

## Fritz Perls (1893-1970): L'Enfocament Gestàltic en Teràpia

Frederick (Fritz) Perls fou un metge alemany d'origen jueu. Va passar els anys de la guerra a Sudàfrica i es radicà als Estats Units en 1946. En la postguerra revolucionà la psicoteràpia sobretot arran de la publicació del llibre col·lectiu 'Gestalt Therapy' (1951) que ell mateix va coordinar. Fins aleshores l'àmbit de les teràpies era un gran fracàs: Freud mateix ja havia observat que els seus pacients tendien a allargar-les de manera 'interminable' i que, sovint, es produïa un fenomen que anomenà 'trasferència'. Semblava com si el pacient veiés en el terapeuta una mena de pare, en el qual derivava qualsevol problema.

A l'altre extrem, les teràpies behavioristes fallaven perquè sense ni adonar-se'n tendien a fer que el pacient esperés una recompensa per la seva conducta. Sense pretendre-ho acabaven per provocar que el pacient 'esperés' una recompensa i si aquesta situació de 'premi' no es produïa, podia acabar manifestant ressentiment contra el terapeuta, minusvaloració de si mateix, etc. En definitiva, el model de rateta dòcil pot ser molt còmode per a qui pren les decisions però resulta molt poc humà i, a l'extrem, fa difícil la creativitat.

Segons Perls les teràpies fallen perquè volen explicar 'com' són els problemes dels pacients, per comptes de centrar-se en el 'per què'. La teràpia, segons Perls, no ha d'estar relacionada necessàriament amb el patològic, sinó que ha de ser una eina que possibiliti el desenvolupament humà. Això pretén ser la teràpia gestàltica.

La Gestalt afirma que els humans perceben les coses que els arriben com a totalitats organitzades, de tal manera que en destaquen unes com a 'figures', mentre les altres són un 'fons'. Quan per alguna raó els humans -malalts o no, tant li fa!- tendeixen a veure només una part de les coses que els envolten, perdent de vista la totalitat!, el fet de centrar-se tan sols en una part aïllada no els permet entendre com són les coses realment.

La teràpia gestàltica pretén crear espais dinàmics per tal que la persona treballi i entri en contacte amb el que li passa, amb les seves vivències i amb el moment present. Es tracta de considerar la persona des d'una 'perspectiva dinàmica' (aprenent que la realitat està permanentment en canvi, de manera que una persona que no aprengui a transformar els seus punts de vista es veurà abocada al fracàs) i sobretot 'holística' (del grec 'holos', totalitat); val a dir assumint que la psique humana és una totalitat en què es conjuminen actes i pensaments, ment i cos, accions i sentiments, sense que cap element aïllat pugui explicar la realitat sencera.

La teràpia gestàltica és 'no directiva': el terapeuta no interpreta, sinó que pretén ajudar la persona a adonar-se de l'ara i de l'aquí. En hipòtesi, l'origen dels traumes seria una mala percepció de l'espai el temps o, el que és el mateix, un desajustament en la percepció entre organisme i entorn. En realitat és molt difícil usar la teràpia gestàltica per a casos de psicosis greus, però funciona regularment en malalties psicossomàtiques, en situacions de duel per la pèrdua de persones estimades, ruptures de parella, etc., quan del que es tracta és de reequilibrar l'individu.