esa palabra?, ¿qué es lo que aporta como distintivo?»

Las respuestas varían. Generalmente, apuntan al significado de la palabra, «forma», y por eso hablan de fondo y forma, o de figura y fondo, o, en todo caso, de totalidad, «el todo es más que la suma de las partes»... Y si aprieto la pregunta, («¿Y todo eso qué tiene que ver con la terapia?»), acuden a conceptos clave como «darse cuenta», «aquí y

ahora», «responsabilidad»... Pero para mí **todo ello no llega a dar cuenta de toda la riqueza explicativa y programática que aporta el calificativo de Gestalt a esta específica forma de terapia.**

Efectivamente, todos los gestaltistas sabemos eso de la figura y el fondo, y sabemos que esa palabra alemana de difícil equivalencia castellana se suele traducir como «forma». Pero yo creo que hay otra palabra más adecuada, que traduce mejor lo que se quiere decir. Porque «forma» da idea de algo acabado, es más bien el producto que el proceso de producirlo.

Por eso, yo prefiero la palabra «configuración», que sugiere mejor la idea del proceso que ha dado lugar al producto final. De hecho, el verbo *gestalten* en alemán significa justamente eso: configurar, dar forma, dar lugar a la Gestalt final, al producto, a la figura, a lo que se percibe.

Lo que al final se percibe es el resultado del enfoque configurador. Con lo cual lo que importa es tener en cuenta sobre todo a quién «configura», pues la figura final, lo que se percibe, depende del enfoque, de la perspectiva que aplique el sujeto a eso indiferenciado que llamamos el «fondo».

La configuración es la resultante de la interacción recíproca entre el sujeto, que destaca algo como figura, y el objeto, que constituye ese fondo indiferenciado. Pero lo determinante es la acción configuradora del sujeto. Y eso es en lo que consiste el «configurar la Gestalt» de la situación o simplemente el «hacer la Gestalt» de la situación, expresión que como tal no he encontrado explícita en Fritz Perls, aunque por supuesto está permanentemente implícita. Yo voy a usarla a menudo.

¿Y acaso no es este el sentido de la palabra «Gestalt»? ¿acaso no es esta, tal vez, la razón por la que Fritz Perls quiso llamar así, «terapia Gestalt», a su terapia? La verdad es que más tarde, cuando escribió su siguiente libro, prefirió llamarlo *The Gestalt Approach* [El enfoque gestáltico].

Porque enfocar significa precisamente eso: mirar algo desde una determinada perspectiva configuradora, darnos cuenta de que del modo como enfoquemos una situación depende, más que de la situación misma, de cómo la percibamos.

De algún modo viene a ser lo mismo que sucede dependiendo del filtro o cristal que se utilice. Quiero enfatizar este hecho desde el principio.

Precisamente, uno de los puntos de partida que Fritz Perls enuncia desde el comienzo en *Yo, hambre y agresión* es la superación del punto de vista objetivista de la ciencia clásica, o sea el de la pretendida posibilidad de un conocimiento objetivo de la realidad, como si la realidad fuera algo que está ahí, con independencia del sujeto, y que este puede conocer hasta sus últimos fundamentos a base de observarla.

HISTORIA Y CONTEXTO: FRITZ PERLS Y GESTALT



Fritz Perls, tal vez en las tertulias del [Café des Westens](#) y del [Romanischer Café](#) en el Berlín de la postguerra, y probablemente por su capacidad de absorber lo más esencial de cuanto oía, había asimilado lo suficiente de la recién nacida física cuántica, nombres como [Max Planck](#), [Niels Bohr](#), [De Broglie](#), [Von Pauli](#), [Werner Heisenberg](#), y el mismo Einstein, como para tener clara la imposibilidad de evitar el influjo determinante del observador sobre lo observado. Niels

Bohr y Louis de Broglie habían establecido la naturaleza dual, a la vez como partícula y como onda, de toda partícula subatómica.

