

Técnica de la Silla Vacía

Oscar Prettel B.	1
Celedonio Castanedo	7
Perls & Gendlind	11
Fátima Caldas	12
Pilar Torres	13
Redacción Red Alternativa	14

Oscar Prettel B.
Centro de Orientación y Desarrollo Humano

Dentro de la Terapia Gestalt, una de las técnicas más originales y distintivas de este enfoque ha sido sin duda el uso de la *Silla Vacía*. La utilización de la silla vacía como procedimiento de la Terapia Gestalt se debe a *Fritz Perls* que se servía de esta técnica cuando ofrecía cortas sesiones de demostración ante grandes audiencias de profesionales ávidos de conocer la aplicación de su enfoque¹.

Por lo general, se utiliza este procedimiento de distintas formas y con diferentes propósitos:

1. **Una Situación o Acontecimiento.**- Un acontecimiento puede ser de naturaleza traumática y representar una situación perturbadora en la vida de la persona, de tal forma que ha inhibido alguna función o bloqueado su sano desarrollo y crecimiento personal. Por ejemplo, una violación, abuso, agresión física, etc. Se refiere a cualquier acontecimiento que lo haya marcado significativamente y alterado su vida de alguna manera.
2. **Una Persona no Disponible.**- Una persona en torno a quien se ha desarrollado un asunto inconcluso (presente o pasado) y que esta persona no se encuentre disponible, o bien, porque no es factible el encuentro y la confrontación, o bien, porque ha fallecido o desaparecido de la vida del paciente. No estar disponible puede deberse a varias causas, como fallecimiento, distanciamiento, abandono, separación, etc.
3. **Un Aspecto de la Propia Personalidad.**- Cuando se utiliza para proyectar en la silla algún aspecto de *la propia personalidad* del paciente, como una necesidad, incapacidad, sentimiento, etc., la persona se encuentra en una dimensión *más concreta* para manejar y comprender otra dimensión *más subjetiva* de sí mismo (*self*). Esta es una forma desde la cual lo subjetivo se vuelve tangible y por lo tanto, más comprensible y manejable para el paciente. A la vez que le permite la expresión y liberación de profundas tensiones internas.

¹ Celedonio Castanedo. El Uso de la Silla Vacía. “*Grupos de Encuentro*”. Ed. Herder.

En esta técnica se puede encontrar un importante recurso para el trabajo terapéutico de las proyecciones y al mismo tiempo facilitar a la persona el descubrimiento y la reintegración de sus propias proyecciones. La forma como se desarrolla este procedimiento cambia dependiendo de lo que se proyecte en la silla vacía. No es lo mismo cuando se trabaja con algún acontecimiento o con alguna persona no disponible, que cuando se trabaja algún aspecto de la propia personalidad. Con un acontecimiento, por ejemplo, la experiencia es más narrativa y descriptiva de la situación. El paciente recapitula lo sucedido y el terapeuta interviene haciendo énfasis en el sentimiento o la emoción que acompaña cada instante del evento reportado, pidiendo al paciente al mismo tiempo que se de cuenta de lo que este sintiendo.

En cambio, cuando se trabaja en la silla algún aspecto de la propia personalidad, la experiencia se vuelve más interactiva y dialogal. El terapeuta dirige la intervención hacia el momento mas intenso emocionalmente para el paciente, y detiene el proceso en el punto exacto donde el contacto se hace fenomenológicamente evidente. El paciente establece contacto y el terapeuta contribuye a maximizarlo para que ocurra el *awareness*.

De esta forma la silla actúa a manera de pantalla, donde el paciente focaliza su atención y proyecta su percepción del acontecimiento. Narra y describe lo sucedido. Identifica sus emociones y sentimientos ligados a cada elemento significativo de tal acontecimiento, expresa y libera profundas tensiones internas. Establece contacto y toma conciencia del significado que ha asignado a tal acontecimiento, así como la forma como interfiere en su vida.

La persona encuentra la posibilidad de resignificar, sentir y responder de una forma nueva más integral y saludable. Si el acontecimiento es pasado, reconoce que no es posible cambiar lo sucedido pero que si es posible cambiar su significado y la forma de sentirse al respecto. Si el acontecimiento es presente, descubre nuevas formas de afrontar y responder ante tal situación en su vida.

Cuando se pone en la *Silla Vacía* a una persona significativa en la vida del paciente que puede no estar disponible por diversas causas (fallecimiento, distanciamiento, abandono, separación, etc.) la persona aprende que, si bien, ya no tiene existencia en la *realidad física*, ésta existe en la *realidad psicológica* del paciente. El paciente utiliza su imaginación para rellenar con la presencia de tal persona, el espacio vacío de la silla. El terapeuta le pide primero lo describa en su aspecto físico para darle fuerza a tal imagen y presencia. Le pide dar forma y cuerpo a través de su imaginación, mientras tanto, va a experimentar una serie de sensaciones y sentimientos que se van a reflejar corporalmente.

