

TERAPIA GESTÁLTICA DE FRIEDRICH SOLOMON PERLS FUNDAMENTACIÓN FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL

Luis Fernando Velásquez*

Resumen

La primera parte de este documento se ocupa de la vida de Fritz Perls, quien ha sido considerado uno de los principales representantes del Enfoque Humanista en Psicología. En segunda instancia se analiza, de manera clara y precisa, la estrecha relación que existe entre la filosofía existencial, la fenomenología y la Terapia Gestalt propuesta por Perls. Así mismo, el autor revisa los elementos teóricos y prácticos de diversas teorías y escuelas de pensamiento que convergen de manera apropiada en el modelo psicoterapéutico de Perls.

Palabras claves: Psicología existencial, Terapia Gestalt.

Abstract

The first part of this paper deals with the life of Fritz Perls, who has been considered one of the main representatives of the Humanistic Approach in Psychology. Second, it analyses, in a clear and precise way, the close relation existing among existential philosophy, phenomenology and Gestalt Therapy proposed by Perls. Besides, the author analyses the theoretical and practical

Fecha de recepción: Mayo de 2001

* Psicólogo de la Universidad de San Buenaventura. Coordinador Académico del Área de Psicología Fenomenológico-Existencial de la Universidad Pontificia Bolivariana, UPB, Medellín (Colombia).

elements of diverse theories and schools of thought which appropriately converge on Perls' psychotherapeutic model.

Key words: Existential Psychology, Gestalt Therapy.

Friedrich Solomon Perls ha sido considerado uno de los principales representantes del Enfoque Humanista en Psicología junto con Abraham Maslow, Víktor Frankl y Carls Rogers. Su Terapia Gestalt, tal como él mismo lo expresa, es también, al igual que la logoterapia de Viktor Frankl y el *Daseinanalyse* (Análisis de la existencia) de Ludwing Binswager y Medard Boss, una de las tres clases de Terapia Existencial ¹.

Sin embargo, hablar de la fundamentación existencial y fenomenológica de la Terapia Gestalt sin presentar primero una breve reseña biográfica de su creador, bien podría constituir un contrasentido, dado que la teoría planteada por un autor, cualquiera que sea, está de una u otra forma relacionada con diversos aspectos de «su existencia», y conocer estos aspectos contribuye a una más clara comprensión de dicha teoría.

Por tal motivo, esta primera parte se ocupará de la vida de Fritz Perls, mientras que la segunda parte permitirá comprender, de una manera clara y precisa, la estrecha relación que se establece entre la filosofía existencial, la fenomenología y la Terapia Gestalt propuesta por Perls.

Friedrich Solomon Perls nace el 8 de julio de 1893 en Ansbacher Strasse 53, en Berlín (Alemania).² Era hijo de padres judíos; sus dos hermanos mayores se llamaban Else y Grete. La relación entre sus padres era bastante conflictiva. Su padre agredía física y verbalmente a su madre, quien era también una persona dominante y ambiciosa. Las relaciones de Fritz con su madre tampoco fueron buenas, debido a que ésta lo maltrataba físicamente.

¹ QUITMANN, Helmut. *Psicología Humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona, Herder, 1989, p.95.

² CASTAÑEDO, Celedonio. *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona, Herder 1988, p.19.

Pese a esto, su madre logró despertar en él la curiosidad y el interés por el arte y, en especial, por el teatro. Esto le permitiría establecer más adelante una estrecha relación con Max Reinhardt (1873-1943), quien era en ese tiempo el director del *Deutsches Theater* de Berlín³; influencia que posteriormente se vería plasmada en su Terapia Gestalt, en la importancia que aquí le otorga al lenguaje del cuerpo.

Su época de estudiante la vivió inicialmente en el *Mommsengymnasium*, pero su paso por allí fue bastante desagradable para él por el ambiente anti-semita que allí existía y por la disciplina. Se traslada entonces al *Askanisches Gymnasium*; en el inicia sus estudios en Medicina, pero debe interrumpirlos en 1916 por la Primera Guerra Mundial, ya que tiene que enlistarse en el ejército, y de esta manera le toca experimentar el absurdo de la guerra. Durante este tiempo pierde a su único amigo y se sume en una profunda crisis.

