

163
Zej



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGIA

**EL MANEJO DE LOS MECANISMOS
NEUROTICOS EN PSICOTERAPIA
GESTALT**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A:

SILVIA PATRICIA NUÑEZ VILLEGAS



DIRECTOR DE TESIS:

LIC. BEATRIZ GLOWINSKY KOTLAR

MEXICO; D; F;

JUNIO DE 1995

FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A mi madre:

Por la admiración que te tengo como madre y mujer, por haber sabido darme palabras sabias en los momentos difíciles y por la sensibilidad de transmitirme tu amor y fortaleza.

A mi esposo:

Por ser el hombre que comparte mi vida y representa el amor, la sensibilidad y el apoyo que necesito para ser feliz.

A mis hijos: Alonso y Leandro:

Por el tiempo que no compartí con ustedes al realizar este trabajo y la motivación y el amor que significan en mi vida para seguir adelante.

A mi hermano Juan M.

Por los intereses que tenemos en común y pese a la distancia que nos separa, te siento unido a mi vida y a mis logros.

A Paty Villegas:

Por el vínculo afectivo que nos une y que nos ha ayudado a superar dificultades, fortaleciendo nuestro cariño, comprensión y respeto.

A Hector Magaña V.

Por tu amistad y apoyo constante que me brindaste para realizar este trabajo.

INDICE

INTRODUCCIÓN	i
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
Objetivos	1
Justificación	2
CAPITULO II. ORIGENES Y FUNDAMENTOS FILOSOFICOS QUE SUSTENTAN LA TERAPIA GESTALT	4
2.1. Marco de referencia de la Terapia Gestalt	5
2.2. Psicología Gestalt	11
2.3. Existencialismo y fenomenología	15
2.4. Psicoanálisis	20
2.5. Budismo Zen	32
CAPITULO III. CONCEPTOS FUNDAMENTALES DE LA TERAPIA GESTALT	34
3.1. Formación de Gestalt	34
3.2. Autorregulación orgánica	36
3.3. Holismo	38
3.4. Fronteras de contacto	41
3.5. Polaridades	42

CAPITULO IV. VALORES FUNDAMENTALES	
DE LA TERAPIA GESTALT	45
4.1. Conciencia	48
4.2. Actualidad	54
4.3. Responsabilidad	57
CAPITULO V. NEUROSIS EN TERAPIA GESTALT	61
5.1. Concepto de Salud	61
5.2. Concepto de neurosis	63
5.3. Mecanismos neuróticos en terapia Gestalt	69
5.4. El contacto en terapia Gestalt	78
5.4.1. Fronteras de contacto	80
5.4.2. Funciones del contacto	83
CAPITULO VI. PROCESO TERAPEUTICO	87
6.1. Definición de técnicas en Terapia Gestalt	89
6.1.1. Técnicas Supresivas	91
6.1.2. Técnicas Expresivas	93
6.1.3. Técnicas de Integración	98
6.2. Relación terapéutica	104
6.3. Diagnóstico	111
6.4. Intervención terapéutica	125
CONCLUSIONES	161
LIMITACIONES Y PRECAUCIONES	177

INTRODUCCION

Al realizar una revisión bibliográfica en la facultad de Psicología de la U.N.A.M. entre otras, encontré que hay información limitada en lo que corresponde al conocimiento de la terapia Gestalt, considere que era necesario una obra en la cual el estudiante de psicología tuviera una orientación en relación a este tipo de psicoterapia, teniendo así un marco de referencia y una estructura de lo que es dicha terapia en su actividad dentro del desarrollo humano.

Para realizar este tipo de trabajo me base en una investigación documental más que experimental, ya que mi interés no es rechazar o comprobar hipótesis para explicar el fenómeno, ni intento controlar variables y relacionarlas como parte de la hipótesis y de la explicación del fenómeno. Sino que intento hacer una divulgación de este tipo de psicoterapia, contribuyendo así a su difusión y motivando a otros a considerarla como una opción diferente.

Al estructurar este texto me di cuenta de la importancia que tiene el que el estudiante pueda tener a su alcance un texto que le permita tener un equilibrio entre la teoría y la práctica de la terapia Gestalt y con esto generar una visión holista de dicha psicoterapia.

Considero que cada uno de los capítulos que he desarrollado en este trabajo conservan una secuencia que es importante para facilitar la comprensión de esta corriente terapéutica.

En el primer capítulo desarrollo el planteamiento del problema, los objetivos y la justificación de este trabajo.

En el segundo capítulo muestro el origen de esta terapia, además de las influencias filosóficas importantes de las cuales se nutre esta corriente.