El terapeuta lo señala y lo refleja para que se vayan integrando al campo consciente del paciente. De igual forma, dirige la intervención hacia el momento de mayor intensidad emocional, detiene el proceso y facilita la toma de contacto. El paciente se comunica directamente con la persona imaginada en la silla. El terapeuta sigue muy de cerca este dialogo, haciendo énfasis en el presente, en el sentimiento y en el cuerpo del paciente, suprimiendo cualquier nuevo intento de evitación o evasión, alentando la expresión vigorosa de las emociones, fortaleciendo el *awareness* y fijando el limite de la frontera desde la cual el paciente reconoce lo propio y lo ajeno. De esta forma, encuentra la su responsabilidad y recupera e integra su propia proyección.

Cuando este dialogo con la persona en la *Silla Vacía* termina, el terapeuta le pide al paciente que cierra sus ojos e imagine a esta persona, que la acerque hacia si mismo y la ponga en algún lugar de su cuerpo que no sea la cabeza (para evitar racionalizaciones). El terapeuta le pregunta en donde la ha puesto y observa la región corporal sobre la que se ha reintegrado la proyección. Cada parte del cuerpo guarda

una relación simbólica con la necesidad afectiva del paciente, por ejemplo, si se ha trabajado en la silla al padre o la madre, no es lo mismo si esta figura se deposita en el pecho, en las manos, o en los pies.

Una vez reintegrada la proyección, el terapeuta le indica que puede abrir los ojos y le da tiempo para que se recupere de las imágenes trabajadas y se ubique en el momento y espacio terapéutico. Le pregunta como se siente y da por terminada la sesión.

Algunas veces es importante brindarle breve información al finalizar esta técnica, como el hecho de poder sentirse raro, extraño, triste o tal vez con soledad en los días siguientes a la sesión. Estas sensaciones son frecuentes en las personas después de un trabajo con esta técnica de la silla vacía. Esta situación obedece al acomodo interno que la persona va teniendo para reorganizar su experiencia y por lo general no existe motivo para mayor preocupación.

Cuando en la silla se deposita algún aspecto de la propia personalidad del paciente, este tiene la oportunidad de mirarse y examinarse a distancia, “*desde afuera*”, logrando una impresión más imparcial de sí mismo. En nuestra experiencia con esta técnica, por lo general, hemos trabajado con aquel aspecto negado o rechazado de la propia personalidad del paciente. Este es el aspecto ideal para ser depositado frente a la persona, en la **Silla Vacía**. La mera ubicación física de la proyección “*expone ante los ojos aquello que no se quiere mirar, - se teme -, pero ahora se tiene frente a uno mismo. Y no solo se tiene frente a uno, sino hasta se debe comunicarse, hablarle y escucharle decir lo que tanto se ha querido evitar oír*”.

En este caso, se puede tratar de un aspecto del *self* resistido e inadmisibles a la conciencia moral de la persona. Puede representar una polaridad entre un deseo y una restricción moral. Cada uno ocupando un espacio antagónico e irreconciliable desde el cual establecen una lucha entre contrarios. La personalidad total sucumbe a la ansiedad y al desgaste orgánico-energético que este conflicto interno conlleva.

Una de ambas partes se observa más disminuida y debilitada respecto de la otra. Esta parte representa aquel aspecto que la persona se niega a reconocer como propio, “*el no yo*”. Es el punto más sofocado, algunas veces por el sentido del deber, los introyectos, valores, creencias o la ideología. De alguna forma se considera una cuestión indeseable del sí mismo. Es en este punto donde se articulan las pautas defensivas y formas de evitación más características de la persona.

Este tipo de procedimiento le ofrece la oportunidad de dar forma y cuerpo a esta parte, de tenerla a la vista, frente a sí mismo. De hablarle y reconocerle por inadmisibles que se crea. Finalmente constituye una parte de la totalidad, guarda su “*posible relevancia*” (Teoría de Campo²) y tiene una finalidad de contrapeso, que la persona desconoce. En el diálogo con esta parte “*suya*” puede descubrir (*insight*) su realidad y relevancia, *per se* a su disgusto, por cierto, que tiende a desvanecerse conforme se retira el la fuerza y dimensión de su antagónico.

En el caso de las restricciones morales, su poder inhibitorio disminuye conforme los introyectos se reestructuran. Se eliminan los que se basan en expectativas irreales y no constituyen ninguna ventaja adaptativa, y se asimilan los que guardan relevancia para el crecimiento y la vida de la persona.

² Kart Lewin. “*Teoría del campo y Experimentación en Psicología Social*”. (1939)

De igual forma el terapeuta sigue muy atento y de cerca este diálogo interno del paciente, ahora externalizado precisamente en la silla vacía. Lo guía su propia intuición y su observación fenomenológica del proceso. Contribuye a la integración de *Polos Opuestos*³ trabajados mediante esta técnica. La personalidad continua creciendo y fortaleciéndose conforme se nutre y se integra de todas sus partes constitutivas. Destrabando aquéllas que se encuentran bloqueadas, - otras veces por las fantasías catastróficas de la persona -, y restituyéndose el flujo energético y libre funcionamiento del organismo. Descubriéndose nuevas formas de responder o nuevos aspectos de la persona, o bien, recuperando a aquellos en desuso o desacostumbrados, pero que aún ofrecen beneficio y ventaja si la persona se abstiene de prescindir de ellos.

