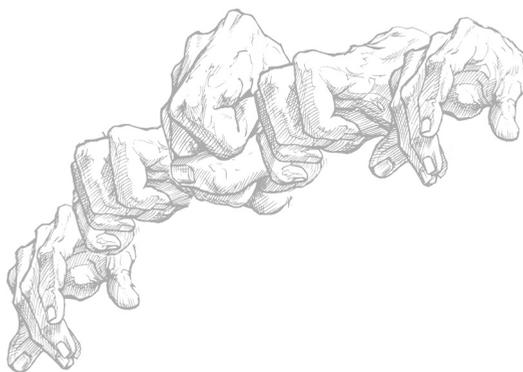




Ángeles Martín (Ed.)

EL OFICIO QUE HABITAMOS

Testimonios y reflexiones
de terapeutas gestálticas



Desclée De Brouwer

Índice

Introducción.....	11
<i>Ángeles Martín</i>	
1. Aspectos fundamentales de la psicología humanista.....	17
<i>Ángeles Martín</i>	
2. Reflexiones profesionales. Relatos de una terapeuta.....	21
<i>Monse Mendicute</i>	
3. Las claves de una gestaltista ocultas en dos cuentos infantiles.....	37
<i>Sara Fernández Wolf</i>	
4. Terapia de pareja: comunicación y responsabilidad.....	61
<i>Ángeles Martín</i>	
5. Fatiga por compasión: una perspectiva del vínculo terapéutico.....	85
<i>Adelaida López Alonso</i>	
6. Experiencia de psicoterapia gestalt de una terapeuta inmigrante con mujeres inmigrantes.....	107
<i>Macarena Diuana</i>	
7. La importancia de la actitud en el terapeuta gestalt.....	127
<i>Patricia Aliu</i>	

8. Psicoterapia en la era de la modernidad	147
<i>Carmen Gascón</i>	
9. El vacío y el amor.....	181
<i>Cristina Nadal Muset</i>	
10. La demanda femenina en psicoterapia.	
Una mirada gestáltica	219
<i>Sandra Isella Perotti</i>	
11. Apuntes que voy tomando en el camino.	
Experiencias de mi vida personal y profesional	237
<i>Graciela Andaluz</i>	
12. Tiempos de cosecha	253
<i>Annie Chevreux</i>	
Currículum vítae de las autoras.....	271

Introducción

Ángeles Martín

Cuando en 1997 me dieron la oportunidad de tomar parte en una mesa redonda para conmemorar el XV aniversario de la creación de la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt), que se celebraba en Zaragoza y cuyo título era «Mujeres y gestalt», recordé otra de cinco años antes, en otras Jornadas de la AETG, esta vez en Madrid, donde nos reunieron a varias mujeres que estábamos en la gestalt desde hacía muchos años. En esa mesa intervinimos Ada López, Gloria Penella (muy querida por mí porque durante años perteneció a nuestro grupo de autogestión supervisado por Adriana Schnake y desgraciadamente ya fallecida), Asunta Hormaechea, Mercedes Velasco, Ángeles Adechederra y yo.

En este primer evento había muchas mujeres jóvenes interesadas en este movimiento humanista que tan cercano está a lo organísmico, a lo existencial y a lo fenomenológico del ser humano, lo que le convierte en una de las mejores herramientas para la comprensión, el desarrollo y crecimiento del ser humano en todas sus facetas.

Llamaba la atención en aquel momento de inicio de la gestalt que el aforo fuera de 60-70 personas (la sala estaba a rebosar). Y también que solo había cuatro o cinco hombres, como si ellos no hubieran sido invitados o no fuera de su interés lo que teníamos que decir nosotras.

Tanto el contenido como el debate fueron intensos, y recuerdo de forma especial que la mayoría de las preguntas o afirmaciones durante una buena parte del tiempo fueron hechas por esos hombres. A las mujeres les llevó su tiempo interve-

nir y dar su opinión o hacer preguntas. También es de resaltar que algunos de esos cuatro o cinco hombres parecían estar allí más para competir que para compartir.

En todo caso, la mesa fue todo un éxito, y de aquel primer encuentro surgió un grupo de autogestión de mujeres (aunque nunca estuvo cerrado a los hombres) para hablar, debatir, estudiar e intentar dar mayor contenido conceptual a los cursos y también como una forma de compartir lecturas, pensamientos y enriquecernos entre nosotras. Ese grupo tuvo una duración de algunos años y después poco a poco se fue disolviendo, pero su recuerdo seguirá vigente.

Desde entonces yo venía fraguando la idea de publicar un libro escrito por mujeres gestaltistas que tuvimos la suerte de vivir tiempos y años muy importantes y decisivos (entre ellos, mayo del 68). Estas vivencias nos permitieron promover cambios y estar en lugares donde poder influir con nuestras ideas y nuestras formas de relacionarnos con el mundo (pacientes, alumnos, compañeros, amigos, parejas) y sobre todo entre hombres y mujeres, que es el tema del que va mi artículo y con el que quiero movilizar las conciencias y la camaradería para intentar construir una sociedad mejor.