En tercer capítulo se revisan los conceptos fundamentales teóricos que son un soporte y son elementos que ayudan a la terapia Gestalt a conformarse como una teoría de la psicología.

En el cuarto capítulo se muestran los valores de la Terapia, que son las piedras angulares que ayudan a conocer lo que se pregonaba fundamentalmente en el trabajo terapéutico.

Por otro lado considerando que esta corriente corresponde al área relacionada con la práctica de la psicoterapia más que al área de la teoría de la personalidad, esta terapia enfoca mucha de su actividad en lo relacionado a tratar la neurosis y los mecanismos que la mantienen, en el quinto capítulo trato este punto.

En el sexto capítulo intento darle una estructura y un orden al proceso terapéutico, es decir a la parte práctica de esta psicoterapia.

Para tales fines considero importante dedicarle un espacio a lo que son las técnicas que se manejan en terapia Gestalt y la actitud que toma el terapeuta en relación a éstas.

Dentro de la secuencia y la estructura que manejo para representar el proceso terapéutico, considero en primer lugar la importancia de la relación terapeuta/cliente. Es de suma importancia que deje al descubierto como esta relación muestra implícita y explícitamente una filosofía humanista, en donde los cambios que ocurren son a través de un proceso vivencial, y que las técnicas que conoce y maneja el terapeuta son herramientas que le ayudan para su intervención, pero lo más relevante es toda su actitud y filosofía de vida que son las bases para la relación terapéutica.

En segundo lugar explico como se maneja el diagnóstico en la terapia Gestalt, apoyándome en un modelo (Salonia 1989) que le sirve al terapeuta como instrumento y marco de referencia teórico para que genere hipótesis y lo oriente en su trabajo. Este modelo presenta de forma didáctica como la energía del organismo parte de una fase de equilibrio, hasta retomar nuevamente el reposo, pasando por diferentes fases. Es un proceso dirigido a obtener la satisfacción final de la necesidad del organismo y, a identificar los bloqueos que puedan presentarse (mecanismos neuróticos: confluencia, introyección, proyección y retroflexión).

Finalmente, explico como se maneja la intervención terapéutica, por un lado se revisa el experimento como una herramienta importante de intervención en terapia Gestalt. Por otro lado, para poder ilustrar de manera más concreta la intervención terapéutica me baso en el modelo de Spagnuolo Lobb (1990) y propone la intervención específica para cada interrupción o bloqueo que se genera en el proceso de satisfacción de necesidades, conociéndose estas interrupciones también con el nombre de *mecanismos neuróticos*.

Al desarrollar en mi trabajo los aspectos experienciales y prácticos de este enfoque, sobre bases teóricas muy firmes que tienen influencia y nutren a la terapia Gestalt, como la fenomenología, el existencialismo, el holismo, el psicoanálisis, la autorregulación organísmica, etc., estos elementos adquieren un significado importante en el desarrollo de esta psicoterapia ya que los traduce en elementos aplicables en el contexto terapéutico.

Por otro lado, trato de ilustrar con sesiones terapéuticas cada uno de los *mecanismos neuróticos* (introyección, confluencia, proyección y retroflección). Estas sesiones realizaron en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, permitiendo un mayor control en el desarrollo del trabajo.

He evitado el criticar o desvirtuar, las corrientes terapéuticas, o filosóficas que he incluido en mi trabajo, hago notar algunas diferencias o semejanzas que tiene la terapia Gestalt con estas, es más enfático las aportaciones que han nutrido a esta psicoterapia.

Puedo concluir que al organizar y estructurar estos capítulos, integro de manera coherente los elementos necesarios para que el lector tenga una visión más clara de la terapia Gestalt, considerando la parte teórica y práctica.

CAP. I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Ante la problemática que presenta la ciudad, donde los cambios se generan rápidamente, tanto en el ámbito social, económico, político, ecológico, etc. y los cuales exigen a la persona un ritmo de vida más rápido, el recorrer distancias largas, el tener menos tiempo disponible, el darle mayor importancia al aspecto racional que emocional, teniendo consecuencias en la vida interpersonal e intrapersonal de los individuos. Promueve la necesidad de que las personas que se interesen en pedir ayuda psicológica requieran de un tipo de terapia eficaz y práctica en cuanto a costo y tiempo.

Ante esta exigencia, la terapia Gestalt responde como una opción útil y sencilla para el psicólogo, la cual permite que el proceso terapéutico sea a corto plazo, ya que se confía en la autorregulación del organismo para logra su equilibrio en relación con él mismo y con su ambiente, viviendo de manera más satisfactoria utilizando sus propios recursos y los del medio, es por esto que este enfoque permite un tipo de proceso abierto, en el cual el cliente lleva su propio ritmo de crecimiento, llevándolo cada vez a más a tener su propio autoapoyo y solicitar menos de la terapia.