El cierre de la experiencia varía dependiendo del estilo, creatividad y personalidad del terapeuta. Pero es necesario que la parte proyectada en la silla se reintegre de alguna manera a la personalidad total del paciente. El objetivo de esta técnica es precisamente de integración. No se debe dejar desfasada ni separada ninguna de las facetas de la personalidad trabajadas en la silla vacía.

A continuación, para fines de nuestro trabajo en la docencia⁴, se describen de manera relativa, los pasos que han facilitado nuestra labor psicoterapéutica con el empleo de esta técnica. Si bien, en la realidad cada experiencia se presenta en una configuración única de espacio y persona (terapeuta-paciente), nuestra intención es aportar al alumnado en CEDEP una guía que facilite el manejo de la técnica como parte de su formación:

- 1) ***Inicio de la Sesión.***- Se inicia de la misma forma como iniciamos comúnmente cualquier otra sesión.
- 2) ***Observaciones Iniciales.***- Se observa el estado general del paciente, cómo asiste a sesión, su apariencia, gestos, tono, estado emocional, etc.
- 3) ***Se Identifica una Figura.***- Se observa de que habla o a que le presta mayor atención. El dato mas significativo lo es por su frecuencia o por su intensidad emotiva con que se reporta. En gestalt esto se refiere a aquel aspecto al cual el paciente le presta toda su atención.
- 4) ***Observación Fenomenológica.***- El terapeuta presta mayor atención al “cómo” que al “qué” es lo que dice el paciente. Esto es, cual es el sentimiento, emoción, voz, tono muscular, postura corporal, etc. que acompañan la narración.
- 5) ***Reflejo Básico.***- se refleja contenido, sentimiento y dato fenoménico para empatizar con la experiencia expuesta y hacer evidente la figura. El terapeuta nunca debe considerar que la figura ya esta clara para el paciente tan solo porque la esté hablando. El reflejo básico permite la toma de conciencia de la figura en cuestión. Si la figura no está clara, se corre el riesgo de disolverse una vez colocada en la silla vacía.
- 6) ***Se propone el Experimento.***- Se invita al paciente para el desarrollo de este procedimiento. Por lo general, esta técnica se utiliza una vez que el paciente ha sido preparado previamente para este tipo de manejo. La preparación consisten en previsualizaciones de imagen, ensayos de imaginiería

³ Erving & Miriam Polster. “*Terapia Gestáltica : Perfiles de Teoría y Práctica*” Ed. Amorrortu .

⁴ CEDEP. *Formación Clínica en Psicoterapia Gestalt*. www.codeh-gestalt.com

mental, fantasía guiada, proyecciones de tipo pantalla, desinhibición, teatralización, etc. (recursos descritos en el artículo sobre la preparación sugerida para esta técnica⁵).

- 7) **Se coloca la Silla Vacía.**- Se pone físicamente frente al paciente una silla en la cual se desarrollará este procedimiento. Se le pide concentrar toda su atención en la silla e imaginar ahí la figura previamente identificada.
- 8) **Dando Forma a la Figura.**- Se le pide que describa la forma que tiene la figura. Si es una persona, se describe a la persona en su estado físico: ropa, apariencia, edad, gestos, lugar, lo que esté haciendo, etc. El terapeuta observa detenidamente el impacto que tiene en el paciente imaginar ahí a tal persona. Si es una situación, la silla actúa a manera de pantalla sobre la cual el paciente irá narrando y recapitulando lo sucedido en tal acontecimiento y su reacción ante el mismo. El terapeuta pone atención en el impacto emocional y el significado que el paciente le ha asignado a tal situación. Muestra al paciente la imposibilidad de modificar lo sucedido, y a la vez, la importancia de generar un significado nuevo desde el cual se pueda vivir recordando lo mismo y sintiendo diferente al respecto. Si se proyecta algún aspecto de la personalidad, se le pide al paciente de igual manera darle forma, con la intención de hacer más comprensible y manejar algo tan subjetivo como una necesidad, o una incapacidad, actitud, sentimiento, rasgo, etc.... Lo importante es hacer una *forma-imagen* tan clara como posible, para no correr el riesgo de disolverse durante el trabajo de tal proyección.
- 9) **Iniciando el Diálogo.**- Se le da expresión a la proyección pidiéndole al paciente que cambie de silla físicamente y que represente su propia proyección. Es decir, le tiene que dar voz y expresar todo lo que se le ocurra. Si se detiene, probablemente se debe a su resistencia. El terapeuta lo alienta a continuar su relato, sin preocuparse demasiado y expresando lo primero que se le venga a la mente. Esta es una manera de lograr que la proyección aparezca en su forma más pura, prescindiendo de todo juicio. Formulando lo primero que se ocurra y absteniéndose de cualquier valoración, por absurdo o ilógico que parezca. Se verifica que efectivamente este hablando la proyección. Muchas veces el paciente comienza a hablar desde si mismo, no logra despersonalizarse y tampoco hablar desde su proyección. Se le ayuda a conectarse con su proyección y se le alienta a representarla y hablar por ella. Se verifica que esta parte se exprese sin inhibiciones. En ocasiones, el paciente recurre al *acercadeísmo* para evitar sensaciones de extrañeza, ridículo o vergüenza. El terapeuta debe verificar que se esté representando vivencialmente y no solo *hablando acerca de....* Después de considerado un buen espacio de tiempo para lograr su expresión, se le pide al paciente que regrese a su silla inicial.
- 10) **Intercambio de Silla.**- Una vez que ha regresado a su silla, las preguntas más frecuentes son: ¿Cómo escuchas lo que te dice? ¿Qué te parece? ¿Cómo te sientes al respecto?... Es importante formular las preguntas en tiempo presente, cortas, claras y directas, para evitar distracciones y racionalizaciones. La intención es conectarlo con su propio diálogo interno, - hasta este momento interrumpido -, y observar cual es su reacción. También se le pregunta que es lo que quiere responderle y se asigna un buen tiempo para que continúe expresándose.
- 11) **Varios Intercambios de Silla.**- El terapeuta debe ponderar el número de cambios convenientes entre silla y silla. Esto es, cuanta cantidad de dialogo se necesita para que la persona tome conciencia de sus partes disociadas. En ocasiones bastará con un solo cambio, mientras que en

