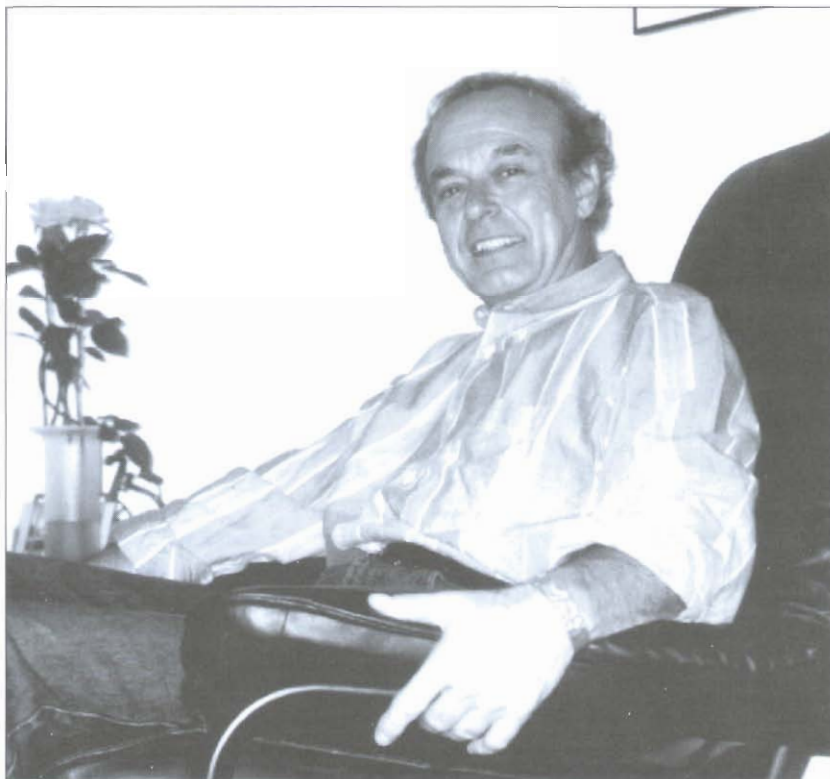


# E

## ntrevista con: Yaro Starak

Valencia a 10 de Septiembre de 1995

Manuel Ramos



Con motivo de su visita a Valencia para impartir dos seminarios dentro del programa de formación de terapeutas que se desarrolla en el Instituto de Terapia Gestalt, hemos mantenido la siguiente entrevista.

**P.- ¿Puedes darnos algunos detalles sobre tu vida?**

**R.-** Nací en Ucrania, 1939, Después de la II Guerra Mundial viví en Alemania hasta el año 1947. Después en Venezuela hasta 1955. Canadá fue mi siguiente país, 1978. A partir de entonces vivo en Australia.

Soy Psicólogo, Titulado en Postgrado

en Ciencias Sociales y Diplomado en Educación de Adultos, realicé los estudios en diferentes universidades canadienses.

Mi formación como terapeuta Gestalt, la efectué en el Gestalt Institute de Toronto. Donde los Principales didactas eran Jorge Rosner (Discípulo directo de F. Peris), Laura Peris, Isadore From, E. y M. Polster:

Hoy en día ostento la condición de profesor invitado de los institutos de Terapia Gestalt de Toronto, Frankfurt (Alemania) y Holbaek (Dinamarca), y desde este año también del de Valencia.

Soy profesor en la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Queensland (Australia).

Director del Brisbane Gestalt Centre, en el que se realizan los cursos de formación de terapeutas Gestalt.

He escrito diversos artículos y cinco libros entre los que cabe destacar «El riesgo de vivir», publicado en Castellano (Manual Moderno) y «Panorama de la Gestalt» de futura aparición.

**P.- ¿Cómo llegaste a decantarte por el enfoque Gestalt en tu trabajo como psicoterapeuta?**

**R.-** Trabajando como psicólogo en el Hospital psiquiátrico de Vancouver (Canadá), donde predominaba un enfoque freudiano, tenía la sensación de que con este enfoque no llegaba a realizar un trabajo fructífero en el contexto hospitalario. Por este motivo abandoné el hospital e ingresé en los cursos para doctorarme en Ciencias Sociales.

Mientras realizaba mis investigaciones en Dinámica de Grupos, encontré ocho grabaciones cinematográficas de demostraciones del trabajo de Fritz Perls desde la Terapia Gestalt durante su estancia en Esalen (California).