En su aplicación se busca devolver a la persona el uso de su capacidad de contactarse consigo misma y con su ambiente, para que pueda detectar con más claridad que necesita y busque más eficientemente las satisfacciones a través de sus propios recursos y los del ambiente para vivir una vida más humana.

OBJETIVOS

1. Hacer llegar al estudiante de la facultad de psicología que esta interesada en tener una comprensión más exacta de la terapia Gestalt, un texto que contenga de una manera integra la teoría y la aplicación del

proceso terapéutico.

2. Revisar y exponer las raíces de la terapia Gestalt, sus orígenes y fundamentos filosóficos.
3. Revisar y plantear los conceptos fundamentales de la terapia Gestalt.
4. Exponer la visión que maneja Terapia Gestalt en función de los problemas emocionales.
5. Analizar las técnicas y el proceso terapéutico de dicho enfoque.
6. Exponer algunos ejemplos de la intervención específica del terapeuta sobre todo cuando se presentan las interrupciones al contacto (Mecanismos neuróticos)

JUSTIFICACION

A través de mi experiencia durante y después de la carrera a nivel clínico me percate de las dificultades de llevar a cabo intervenciones terapéuticas a largo plazo, tanto a nivel institucional y privado. Llevando así a la institución o al psicólogo a buscar intervenciones más precisas y concretas.

La búsqueda de técnicas "efectivas" por parte de la gente que se interesa en la profesión de ayuda, se puede convertir en una búsqueda de marcos de referencia a nivel teórico que en algunas ocasiones tienen que ver poco con la práctica clínica.

Considero importante que el terapeuta, tenga los elementos necesarios a nivel teórico, así como un crecimiento personal que le permita en su trabajo profesional actitudes que van en congruencia con su vida cotidiana.

Al intentar hacer una divulgación y difusión de la terapia Gestalt a través de este texto es con la finalidad de dar a conocer a la comunidad de la facultad

una opción de psicoterapia, donde el terapeuta cree y vivencia la filosofía humanista; y como tal se comunica y relaciona con el otro genuinamente desde lo que auténticamente es, trabaja en su propio desarrollo personal para ser cada vez más sincero, maduro y transparente.

CAP.II. ORIGENES Y FUNDAMENTOS

FILOSOFICOS QUE SUSTENTAN LA TERAPIA GESTALT

A través del tiempo se van adquiriendo formas nuevas de desarrollo, todo avanza; métodos sistemas y teorías. La psicología clínica no se escapa a este avance; surgen nuevas teorías y técnicas terapéuticas que buscan conocer al hombre y sus problemas, brindándoles mayores oportunidades de mejorar sus relaciones consigo mismo y con el mundo.

La terapia de la Gestalt se considera como uno de los enfoques que hacen su aparición en los últimos años, incluyendo una nueva concepción del hombre. El desarrollo y crecimiento de esta terapia va aumentando en diferentes partes del mundo, conformándose grupos e instituciones.

La terapia Gestalt encierra sus raíces en el pasado, Fritz Perls considerado como el principal fundador de dicha corriente y sus colaboradores (Laura Perls y Pool Goodman) elaboraron un sistema coherente de diversas corrientes filosóficas y metodológicas. Perls ha dicho que: *se me ha llamado seguido el fundador de la terapia Gestalt y es absurdo si me quieren llamar descubridor de la terapia Gestalt, ésta es antigua y vieja como el mundo*¹. Reconoce que la novedad de este enfoque no se busca en los componentes individuales que constituyen la teoría, sino en las formas en que estos componentes son usados y organizados. Estos elementos no son nuevos ni revolucionarios, la mayor parte se encuentran en diversas aproximaciones de la materia, pero la manera coherente en que son organizados es lo que confiere al enfoque Gestalt su singularidad y merece nuestra atención.

Agrega diciendo, *el enfoque que aquí presentamos se apoya en un conjunto de*

¹ PERLS, Fritz, *La terapia gestáltica*, Parola per Parola, Roma, 1980, p.23

*premisas ni muy obtusas ni irrazonables, al contrario se trata de un conjunto de asuntos sensatos que la experiencia puede totalmente verificar*².

La mayor parte de los pensamientos que influenciaron a Perls son casi contemporáneos, se puede hablar según Ginger *de un baño ideológico en el cual Perls se encontró sumergido*³.