Después de la Guerra prosigue sus estudios de Medicina y se gradúa como médico en la *Universidad Friedrich Wilhelm* de Berlín, para continuar luego su formación como psiquiatra, y establece su lugar de trabajo en esta misma ciudad.

En 1926 fue asistente de Kurt Goldstein en un instituto para soldados con lesiones cerebrales, donde escucha por primera vez a Goldstein hablar de Autorrealización, 25 años antes de que Abraham Maslow comenzará a utilizar este término. En ese mismo año inicia su formación psicoanalítica con Karen Horney en Berlín, pero pasa luego a Frankfurt, donde continúa dicha formación con Clara Appel. En 1927, en Viena, sigue su formación psicoanalítica con Edward Hitschmann y con Helen Deutsch, quien además le supervisa en la atención de pacientes. Posteriormente, en 1928, vuelve de nuevo a Berlín en 1928 para adelantar dicha formación con Eugene Harnik y ejerce en esta ciudad su práctica psicoanalítica.

El 23 de agosto de 1929 se casa con Lore Possner (más conocida como Laura Perls), quien también se había formado en el campo de la psicología.

³ QUITMANN, *op.cit.*, p.90.

En 1931 nace su hija Renate. Durante 1933 su trabajo clínico es supervisado por Otto Fenichel y es además analizado por Wilhelm Reich, quien también le daba gran importancia a los gestos y al lenguaje corporal. Por esta época vivían en Frankfurt filósofos existencialistas y pensadores reconocidos con quienes Perls tuvo contacto, como es el caso de M. Buber, P. Tillich y M. Scheler⁴, quienes lograron influir enormemente en su cosmovisión. En este mismo año (1933) viaja a Holanda y ejerce su práctica psicoanalítica en Amsterdam. Luego, en 1934 viaja a Sudáfrica y funda un instituto psicoanalítico en Johannesburgo. Al año siguiente nace su hijo Steve.

Para el año 1942 termina su libro *Ego, hunger and agresión (Yo, hambre y agresión)*, el cual dedica a Max Wertheimer, quien produjo gran impacto en él con su psicología de la Gestalt. Continúa viviendo en Johannesburgo por otros cuatro años más y se muda a Estados Unidos en 1946, más exactamente a Nueva York. Durante los 12 años que vivió en Johannesburgo su relación familiar se deterioro bastante debido, en parte, a que su esposa Lore también se había dedicado mucho a su profesión como psicoanalista y a lo conflictivo que él era.

Al llegar a Nueva York en 1946, Karen Horney y Erich Fromm le ayudan en la instalación de su consultorio. En dicha ciudad conoce a Paul Goodman y a Ralph Hefferline, con quienes escribe su obra central, *Gestalt Theraphy (Terapia Gestalt)*, que aparece publicada en 1951.

En 1953 funda el *Gestalt Institute of Cleveland*, pero continúa residiendo en Nueva York hasta 1955, año en que se traslada a la Florida. En 1959, Wilson Van Dussen, fenomenólogo de la Costa Oeste, invita a Perls a California; él se traslada a esta ciudad al año siguiente y permanece allí hasta 1964. Durante este tiempo, sin embargo, viajó a Israel y al Japón, donde permaneció por espacio de varios meses en un monasterio zen japonés. Vivió además algún tiempo en San Francisco, y también en Los Ángeles.

En 1966 en Esalen (California) funda el que se ha considerado uno de los institutos más importantes de Terapia Gestalt, el Instituto Esalen, y

⁴ *Ibid.*, p. 91.

permanece allí hasta 1969. En este año escribe *Gestalt Therapy Verbatim (Sueños y Existencia)* y publica *In and out of the Garbage Pail (Dentro y fuera del tarro de la basura)*. Durante el verano de 1969, cerca de Vancouver (Canadá) funda una comunidad gestáltica tipo kibbutz cerca del Lake Cowichan.

El 14 de marzo de 1970 muere de cáncer de páncreas a la edad de 76 años en el *Weiss Memorial Hospital de Chicago*⁵.