Disponiendo una pantalla tras una tenue lámina de oro en la que se han practicado dos mínimos agujeros, y haciendo incidir sobre ellos un haz de electrones, en la pantalla aparece, de un lado, un impacto corpuscular y en el otro, un patrón de interferencia de ondas de probabilidad, resultando imposible determinar por cuál de los agujeros ha pasado cada electrón individual. Incluso aunque se haga incidir un único electrón sobre la lámina, el resultado es el mismo: ¡sobre la pantalla aparecen ambos efectos, corpuscular y ondulatorio, como si ese único electrón hubiera pasado por los dos agujeros a la vez!

Recordemos, que en 1926 [Erwin Schrödinger](#) había mostrado que el «colapso de la función de onda de probabilidad» hacia un resultado u otro se debía al diseño del experimento por el investigador, y el mismo año Heisenberg[1] había enunciado su célebre «principio de indeterminación», según el cual resulta imposible determinar simultáneamente la posición y la velocidad de cualquier objeto cuántico, dependiendo todo de lo que elija el experimentador. A decir verdad, lo que resulta como realidad depende de cómo el sujeto diseñe su observación. Y así en otros experimentos.

Aplicándolo más tarde a las relaciones humanas, que es lo que le interesaba al psicoanalista doctor Perls, este veía ahí la clave de la evidente subjetividad y el innumerable espectro de «filtros» distorsionantes de la percepción interhumana.

La actitud del sujeto resultaba determinante en cuanto a configurar lo que percibe como realidad, y este hecho incuestionable fue para Perls, unido a otras experiencias e influencias que había vivido o iba a ir recibiendo, el punto de partida para intuir y poco a poco desarrollar un nuevo enfoque terapéutico.

Desde luego ya Kant en el siglo XVIII había establecido filosóficamente la imposibilidad de captar el noúmeno, lo que quiera que sea eso que hay ahí afuera, y limitaba la capacidad cognitiva del ser humano al fenómeno, esto es, al producto de la mediación necesaria e inevitable de los «juicios sintéticos *a priori*», diríamos de los filtros impresos constitutivamente en nuestra mente, singularmente espacio y tiempo. Claro que la perspectiva de Kant no era precisamente psicológica, sino metafísica. Y, en el siglo XIX, el descubrimiento de Maxwell de las ondas electromagnéticas y los avances consiguientes en el campo de la fisiología y la psicología obligaron a reconocer que nuestros sentidos no captan otra cosa que una determinada gama de esas ondas, que es lo que nuestro cerebro se encarga de transformar en sensaciones de indudable realidad merced a la complejidad de los procesos neurológicos de aprendizaje atravesados particularmente en nuestra primera infancia, a los que me referiré en el capítulo sobre la psiconeurología. No eran todavía descubrimientos de tipo psicológico, sino en todo caso de orden estrictamente fisiológico.

No es raro tampoco que desde principios del siglo XX las dos corrientes filosóficas imperantes fueran precisamente la fenomenología y el existencialismo, ambas coincidentes en dejar de lado todo interés por las esencias y centrarse en lo que está ahí, en lo fenoménico y en lo existente, sin más especulaciones.

Y de ambas corrientes estaba también impregnado con toda seguridad el ambiente de ese par de cafés berlineses, verdaderos refugios culturales en medio de la crisis absoluta de la postguerra, a cuyas tertulias Fritz acudía junto a «muchos filósofos, escritores, pintores y políticos radicales, además de una serie de holgazanes». A Fritz, con sus antenas prácticas bien afinadas, no dejarían de llegarle aires del pensamiento de Kierkegaard, Nietzsche y Schopenhauer, todos alemanes al igual que los científicos. También aquí encontró a su primer gurú, el singular filósofo de la indiferencia creativa, Salomo Friedlaender, que con su teoría del punto 0 de equilibrio equidistante entre los opuestos vendría a aportar un poco de paz a las angustias de su espíritu.

Estaba además la recién nacida ciencia de la ecología, que proclamaba sin ambages la unidad organismo-ambiente en el sentido de que cada especie de seres vivos tiene su particular e intransferible mundo circundante: el mundo no es el mismo para todos, ya que la percepción que de él tiene cada ser vivo viene limitada por su excluyente enfoque en el campo de necesidades propio de su especie. A ella me refiero enseguida.