⁵ Publicaciones. Artículo: “Preparación del Paciente para la Silla Vacía”. www.codeh-gestatl.com.

otras se necesitará de varios intercambios para facilitar la expresión. Un exceso de cambios produce distracción y ayuda al paciente a evitar el contacto. La decisión sobre el número de cambios entre silla y silla dependerá de la experiencia, sensibilidad, intuición y *ojo clínico* del terapeuta.

- 12) **Cierre de la Experiencia.**- Una vez de regreso en la silla original, se le pide al paciente que cierre sus ojos (para aumentar la fuerza de la imagen proyectada, pasando del contacto ambiental al contacto interno), que imagine esa parte suya proyectada en la silla vacía, que la acerque hacia si mismo y la deposite en algún lugar de su cuerpo que no sea la cabeza (para evitar más racionalizaciones), y la deposite en el cuerpo (para promover la sensibilidad). El terapeuta observa en que región corporal la deposita, pues sabe que cada parte guarda un sentido simbólico con las necesidades afectivas del paciente. Observa el ritmo del paciente en el manejo de la imagen, confiere el tiempo que requiere para recuperar su proyección. Este tiempo varía considerablemente entre un paciente y otro. Posteriormente recuperada la proyección, le pide que borre todas las imágenes creadas hasta el momento y que lentamente vaya regresando a este espacio y momento. Pide que abra los ojos. Le da suficiente tiempo para que se recupere de la experiencia. Identifica su estado afectivo y da por concluida la sesión.

Es importante no permitir que la persona intente volver a abrir la situación, como comúnmente suele suceder, para no restarle fuerza al impacto generado por la utilización de esta técnica.

Se puede agregar un poco de información respecto a la manera como alguien puede sentirse después de un procedimiento similar. Sobre todo para no generar ansiedad innecesaria en la persona. Estas sensaciones son frecuentes en las personas después de un trabajo con esta técnica de la silla vacía. De esta forma podrá comprender las reacciones emocionales secundarias al procedimiento, sin mayor ansiedad.

Esta técnica se utiliza de manera intermitente, es decir, no se aplica en todas las sesiones consecutivamente, sino solo cuando, según la experiencia, sensibilidad e intuición del terapeuta, puede ser útil para explorar la figura, incrementar la conciencia y facilitar el contacto emocional.

Como se mencionó anteriormente, los pasos antes citados tienen un propósito didáctico, la realidad en la práctica supera cualquier intento de *aprehenderla*. No obstante, nuestra intención es facilitar el manejo de la técnica brindando claridad en cuanto a la intención de llevarla a cabo, sus diferentes etapas durante el procedimiento y algunas observaciones relevantes en cuanto a la actitud y manejo por parte del terapeuta.

Celedonio Castanedo

El Uso de la Silla Vacía. “Grupos de Encuentro”

Ed. Herder

Se puede establecer una relación entre el “*diván psicoanalítico*” y la “*Silla Vacía*”; ambos instrumentos son formas tradicionales de hacer psicoterapia de corte individual. La silla vacía gestáltica o el diván psicoanalítico no son simples técnicas, sino que son instrumentos o herramientas que permiten al terapeuta ejecutar experimentos vivenciales o reestablecer el diálogo interno entre partes disociadas o alienadas de la personalidad. Así mismo, comunicarse con una persona ausente en el espacio terapéutico, estén estas vivas o muertas; todo lo anterior, cuando se utiliza la silla vacía. El diván permite al psicoanalista establecer la asociación libre de ideas.