Las corrientes intelectuales más importantes que influenciaron a Perls fueron el psicoanálisis (primordialmente Freud y Reich), la Psicología Gestaltica (Kohler, Wertheimer, Lewin, Goldstein y otros), el existencialismo y la fenomenología. De igual manera Perls asimilo algunas ideas de Moreno J. L., un psiquiatra que desarrollo la idea de la importancia de desempeñar algún papel dentro de la sesión terapéutica. De manera menos explícita Perls alude a la filosofía del Zen dentro del desarrollo de su teoría⁴.

2.1. MARCO DE REFERENCIA DE LA TERAPIA GESTALT

Los tres grandes conceptos de la terapia moderna han sido el psicoanálisis, la terapia conductual y la *tercera fuerza* de la psicología Humanista⁵.

Rirchie Hering, ha publicado un libro en donde se resumen más de 250 enfoques de psicoterapia, todas ellas pertenecientes a una de las tres corrientes psicológicas más importantes antes mencionadas, estas tres corrientes han surgido en la historia en el orden en que aquí aparecen. El psicoanálisis freudiano y otras psicoterapias dinámicas nacieron en su tiempo para responder y hacer frente a una edad histórica de la represión sexual, más adelante en los comienzos del siglo XX, la tecnología reemplazó al hombre por

² PERLS, F. L. *approccio della Gestalt*, Roma, 1977. p.15.

³ GINGER, S. *La Gestalt, une therapie du contact*. Paris, 1990. p.65

⁴ FADIMAN J. Freger, R. *Teorías de la personalidad*, México, 1979. P. 171.

⁵ Véase Información en Kopp, Sheldon, *Guru: metáforas de un Psicoterapeuta*, Ed. Gedisa p. 191.

la máquinas, lo que dio lugar a la *edad de la ansiedad*, y a las terapias llamadas modificación de la conducta, y por último en la última parte de este siglo, apareció el enfoque humanístico-existencial de psicoterapia, debido a la despersonalización que padecía el ser humano⁶.

A los psicoanalistas siempre les ha fascinado imaginarse los procesos internos que humanizan al hombre: sus deseos, sus miedos y sus sueños. Desean curar las enfermedades emocionales viajando hasta las profundidades de la psique, el psicoanálisis ha ayudado a muchos, ha dado una nueva visión estimulante del hombre, *desgarro la colcha sofocante del pudor victoriano para revelar al hombre como un ser instintivo y sexual*⁷.

Hacia fines de los años 50s apareció el terapeuta conductista, esta terapia no fue iniciada por clínicos sino por científicos de laboratorio, su objetivo era evaluar los efectos de diversos tratamientos y transformar la terapia de una búsqueda de visión profunda del hombre hacia un medio eficaz de cambio de conducta. Según los conductistas, el comportamiento de cualquier organismo es una previsible respuesta a un estímulo. El trabajo de los conductistas con pacientes, es un intento de producir un comportamiento adecuado programando la secuencia de recompensas y castigos entre los estímulos y respuestas.

En las décadas de los 50s y 60s apareció en los Estados Unidos la *Psicología Humanista*, como tercera fuerza. Los conceptos de la psicología Humanista fueron desarrollados por psicólogos alemanes emigrados a los Estados Unidos tras la subida de Hitler al poder. Psiquiatras como Kurt Goldstein, Erich Fromm, Fritz Perls, Charlotte Buhler, Ruth Cohn, armados con ideas de la psicología

⁶ CASTANEDO, C. Enfoque centrado en el aquí y el ahora. Barcelona, 1988, p.25.

⁷ KOPP Sheldon, Ob. cit. p.192

existencial en germinación llegan a los Estados Unidos⁸.

La psicología Humanista representa una nueva y más amplia filosofía de la ciencia y comparte con otras tendencias filosóficas de origen europeo una revolución en la filosofía de la ciencia. *La orientación Humanista se ubica en el problema que se debe estudiar y en el pleno respeto a su naturaleza*⁹. Otras orientaciones están más centradas en sus técnicas metodológicas, ya que es una vía para obtener algo confiable.

La tercera fuerza; la psicología humanista, apareció en parte como una rebelión contra la reducción psicoanalítica del hombre a nada más que un vínculo entre los instintos y las fuerzas sociales represivas y contra la fría deshumanización del hombre que realizaban los conductistas al rebajarlo al nivel de problema técnico a resolver. La tercera fuerza es más una actitud que una posición.

El movimiento de la tercera fuerza consiste en un grupo constituido de nuevos adeptos formando parte de una alianza social que enfatizan; el sentir tanto a nivel fisiológico como emocional, el sensualismo, las emociones, la pasión, la experiencia inmediata. Rechazan el pasado y el futuro de la existencia humana y se centran en el presente, desconfían del valor que pueden tener las soluciones verbales o intelectuales, al enfrentarse a los problemas emocionales, el individuo tiene que confrontar el sentimiento, lo cual no es verbal ni intelectual.