A todo esto vino a añadirse su paso por la Escuela de la Psicología de la Gestalt, en Frankfurt, donde durante un año trabajó como ayudante del doctor Samuel Goldstein en la investigación de pacientes con daños en el cerebro. **Goldstein pudo ejercer sobre él una influencia considerable, ya que, gracias a su experiencia de que los pacientes se recuperaban en función de su relación con el entorno, llegaba a preconizar una terapia organísmica, basada en su concepción del organismo como una totalidad estructural con el medio ambiente.** Perls, siguiendo esta línea, pudo inspirarse en ella para basar su concepción terapéutica en la unidad holística organismo-ambiente y la aplicación de los principios de la Gestalt al campo de las relaciones personales, como he dicho.

Pero ahora, además, a la luz de los principios de la psicología de la Gestalt, lo que se ponía en duda era esa misma sensación de indudable realidad de cuanto percibimos, más allá de la mediación interpretativa de nuestro cerebro, extendiendo ese cuestionamiento de forma universal al fenómeno de la percepción humana y por tanto

psicológica: ni siquiera captamos de forma inequívoca lo que nuestro cerebro nos dice que hay, eso que captamos dentro o fuera de nosotros mismos. La percepción no es pasiva sin más, sino que resaltamos como figura algo del fondo indiferenciado.

La percepción es activa, es decir, configuramos lo que creemos captar, completamos lo incompleto, proyectamos de algún modo lo que percibimos, etc. Esa es la forma como hacemos la Gestalt de la situación de que se trate, sea interna o externa.

Recordemos las típicas figuras ambivalentes, las copas o la cara, la joven con sombrero o la vieja envuelta en un pañuelo, y otras muchas. Ya se sabe que el mérito de Fritz, siguiendo en esto a Kurt Levin, fue trasladar definitivamente esas conclusiones al terreno de las relaciones personales: **lo que percibimos en general, en nosotros mismos o en los demás, es en gran medida fruto de nuestra actividad configuradora.** En una palabra, lo que percibimos, lo que sentimos, no es para nada necesariamente fiable, en el sentido de que no es necesariamente objetivo. Y esta trasposición al terreno personal iba a traer consigo innumerables consecuencias, llamadas a formar parte de la nueva forma de terapia que Fritz pretendía introducir.

¿Que cuáles eran esas innumerables consecuencias y cuál era el calado de las mismas? Pues nada menos que la posibilidad de cuestionar la propia percepción de lo que se toma por real, particularmente en la relación con uno mismo y con los demás. **Aquí tiene entrada la noción de los «mecanismos» como elementos distorsionantes de la percepción de la realidad o de lo que tomamos como tal.** Y también ahí está el germen de la distinción entre ego y *self*, tan central en el enfoque de Fritz, donde el *self* se refiere al «sí mismo» como capaz de percibir la verdadera realidad de uno mismo y de lo demás, al menos en términos relativos, y donde el ego se entiende como fuente de percepciones ilusorias. Dejémoslo aquí en espera de una mayor declaración.

Todo esto y mucho más es lo que iría tomando cuerpo en su interior hasta llegar a conformar las intuiciones básicas y centrales que subyacen al contenido de su primer libro, y que quedan de manifiesto en los textos citados en el capítulo «El entramado-guía». En ello le ayudaría Lore Posner, a la que había conocido como alumna aventajada en esa escuela, y que no tardaría en convertirse en su mujer, pasando a llamarse Laura Perls. Muy pronto, huyendo de la amenaza nazi, se establecerían en Sudáfrica, donde a lo largo de diez años Perls, con la ayuda de Laura como interlocutora válida, fue dando forma a ese primer intento de síntesis de tantos elementos presentes en la experiencia de uno y otra, que culminó en la publicación de *Yo, hambre y agresión* en 1942.

