

phil joyce
charlotte sills

Habilidades en *counselling* y psicoterapia gestálticos



Desclée De Brouwer

Índice

Prólogo: Habilidades en <i>counselling</i> gestáltico – Una perspectiva holística	11
--	----

PRIMERA PARTE

LA TERAPIA GESTÁLTICA EN LA PRÁCTICA

1. Preparativos para el proceso terapéutico	17
2. Fenomenología y teoría del campo	35
3. El darse cuenta	55
4. La relación terapéutica.....	73
5. Valoración y diagnóstico.....	87
6. Consideraciones sobre el tratamiento	107
7. Apoyo fortalecedor.....	121
8. La vergüenza.....	133
9. Experimentar.....	145
10. Modificaciones del contacto: regular la relación.....	161

Habilidades en *counselling* y psicoterapia gestálticos

phil joyce - charlotte sills

11. Asuntos pendientes.....	181
12. Transferencia y contra-transferencia	199
13. Proceso corporal.....	221
14. El trabajo con los sueños	233
15. El uso de la supervisión y la identificación del estilo personal	243
16. El profesional reflexivo: la investigación en la Gestalt.....	261
17. Terminar el proceso terapéutico	283

SEGUNDA PARTE

MANEJAR ENCUENTROS DIFÍCILES

18. Valorar y manejar el riesgo.....	301
19. Depresión y ansiedad	317

TERCERA PARTE

LA TERAPIA GESTÁLTICA EN SU CONTEXTO

20. Terapia breve	341
21. Diversidad, cultura y ética	355
22. <i>Counselling</i> espiritual.....	369
23. Gestalt y <i>coaching</i>	379

Bibliografía	397
Índice analítico	407
Índice general	411

Prólogo: Habilidades en *counselling* – Una perspectiva holística

En 1999, al preparar la primera edición de este libro, escribimos:

Nuestra experiencia como formadores y supervisores nos ha llevado a caer en la cuenta de que hay muchos libros valiosos sobre la filosofía y la teoría de la Gestalt, y muy pocos sobre la realidad de la práctica clínica. Aun cuando se han descrito las técnicas y las destrezas, estas se hallan dispersas por la bibliografía y no proporcionan una visión de conjunto global para el profesional interesado en ellas. Los estudiantes, tanto principiantes como avanzados, manifiestan con frecuencia confusión o perplejidad frente a las diferentes opciones en las situaciones clínicas, especialmente cuando se quedan atascados (como nos pasa a todos). A menudo se sienten inseguros acerca de algunos de los aspectos esenciales de una buena práctica terapéutica general, como la forma de valorar el riesgo en el caso de clientes frágiles o que se autolesionan, cómo abordar las implicaciones de la diferencia cultural, cómo resolver los problemas relativos a los dilemas éticos o cómo estructurar un buen final para la terapia. Nuestra finalidad es abordar no solo muchos de estos elementos esenciales sino también aspectos particulares de la terapia gestáltica como, por ejemplo, la forma de zanjar asuntos pendientes, trabajar con procesos corporales, «deshacer» una retroflexión o formar un diagnóstico del proceso. Somos conscientes, claro está, del peligro de una aproximación basada en las habilidades. En el ámbito público y profesional hay un estereotipo frecuente según el cual la terapia gestáltica es una mera colección de técnicas o simplemente se reduce a dos (destruir el diván y hablar a una silla vacía). Por eso, estamos interesados

Habilidades en *counselling* y psicoterapia gestálticos

phil joyce - charlotte sills

en subrayar que creemos que el *counselling* y la psicoterapia gestálticos están basados propiamente en una filosofía holística de la vida y la práctica en la que, secundariamente, existen ciertas técnicas y destrezas.

Pensamos que estas palabras siguen siendo ciertas en el momento en que estamos preparando esta segunda edición.

En los últimos años ha habido muchos desarrollos en el conjunto del campo de la terapia.