Su principio básico, es que los cambios que se produzcan en el proceso terapéutico ocurren como consecuencia de un proceso vivencial, en donde los fenómenos del darse cuenta y la toma de conciencia son muy relevantes.

⁸ HELMOT, G. *Psicología Humanista*, Barcelona, 1989, p. 17, 19

⁹ MARTÍNEZ, M. *La Epistemología humanista; fundamentación, Epistemología, Estructura y Métodos* México, 1982, p. 16.

Esta corriente se opone al psicoanálisis y al conductismo bajo diversos aspectos, como son:

La gran importancia que el psicoanálisis concede al discurso verbal, con el fin de que el material inconsciente pase al plano consciente, este efecto se logra con lo que se conoce en psicoanálisis como la asociación libre.

En relación al conductismo la corriente Humanista se opone a que las acciones, ejecuciones y conductas signifiquen más que las palabras, los sentimientos y la motivación intrapsíquica (interna).

Respecto a la naturaleza de la relación entre el psicoterapeuta y el que la recibe también se encuentran diferencias entre estas tres corrientes. En relación al psicoanálisis, siguió el modelo médico en la relación paciente doctor, lo que representa una relación autoritaria. En lo referente al conductismo la relación representa una manipulación para el que recibe la terapia, ya que se intenta modificar la conducta haciendo todo un programa con anticipación.

En cambio el enfoque Humanista ha optado por un encuentro real entre el cliente y el facilitador creando una relación de persona a persona¹⁰.

Dentro de los autores más representativos han sido Abraham Maslow, Carl Rogers y Fritz Perls.

Abraham Maslow, fue uno de los psicólogos que hizo la observación de que había sido un error estudiar únicamente gente *enferma*, situaciones problemáticas e infelices, tuvo la visión de que los psicólogos habían estado demasiado ocupados en estudiar los sufrimientos y no en las alegrías, las enfermedades y no a la salud, la destrucción y no a la creatividad. Empezó por

¹⁰ CELEDONIO, C., Ob. cit., p 25,27

estudiar la creatividad a favor de la vida del hombre, también se interesó en la persona como un ser singular y único.

Maslow tuvo la decisión de pasarse la vida en el estudio y en la afirmación de su sueño de un mundo de mayor felicidad y más creatividad, un mundo más humano.

Carl Rogers como Maslow tienen una imagen más optimista, más confiada y amorosa del hombre, es un terapeuta que inspira más por su actuación que con sus palabras. Su mayor contribución a la psicología Humanista es la psicoterapia centrada en el cliente, de este modo pienso que la actitud del terapeuta debía ser respetuosa, abierta y permisiva, su orientación debía ser fenomenológica en el sentido de abrirse al mundo tal como lo experimenta el cliente.

En relación a Perls, tenía una presencia enormemente poderosa, una independencia de espíritu, una predisposición a arriesgarse, yendo a donde quiera que lo llevaran sus sentimientos intuitivos y una profunda capacidad de estar en contacto con el cliente¹¹.

La psicoterapia Gestalt es una parte de este movimiento Humanista donde la persona aprende a usar todos sus sentidos internos y externos llegando a ser autorresponsables y darse a sí mismo el apoyo. Esta corriente ayuda al individuo a retomar el camino de los sentidos y a desarrollar conciencia del proceso del darse cuenta, ofrece la posibilidad de vivencias que permiten tomar conciencia en el aquí y ahora.

Las características e ideas fundamentales de la psicología Humanista son:

1. Considera sus hipótesis en el desarrollo y perfeccionamiento, que pueden

¹¹ KOPP, Sheldon, Ob. cit., p 205,208,210.

en un momento dado ser encontrados incorrectos, no acepta nada como definitivo.

2. La naturaleza humana se considera profundamente positiva, cualquier elección que realiza un ser humano expresa la búsqueda de desarrollo total de autorrealización.
3. Tiene una visión naturalista del ser humano, es decir como innatamente constructivo que tiende a buscar su supervivencia y desarrollo.
4. Afirma que la ciencia debe corresponder a las características distintivas del ser humano tal y como es, es importante que las hipótesis surjan y se comprueben o desechen en la vivencia misma de las personas y no a la inversa, tratando de encasillar a los seres humanos en postulados teóricos.
5. Todo conocimiento es de importancia relativa y no hay que absolutizarlo, hay que tener apertura a la experiencia en general y no generar un conocimiento de tipo dogmático.
6. Los métodos estadísticos y los tests han de ser subordinados al criterio de la experiencia humana.
7. El ser humano que investiga tiene que ser siempre parte de la investigación, la objetividad de la ciencia, en el mejor de los casos, no es más que una cuestión de acuerdo mutuo, pero en si misma no es posible (Rogers, Carls).
8. El ser humano vive en un entorno y es parte de el entra en contacto consigo mismo y con el ambiente y toma del medio aquello que le falta y se desprende de lo que le sobra.
9. El ser humano tiene una tendencia innata a autorrealizarse, satisfacer sus necesidades de forma jerarquizada, este es un principio organísmico y

unitario, el motivo principal de la vida humana es la autorrealización.

