

La magia de la Gestalt

Quim Mesalles · Yolanda Ramos · Mariona Cabassa



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Cartomancia y Tarot

LA MAGIA DE LA GESTALT

Quim Mesalles, Yolanda Ramos y Mariona Cabassa

1.ª edición: marzo de 2024

Ilustraciones: *Mariona Cabassa*

Corrección: *Sara Moreno*

Maquetación: *Isabel Estrada*

Diseño de cubierta: *Isabel Estrada*

© 2024, Joaquim Mesalles y Yolanda Ramos, por los textos

© 2024, Mariona Cabassa, por las ilustraciones

Autores e ilustradora representados por IMC Ag. Lit.

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-115-8

DL B 20869-2023

Printed in China

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	9	El todo y sus partes	89
La magia de la Gestalt	17	Confluencia	93
Introducción	23	El cuerpo y su memoria	97
Contenido de las cartas	29	La frontera de contacto	101
El aquí y el ahora	31	El vacío (fértil)	105
El lenguaje de los sueños	35	Autoapoyo	109
El ciclo de la experiencia	39	El proceso de individuación	113
Los ajustes creativos	43	Las capas de la neurosis	117
El niño/La niña interior	47	El campo fenomenológico	121
El darse cuenta	51	La neurosis	125
La herida infantil	55	Fantasías temidas y deseadas	129
Gestalts inconclusas	59	Retroflexión	133
Las polaridades	63	Experiencias traumáticas	137
El cuerpo y las sensaciones	67	Desviación	141
Psicología de la forma	71	Autorresponsabilidad	145
Introyectos	75	Proyección	149
La autorregulación orgánica	79	Contacto/Retirada	153
Figura/Fondo	81	Desvalorización	157
Las relaciones de calidad	85	Glosario	161

PRÓLOGO

Creo que un prólogo debe ayudar al lector a encontrarse con el libro que va a leer. Por ello, trataré de hilvanar un texto muy breve que sirva de telón de fondo a este viaje que van a iniciar.

Al leer estos brevísimos e incisivos textos y contemplar las maravillosas imágenes que los acompañan, me he sentido inmediatamente transportado a un mundo artístico y profundamente evocador. Un lugar donde tengo la impresión de que pueden surgir nuevas formas, invitados esperados e inesperados, llamados a la luz por sutiles y poderosas sugerencias. En efecto, un mundo mágico. Un mundo que toma forma sobre las huellas de ciertos conceptos fundamentales de la Gestalt, que de alguna manera actúan como estímulo, inspiración y guía en este viaje.

La Magia de la Gestalt es, no en vano, el título elegido por los autores.

Me gustaría detenerme en estas dos palabras, *Gestalt* y *Magia*: son palabras poderosas y cada una tiene una gran historia, por lo que están aún más expuestas a muchas comprensiones diferentes. Y a muchos malentendidos. Por lo tanto, ofrezco al lector algunos antecedentes, sin que, por supuesto, pueda escapar a la limitación de que lo que escribo es parcial. Nutrir el trasfondo, aunque sea de forma tan limitada como haré en estas pocas líneas, contribuirá, espero, a que este libro se perciba como una figura clara que emerge de una historia amplia y rica.

Gestalt es una palabra que ha ocupado un lugar central en la cultura alemana desde el Romanticismo. Goethe llamó *Gestalt* al todo que nunca puede reducirse a la suma de sus partes, oponiéndose a una concepción mecanicista y reduccionista de la naturaleza. Era una palabra que quería contrarrestar el

desencanto del mundo provocado por la ciencia positivista del siglo XIX. Para ella, el hombre y el mundo eran máquinas que podían conocerse y reproducirse mediante la ciencia exacta y la tecnología. En Alemania existía un fuerte movimiento cultural que se oponía a esta simplificación un tanto arrogante y peligrosa. Sin alma. Muchos científicos, filósofos y hombres de letras buscaron otras formas de entender al ser humano, a riesgo también de deslizarse demasiado hacia el polo opuesto, hacia el vitalismo y el misticismo.