Pero es sabido que en este libro Perls daba a su nueva «técnica» el nombre de «terapia de concentración». Entonces, ¿cuándo y por qué acabó llamándola «terapia gestáltica»? Más tarde, ya en Nueva York, a Fritz le gustaba hablar de «terapia del aquí y ahora», y fue a la hora de prologar allí una nueva edición de su *Yo, hambre y agresión*, en 1948, cuando cambiaría el subtítulo inicial de «Una revisión de la teoría y el método de Freud» por el de «Los comienzos de la terapia gestáltica». Es la primera vez que Fritz Perls emplea la palabra. Y tres años después, cuando se trataba de poner título a esa obra que Fritz Perls había encargado a Paul Goodman en base a un manuscrito propio, llamada a ser el buque insignia o la carta de presentación de la nueva terapia ante la exigente mirada del auditorio psicoanalítico estadounidense, fue cuando **Fritz Perls, y solo él, en contra de la opinión de Laura, su mujer, y de la de Paul Goodman y el resto del círculo de iniciados que se había ido formando en torno a ellos, se empeñó en que el libro había de llamarse *Terapia Gestalt* [2] y no «terapia existencial» o «terapia integrativa», como ellos proponían.**

Y la pregunta que obviamente se nos ocurre es: ¿de dónde le vino ese empeño en dar a conocer ahora su terapia con ese nombre, terapia Gestalt?

Una respuesta fácil consiste en suponer que a Fritz Perls simplemente le venía bien invocar como apoyo a su naciente propuesta terapéutica un cuerpo de teoría doctrinalmente bien establecido, como era el de la Escuela de la Psicología de la Gestalt de Frankfurt, en la que tanto él como sobre todo Laura, su mujer, habían participado. Sin negar esa posibilidad, no podemos dejar de tener en cuenta otras consideraciones que apuntan a una motivación más sustantiva por su parte en cuanto a su decisión de mantener esa referencia como indicadora del sentido de su trabajo. Por lo pronto, ya hemos contemplado el significado de la palabra *Gestalt*, donde «configuración» y «configurar» remiten en su literalidad a la figura que como resultado del proceso de estructuración del campo perceptivo acaba destacándose como significativa sobre un fondo que queda indiferenciado. ¿Y no era esto lo que él quería destacar como noción básica de su sistema?, ¿que lo que percibimos no es la captación directa de lo que hay, sino el resultado del «enfoque» configurador que aplicamos a lo que tenemos delante?

Pienso que esa fue finalmente la razón del título del nuevo libro, *Terapia Gestalt*, que apareció publicado en 1951, si bien enseguida Fritz Perls necesitó desmarcarse, en cuanto al contenido del mismo, del enfoque que Goodman había dado al manuscrito que él le había proporcionado como base de su encargo de desarrollarlo en un libro.

La respuesta del propio Fritz Perls fue escribir un nuevo libro, de su propia mano, en los años inmediatamente siguientes a la publicación de *Terapia Gestalt*, esto es, entre 1951 y 1956, que es cuando se marcha a Miami, enfermo y cansado, «a dejarse morir», en su expresión.

No es cuestión de entrar aquí a repetir argumentos para esta datación que ya quedaron expuestos anteriormente en *Gestalt, terapia de autenticidad*. Ese nuevo libro, el mayor esfuerzo didáctico salido de su mano, será *El enfoque gestáltico*, considerado erróneamente durante mucho tiempo por la mayoría de nosotros como su última obra por haber sido publicado con carácter póstumo en unión de *Testimonios de terapia*, un texto, este sí final, que recogía trabajos del último año de su vida en Canadá. [3]

Fritz Perls llama aquí a su sistema *El enfoque gestáltico*. Lo importante a resaltar ahora es que, si bien su empeño por emplear la palabra Gestalt, como sustantivo o como adjetivo, para designar su forma particular de concebir su terapia se mantiene, no sucede así precisamente con la palabra «terapia». No es solo que ahora prefiera usar la palabra «enfoque» para sustituirla, lo que no deja de ser llamativo, sino que incluso, en sus últimos años, **prefería referirse a su trabajo como *Gestalt awareness training*, algo así como «entrenamiento en el darse cuenta gestáltico».**