10. El hombre es más que la suma de sus componentes, es un organismo unificado.
11. El hombre vive de forma consciente y esta es una de sus características esenciales.
12. El hombre tiene la capacidad de elegir y decidir, cuando funciona de acuerdo a él mismo.
13. La enfermedad mental es vista como una opción desesperada del organismo para mantener su existencia, se requiere trascender la visión médica y generar una relación más interpersonal y comprensiva.

2.2. PSICOLOGIA GESTALT

Al establecerse la psicología como una ciencia en Alemania en (1870-1880), su tarea principal consistía en el análisis de la mente en sus elementos básicos. La psicología de la Gestalt fundada por Wertheimer, Kolher y Koffka, represento una reacción contra aquel punto de vista tradicional de la psicología antigua, la cual intenta estudiar la experiencia por medio de un análisis atomístico, en el cual los elementos de una experiencia se reducen a sus componentes más simples se analiza cada uno de ellos por separado y se entiende la experiencia sencillamente como la suma de tales elementos. Los gestáltistas prefirieron estudiar las configuraciones y patrones naturales que aparecen en la experiencia directa, sosteniendo que existe una formación a la que llaman Gestalt o formación de figura y que las piezas aisladas son formaciones secundarias¹².

Gestalt es una palabra Alemana que tiene un significado específico, no tiene

¹² KOFFKA, K. Principios de la psicología de la forma, Buenos Aires, 1973.

correspondencia ni en inglés ni en castellano, por tal motivo casi todos han conservado la palabra Gestalt; que significa forma, configuración, estructura. Implica una organización de algo completado acabado y que tiene buena forma, una estructura definida, algo que está reñido con el caos, que tiene un orden propio y, que pese a estar compuesta de pocas o muchas partes esta definida por ellas y por la relación que tienen entre sí, por lo tanto, en una Gestalt hay heterogeneidad¹³.

Los experimentos de los psicólogos gestáltistas obligaron a hacer replanteamientos importantes en el estudio de la percepción, más tarde esta teoría se aplicó al estudio del aprendizaje, la conducta social, el pensamiento, y a la teoría de la personalidad. El gestaltismo tuvo un impacto muy fuerte en todo el campo de la psicología¹⁴.

Una contribución fundamental de los seguidores del gestaltismo es la investigación de la forma, en la cual las partes que la constituyen se relacionan con el todo. Wertheimer, formula la teoría Gestalt: *existen totalidades cuyo comportamiento no está determinado por el de sus elementos individuales que la componen, sino que estos elementos están determinados por la naturaleza intrínseca de la totalidad*¹⁵.

Por ejemplo un conjunto de ajedrez en su caja no pueden provocar interés por mucho tiempo, ya que está compuesto de 30 piezas independientes, pero las mismas piezas en un contexto de juego, su interdependencia y la situación permanente de cambio mantienen fascinados a los jugadores. El juego del ajedrez representa una concepción totalizadora, es decir cada elemento del

¹³ ALLERAND, M. Piedra libre: Una teoría dinámica con ejemplos y ejercicios para la autotransformación, Buenos Aires, 1992.p.16.

¹⁴ FADEGAN, J. Frager R. Ob. cit.

¹⁵ PERLS, F. Yo hambre y agresión México, 1975. P. 34.

ajedrez esta determinada por la totalidad del evento.

Considerando otra característica de la percepción según la psicología Gestalt, es que el sujeto organiza y estructura sus percepciones de la corriente sensorial en la experiencia primaria de una figura vista o percibida contra un fondo. Por ejemplo, la figura se puede comparar con una melodía que se destaca de un fondo armónico¹⁶.

Tanto Kurt Lewin como Kurt Goldstein, fueron agudamente conscientes de la importancia del medio ambiente y de las influencias organísmicas sobre la conducta humana. Lewin exploró el impacto del medio sobre la persona, mientras que Goldstein, estudió a los veteranos con daño cerebral y observó la forma en que la personalidad entera del veterano se reorganiza así misma acomodándose a sus capacidades disminuidas al interactuar con su entorno, todo esto con el intento del veterano de reducir las posibilidades de la exigencia ambiental excesiva o imprevista. El fue de los principales gestáltistas que Perls tuvo conocimiento.