El joven Max Wertheimer optó por arriesgarse a llamar psicología de la Gestalt al campo de sus investigaciones: una psicología experimental desarrollada en los años veinte en Alemania que revolucionó la comprensión de la percepción y la concepción misma del ser humano. Trazó un estrecho camino que no era ni mecanicista ni vitalista, que describía el proceso de la percepción de un modo revolucionario. El valor -de ahí la estética y la ética, lo bello y lo bueno- no son ni meramente subjetivos ni meramente objetivos. Son criterios intrínsecos de la realización de la experiencia. Lo bello y lo bueno son fenómenos que no dependen de la voluntad subjetiva, ni están ya escritos en el mundo exterior: surgen precisamente en la interacción entre un organismo y su entorno, entre el yo y el mundo. Son fenómenos emergentes, espontáneos. Regalos. Por eso la belleza surge en los encuentros, y en particular en el encuentro terapéutico, en el que tocar el dolor crea belleza.

Friedrick S. Perls y Laura Posner conocían directa y personalmente la psicología de la Gestalt, se formaron en psicoanálisis, participaron en las vanguardias artísticas expresionistas de Berlín y Fráncfort, militaron políticamente en la izquierda radical y, por último, pero no por ello menos importante, eran judíos. Huyeron de Alemania en 1933, junto con muchos otros intelectuales, cuando Hitler tomó el poder. Tras muchas vicisitudes, fundaron la psicoterapia Gestalt junto con un grupo de intelectuales, entre ellos Paul Goodman. Corría el año 1951. Era Nueva York. Un nuevo enfoque psicoterapéutico, nacido del y en el psicoanálisis, con la integración de otras aportacio-

nes de las vanguardias científicas, artísticas y sociales de la época. Así pues, el término *Gestalt* conlleva mucha complejidad. *Gestalt, psicología de la Gestalt, psicoterapia de la Gestalt*: en estas palabras se encierra una gran historia de exploraciones, descubrimientos, encuentros, apertura de nuevos horizontes. Una historia que continúa incluso ahora, a través de este libro y a través de usted que lo está leyendo.

Magia.

Esta es la segunda palabra elegida por los autores para el título.

Por supuesto, la magia de la que hablamos aquí no tiene nada que ver con el control sobrenatural de los acontecimientos ni con la casta sacerdotal zoroástrica -los Reyes Magos- de la que deriva esta palabra. Más bien indica ese momento en el que sucede algo inesperado, sorprendente y asombroso. No se trata de ejercer el control, sino, al contrario, de asombrarse ante algo maravilloso que no podemos controlar y que, sin que podamos explicarlo, sucede. No hacemos magia. La magia sucede, nos sorprende, nos toma. La magia nos hace.

¿Qué tiene que ver esto con la psicoterapia Gestalt? Decía antes que lo bello y lo bueno -lo estético y lo ético- son valores intrínsecos a la propia experiencia. No están ni dentro de nosotros ni fuera, en el mundo. Ocurren, espontáneamente, en el hacer de la experiencia. Esto, en la psicoterapia Gestalt, sucede en la frontera de contacto, podemos decir: en el encuentro. Cuando nos encontramos y conseguimos estar presentes, sucede la magia: nada sobrenatural, decía, más bien sucede lo más natural del mundo. Nos sentimos vivos, asombrados por lo que surge sin que lo sepamos ni lo planifiquemos de antemano. Sucede justo lo que necesitamos que suceda, de una forma nueva e imprevisible.

Esta es la magia de la que habla este título: no está en poder de nadie, no puede producirse mediante una estrategia, no es un truco, no es repetible.

Es la emergencia misma del flujo de la vida y de sus formas imprevisibles cuando estamos presentes en nuestra experiencia. Maravilla del surgimiento de las formas. Maravilla del momento presente. Maravilla de la respiración. Maravilla del mundo que está ahí.

La magia no viene de este libro, pues. Ni tampoco de ti, lector. La magia sólo surge en tu encuentro con este libro, al abrir suavemente la puerta a lo que viene, sin descartar nada. Por eso puedes encontrarte con este libro innumerables veces y siempre será diferente y nuevo. Porque tú, como la vida, siempre eres nuevo.