Observando su labor me pareció estar ante una forma de trabajar que se mostraba como algo fascinante. En un corto espacio de tiempo era capaz de hacer aflorar en el paciente la experiencia del dilema vital que éste estaba experimentando y trabajar directamente con él de forma clara y concisa.

Entonces decidí acudir a Esalen para estudiar con Fritz Perls pero él murió ese año. En esa misma época su alumno Jorge Rosner llegó a Toronto y creó el Instituto Gestalt de esa ciudad y yo empecé, siendo alumno de la primera promoción.

**P.- ¿Cuál es tu visión de la Terapia Gestalt?**

**R.-** Yo veo la Terapia Gestalt actual como la expresión de una perspectiva amplia y globalizadora del ser humano.

Fritz Perls estudió en Berlín, con un grupo de Psicólogos de la Gestalt, en los años 20. Este grupo se disgregó a causa de la Segunda Guerra Mundial y Perls marchó a Suráfrica. Y empezó a desarrollar su enfoque, del cual la primera muestra es su obra «Yo, hambre y agresión».

El nombre de Terapia Gestalt que recibió su método de trabajo se lo pusieron el grupo que junto con su mujer Laura, Paul Goodman, Hefferline e Isadore From Constituyeron en Nueva York en 1951.

Con posterioridad comenzó a trabajar de forma regular en Esalen.

Esta larga trayectoria y la capacidad de Perls para integrar las diferentes visiones que le proporcionaban los diferentes ambientes culturales en los que se desarrolló le permitieron la elaboración de este enfoque como alternativa al Psicoanálisis y la Conductismo.

Hoy en día este enfoque Gestalt se ha convertido en algo todavía más globalizador en la medida que ha ido incorporando las perspectivas ecológicas que aportan las tendencias más innovadoras y recientes de la epistemología (Bateson, Korzybski, Von Bertalanffy, Capra, Wilber, etc....)

Dadas las connotaciones y la consideración del ser humano como un organismo global en contacto con un

ambiente, podemos afirmar que la Terapia Gestalt se ha convertido, en el sentido filosófico de la palabra, en una terapia «verde».

**P.- ¿Cuál es según tú la vigencia del enfoque Gestalt?**

**R.-** En un mundo como el que vivimos, la necesidad de que la persona recupere la capacidad de vivir en concordancia con sus necesidades y las demandas que le plantea su entorno parece indiscutible.

En este sentido la Terapia Gestalt, que propone básicamente el desarrollo de la conciencia personal para poder determinar en cada momento cuáles son las necesidades más genuinas y auténticas que experimente el ser humano en su relación con el ambiente en el que vive, aparece como un enfoque de gran utilidad.

El énfasis que en el enfoque Gestalt hace en devolver a la persona el protagonismo de su vida, la defensa de la autonomía personal y el hincapié que hace sobre el estar en contacto con el ambiente para poder vivir plenamente la vida, son una referencia clara de los valores que en la actualidad aparecen como punto clave para hacer un mundo más humano.

**P.- ¿Qué características debe tener para tí la formación de un Terapeuta Gestalt?**

**R.-** La primera respuesta que me surge es la de que sea alguien que se arriesga a estar vivo. El significado que yo le doy a esta expresión es el de que sea capaz de mirar profundamente en su interior, descubrir y ser consciente de sus limitaciones y sus conflictos como persona.

En otras palabras, el terapeuta ha de conocerse primero antes de comenzar a ayudar a otros.

Otro aspecto es el de ser capaz de vivir congruentemente con la filosofía

que propone el Enfoque Gestalt, de manera que no quede reducida al marco del trabajo como terapeuta.

En tercer lugar, pienso que el terapeuta gestáltico debe tener la condición de «guía» en el terreno de la esencia fundamental de la existencia humana.

## **Mi maestro me dio tres criterios para ser «guía»:**

**A) Respeto a mí mismo, a los otros y al entorno.**

**B) Humildad, que significa la capacidad de ser desprendido en cuanto a los deseos de control en mis relaciones con el mundo.**

**C) Compasión, que supone la conciencia y la aceptación de lo que cada cual experimenta aquí y ahora.**

Alguien que es capaz de poner estas tres actitudes en práctica, va a poder conectar con la esencia del Enfoque Gestalt.

**P.- Según tu opinión: ¿Qué es lo que un cliente le demanda a su psicoterapeuta?**

**R.-** No me siento capaz de dar una respuesta general, porque considero que cada ser humano es diferente y único.



Si yo fuera cliente tendría las siguientes expectativas:

A) Estar en presencia de un verdadero ser humano que está genuinamente en contacto conmigo. Que no está poniendo en práctico solamente un «rol».