Volviendo a ese momento y conectándolo con el actual, se me ocurrió rebuscar en mis archivos y sacar lo que escribí para aquella ocasión, pero no lo encontré. Sí recuerdo que hablamos de terapia gestalt, sus principios y nuestra andadura durante todos aquellos años.

Mi encuentro con la gestalt fue fenomenológico. Y si la corriente fenomenológica se caracteriza por un estilo de filosofar a base de describir las vivencias, lo propio de aquel encuentro y de este, es describir mis vivencias y las de mis colegas.

La gestalt nos ha enseñado que las necesidades no son muchas y los deseos sí. Demasiado a menudo, estos rebasan a aquellas hasta unos límites que nos pueden hacer sentir desgraciados si no se satisfacen. Y gran parte de la frustración humana es ocasionada por confundir los deseos con las necesidades. Los medios de comunicación han contribuido a esta confusión. Y una de las grandes tareas de los terapeutas es lograr que el paciente distinga ambos, para poder rebajar su nivel de ansiedad cuando se empeña en realizar deseos, sin discriminar los sanos y los neuróticos, cuándo son desmedidos, inalcanzables o inadecuados. Esto no quiere decir que el ser humano tiene que renunciar a

los deseos, nada más lejos, pues tanto estos como las necesidades son los dos grandes motores que le impulsan a ponerse en marcha, a buscar nuevos horizontes y nuevas experiencias que lo enriquezcan y lo hagan crecer y traspasar sus propias fronteras e ir al encuentro de nuevas sendas y nuevos encuentros consigo mismo/a y con el mundo. Solo dos excepciones a estas disquisiciones anteriores: el respeto al otro y «mi libertad termina donde empieza la del otro y viceversa».

Una pregunta que se hace a menudo entre los formadores de este enfoque es: ¿por qué atrae a más mujeres que hombres? La respuesta vuelve a ser la misma que aparece en mi artículo. El psicoanálisis o el enfoque cognitivo-conductual, que son eminentemente intelectuales, argumentales y que tratan de entender y elaborar el mundo mental del paciente, están más cercanos al rol masculino; en cambio, la gestalt, que se ocupa más de las emociones, de los sentimientos, de las sensaciones, de los afectos, etc. y de todo ese mundo está más relacionada con el mundo de lo femenino.

Es evidente que las mujeres hablan más de sus sentimientos, de lo que les sucede interiormente, de sus frustraciones afectivas, etc. En cambio los hombres son más proclives a hablar de política, de fútbol, de economía, del trabajo. Los hombres no suelen hablar con otros hombres de sus sentimientos. Cuando hablan de las mujeres lo hacen desde el punto de vista del sexo, de que no las entienden o de temas en los que las descalifican. Los últimos estudios sobre hombres y mujeres en cuanto al sexo, dan como resultado que los hombres piensan el doble de veces al día en el sexo que las mujeres. Y que las mujeres piensan en el sexo muy a menudo asociándolo con sentimientos. De momento, así están las cosas. Lo que sí puedo decir es que a lo largo de mi vida he visto muchos cambios en muchos hombres. Todavía hay muchas mujeres-madres que se empeñan en educar y criar hijos varones mimados, apegados a ellas y castrados en el sentido de muy dependientes e incapaces de vivir solos, necesitando de ser cuidados por otras mujeres; en el otro extremo están los hombres contradependientes, los aislados y los temerosos.

En este libro hemos tratado de describir algunos aspectos de nuestro quehacer profesional y también hemos hablado un poco de nuestra forma de estar

en la vida, ya que, para casi todas, la vida y la profesión han sido inseparables, por esa cualidad que tiene la gestalt de ser un estilo de vida acorde con nuestras necesidades y nuestro estar en el mundo.

En el primer artículo, «Aspectos fundamentales de la psicología humanista», trato de ubicar cómo se inserta la gestalt en la psicología humanista, considerada la tercera corriente, después del conductismo y el psicoanálisis, y destaco aquellos principios fundamentales que comparte con ella.

En «Reflexiones profesionales: relatos de una terapeuta», **Monse** narra su desarrollo profesional, marcando sus hitos importantes, de modo autobiográfico, entrecruzando las vicisitudes de la femineidad con los momentos especiales de su carrera y de su desarrollo profesional. Al final describe un caso clínico de una paciente en terapia y su encuentro con los logros y el éxito, resaltando cómo se trabajan en gestalt las distintas caras de los conflictos y cómo repercute en el psiquismo femenino la experiencia del logro, tanto personal como profesional.

En «Las claves de una gestaltista ocultas en dos cuentos infantiles», **Sara** cuenta con precisión su trabajo como terapeuta a través de la influencia que han ejercido en su práctica dos cuentos infantiles, *Peter Pan* y *Mary Poppins*, describiendo los procesos que se desarrollan en sus pacientes niños y en sus familias de origen: los lugares que se ocupan, las idealizaciones, la fantasía y la integración de la realidad, a través de distintos modos de encontrarse padres e hijos.