Como en todas las tradiciones, antiguas o modernas, de la astrología al I-Ching, del tarot tradicional al junguiano, la magia no la hacen los textos. No contienen verdades ya escritas y definidas. La magia reside en el encuentro con los textos, en dejarse tocar, perturbar, desplazar y transformar por ellos. De este modo, el texto se convierte en infinitos textos, escritos no sólo por el escritor, sino sobre todo por el lector.

Por ello, agradezco a los autores este texto evocador y deseo a los lectores que se dejen perturbar e inspirar por estas imágenes y palabras.

Experimenten así la magia de la Gestalt, que no es otra cosa que la magia de la vida misma.

Gianni Francesetti.

Psiquiatra y psicoterapeuta Gestalt.

Formador y supervisor internacional, ha publicado numerosos textos sobre temas de psicoterapia y psicopatología, explorando las posibilidades de comprender el sufrimiento clínico desde un punto de vista fenomenológico y gestáltico (en particular las experiencias de pánico, depresivo, psicótico y obsesivo-compulsivo).

Vive y trabaja en Turín.

Gracias a mis inseparables compañer@s de viaje durante mi formación de Gestalt: Cristian y Bianca. Con vosotros este viaje ha sido más dulce y más divertido sin duda alguna. Por todo ese Drama & Purpurina compartido juntos.

A Rai Crespi por ser faro y ancla. Por tu generosidad, humanidad y cariño.

Mi especial agradecimiento a Quim por tanto amor, disfrute y complicidad.

-Yolanda

A tod@s mis alumn@s y client@s sin ninguna excepción de Espai-Lúdic, por su generosidad y el aprendizaje que me han proporcionado.

Gracias a Carmen Vázquez y a Gianni Francesetti por acercarme a la Gestalt Relacional.

A Mariona por su generosidad y sensibilidad.

Gracias, Yolanda, por aparecer en mi vida y enriquecerla tanto.

-Quim

Para mi hermana Ana y mis hermanos Pol, Marcel, Oriol e Ignasi, por el tiempo compartido de la infancia donde lo invisible era una parte importante de nuestras vidas. A la tribu que fuimos, en reconocimiento a ese espacio que nuestros padres crearon y que, con sus grandes luces y sombras, me ha traído hasta aquí.

-Mariona

LA MAGIA DE LA GESTALT

Éste es un libro tanto para personas que no conocen la Gestalt como para l@s que sí la conocen y les gustaría tener a mano una guía sencilla y práctica.

Encontrarás principios filosóficos y espirituales con la idea de que te orienten para mejorar tu vida en todos los aspectos.

Hemos prestado mucha atención a los conceptos y palabras que usábam@s, intentando que puedas encontrar una buena comprensión entre el desarrollo de cada carta y el contenido del glosario.

Hay 33 cartas ilustradas y la explicación detallada de cada una de ellas, de manera simple y clara. Puedes usarlas sol@ o en compañía y de la manera que más te sirva.

A lo largo de todo este libro verás palabras en negrita con asteriscos cuyo significado podrás encontrar en el Glosario.

La magia de la Gestalt intenta ser un faro en la oscuridad en tus momentos difíciles.

La Gestalt propone alquimizar lo terrenal y lo espiritual, ayudando a transformar el sufrimiento en belleza: Ésta es la magia de la Gestalt.

La Gestalt da un modelo de cómo integrarte en la sociedad sin que ésta se te trague, y a la vez, poder ser tú mism@.

Este libro es una guía viva que te propone que visualices la imagen de cada carta y leas su texto, dejándote llevar por tu intuición, de manera que cada vez que las uses será diferente.

Deseamos que te sea de gran ayuda, y que en los momentos más complejos pueda aportarte mucha luz.

Déjate impregnar por algo mágico que ya existe y ha existido siempre, y ahora toma su forma en estas palabras e imágenes en este momento de tu existencia.

Las cosas suceden cuando tienen que suceder.

Ahora estás aquí.

Éste es el momento para darte cuenta de dónde estás.

