



“Intervención en Crisis desde el Enfoque Gestalt”

Lic. Claudia Pires

El propósito de este capítulo es:

- Conceptualizar el término crisis sus implicancias, sus distintas formas de presentación,
- Desarrollar y fundamentar intervenciones y recursos terapéuticos –gestalticos- posibles en función del paciente y la crisis que lo atraviesa.

Concepto de Crisis:

El termino crisis señala una coyuntura de cambios de cualquier índole, que afecta a una estructura organizada pero inestable, como por ejemplo, una persona, una familia, una institución, una sociedad, etc.

Los cambios críticos encierran un grado de mayor o menor incertidumbre, porque se abandona un estado conocido para ir hacia otro desconocido. La crisis, como proceso total, se halla configurada por una sucesión de cambios de la propia adaptación a un determinado medio social o circunstancia

La palabra crisis encierra "ruptura" y "mutación". Por ruptura se entiende la pérdida de lo pasado (algo que se rompió y no vuelve a ser como era antes). Por consiguiente, supone una elaboración de la pérdida a modo de duelo.

El concepto de mutación alude a la desestructuración y reestructuración del mundo interno y del mundo externo de una persona, con todas las fluctuaciones que pueden presentarse progresiva y regresivamente. Una verdadera encrucijada, por la cual se producirá mayor numero de patologías en los períodos críticos. Aunque también, una nueva oportunidad de reorganización de la personalidad.

“Intervención en Crisis desde el Enfoque Gestalt”
Lic. Claudia Pires

Es importante resaltar que las crisis no son situaciones, sino reacciones emocionales de las personas que vivencian una situación "x".

Cuando una persona atraviesa una crisis y emerge de ella, resurge con un nivel de mayor integración. Se trata fundamentalmente de un cambio al servicio del crecimiento y de la maduración.

¿Cómo salir de la situación de fractura y de cambio que implica cualquier crisis? ¿Qué es lo que necesita una persona atravesada por una crisis para poder salir airoso de ella?

Tipos de crisis: Los momentos de crisis se caracterizan por provocar zozobra e inestabilidad. El equilibrio se ha roto y la persona afectada por ella puede recomponerse o bien, sucumbir.

Hay diferentes tipos de crisis:

- Crisis totales (involucran la totalidad de la vida de la persona).
- Crisis parciales (involucran uno o más aspectos de la vida de la persona; no, su totalidad).
- Crisis s accidentales (por el factor desencadenante).
- Crisis existenciales (comprometen la existencia de la persona).
- Crisis vitales (propias de cada ciclo vital).
- Crisis agudas (por la manifestación).
- Crisis crónicas (por el tiempo de evolución).
- Crisis colectivas (por comprender a un grupo de personas).
- Crisis individuales (por comprometer a una sola persona). Etc

Caminos de intervención terapéutica en crisis: Hay varios caminos para intervenir en situaciones de crisis, aunque no, recetas infalibles. Existen tantos caminos como personas, y responden a los distintos enfoques psicoterapeúticos, a la forma de transitarlo de cada terapeuta, al paciente individual en situation de "x" crisis, etcetera.

“Intervención en Crisis desde el Enfoque Gestalt”
Lic. Claudia Pires

No consideramos que un camino resulte mejor o peor; todos conducen al mismo lugar: salida de la crisis.

Crisis y duelo: Como hemos visto, toda crisis suele traducir un cambio en la autorregulación orgánica de la persona e implica la presencia de una permuta parcial en el auto concepto (me siento otro) y en la percepción del mundo. Por consiguiente, sucede algún tipo de pérdida o aflicción que exige un período de duelo. Cabe preguntarse entonces ¿cómo interviene un terapeuta gestáltico en una situación de crisis que atraviesa un paciente?

I) Acciones terapéuticas posibles, ejes de trabajo:

- a- Trabajo con polaridades
- b- Intervenciones terapéuticas y objetivos
- c- Inclusión del trauma como elemento intrínseco de la crisis. Trabajo con el mismo.

a- **Acciones terapéuticas y polaridades:** Promover acciones terapéuticas considerando las polaridades que se juegan, a mi modo de ver, un rol fundamental en el atravesamiento de una crisis, ellas son:

1. Aceptación - Negación
2. Flexibilidad - Rigidez
3. Acción - Inacción (parálisis)

b- **Intervenciones terapéuticas y objetivos:** Hay varias acciones terapéuticas que pueden destacarse y que apuntan a distintos objetivos. Según el momento y según el modo.