- Una gran cantidad de descubrimientos de investigaciones neurocientíficas que con frecuencia ofrecen pruebas fisiológicas de lo que los psicoterapeutas gestálticos han creído y observado en la práctica clínica durante décadas.
- Una orientación creciente en otras psicoterapias hacia la importancia de la naturaleza intersubjetiva y co-creada de la relación terapéutica –un enfoque que ha sido central en la Gestalt durante muchas décadas.
- Un reconocimiento creciente del valor del «darse cuenta», ahora incorporado o etiquetado de un modo nuevo como «técnicas de atención plena» (un elemento principal de la Terapia Cognitivo-Conductual contemporánea).
- Un nuevo interés en el estudio de la vida y el proceso saludables, el valor de la resiliencia, la gratitud y el optimismo en lo que se conoce como «psicología positiva».
- Una insistencia creciente en la necesidad de demostrar pruebas científicas de la eficacia terapéutica, que brota de la aplicación de la normativa legal o estatal y de las exigencias de instituciones conscientes de los costes.
- Un aumento lamentable de la incidencia de los trastornos de depresión y ansiedad, los traumas infantiles y las enfermedades mentales en general, en un trasfondo de problemas globales entre los que se incluyen las dificultades económicas.

Todos estos desarrollos –incluso aquellos que han estado durante muchos años en el núcleo de la teoría y la metodología gestálticas– han influido en la práctica gestáltica aportando nuevos puntos de vista y formas de pensar que guardan relación con el esfuerzo terapéutico. Hemos tratado de incorporar algunas de esas influencias en esta segunda edición y también hemos intentado abordar los avances en la reflexión sobre ética, supervisión y *coaching*.

La Primera parte del libro sigue las etapas del proceso terapéutico desde el encuentro inicial y la construcción de la relación, pasando por el desarrollo del trabajo terapéutico, hasta el momento de su conclusión. Analizamos las destrezas que son esenciales en cada etapa –las que son específicas de cada etapa y las que varían con el paso del tiempo–. Insistimos en que el hecho de ofrecer una forma particular de contacto relacional es el corazón y el alma de la Gestalt y la «destreza» más esencial que se ha de poseer. En la Segunda parte exploramos formas de valorar y manejar situaciones de alto riesgo y también nos centramos en el trabajo con clientes deprimidos o angustiados. En la Tercera parte del libro tratamos varios contextos y situaciones que exigen habilidades y aproximaciones particulares.

Damos por supuesto que el lector conoce, porque lo ha leído o se lo han enseñado, los elementos esenciales de la teoría de la Gestalt y, por tanto, no nos proponemos describirlos en detalle en este libro. Incluiremos una mínima cantidad de teoría –suficiente para que tenga sentido la exposición siguiente– y presentaremos después una bibliografía recomendada al final de cada capítulo. Tal bibliografía se limitará normalmente a textos de la Gestalt, aunque allí donde se ha tratado el tema con utilidad fuera del campo gestáltico hemos incluido algunas de esas referencias bibliográficas.

Una aclaración sobre el lenguaje que empleamos. Hemos alternado el uso de «él» y «ella» a lo largo del libro, y en los ejemplos hemos elegido normalmente diferentes géneros para el/la terapeuta y el/la cliente*. Lo hacemos únicamente para favorecer la claridad. Y aun cuando hablamos por lo general del cliente y/o de la cliente (en singular), nuestra exposición se aplica, obviamente, a los clientes (en plural). Asimismo, alternamos los términos *counselling*/psicoterapia y *counsellor*/psicoterapeuta, porque creemos que las habilidades que describimos son aplicables a las diferentes variantes de la práctica terapéutica.