Es un buen momento para dar espacio a todas las preguntas que te surjan, y de confiar en que el impulso de la propia pregunta te va a llevar hacia las respuestas. Disfruta del camino, todo tiene un sentido.

La comprensión va a llegar, se está dirigiendo hacia ti para darte el encuentro.

Estas cartas son el resultado de una magia que hizo que l@s tres autor@s nos encontráramos guiad@s por algo más grande que nosotr@s mism@s.

Nos hemos entregado al disfrute y la ilusión de este proyecto, donde las palabras y los conceptos han sido creados con una fuerza invisible imposible de nombrar.

Nos sentimos inmensamente agradeci@s.

Aquí nuestras propuestas de tiradas:

- Toma una cada día o cada semana, como guía, recibiendo el mensaje que aparece y lo que te evoca la imagen. La puedes dejar en tu altar o mesita de noche para que te vaya inspirando.
- Cuando tengas una duda o conflicto, toma una carta como camino de resiliencia para superarlo.
- Si eres terapeuta, las puedes usar en las sesiones, para ayudar al/a la client@ a sentir y reflexionar sobre lo que le está ocurriendo. Donde una carta puede ser la inspiración de la sesión, ya sea como cierre o como apertura de ésta.
- Cuando estás en un momento de cambio y has perdido la orientación, la carta puede servirte de guía.
- Puedes tomar dos cartas, una para el presente y otra para lo próximo.
- Puedes tomar una carta haciendo una pregunta y usar lo que te propone como respuesta.
- Puedes tomar una carta antes de irte a dormir y pedir que te llegue información mediante tus sueños esa noche.

INTRODUCCIÓN

En este libro nos gustaría acercarte a algo que para nosotr@s es más que una filosofía de vida. Es una forma de vivir que nos ha ayudado a obtener bienestar, felicidad y conciencia.

Tenemos el deseo de que te sea útil y te sirva tanto como a nosotr@s.

Si buscas la palabra «Gestalt» en el diccionario, lo más probable es que no la encuentres. Es un sustantivo de la lengua alemana que se suele traducir como «forma» o «configuración».

En alemán, el verbo *gestalten* significa «formar y dar una estructura con significado». A este enfoque terapéutico también se lo llama «terapia de la conciencia o del darse cuenta».

El principal exponente de la terapia Gestalt, que sin duda ha dejado un legado fundamental, es Fritz Perls, con su genialidad, su estilo y su confianza en lo que hacía.

Otras personas tan importantes como él son Laura Perls y Paul Goodman, que, de alguna manera, siempre estuvieron a su lado potenciando y concretando los fundamentos de la terapia Gestalt, sin olvidar la contribución de Ralph F. Hefferline.

Estos tres hombres fueron los autores del libro fundacional de la terapia Gestalt, *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana* (1951). La influencia de Fritz Perls ha llegado a muchos terapeutas a lo largo de todos estos años.

Hay que destacar que Laura, doctora en Psicología de la Gestalt, estuvo con él desde el principio, y escribió dos capítulos del primer libro de Fritz, *Yo, hambre y agresión*, del cual se pueden entrever conceptos que más tarde serán fundamentales para la realización de la psicoterapia Gestalt.

Nos gustaría hacer una breve síntesis del contexto de la época para que puedas tener una aproximación de cómo debió de surgir la terapia Gestalt y cómo ha llegado hasta nuestros días.

Todo empieza hacia los años sesenta con una revolución cultural y artística, donde después de la guerra y las crisis místicas de las religiones, la mezcla de la terapia, la psicología, la meditación y toda la influencia de la India (el yoga, etc.) convergen en California y en Europa, creando un cambio en la cultura, de manera que aún hoy está impregnando nuestra sociedad con la búsqueda del sentido de la existencia.

La psicología de la Gestalt surgida en el siglo XIX propone el axioma: «El todo es más que la suma de las partes», lo cual, en definitiva, termina siendo una buena identificación para describir la posterior terapia Gestalt.

Podrás leer más sobre esto en la carta llamada: «El todo y sus partes».