La Utilización de la silla vacía como procedimiento terapéutico de la Terapia Gestalt se debe a **Fritz Perls** que se servía de esta técnica cuando ofrecía cortas sesiones de demostración ante grandes audiencias de profesionales ávidos de conocer la aplicación de su enfoque. Cuando Perls trabajaba frente a grandes grupos solía pedir un voluntario para realizar una breve intervención terapéutica, en la que enfatizaba el uso de la “Silla Vacía”, también conocida como “silla caliente”. La silla vacía se utiliza, por ejemplo, para establecer un diálogo con una persona ausente. El paciente tiene frente a sí mismo una silla, en la cual en fantasía imagina que sentada la persona ausente, ocupando ésta el espacio vacío de la silla, sentándose seguidamente él en la silla vacía y respondiendo a la otra parte. En realidad, es el mismo paciente el que se responde a sí mismo, con la originalidad de que lo que dice desde la silla vacía es lo que diría la persona ausente o lo que el paciente cree que esta diría.

El conocer el paciente a la persona ausente, con la que dialoga, le permite saber que respuesta el otro le daría. Este cambio de una silla a otra y su respectivo diálogo se continúa hasta que el asunto inconcluso quede cerrado.

La silla vacía es utilizada también cuando se trabaja con polaridades, por ejemplo, para unir las partes disociadas o rechazadas de la personalidad del paciente. Tales como **top-dog** y **under-dog** (dominante y sumiso); en la toma de decisiones que conllevan dos alternativas, como se da cuando una persona tiene que decidir entre estudiar una carrera de ciencias exactas o de ciencias sociales, en la elección de una ciudad o país para vivir, en los sueños y pesadillas, llegando a la solución y cierre de la situación, lo que le permite un funcionamiento óptimo de su potencial humano, al cerrar situaciones inconclusas en la que invertía grandes energías que serán ahora gastadas en abrir nuevas situaciones o **gestalten**. Este ciclo de la experiencia ampliamente desarrollado por **Zinker** y **Nevis** tiene una gran importancia en el proceso existencial.

Además de utilizarla con sus pacientes, el terapeuta se puede servir de esta técnica gestáltica para resolver sus propios **asuntos inconclusos**. Así mismo, en algunas ocasiones, para encontrar respuesta a ciertas situaciones o para confrontar sus propios vacío existenciales. El terapeuta puede colocar en la silla vacía a un “maestro terapeuta”, a una figura que represente para él una especie de **gurú**, chaman u hombre sabio, alguien que el sabe tiene la respuesta, aunque de nuevo paradójicamente la respuesta se la da el a sí mismo.

Algunos principios al utilizar esta técnica de la **Silla Vacía** han sido formulados por **Fagan**. Estos son:

1. No comience hasta que haya tenido experiencia previa personal como paciente con este procedimiento.
2. Esté preparado para recibir explosiones fuertes o respuestas emocionales de la parte del paciente.
3. A no ser que tenga mucha experiencia en el trabajo con la silla vacía y/o conozca bien a su paciente, esté seguro de que puede proporcionar un seguimiento adecuado de soporte y de que el paciente está firmemente sólido. No ser capaz de dar la vuelta y centrarse o no llegar a resolver el conflicto puede ser muy dañino para el paciente, especialmente si se trata de una persona frágil o por lo menos frustrada.
4. Mientras el proceso se desarrolla mantenga el rol terapéutico en un mínimo.
5. Muévase despacio cuando a llega a callejones sin salida (*impasse*). Si duda, haga poco en lugar de mucho. Esté satisfecho con pequeños pasos en lugar de ir en busca de grandes descubrimientos.
6. Si duda o esta confundido con lo que el paciente dice o hace, descúbralo antes que nada.
7. Ofrezca medidas de seguridad, experimentos y siga su propia experiencia.

Esto siete principios se resumen en uno solo: “*no empujes el río, el agua se desliza por sí sola....*”

A parte de los principios anteriores, *Fagan* menciona en el mismo artículo dos destrezas que debe poseer el terapeuta que trabaja con la silla vacía. Estas destrezas son:

- a) La habilidad para oír clara y abiertamente, con el ingenio de un maestro del Zen, lo que le paciente está diciendo, sin la intromisión de los deseos y expectativas del terapeuta.
- b) El instinto de darse cuenta intuitivo que mueve hacia el área de mayor intensidad o afecto en el paciente.

El terapeuta con las características anteriores se convierte más en un artista que en un científico. En este sentido *Mary Goulding*, del enfoque de la Psicoterapia de la Redecisión, enfoque que sintetiza el análisis transaccional y la terapia gestalt, define la psicoterapia como un arte que utiliza el terapeuta para que el paciente cambie su vida. Para Goulding la psicoterapia es una arte como lo es escribir, pintar, fotografiar, componer música, etc. Señalando: “*el arte de la psicoterapia es la unión que se produce entre el terapeuta y su paciente, de tal forma que el paciente puede cambiar su manera de pensar, sentir, creencias y/o conducta en todas las magnitudes que desee cambiar*”.