* En el *Diccionario panhispánico de dudas* © 2005, de la Real Academia Española, el término «cliente» es definido con estas palabras: «Persona que utiliza los servicios de un profesional o una empresa». Y a continuación se añade esta explicación: «Por su terminación, es común en cuanto al género (*el/la cliente*): “Las vendedoras [...] *la tenían por una cliente modelo*” (Mendoza *Ciudad* [Esp. 1986]). Existe también, y es válido, el femenino *cliente*, muy usado incluso en el nivel culto: “*De los países vecinos acudían cada vez más clientas ricas, con gusto exigente y refinado*” (Mutis *Ilona* [Col. 1988])». En la presente traducción hemos optado por no emplear la forma femenina *cliente*. [Nota de la Traductora].

Habilidades en *counselling* y psicoterapia gestálticos

phil joyce - charlotte sills

En nuestro intento de ofrecerte estas destrezas y técnicas, nos hemos inspirado en la experiencia adquirida en los años en que hemos sido formados y guiados por muchos excelentes profesionales de la Gestalt, la mayoría de los cuales son citados en los capítulos siguientes. A lo largo de nuestro desarrollo (y fieles a la tradición gestáltica de la asimilación que sigue a un buen contacto) hemos asimilado e incorporado inevitablemente muchas ideas y técnicas. Por ello es muy probable que a veces hayamos sugerido una habilidad, frase o idea que podría provenir de otro gestaltista. Pedimos disculpas de antemano por la inevitable omisión de la referencia a algunos de esos clínicos influyentes y deseamos expresar nuestro sincero agradecimiento y aprecio por todas las fuentes de inspiración gestáltica. Como siempre, hemos contraído una deuda de gratitud con muchas personas, en particular con los colegas que nos ofrecieron generosamente comentarios y sugerencias útiles a los diferentes capítulos de esta edición: Dinah Ashcroft, Maggie Davidge, Billy Desmond, Simon Cavicchia, Sally Denham Vaughan, Lawrence Hegan, Brigid Proctor, Heike Schaefer y Christine Stevens. A todos vosotros, ¡muchas gracias! También deseamos expresar nuestro aprecio y agradecimiento a los profesores y colegas que nos inspiraron y a los que nos apoyaron en la primera edición, a Alice Oven y el equipo de Sage, a Francesca Inskipp, directora de la colección, y, naturalmente, a todas las personas que han participado en nuestros cursos de formación y supervisión, y a todos los clientes, que tanto nos han enseñado con sus retos y por haber compartido generosamente con nosotros su vida y sus luchas.

Primera parte
La terapia gestáltica en la práctica



1

Preparativos para el proceso terapéutico

Creemos que la buena práctica gestáltica puede ser descrita con las cinco características siguientes:

- Un enfoque centrado en las experiencias que emergen «aquí y ahora» (a través del darse cuenta, la fenomenología y el principio paradójico del cambio).
- Un compromiso con una perspectiva relacional y co-creada.
- El ofrecimiento por parte del terapeuta de una relación dialógica.
- Una perspectiva de teoría del campo y holismo.
- Una actitud creativa y experimental hacia el proceso terapéutico.

En el libro exploraremos estos cinco aspectos de la práctica. Damos por supuesto que el lector tiene una comprensión previa de la teoría y, por tanto, incluimos una información mínima para que la exposición siguiente tenga sentido (como visiones de conjunto excelentes de la teoría gestáltica sugerimos Yontef y Jacobs [2007] y Woldt y Toman [2005]).

Hemos decidido empezar abordando primero las cuestiones que preceden a cualquier compromiso de *counselling* o psicoterapia –los primeros pasos necesarios para que pueda tener lugar la práctica gestáltica–. Este primer capítulo ha sido pensado primariamente para los clínicos en formación y cubre las siguientes áreas:

- Prepara tu consulta y prepárate tú también.
- El primer encuentro con un cliente.

Habilidades en *counselling* y psicoterapia gestálticos

phil joyce - charlotte sills

- El uso de una hoja de admisión.
- Explicar cómo funciona la terapia gestáltica.
- Hacer un contrato.
- Cómo decidir a quién no puedes atender.
- Cómo tomar notas de la sesión.