FUNDAMENTACIÓN FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL DE LA TERAPIA GESTALT

Al revisar la fundamentación epistemológica de la Terapia Gestalt se pueden identificar claramente elementos teóricos y prácticos de diversas teorías y escuelas de pensamiento que convergen de manera apropiada en este modelo psicoterapéutico. Se puede identificar aquí la influencia de la psicología de la Gestalt, creada por Wertheimer, Köhler y Koffka; también el pensamiento psicoanalítico de Freud y Reich, la teoría de la indiferencia creativa de Friendländer, la teoría organísmica de Goldstein, el teatro de Reinhardt, las filosofías orientales, y más concretamente el budismo zen; además de la fenomenología de Husserl y el existencialismo filosófico de Buber, Heidegger, Jaspers y Kierkegaard, entre otros⁶.

Sin embargo, puede afirmarse con tranquilidad que tanto la filosofía existencialista como la fenomenología ejercieron mayor influencia en Fritz Perls; por ello, no es gratuito que él mismo manifestara: «*La Terapia Gestalt es un principio existencial: ello significa que nosotros no sólo nos ocupamos de tratar síntomas y estructuras del carácter, sino que nos ocupamos de toda la existencia del ser humano*»⁷.

La terapia Gestalt, y en general las teorías que se enmarcan dentro de la psicología humanista, ponen de manifiesto el carácter único y totalizador del ser humano. Esa visión holística del hombre que Martínez resalta al afirmar

⁵ CASTAÑEDO, *op.cit.*, p. 20

⁶ QUITMANN, *op.cit.*, p. 119.

⁷ *Ibid.*, p. 117.

que «*El ser humano es un sistema de unicidad configurada*»⁸, tiene su fundamento más profundo en la filosofía existencialista.

Uno de los filósofos de esta corriente que más relación tiene con Perls y la Terapia Gestalt es Martín Buber; pese a que el contacto que tuvieron en Frankfurt fue poco, la influencia de las ideas de Buber sobre Perls es notoria. La filosofía dialógica de Buber resalta, entre otros aspectos, el carácter único de la existencia del hombre, pero también llama significativamente la atención sobre la condición dialógica presente e inherente al ser humano cuando expresa: «*Aquel que experimenta auténticamente la unidad, la experimenta como dualidad*»⁹.

Esta dualidad o polaridad se manifiesta en la persona a través de dos «tendencias» que coexisten en todo individuo. Buber les llamó «tendencia orientadora» y «tendencia realizadora». La primera hace referencia a la clasificación de las experiencias en el marco del orden presente y apunta más a la seguridad de lo establecido, hacia un comportamiento útil y pragmático; la segunda, por su parte, engendra realidad, lo percibido y lo perceptible están incluidos en ésta; crea la forma esencial de la existencia¹⁰. Ambas tendencias son de gran importancia para la vida del ser humano.

En Perls, esta doble tendencia se relaciona no sólo con la concepción que tiene del hombre como *gestalt*, como totalidad constituida por polaridades complementarias, sino también con el proceso de autorregulación orgánica y el concepto de homeostasis. Este último no como algo estático sino dinámico, un continuo fluir, un permanente abrir y cerrar, *gestalten*. Según él, holismo y homeostasis son algo así como tendencias innatas del organismo, las cuales tienen como finalidad posibilitar que éste «se realice a sí mismo tal como es».

En este sentido también se relaciona con la fenomenología y se percibe la influencia de ésta, ya que Husserl habla precisamente de volver a la

⁸ MARTÍNEZ, Miguel. *La psicología humanista (fundamentación epistemológica, estructura y método)*. México, Trillas, 1982.

⁹ QUITMANN, *op.cit.*, p.130-131.

¹⁰ *Ibid.*, p.324-325.

intuición inmediata de las ideas mismas y de los actos que producen siempre nuevas ideas, en esencia, es volver a la experiencia de sí mismo, a la experiencia interna¹¹ que nos permite captar aspectos valiosos de la realidad. Por este motivo, para Perls, igual que para otros psicólogos humanistas, la fenomenología posee un gran valor, ya que ese «volver a las cosas mismas» le permite al ser humano captar de manera más amplia y precisa la realidad y «Darse Cuenta» -hacer conciencia- de su potencial, para así realizarlo.