Una forma original y creativa de utilizar la silla vacía era la que realizaba cuando trabajaba con familias *Milton Erickson*, descrita por *Haley* en el apartado “El Uso del Espacio y la Posición” del libro *Uncommon Therapy*. Erickson sentaba a los miembros de la familia en sillas distantes entre sí, designada de antemano para cada uno; el padre, la madre, el hijo (a). Si en un momento dado de la sesión deseaba Erickson que un miembro tomase el rol y el puesto de la silla del otro, entonces enviaba a este último afuera del consultorio y hacía que el primero ocupase su lugar, para que este estableciera contacto con lo que significaba ser la otra persona.

Por ejemplo, si hacía salir a un hijo podía decir a la madre, después de que este hubiese salido: “Ahora que usted está sentada en la silla de su hijo puede pensar más claramente lo que él es”.

En otras ocasiones trabajando con sujetos que se resistían a la hipnosis, Erickson hacía ver a la persona sus resistencias en la silla en que se hallaba sentada y le invitaba a cambiar a la otra, dejando así su resistencia donde antes estaba, en la silla que quedaba vacía.

También **Zinker** se sirve de la silla vacía en el *Trabajo con Parejas*, la tercera entidad de la unión entre dos personas, como él llama a la pareja: “Es importante que cada persona ponga sus ojos en el bienestar de la tercera entidad (la pareja)... Usando una tercera silla para la pareja. Esta silla vacía es su unión (la tercera entidad) y les digo: cuando sientan que la situación se calienta, alguno de ustedes conservará suficiente frialdad en la cabeza para sentarse en la silla del matrimonio y hablar con él. Yo como terapeuta no quiero estar allí solo. Hago que ellos se sientan en la silla del matrimonio. Esto permite que ellos salgan de sus propios sistemas de estima para hacer de abogada de la tercera entidad, su matrimonio... La tercera silla no representa al terapeuta ausente. Este es el terapeuta creando lugar para que el proceso creativo surja en la situación terapéutica. La silla vacía puede ser utilizada casi en todas las situaciones. Aunque hay que tener claro cual será la fuerza, el nombre o el contacto que se siente en la silla. Es una técnica muy flexible y en este caso estamos hablando de un objetivo específico que consiste en hacer que la pareja se den cuenta que ellos no son únicamente individuos, sino que son una corporación y que el presidente de la corporación se encuentra sentado en la silla vacía y hablará en defensa de la corporación”.

El experimento de “dos sillas” ha sido objeto de estudio para medir sus efectos en la toma de decisiones de una carrera. En dicho estudio **O’Grady** utilizó como técnica suplementaria “las sillas”, un ejercicio de bioenergética de carga / descarga, conocido también como el ejercicio del Aro. En este experimento participaron 60 personas repartidas en tres grupos: 20 en sillas más la intervención somática o bioenergética; 20 únicamente en sillas; y 20 de control. Todos los sujetos fueron evaluados con instrumentos para medir la indecisión, la resolución de conflictos, el malestar, el estado de ánimo y la ansiedad. Los resultados indican que la combinación del ejercicio bioenergético más las sillas es más efectivo que las sillas solas y que cuando no se aplica ningún tratamiento (grupo control). Para los niveles de indecisión y malestar y para incrementar sensaciones de resolución de conflictos, integración y optimismo.

Los **Conductistas** tienen una modificación de la silla vacía que llaman la “Silla de la Preocupación” en la que el paciente se sienta cuando experimenta pena o depresión. En esa silla, el paciente vive consecuencias negativas como son el permanecer un tiempo afuera del reforzamiento positivo y el efecto no placentero cuando la gente aprende que no es fácil mantenerse con un alto nivel de tensión por más de 5 minutos.

La silla vacía como imagen visual interna puede ser utilizada en *fantasías dirigidas* con parejas. La vivencia consiste en establecer un diálogo con la pareja, sentándose usted en una silla mientras en la otra vacía sienta a su pareja.

Un conocido terapeuta de técnicas *ericksonianas* de estrategia hipnótica, **Jeffrey Zeig**, director de la obra *The Evolution of Psychotherapy*, y organizador de la conferencia del mismo nombre, señala que utiliza la silla vacía cuando trabaja con pacientes fóbicos. En una de las sillas sienta al paciente que se aterroriza, el cual exagera el aterrorizarse él mismo, con todos los horrores que conlleva el objeto fóbico específico que teme avión, ascensor, animal, persona, situación, etc.

Aquí vemos que además de utilizar la técnica gestáltica de la silla vacía también se sirve de la Técnica gestáltica de **Maximización** (exageración), basada en el absurdo y lo paradójico. Con esta técnica los pacientes llegan a reconocer por ellos mismos lo absurdo que es aterrorizarse a sí mismos, con lo que son capaces de recuperar sus propias fuerzas y dejar de temer algo de lo que existe una lejana posibilidad de que ocurra o les pueda dañar. Algo que en “aquí y ahora” no está ocurriendo. Esta distorsión entre la percepción y la realidad (entre el mapa y el territorio tomando los términos de **Korsybski**), es la que tiene que aclararle el terapeuta a su paciente.

Es así como **Castaneda** señala: “El primer acto de un maestro es introducir la idea que el mundo que pensamos, que vemos, es únicamente una vista, una descripción del mundo”. Finalizando esta frase: “No lo tome seriamente; es únicamente una experiencia” que corresponde a lo que indica **Rollo May** atribuyéndolo a **Frieda Fromm - Reichmann**: “El paciente solo necesita una experiencia, no una explicación”.