Prepara tu consulta y prepárate tú también

La manera en que te dispones y preparas el espacio de terapia donde trabajas dirá mucho de ti al cliente. Igualmente, tu manera de vestir y su nivel de formalidad influirán en la impresión que el cliente tenga de ti y del *counselling*. Esos detalles serán una información muy importante sobre ti como persona y como terapeuta, y darán también una impresión de cómo quieres relacionarte con el cliente. Un tema continuo de este libro es que la experiencia terapéutica es co-construida; y esto significa que tu manera de ser con el cliente afectará a la manera de ser del cliente contigo, y viceversa.

Sugerencia. Imagina que eres un cliente que llega a verte en tu lugar de trabajo. Visualiza todo lo que verías y oirías al acercarte a la puerta. Entra en tu consulta como si fueras el cliente, nota lo que ves y la impresión que te produce ese espacio. Imagina que te encuentras contigo mismo como terapeuta. ¿Qué aspecto tienes? ¿Qué impresión produces? ¿Cómo son tus reacciones en cuanto cliente?

Con todo, un factor igualmente importante es el grado en que estás en el momento presente y en que estás verdaderamente abierto y dispuesto a escuchar al nuevo cliente. Muchos *counsellors* tendrán la experiencia de llegar a una sesión llenos de preocupaciones e inquietudes que dificultan la manera de estar totalmente presentes para el cliente. Aun cuando algunas de esas reacciones pueden ser claramente relevantes para la terapia, otras deberán ser «puestas entre paréntesis» –dejadas a un lado– porque son probablemente irrelevantes. Puede ser una buena ayuda, por tanto, que te ejercites realizando un ejercicio básico como el que se presenta a continuación antes de que llegue el cliente.

Sugerencia. Siente tu peso sobre la silla, siente tus pies en el suelo. Toma conciencia de tu respiración, nota si es rápida o lenta, superficial o profunda. Permítete sentir las tensiones en tu cuerpo y comprueba si tu atención fluye libremente o si parece bloqueado porque te preocupa el pasado o lo que pueda suceder en el futuro. Observa si estás más centrado en tus sentimientos, en tus sensaciones o en tus pensamientos. Reconoce cuáles de tus preocupaciones o inquietudes no son relevantes para la siguiente sesión y encuentra la forma de desprenderte de ellas por ahora. Trata de identificar qué sucede en tu interior y déjalo salir. Concéntrate en lo que ves y oyes de tu entorno, en tus sensaciones corporales, en el hecho de que estás vivo y respiras «aquí y ahora». Concéntrate en el movimiento rítmico de inspiración y espiración en tu pecho. Toma plena conciencia del momento presente, este momento único en el tiempo.

A continuación, si has visto al cliente anteriormente:

- Lee tus notas de la última sesión y recuerda los temas pendientes.
- Recuerda todas las cosas importantes que debes tener presentes; por ejemplo, las próximas vacaciones, una característica particular de su personalidad que debe ser considerada, o el tipo de relación que mantenéis.
- Recuerda cualquier centro de interés o cualquier intención que puedas tener para esta sesión.
- Después despeja tu mente de todas estas consideraciones y, una vez más, vuelve al momento presente para disponerte a encontrarte con tu cliente.

El primer encuentro con un cliente

Como *counsellor*, tienes varias tareas importantes que realizar la primera vez que te encuentras con un cliente, y la más importante de ellas es establecer el contacto y la relación con él. Exploraremos esta tarea esencial en el capítulo 4. En este momento, pues, nos limitaremos a resumir las otras tareas de la primera sesión.

Considera las expectativas que el cliente ha podido concebir. Tal vez hayas mantenido con él una conversación telefónica en la que se estableció la fecha de la entrevista, y cada uno de vosotros se habrá formado una impresión del otro.