Lo de «enfoque» me da que tuvo que ver con algún otro influjo percibido por él. Conviene recordar que, con alguna anterioridad al surgimiento de la Escuela de la Psicología de la Gestalt y sus estudios sobre esa estructuración subjetiva del campo perceptivo en figura y fondo, había ido afianzándose en la misma Alemania una nueva y poderosa rama de la ciencia llamada a revolucionar el mundo entero de la biología: la ecología. Las conclusiones a las que se llegaba desde ella venían curiosamente a poner de manifiesto algo que apuntaba en la misma dirección. Esta nueva ciencia había introducido, vinculado al estudio de las diversas especies biológicas, el concepto de «mundo circundante». Dicho brevemente, la capacidad perceptiva de los distintos animales, con respecto a lo que podemos considerar como la «realidad objetiva», el mundo, el conjunto de lo que existe, viene circunscrita a aquello, y solamente a aquello, que constituye el objeto de las necesidades, y por ende de los intereses, de la especie que consideremos. Es lo mismo que decir que viene limitada por el respectivo espectro de su enfoque. Digamos que, sobre ese «fondo» de lo que hay en torno, cada especie solo puede formar una serie de «figuras» muy limitada. El mundo queda reducido, para cada especie y para cada miembro de ella, a su mundo circundante, es decir, a lo que para su nivel respectivo de necesidades resulte en cada momento significativo.

Así pues, lo de la estructuración subjetiva del mundo exterior y la unión indisoluble entre el organismo y su mundo no era algo nuevo.

Esto, obviamente, siempre había sido así: los intereses y necesidades de una hormiga poco tienen que ver con los de un ratón, por ejemplo, ni los ojos con los que mira a su alrededor una gacela en busca de pasto son precisamente los mismos con los que puede mirar, aunque no la esté acechando, un león. Y así sucesivamente. Esto es, no hay una misma realidad para todos. Pero al parecer nadie antes se había parado a poner de relieve tales obviedades.

Es fácil entender que todos estos antecedentes científicos y filosóficos mencionados, junto a otras conclusiones que se iban dando por establecidas, como, por ejemplo, las provenientes de la formulación de la teoría general de sistemas del biólogo [Von Bertalanffi](#), con su complicada red de interacciones multidireccionales en el funcionamiento de cualquier organización, apoyaban las revelaciones sobre la percepción que habían ido dejando al descubierto las investigaciones de la Escuela de la Psicología de la Gestalt. Así, esa interacción de doble sentido entre el sujeto, por un lado, y lo que está ahí, por otro; eso de que percibir consista en enfocar sobre el fondo una figura significativa; eso de la unidad organismo-mundo circundante, eso de que el todo es más que la suma de las partes, porque en realidad no hay partes que puedan distinguirse entre sí de forma adecuada, ya que se implican mutuamente; ese llegar a formular las leyes que presiden la formación de *gestalten*... En fin, todo ese cúmulo de observaciones y lúcidas conclusiones a las que habían ido llegando en el campo de la percepción los investigadores de esa escuela venían a encajar con la mayor coherencia en todo el entramado revolucionario, de carácter científico, filosófico, cultural, etc., que había ido empapando a la sociedad pensante alemana desde principios de siglo.

Y nuestro doctor Fritz Perls —sobre todo él, aunque sin excluir, como sabemos, la labor de interlocutora válida que representaba Laura, su mujer— fue capaz de absorber como por ósmosis, como queda dicho, todo ese caldo de cultivo, llegando a fundir las más íntimas esencias de todas esas corrientes en un único molde terapéutico, centrado en la relevancia de la configuración subjetiva de lo que se percibe como realidad, apto como ninguno para lidiar con la más variada complejidad de los conflictos humanos.

[Comprar libro](#)

Notas bibliográficas

1. G. Zukav, *La danza de los maestros. La física moderna al alcance de todos*, Editorial Argos Vergara, Barcelona, 1981.
2. F. Perls, R. Hefferline y P. Goodman, *Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana*, Los libros del Centro de Terapia y Psicología, Sociedad de Cultura Valle-Inclán, El Ferrol, 2002. Cincuenta años se hizo esperar la traducción de este libro al castellano.
3. F. Perls, *El enfoque gestáltico y Testimonios de terapia*, Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 9a edición, 1997.

[Comprar libro](#)

[Ver autor](#)