El principio fundamental de Lewin y Goldstein era la percepción organizadora de la figura y del fondo, una figura de interés atrae la atención viva del espectador, y el fondo se desvaneces sirviendo de sostén a la figura actual. El fondo carece de magnetismo y aparece difuso, su principal función es servir de contexto para la percepción de la figura, es una fuente inagotable de nuevas configuraciones¹⁷.

Por otra parte, la teoría proporciona algunas sugerencias en relación con las diferentes maneras que los organismos tienen para alcanzar organización óptima y lograr su equilibrio, lo que nos dice como un organismo, en un

¹⁶ ROMULO Burga, *Terapia gestáltica*, revista mexicana, N. 3, (mayo-julio, México, 1991, p. 24.

¹⁷ ERVING y Miriam, Polster, *Terapia Gestáltica*, Buenos Aires, 1973, p. 33,34,45.

momento dado, hace significativas sus percepciones y como distingue entre fondo y figura. Lo anterior permite ver que el sujeto no solo estructura sus percepciones en unidades significativas, sino que además rectifica y censura lo que ve y oye armonizando selectivamente sus percepciones internas, por ejemplo: un individuo con hambre tiene más probabilidades de percibir un estímulo presentado ambiguamente en forma de alimento, de este modo las experiencias internas determinan la percepción y la experiencia actual¹⁸.

La terapia Gestalt es el nombre que Fritz Perls, aplicó a su método de psicoterapia, se refiere a Gestalt como a la *unidad definitiva de experiencia*¹⁹. Esta experiencia es en gran medida física y como consecuencia depende de la percepción tanto del exterior como del interior del individuo.

Su principio fundamental es indicar que un análisis de las partes nunca puede proporcionar una comprensión del todo, puesto que este se define por las interacciones e interdependencias de las partes. Los elementos de una Gestalt no mantienen su identidad cuando son independientes de su función y de su lugar en el todo, *no tenemos un hígado o un corazón, somos un hígado y un corazón, nosotros no somos una suma de partes, sino una coordinación extremadamente compleja de todos los diversos fragmentos que entran a formar parte del organismo*²⁰.

Considerando otro principio, Perls llevo el concepto de figura fondo más allá de la conducta perceptual y lo amplio hacia la experiencia humana. Aplicó este concepto como un esfuerzo para resolver problemas sobre la interrupción que tiene el individuo para satisfacer sus necesidades y que le llama *inhibición neurótica*, en la cual una Gestalt permanece fija, esto es una figura a la que no

¹⁸ *Ibidem*.

¹⁹ BAUNGARDNER, P. *Terapia Gestalt: Teoría y práctica de Perls*, México 1982, p. 22

²⁰ PERLS, F. *La terapia Gestaltica: Parola per parola*, Ob. cit. p. 13

ha renunciado quien la percibe, el o ella insisten en percibirla como estática, deteniendo la inevitable evolución hacia figuras nuevas, debido al apego neurótico a las cosas de esta forma la conducta del individuo permanece arcaica, ya que no está centrada en el presente, sino que está dominada por el enfrentamiento habitual con el pasado doloroso o el atemorizante futuro.

Otro término que tiene que ver con la percepción, es en lo que en psicoterapia Gestalt y en otras formas de terapia es la *capacidad del darse cuenta*. En esta percepción hay al menos dos partes distintas entre sí. Una de las partes es la denominada como figura y constituye el objeto o proceso sobre el cual está puesta la atención mientras que la otra es el fondo, lo que está en segundo plano y está constituido por todo aquello que no es figura.

Lo anterior es aplicable a toda clase de percepciones sean emotivas o fantasías, siempre puede distinguirse una figura y un fondo y esto es precisamente a lo que se refiere la terapia Gestalt, al poner todo su énfasis en la capacidad del *darse cuenta*²¹.

En la experiencia del individuo esta capacidad es su participación interesada en el ambiente realista y absorbente. En un sentido ideal el darse cuenta está determinado por las necesidades del individuo, y se mueve de manera secuencial entre su participación interna y una atención sensible a su ambiente²².

2.3. EXISTENCIALISMO Y FENOMENOLOGIA

La filosofía existencialista representa una ruptura radical con la filosofía

²¹ HUNEEUS, F. Una fundamentación Científica- natural del concepto de Gestalt". En: Esto es Gestalt: creación de actitudes sobre terapia y estilos de vida gestáltica". Santiago de Chile, 1978. p. 287-290.

