

# La técnica de la Silla Vacía

La técnica de la Silla Vacía es una de las herramientas de la terapia Gestalt que resultan más llamativas y, de algún modo, espectaculares: **personas que se sientan ante una silla vacía y se dirigen a ella como si allí estuviera sentado un ser relevante para ellas**; un ser que, de algún modo, se ha visto implicado en un hecho que les cambió la vida.

Por supuesto, en realidad allí enfrente no hay nadie sentado (por algo se llama técnica de la *Silla Vacía*) son la imaginación y la sugestión los elementos que se entrelazan en esta aproximación terapéutica, no el esoterismo. Pero... **¿en qué consiste realmente?**

## Sentándonos en la silla vacía

“Ania perdió a su padre a los nueve años de edad a causa de un accidente de coche. Esa noche su padre salía de trabajar a gran velocidad debido a que la pequeña se encontraba enferma cuando un conductor borracho arrolló el vehículo. Ahora, con dieciséis años de edad, Ania todavía recuerda la noche del accidente como si fuera ayer. Siente cierta culpabilidad porque de no haber sido por su estado su padre no habría corrido tanto para llegar a casa, y nota, además, una intensa sensación de ira contra el hombre que produjo el accidente.”

**Historias como esta ocurren con relativa frecuencia en la vida real.** Muchos de los que sufren una pérdida de este tipo padecen grandes situaciones de bloqueo emocional o extrema labilidad afectiva, reacciones agresivas repentinas o sensaciones de culpabilidad que arrastran durante largos años a menos que se busquen tratamiento. Incluso es posible la aparición de patologías como el Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT).

La técnica de la Silla Vacía es una de las técnicas posibles que se suelen utilizar para ayudar a superar este tipo de experiencias basadas en vivencias pasadas.

## ¿Qué es la técnica de la Silla Vacía?

La técnica de la Silla Vacía es una de las técnicas más conocidas de la Terapia Gestalt. Fue creada por el psicólogo Fritz Perls con el propósito

de elaborar un método que permitiese reintegrar en la vida de los pacientes fenómenos o cuestiones no resueltas. La técnica en cuestión **trata de reproducir un encuentro con una situación o persona con el fin de dialogar con ella** y contactar emocionalmente con el suceso, pudiendo aceptar la situación y darle una conclusión.

El nombre de la técnica de la Silla Vacía proviene de la utilización de una silla real, en la cual el paciente "sentará" imaginariamente a la persona, situación o faceta que le provoca el bloqueo emocional para posteriormente establecer el diálogo antes mencionado.

## **El uso de la Silla Vacía**

Su uso es muy frecuente en casos parecidos al que se muestra en el ejemplo, como forma de hacer frente a pérdidas traumáticas, o en el proceso de elaboración del duelo. Sin embargo, su aplicación no se circunscribe únicamente a éste ámbito, sino que **también se emplea como elemento para permitir la aceptación de facetas de la propia personalidad** o del pensamiento que no son consideradas aceptables por el paciente, así como para trabajar en la percepción de limitaciones y discapacidades (pérdida de facultades, amputaciones, etc.).

Asimismo, resulta una técnica válida para afrontar situaciones traumáticas, que pueden o no cursar con TEPT y/o trastornos disociativos, tales como violaciones, divorcios o síndrome del superviviente. Las características de esta técnica permiten además que se pueda aplicar también en el mundo de la educación o incluso a nivel de organizaciones, en fenómenos como el burnout o el acoso.

En todos los casos, se actúa bajo la creencia de que el "el paciente solo necesita una experiencia, no una explicación" para acabar de cerrar el proceso inacabado y aceptar su situación.

A nivel de terapia, además de como elemento para que el cliente explore su propia visión y contacte con sus emociones, **resulta un elemento que proporciona mucha información tanto al propio individuo** como al profesional sobre el modo en el que el paciente procesa la situación y cómo ésta ha afectado a su calidad de vida, favoreciéndose la aplicación de otras actuaciones que mejoren el tratamiento de los problemas analizados.

## **Funcionamiento de la técnica**

**Pasemos a ver a continuación cómo funciona el uso de la Silla Vacía.** En primer lugar, en una fase preparatoria, se realiza la confrontación física del paciente con la silla vacía. Es decir, se posiciona la silla vacía delante del individuo (si bien en ocasiones se coloca orientada diagonalmente de modo que no se vea una oposición a la persona o situación imaginada).

A continuación se indica al paciente que proyecte imaginariamente en la silla a la persona, situación o sentimiento o parte de la personalidad con la cual se va a producir el diálogo.