El uso de la técnica de la silla vacía aporta un eficaz recurso para el trabajo terapéutico de las resistencias, interrupciones o interferencias al contacto. **Perls, Goodman y Hefferline**, consideran que “no es la ejecución, sino lo que llega a interferir con una adecuada finalización de la ejecución lo que se convierte en el centro de nuestro trabajo”.

Perls & Gendlin

- ***Proponer la Silla Vacía:*** Se le indica al paciente que parte de su sueño le intriga o inquieta más. Se coloca una silla vacía delante y se le indica que ese elemento está ahí sentado.
- ***Animarle a expresar sentimientos o preguntas:*** Se le indica al paciente que sentimientos le despiertan el personaje representado en la silla vacía y se anima a expresarle estos sentimientos (por ejemplo, “¿Qué le dirías si....?”). Si está confuso se le pregunta sobre sus objetivos o deseos al respecto y se le anima a expresarlos a ese elemento.
- ***Recoger la respuesta del elemento de la Silla Vacía :*** Cuando el paciente ha agotado sus preguntas o expresiones de sentimientos hacia el elemento representado en la silla vacía se le pregunta que es lo que este le responde o hace a sus expresiones o preguntas desde esa silla, y como le hace sentir esa respuesta, de modo que se continua de manera circular el contacto entre ambas partes, que en realidad son del sí mismo/a.
- ***Cerrar el proceso:*** Se continua con el proceso anterior hasta que el paciente vivencia algún mensaje o enseñanza importante para el/ella, qué relación tiene con asuntos de su vida, y como podría ayudarle a manejar esa cuestión fuera de la consulta.

Fátima Caldas
Escuela Holística de Brasil

No es fácil hablar en terapia gestalt de metodología pues en gran parte tiene algo de artístico, intuitivo y creativo y pone en juego de una forma esencial la relación y el encuentro real entre terapeuta y participante. Exige para el terapeuta capacidad de presencia, humanidad, confrontación, humildad, veracidad, compromiso y encuentro.

Los métodos utilizados dependen en gran parte del estilo y maneras del terapeuta. En algunos grupos de gestalt se trabaja con preferencia con la silla caliente y los participantes salen a trabajar sus asuntos y el grupo actúa como cámara de resonancia o amplificación, o coro griego, si se quiere, que hace sus aportaciones o colabora cuando el trabajo conlleva escenificaciones o dramatizaciones o experimentos interpersonales. En otras ocasiones pueden trabajar todos los participantes a partir de tareas o experiencias sugeridas por el terapeuta entorno a la exploración de algún asunto de interés común. A menudo el grupo de gestalt toma un ritmo y desarrollo donde el trabajo de uno o unos se encadena con el de otros conformando una melodía y abriendo espacios de salud común.

En general se trabaja a partir del problema o tema que trae la persona y que tiene suficiente carga emocional para darle espacio y tener sentido, o bien a partir de un sueño, o del puro *estar presente* momento a momento atendiendo el transcurso de la experiencia lo cual se suele denominar como "*continuum de conciencia*".

Son también habituales los diálogos imaginarios entre la *silla caliente* y la *silla vacía* en la que se pone personas, o símbolos, o partes significativas para la persona, siempre orientado a la confrontación, verificación e integración de la persona. Se trabaja con *aspectos polares* de la persona a fin de que llegue a reconstruir y *asumir lo rechazado*, para que pueda manifestarse de una forma abierta y no falsificada.

En general las técnicas se engloban en los tres modos que describe Claudio. *Técnicas que integran* aspectos de la persona o logran clarificación interpersonal, técnicas *supresivas* orientadas a cuestionar lo manipulativo y falseado del otro, y técnicas *expresivas* orientadas a realzar lo que emerge genuino de la persona.

Por último, es muy importante decir que el trabajo gestáltico se inspira más en una actitud y que desde esta actitud se crea en cada momento la técnica o el intercambio concreto.

Pilar Torres
Asociación Española de Terapia Gestalt
Sat-Psicoterapia Integrativa

Respecto a las técnicas terapéuticas empleadas, la más conocida y representativa de las propuestas por la Terapia Gestalt es la “*silla caliente*”, técnica presentada por **F. Perls**. El paciente tiene frente a sí mismo una silla, en la cual en fantasía imagina que está sentada la persona ausente, o un elemento, objeto, evento, etc. que sea material de trabajo terapéutico y con el que el paciente sostendrá una posición dialógica.

El paciente inicia hablando a quien (o a lo que) ha colocado en la otra silla, sentándose posteriormente en la silla vacía y respondiendo a la otra parte.

En lo que se refiere al proceso terapéutico, éste no es un producto terminado sino que ha generado una persona que ha aprendido a desarrollar en el “*darse cuenta*” que necesita para solucionar sus propios problemas.

El criterio de éxito no es la aceptación social, sino el incremento de la capacidad de darse cuenta del paciente, que se ve reflejado en un aumento y recuperación de su vitalidad y en una conducta más integrada de acuerdo a sus necesidades esenciales y a sus posibilidades.