Además de estos aspectos también es importante destacar la visión de hombre que tiene la psicología humanista, y dentro de ésta la Terapia Gestalt. Esta concepción de hombre parte de la idea de un ser humano en continuo desarrollo, capaz de alcanzar metas, autotranscendente, influido por el entorno, mas no determinado por éste, con capacidad de elegir y decidir, libre pero responsable dentro de una coexistencia, puesto que es un ser en relación con otros, tal como lo señala claramente Heidegger en su Ontología fundamental.

De hecho, esa libertad que posee el hombre para elegir está dada por su capacidad de autodeterminación¹², la cual también le permite orientarse a la realización de metas y a la autotranscendencia de la que habla Frankl¹³.

La influencia de Buber se deja sentir nuevamente en Perls cuando se hace referencia en la Terapia Gestalt al «aquí y ahora». Perls no deshecha el pasado de la persona, tampoco el futuro; se ocupa de la existencia del hombre aquí y ahora. El pasado le sirve como punto de referencia para comprender su realidad en el presente y asimilarla en la totalidad de su organismo; el futuro le permite proyectarse en la realización de sus metas, las cuales puede llegar a alcanzar en tanto realice en el presente, «aquí y ahora», sus potencialidades. Esto difiere claramente de anticipar el futuro. Vivir el aquí y el ahora, hacer conciencia (*awarness*) del instante que se vive y asumir la responsabilidad de «ser», es uno de los propósitos de la Terapia Gestalt. Esa posibilidad de «ser» implica una capacidad de relación que en Buber se

¹¹ HUSSERL, Edmund. *Filosofía primera*. Santafé de Bogotá, Norma, 1998, p.213.

¹² DE SAHAGÚN LUCAS, Juan. *Las dimensiones del hombre. Antropología filosófica*. Salamanca, Sígueme, 1996, p.205.

¹³ FRANKL, Víctor E. *El hombre doliente*. Barcelona, Herder, 1987, p. 272.

dimensiona a partir de lo que él denomina la relación yo-tú. Plantea esa relación como una posibilidad de realizar la existencia aquí y ahora a través de una intrarelación e interrelación, pues «*el hecho fundamental de la existencia no es el ser humano sino el hombre con los hombres*»¹⁴, lo cual coincide –como ya se mencionó– con el planteamiento de Heidegger de ser-en-el-mundo en relación con-otros-seres¹⁵.

Para Buber, esa relación yo-tú, planteada en su obra *Ich und Du*, posee tres características fundamentales: la reciprocidad de estar en relación, el estar en relación como totalidad, como *gestalt*, y la inmediatez y el presente de la relación en el Aquí y el Ahora¹⁶. Aspectos claramente presentes en los fundamentos de la Terapia Gestalt.

Finalmente, todo lo anterior permite comprender por qué se considera la Terapia Gestalt como una terapia de corte fenomenológico-existencial que si bien retoma elementos valiosos de otras teorías, recibe de esta última su mayor influencia. Por esta razón, es fundamental que los psicólogos y los psicoterapeutas en general, y más aún, aquellos que se identifican con la psicología humanista, posean una adecuada formación desde la antropología, la fenomenología y la filosofía existencial que les permita asumir una visión y una actitud frente a la existencia del hombre más amplia, integrada, ética y, sobre todo, más humana.

*Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo. No estoy en este mundo para llenar tus expectativas. Y tú no estás en este mundo para llenar las mías. Tú eres tú y yo soy yo. Y si por casualidad nos encontramos es hermoso. Si no, no puede remediarse.*¹⁷

¹⁴ QUITMANN, *op.cit.*, p. 331.

¹⁵ STEINER, George. *Heidegger*. México, Fondo de Cultura Económica, 1986, p. 121.

¹⁶ QUITMANN, *op.cit.*, p. 334-335.

¹⁷ PERLS, Friedrich. *Sueños de existencia*. 10ª ed. Santiago de Chile, Cuatro Vientos, 1994, p. 16.