I) Momentos de intervenciones terapéuticas con objetivos diferentes

- 1- Iniciar el contacto
- 2- Acompañar al paciente brindando un sostén
- 3- Propiciar la auto actualización a través de la autorregulación orgánica

“Intervención en Crisis desde el Enfoque Gestalt”
Lic. Claudia Pires

1- Iniciar el contacto

En un primer momento de intervención, es conveniente distinguir qué tipo de crisis atraviesa la persona, y a partir de ese momento, acompañar al paciente adecuadamente según lo necesite.

- Crisis colectivas: Considerando que las crisis colectivas, al ser experiencias compartidas, tienen un inmediato apoyo social y validación de sentimientos y percepciones.
- Crisis individuales: En cambio, las crisis individuales no tienen ese apoyo social y los individuos que las padecen se muestran alienados, confundidos, muchas veces aislados y con dudas respecto de la propia percepción. Es importante entonces, validar las percepciones y sentimientos de quien atraviesa una crisis individual.

Establecer presencia-sostén como terapeuta para posibilitar la catarsis necesaria, explorar fantasías temidas y facilitar la conexión con los apoyos, tanto internos como externos

2- Acompañar al paciente brindando un sostén externo para contribuir a su equilibrio emocional. Seguramente la persona no reconoce soporte interno alguno, pero a partir de la intervención de un terapeuta que le facilite una conexión con algún tipo de soporte externo, tendrá la capacidad para conectarse con los propios recursos.

3- Propiciar la auto actualización a través de la autorregulación orgánica (como continua la vida, que necesita modificar para poder sostener los tratamientos indicados, como aceptar la situación vital actual, etcétera)

II) Modos de intervención terapéutica con objetivos diferentes

1. Inducir la catarsis
2. Desbloquear la energía
3. Estimular los re aprendizajes

“Intervención en Crisis desde el Enfoque Gestalt”
Lic. Claudia Pires

1- **Catarsis:** Etimológicamente catarsis es purificación. Ante la contemplación de una situación trágica se experimentan emociones que permiten purificar pasiones. En el contexto terapéutico, tiene que ver con la angustia actual del paciente que el terapeuta detecta durante la entrevista o sesión y alienta su expresión.

2- **Desbloquear la energía:** supone la preexistencia de un bloqueo que tiene el paciente que se encuentra en crisis. Estos bloqueos pueden haber sido previos a la situación crítica. Consecuencia de ella o resultado de ambas situaciones.

El trabajo sobre bloqueos de la energía apunta a mostrar al paciente las diferentes formas y modos que tiene de interrumpirse una persona. Se trabaja con los soportes y con las polaridades anteriormente mencionadas.

Re aprender es volver a aprender algo que se aprendió y se perdió, o que se aprendió mal.

3- **El trabajo de re aprendizaje:** apunta a la reestructuración de la personalidad mediante el aprendizaje de funciones tales como la atención, la motricidad, el lenguaje verbal y corporal, la percepción sensorial, etcetera.

"El re aprendizaje, como recurso terapéutico, incluye la práctica y el aprendizaje a través de la experimentación."

Abordaje del trauma: La palabra trauma proviene de un vocablo griego que significa herida. Se trata, por lo tanto, de una lesión (física o psíquica) generada por un agente externo que impacta en la persona y la desequilibra.

Relación existente entre crisis y trauma. Crisis y trauma son términos que se implican mutuamente. Un trauma puede disparar una determinada crisis y una crisis "x" puede encerrar un trauma.

Elementos del trauma: El trauma es el resultado del impacto psíquico que provoca una determinada situación sorpresiva y horrorosa donde se presentan tres elementos:

“Intervención en Crisis desde el Enfoque Gestalt”
Lic. Claudia Pires

1. El hecho que viene de afuera
2. El impacto que sufre el psiquismo
3. El modo en que se articulan 1 y 2

El abordaje terapéutico del trauma es específico y consta de tres momentos:

1. Estabilización
2. Confrontación con el trauma
3. Duelo y reorientación

- 1- Estabilización: En la fase de estabilización, trabajar con los soportes suele ser un buen recurso terapéutico,
- 2- Confrontación: En la confrontación con el trauma, el uso adecuado de las técnicas expresivas e integrativas conduce a la "disolución" de lo traumático y el paciente, paulatinamente, ira recuperando su equilibrio perdido.
- 3- La elaboración de la pérdida es la condición para comenzar a construir un sólido aquí y ahora con la posibilidad de un proyecto vital.

Éxito terapéutico: Respetar estos tres momentos no es garantía de éxito terapéutico, pero marca un eje conductor en el que podemos apoyarnos para acompañar a un paciente traumatizado y en crisis.