La psicología de la Gestalt enunció unos principios o leyes que explicaban la forma en que los seres humanos percibimos la realidad.

Estos principios los encontrarás desarrollados en la carta llamada «La psicología de la forma».

La psicología de la Gestalt explicaba cómo percibimos el mundo y la terapia Gestalt toma de ella algunos de sus principios para comprender cómo, desde el comportamiento humano también seguimos esas leyes en intentos continuos por conseguir el bienestar.

En sus inicios, la terapia Gestalt estaba enfocada en la confrontación de la **neurosis*** poder eliminar/minimizar el **ego***, y de esa forma ir hacia la autenticidad.

En la actualidad, la terapia Gestalt ve las heridas y los traumas como motor para realizar **ajustes creativos*** y convertirlos en habilidades y propone elegir cuándo usarlas y cuándo no. Y de esa forma, trascender el ego habiendo convertido el carácter en un aliado.

Eso te permite tomar autorresponsabilidad y construir relaciones de calidad, donde cualquier acción es cocreada por tod@s los implicad@s.

La terapia Gestalt es holística, es decir, incluye cuerpo, emoción y cognición como una unidad, con tendencia a la salud.

El **darse cuenta*** permite el aumento de la conciencia que nos hace salir del oscurecimiento de la **neurosis***.

La terapia Gestalt es relacional, esto implica conseguir **relaciones de calidad**, incluyendo también la relación terapeuta-client@.

El/la terapeuta acompaña al/a la client@ en su mundo, y cuando hubo sufrimiento en soledad le ayuda a transitar esos momentos de dolor con presencia.

La presencia sana la ausencia, y si hubo abuso, el apoyo del/de la terapeuta ayuda a sanar esos recuerdos grabados en el cuerpo.

La terapia Gestalt promueve y favorece la búsqueda de la autenticidad y la autorresponsabilidad.

La revolución y el bienestar social comienzan por un@ mism@, y la terapia Gestalt se puede convertir en un bien social contribuyendo a una sociedad más empoderada y más libre, ambas cosas muy necesarias en el camino hacia tu felicidad.

CONTENIDO DE LAS CARTAS

EL AQUÍ Y EL AHORA



Esta carta te invita a aceptar tu realidad actual tal como es.

El aquí y el ahora significa estar enteramente en lo que acontece sin ir al pasado ni al futuro excesivamente.

Esta carta te invita a aceptar tu realidad actual tal como es ahora mismo, viviendo este presente intensamente para dar paso al nuevo momento que vendrá.

El gran secreto de la felicidad es, posiblemente, disfrutar de lo que eres y tienes, en vez de vivir pendiente de lo que no existe o no está aquí/ahora.

Este concepto es propio de la psicología humanista, de la terapia Gestalt, que consiste en percibirse en el presente como lo único que existe.

El aquí tiene que ver con el espacio, el cual es el lugar que habitas.

El ahora con el tiempo y la sensación de temporalidad inmediata.

El aquí y el ahora significa estar enteramente en lo que acontece sin ir al pasado ni al futuro excesivamente.

Si te quedas observándolo en silencio, sin ninguna acción, le estarás dando un lugar a algo que puede suceder sin haberlo planificado. Sólo hace falta que observes con todos tus sentidos lo que acontece.

Si ves que vas a un recuerdo del pasado o a una proyección de futuro, vuelve a este instante, al ahora.

Aunque saber disfrutar del momento presente es algo que todos hemos escuchado, prueba a ver qué sientes en el cuerpo ahora, qué sensaciones agradables/desagradables puedes identificar y en qué parte del cuerpo las ubicas, sin que nada sea diferente de como está siendo.

La vida y todas sus posibilidades se encuentran concentradas con toda su potencia en el presente, en el aquí y el ahora y se crea desde este centro.

Entrégate a este presente validando este instante tal y como es, sea como sea.

Éste es el **Punto Cero*** donde puede ocurrir lo inesperado.
El ahora se constituye en este punto, entre lo que fue y lo que será.

**Es hora de que te liberes de tus expectativas y de que te centres
en lo que ya está sucediendo bajo tus pies.**