En «Terapia de pareja: comunicación y responsabilidad», vuelvo para plantear el tema de la pareja y los caminos que busca abrir en esta área la psicoterapia, y con una detallada exposición de las coordenadas planteadas por lo psicosocial voy dando paso a una descripción fenomenológica sobre los roles masculinos y femeninos y sus repercusiones en la relación, a la luz de los condicionamientos originados por la educación, tanto social como familiar, y su influencia en el modo de concebirse cada uno junto al otro.

En «Fatiga por compasión: una perspectiva del vínculo», **Ada** nos presenta el tema del conocido síndrome del quemado o *burnout*, que afecta a los trabajadores de la salud o a quienes se dedican a cuidar a otros, la importancia de considerar la vulnerabilidad de los terapeutas y la necesidad de tratarse para prevenirlo.

En «Experiencia de psicoterapia gestalt de una terapeuta inmigrante con mujeres inmigrantes», **Macarena** nos habla desde el punto de vista de la terapeuta que además ha vivido la experiencia de emigrar, de las mujeres con las que ha trabajado en forma grupal o individual y que desde distintas culturas y orígenes emprenden en algún momento el viaje hacia una tierra que las acoge y donde desembarcan sus anhelos, esperanzas y sueños, junto al intento de compaginar lo nuevo con las raíces.

En «Lo importante de la actitud en el terapeuta gestalt», luego de describir las enseñanzas de aquellos maestros que de un modo u otro nos influyeron, a quienes admiramos o también cuestionamos, **Patricia** va buscando en ellos y en su propia experiencia pistas sobre una actitud gestáltica no sólo como herramienta de terapia sino como forma de vida.

En «Psicoterapia en la era de la modernidad», **Carmen** aborda las distintas vicisitudes de la época que nos toca vivir, definida como postmodernidad, y su fenomenología propia; la diversidad, la intolerancia, la necesidad de convivir en paz, el papel de la ética y el valor de la cultura, y la incertidumbre, son entre otros algunos de los tópicos sobre los que con elegancia nos invita a reflexionar.

En «El vacío y el amor», **Cristina** nos habla del vacío y su relación con el amor y describe con precisión cómo se interrelacionan, en una danza que deja al descubierto motivaciones y encrucijadas que evidencian el modo en que se presentan a lo largo de distintos momentos de nuestra experiencia vital.

En «La demanda femenina en psicoterapia: una mirada gestáltica», **Sandra** rescata aspectos comunes en la demanda de ayuda de las mujeres que acuden a psicoterapia, con la finalidad de reflexionar acerca de sus características, sus formas habituales de presentación y sus posibles transformaciones en el curso del tratamiento.

En «Apuntes que voy tomando en el camino. Experiencias de mi vida personal y profesional», en el contexto de la crisis actual, **Graciela** examina su experiencia personal y profesional en este momento, trazando los caminos que la llevaron a su encuentro con la gestalt, la influencia que supuso en su desarrollo y su trabajo, hasta el momento actual, en que comparte todo lo que ha aprendido con quienes le rodean, sus alumnos y sus pacientes.

Y para terminar, en «Tiempos de cosecha», a través de una metáfora cierta, **Annie**, cercana a la edad en que la gente se plantea habitualmente jubilarse, reflexiona sobre el significado que tiene para ella este viejo oficio de terapeuta y se centra en aquellos aspectos que le impulsan con vitalidad a seguir practicándolo.

Espero que este libro os guste y que sea el germen para que los propios lectores comiencen a pensar que ellos también pueden aportar sus experiencias al mundo.

Y por último y no por ello menos importante, nuestro agradecimiento a Emilio Blázquez por sus viñetas para hacer más amenos y comprensibles los textos.

Ángeles Martín
Madrid, 12 de enero de 2012

Aspectos fundamentales de la psicología humanista

Ángeles Martín

1

En primer lugar tendríamos que distinguir entre psicología humanista y psicoterapias humanistas.

Se denominan terapias humanistas a todos aquellos enfoques que están de acuerdo con los principios fundamentales de la psicología humanista.

PSICOLOGÍA HUMANISTA

La psicología humanista, también conocida como «la tercera fuerza», nace en contraposición y como alternativa al conductismo y al psicoanálisis, enfoques a los que considera deshumanizados, reduccionistas, deterministas y mecanicistas.

Aparece a finales de los años cincuenta y su mayor desarrollo lo alcanza en los años sesenta del siglo XX.

Surge como reacción al desencanto y a la insatisfacción social tras la Segunda Guerra Mundial, momento de valores cambiantes y en el que el mundo aparece como un lugar inseguro e inestable.

También tiene su origen en la filosofía humanista, como el existencialismo y la fenomenología europeos, cuyos representantes, Merleau Ponty, Binswanger, Heidegger, Kierkegaard, Husserl, serán los precursores de la psicología humanista en EE.UU. De hecho, autores como Maslow y Rogers reconocen la influencia que tuvieron sobre ellos estas corrientes filosóficas europeas.