B) Que respetara mi dolor y mis problemas como algo mío, y que no tratare de resolverlos por mí.

C) Que creyera en mis recursos personales para resolver mis problemas y alcanzar un estado saludable.

D) Honestidad, integridad y un contacto sincero unidos a la habilidad de guiarme en el camino de recuperar la capacidad de vivir mi propia vida.

La clave para una buena labor del terapeuta es la de ser un facilitador para el cliente en cuanto que va a ser, este último el que va a ir dando los pasos para resolver sus bloqueos y comenzar a ser nuevamente el protagonista de su vivir.

**P.- Tú que has estado desarrollando tu actividad profesional como terapeuta y formando terapeutas en varios países (Australia, Canadá, Alemania, Suecia, Dinamarca, Hong Kong y ahora España). ¿Qué diferencia y similitudes encuentras entre los estudiantes que se acercan a la Terapia Gestalt en los diferentes países?**

**R.-** Es una buena pregunta.

No me he planteado anteriormente este tema, he estado más ocupado en dar los cursos.

Yo creo que la verdadera experiencia humana no es muy diferente en las distintas partes del mundo. Porque los auténticos sentimientos (rabia, tristeza, alegría, sexualidad, amor, etc...) son la esencia de todo los seres humanos.

Pienso que los estudiantes en los diferentes países, muestran en un principio sus propias tradiciones culturales. Sin embargo cuando entran en contac-

to son los aspectos auténticos de sí mismos las barreras culturales desaparecen.

**P.- ¿Cuál es la relación que existe entre los diferentes institutos privados que promueven el enfoque Gestalt y las instituciones públicas (Universidades, Hospitales, etc...) en los países donde tu has desarrollado tu actividad?**

**R.-** Los organismos públicos, especialmente las Universidades, no han estado a favor de los enfoques del estilo de la Terapia Gestalt. De ello hemos sido parcialmente responsables los terapeutas gestálticos, en la medida que hemos centrado nuestros esfuerzos más en la práctica que en la teorización y la elaboración de trabajos escritos que permitieran un mayor conocimiento de nuestra labor.

Esto está cambiando bastante en la actualidad. De hecho buena parte del desarrollo de la Terapia Gestalt se ha producido en la frontera entre los ambientes universitarios y las instituciones con práctica privada. El intercambio surgido entre ambas partes ha favorecido un mayor conocimiento para cada una de ellas.

La situación de dificultad con la que se encuentran las ideas innovadoras para ser incorporadas en los estamentos públicos es algo de lo que muchos enfoques de Psicoterapia han tenido experiencia, por ejemplo el psicoanálisis necesitó más de cincuenta años para incorporarse como disciplina académica. La Terapia Gestalt ha necesitado alrededor de veinte años para que fuera incorporada en algunos planes de estudio de las primeras universidades. Hay países como Suecia que han dado reconocimiento oficial a la formación de terapeutas con Enfoque Gestalt a nivel universitario, y ahora en Australia va a finalizar la primera promoción de estudiantes formados en Terapia Gestalt en la Universidad de Queensland.

**P.- A grandes rasgos ¿Podrías señalar los aspectos más característicos de la Terapia Gestalt como un enfoque psicoterapéutico específico?**

Considero que hay tres principios fundamentales:

- A) El «Darse Cuenta» (awareness)
- B) Capacidad de elección.
- C) Acción.

Sin el «Darse Cuenta» sólo hay confusión. Sin la capacidad de elección la persona entra en confluencia (ausencia de límites respecto del ambiente) y cae en la rigidez. Sin acción no hay cambio ni crecimiento.

**P.- Para tí ¿Cuál es el futuro de la Terapia Gestalt?**

**R.-** Gracias a mis continuos viajes he podido comprobar que el trabajo y la influencia de la Terapia Gestalt se está expandiendo y ganando en importancia.

La palabra Gestalt en sí misma significa la integración de muchas partes en un todo organizado. Congruentemente con esto el futuro de la Terapia Gestalt pasa por la incorporación integradora de los avances que en los diferentes institutos se están llevando a cabo. En todos los países que conozco existen muchos institutos en los que los terapeutas, los formadores y los estudiantes están desarrollando trabajos que favorecen la evolución del enfoque Gestalt, convirtiéndolo en algo vivo y atrayente.

**Podemos afirmar que la Terapia Gestalt tiene una perspectiva de futuro en consonancia con los cambios que necesita llevar a cabo el ser humano para poder alcanzar plenamente tal condición.**