En una tercera fase, se invita al paciente a que describa la proyección realizada, con el fin de fortalecer la imagen imaginaria que se ha representado. Se ha de mencionar tanto lo positivo como negativo, tanto de la persona como de la situación o sus efectos.

En el caso de un deceso o una separación, **resulta útil recordar la relación que había antes del suceso y qué ocurrió antes**, mientras que en sentimientos, traumas o facetas inaceptables del propio yo es útil buscar el momento en el que éste apareció o cuando se convirtió en un problema. Es probable que en este contexto surja la revelación de lo que quedó pendiente o las sensaciones que producen las situaciones en cuestión, haciendo conscientes elementos bloqueados.

## **Iniciando el diálogo**

Posteriormente, en la fase de expresión verbal, **el paciente inicia el diálogo en voz alta con la proyección, intentando ser sincero** y dejando ver aquellos detalles que el paciente no se atreve o no ha podido dejar ver en su vida cotidiana o ante la persona en cuestión, cómo ha vivido el paciente la situación y por qué ha sido así. El terapeuta ha de vigilar el diálogo y redirigirlo con el fin de que no se produzcan desviaciones que empeoren la situación, sin coartar por ello el flujo de pensamiento del individuo.

Si bien en algunas variantes de la técnica no se aplica, resulta útil hacer que el paciente intercambie su silla con la de la proyección, poniéndose en el lugar del otro de manera que se facilite la expresión emocional. Este intercambio va a darse tantas veces como se considere necesario siempre y cuando la transición sea necesaria y coherente con el problema a abordar.

Por último, **se señala y se ayuda a reflexionar al paciente las sensaciones que va mostrando**, de manera que el sujeto sea capaz

de identificar y darse cuenta de sus reacciones emocionales, cómo le ha afectado el suceso y cómo afecta eso a su vida.

Para finalizar la técnica el terapeuta indica al paciente que cierre los ojos y se imagine la proyección entrando de nuevo dentro de él, para posteriormente ir eliminando todas las imágenes creadas mientras vuelve a prestar atención solo al contexto real en la consulta.

## **Dificultades en el uso de la Silla Vacía**

A pesar de que esta técnica ha mostrado su utilidad para el desbloqueo emocional, la autoaceptación y la resolución de procesos de duelo, **su aplicación puede quedar dificultada por una serie de resistencias.**

Para empezar, este tipo de técnica requiere de la capacidad de imaginar y proyectar la imagen de una persona, sea un ser no esté presente o una parte de la propia persona. Es decir, alguien que no tenga la capacidad de imaginar con precisión a la persona o faceta de personalidad en cuestión no será capaz de sacar el nivel de provecho pretendido de la técnica. Se puede guiar al paciente en la técnica a través de preguntas para facilitar la proyección.

Una segunda dificultad está en que el propio paciente se niegue a usarla por el hecho de considerarla ridícula, o bien ante el miedo o dificultad de expresar en voz alta los propios pensamientos.

Un tercer y último problema puede venir de la capacidad de detección del elemento bloqueado, de manera que el paciente no sea capaz de dar con otra perspectiva de la situación vivida, la que debe ser trabajada. A veces, el elemento que produce malestar es difícil de identificar.

## **Consideraciones finales**

Es importante tener en cuenta que **esta técnica debe ser empleada únicamente bajo supervisión de un terapeuta que pueda dirigir la situación.**

Asimismo, a pesar de que tiene muchos posibles usos, la Silla Vacía se usa de forma intermitente, solamente cuando sea relevante para facilitar el contacto emocional con una parte del *self* del paciente o para explorar la situación problema.

## Referencias bibliográficas:

- Castanedo, C. (1981) La Terapia Gestáltica aplicada a los sueños de adolescentes. Rev. Cost. Cienc. Méd.; 2(1), pp. 25 - 28.
- Fromm - Reichmann, F. (1960). Principles of Intensive Psychotherapy. Chicago: The University of Chicago Press.
- Perls, F. (1976) Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy. Bantam Books, New York.
- Perls, F, Hefferline R., Goodman, P. (1951). Gestalt Therapy. Doll Publishing Inc., New York.
- Martín. A. (2013). Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt. 11ª edición. Desclée de Brouwner, pp. 159 - 161.
- Greenberg, L.S. y otros (1996). Facilitando el cambio emocional. El proceso terapéutico punto por punto. Barcelona: Paidós.

Recuperado de: <https://psicologiyamente.com/clinica/silla-vacia-gestalt>