Por último, Perls expresaba con esta frase el contenido de la Terapia Gestalt: “La Terapia Gestalt es algo demasiado bueno como para acotarlo exclusivamente a los neuróticos”.

La Terapia Gestalt es ante todo, en palabras del Dr. **Claudio Naranjo**, es la forma de hacer terapia originada por **Fritz Perls**. Perls tuvo un limitado interés teórico, prefiriendo siempre centrarse en la parte clínica.

Desafiaba el espíritu “*Nueva Era*” en la medida que favorecía una actitud indulgente, de apoyarse en sentimientos de hermandad y “*mismidad*” sin un conocimiento adecuado de los límites y las diferencias. Él decía que, “la civilización moderna conduce de forma inevitable a la neurosis, ya que obliga a las personas a reprimir sus deseos naturales y, por tanto, los frustra en su tendencia innata a adaptarse biológica y psicológicamente a su entorno, y en consecuencia, aparece la ansiedad neurótica”.

Ajeno a la tradición psicoanalítica, sostenía que el descubrimiento intelectual de lo que al paciente le está sucediendo es insuficiente para curar el trastorno, por lo que elaboró ejercicios específicos pensados para mejorar la conciencia de la persona sobre sus emociones, estado físico y necesidades reprimidas, a través de estímulos físicos y psicológicos del ambiente.

Redacción Red Alternativa
info@larevistilla.com

Para Qué Sirve Una Silla Vacía

Es obvio que sirve para sentarse, pero igualmente sirve para subirse en ella a coger algo a lo que no se alcanza; sin duda sirve para jugar al juego de la silla (sí, aquel en el que todos corren mientras dura la música y cuando para hay que sentarse); sirve para adornar un rincón de la casa... etc., etc., etc. Y además de todo esto:

¿Para qué le sirve una Silla Vacía a un terapeuta gestáltico?

Para sentar en ella a todos los "fantasmas" del que asiste a terapia. Los fantasmas pueden ser personas reales vivas o muertas, y/o cualidades de la persona que no reconoce como propias, como más abajo se explica. La silla vacía resulta muy útil, además, para enfrentar las dos partes de una decisión del mismo modo que lo hacía "El Violinista en el Tejado: "por un lado, por otro...". La persona va cambiando de lugar y va dando argumentos en uno u otro sentido hasta llegar a una decisión lo más cercana posible a su deseo del momento. Por la silla pasan padres ausentes, madres muertas, amantes inconstantes, hijos adolescentes, etc. y un amplio elenco de personajes que acompañan nuestra vida y con los que tenemos o hemos tenido algún conflicto.

Cuando colocamos a la persona al otro lado de la silla y la hacemos que tome conciencia de cómo respondería a esto la otra persona, a menudo es posible llegar a un entendimiento aunque éste sea el de que no se llegarán a entender nunca. Es igualmente útil utilizar esta técnica para despedirse de personas que fueron importantes para nosotros. A menudo las personas ya fallecidas se nos presentan en los sueños. Cuando el terapeuta pone en comunicación a la persona con el "fantasma" de su sueño, observa que éste se fue sin dejar algún mensaje importante para el soñante o por el contrario es éste el que tiene algún asunto pendiente con la persona desaparecida. La silla vacía sirve para proyectar en ella aquello que nos es propio y lo tenemos rechazado. Es muy común oír decir "no puedo soportar su indiferencia" cuando en realidad se trata de nuestra misma respuesta ante situaciones semejantes. Cuando hacemos un diálogo entre dos partes nuestras tratamos de recuperar aquello que nos es propio y hemos colocado fuera porque no podemos asumirlo.

A veces es necesario poner en comunicación en más de una ocasión partes nuestras para que ambas posiciones se vayan acercando. Un ejemplo muy ilustrativo de esto es: "yo debo" y "yo quiero". Cuando una persona empieza a trabajar en terapia trae su cabeza llena de "deberías" y parte del proceso terapéutico va en busca de lo que la persona "necesita" en primer término y luego "quiere" en realidad, en un intento de que lo que piensa, lo que siente y lo que hace sea lo más congruente posible, lo más cercano a su necesidad posible y lo más gratificante posible. El trabajo con la silla vacía permite expresar la rabia, el dolor, los sentimientos, las emociones... Con más facilidad, toda vez que la persona ha perdido el sentido del ridículo que acompaña a la imagen de estar hablando con una silla. De este modo la silla resulta muy útil en la consulta de un psicoterapeuta gestáltico y es, sin duda, la técnica que identifica y diferencia la Terapia Gestáltica, corriente terapéutica que se inserta en la Psicología Humanista, y cuya figura más conocida es Fritz Perls.

El postulado base de los psicólogos humanistas es que el ser humano tiende hacia la autorrealización y cuenta con todos los recursos necesarios y suficientes para alcanzar el bienestar. La terapia Gestalt

llegó a España a finales de 1975 a través del Instituto de Psicoterapia Gestalt y hoy tiene una gran difusión en todo el país.