

La Terapia Gestalt a mi entender... (9ª entrega)

Considero que la aportación de la Gestalt a la psicología humanista es muy rica en varios aspectos, pero si en uno de ellos destaca, bajo mi entender, es en la aportación que hace respecto a la terapia en formato grupal, o **Terapia en Grupo**.

Todos formamos parte, en algún momento de nuestra vida o de forma continuada, de algún grupo. Algunos caracteres son más afines a pertenecer a grupos, y otros resultan más solitarios. Pero **la pertenencia al grupo es algo fundamental** en muchas especies de animales, y en el ser humano también.

Cuando estamos **ante un grupo de personas, el neurótico** de cada uno (recordáis en las anteriores entregas?) **se pone en marcha enérgicamente**: Mostrar lo “mejor” de cada uno; comportarnos como nos enseñaron que tenemos que hacerlo; Comparar, ay! el comparar. Si le ha dicho o no le ha dicho, si a mi no me ha respondido. Si lo ha hecho mejor que yo, si porqué a mi me trata distinto...; Si quisiera decir pero no me atrevo; Si cuando me toca hablar en público me bloqueo, etc, etc...

El grupo es por sí mismo un caldo de cultivo para las emociones y los conflictos. Sean internos, o sea, que no los manifiesto, o sean externos, es decir, manifiesto abiertamente lo que creo que me sucede o le sucede al otro y se monta el lío. Y ese “lío” afecta a todos y cada uno de los miembros del grupo y a la unidad grupal también.

Si, muy **a menudo los conflictos y dificultades se multiplican en los grupos**, y **es útil y necesario re-colocarse** de otra forma, primero, y como siempre, **dentro de una o uno**, y después, **poner atención y conciencia a como me coloco, donde y que lugar, en el grupo**.

A veces comento que **la Terapia Gestalt es como un laboratorio** en el que podemos explorar y **experimentar aquello que en la vida nos cuesta mostrar**, o sentir, o reconocer que sentimos. En **la terapia de grupo** entiendo que **es especialmente así**. Es uno de los mejores laboratorios para aprender.

Perls (recordemos, creador de la Gestalt) enfatizaba la eficacia del encuadre grupal sobre el individual porque **actuaba de manera más contundente en las resistencias de la persona**. Él, era extraordinario trabajando en una especie de sesión individual ante el grupo, utilizando a éste como una comparsa muy especial, que se convertía en un resonador energético.

Perls decía que **si el Grupo «deja ser» a la persona tal como es, se convierte en un agente curativo**. Y este es, para mí, un punto muy importante. A lo que *Perls* se refería, es al **espacio de no juicio, absolutamente sanador**.

El juicio, suele ser una constante dentro de nuestras mentes. Aprendimos a juzgarnos y a juzgar a los otros de bien pequeños. Poco a poco se ha ido creando un o una juez interior, que está todo el tiempo hablando. Que sabe lo que está bien y lo que está mal.

Este personaje interior, produce mucho sufrimiento a las personas.

Poder mostrarte, poder dejarte ser tal como eres ante un grupo, y recibir la mirada y la energía del no juicio por parte de las personas que lo conforman, es curador en sí mismo.

Y termino con una frase de *William Schutz*, brillante y reconocido profesor universitario y uno de los fundadores del instituto Esalen de California, que desarrolló una técnica propia de trabajo en grupo, aunando en ésta, varias disciplinas distintas. Dice:

A medida que comprendemos a los demás las diferencias desaparecen y en su lugar surge la unicidad humana: las mismas necesidades, los mismos temores, las mismas luchas y los mismos deseos. Todos somos uno.

Hasta el próximo mes, y gracias!

Begoña Castillo