²² POLSTER, Miriam. Art. Terapia Gestalt: evolución y aplicación en: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. p. 7-10

tradicional. Kierkegaard (1813-1855) es el primero en desarrollarla, años después Martín Heidegger(1889-1976) continua con sus ideas, desarrollando aún más la teoría, al mismo tiempo surgen pensadores que van por la misma línea filosófica como son: Martín Buber (1878-1965), Karl Jaspers (1883-1969), Estos tres últimos, nacidos en la misma época, generan una nueva y grande corriente del pensamiento filosófico.

El existencialismo significa tomar como centro a la persona existente que se manifiesta y surge, (*Ex-sistere*= estar fuera, surgir). Su método de conocimiento es la fenomenología. Esta tiene su origen en las ideas de Franz Brentano (1838-1917), pero el desarrollador y creador de este método fue Edmund Husserl (1859-1938), busca describir los fenómenos tal y como se dan, por lo que hay que observarlos limpios de prejuicios, crítica e ideas preconcebidas, es un mirar intuitivo y un reportar descriptivo.

Estos dos pensamientos se desarrollaron paralelamente en el tiempo y se cruzan por primera vez gracias a la unión que de ella realiza Heidegger; el afirma que no basta con describir los fenómenos hay que buscar el sentido del ser. En general se puede afirmar que los filósofos existenciales son también fenomenólogos.

Los más representativos pensadores de esta corriente filosófica son: Husserl, Soeren Kierkegaard, Federico Nietzsche, Jean Paul Sartre, Bertrand Russell, Paul Tillich, Martin Buber , Gabriel Marcel, Carl Jasper, E. W. Straus, Max Scheler , Henry Bergson.

Centrándome en la terapia Gestalt Perls la consideraba como una corriente que utiliza principios aceptados generalmente como existenciales y fenomenológicos. Este hecho se deja ver en las palabras del propio Perls: *significa que nosotros no solo nos ocupamos de tratar síntomas y estructuras*

*del carácter, sino que nos ocupamos de toda la existencia del ser humano*²³.

El término existencialista denota una actitud, una aproximación a los seres humanos, no se trata de un conjunto de técnicas sino una preocupación por comprender su experiencia y su estructura.

A continuación hago una lista de las principales ideas de esta filosofía que tuvieron influencia en el trabajo de Perls.

1. La relación *Yo-Tu*, es la que puede promover el desarrollo de los individuos y de la sociedad, el uno sin el otro se estancan y se deterioran. no es posible el desarrollo social sin el individual y viceversa, ambas son realidades de una misma unidad (Buber).

En relación con esta idea para la concepción de la terapia Gestalt, es importante tener en cuenta que según Perls, no hay un *nosotros* sino un *Yo* y un *Tu*, que se encuentran en el marco del *mundo presente* éste es una *frontera* permanentemente cambiante en la que los seres humanos se encuentran, el hombre individual es siempre de dos formas parte del contacto; como ser individual y al mismo tiempo como parte del entorno.

2. La comunicación es el instrumento privilegiado para contactar con el mundo y consigo mismo, para comprenderlo y comprendernos (Jasper).

Para Perls la lengua es muy importante para la existencia, ofrece la posibilidad de una identificación individual y el ponerse en contacto con otros seres humanos.

3. La tarea principal del ser humano es convertirse en el mismo, llegar a ser lo que realmente es (Heidegger).

Perls expresa esta idea a través de la palabra *Yo*. Pero al mismo tiempo

²³ PERLS, F. La terapia Gestaltica: Parola per Parola Ob. cit. P. 75.

cada individuo es también parte de un entorno, el llamo a esto *contradicción fundamental* de la existencia humana, *por un lado nos encontramos como individuos que quieren realizarse y realizarse a sí mismos, pero nos encontramos también incrustados en una sociedad*²⁴.

4. Estar en el mundo es una característica existencial del ser humano, éste estar en el mundo nos habla de una relación vinculada del ser humano, éste como un todo unitario, el mundo no es concebible sin el hombre y el hombre sin el mundo (Heidegger). En correspondencia con esta idea, Perls parte de que consideramos también como parte de nosotros mismos el entorno en que vivimos: *dondequiera que vayamos, llevamos siempre una parte del mundo con nosotros*²⁵.

El concepto de *contacto* se encuentra como punto central del pensamiento psicoterapéutico de Perls. El rompe a su manera con la concepción de que hay que establecer el centro de una persona en lo profundo, en el interior del cuerpo o el alma. El concepto de *estar en el mundo*, sitúan al ser humano no solo en relación con un *centro* o un *núcleo*, sino en relación con toda la persona, el sí mismo con su entorno. La piel o la respiración del hombre configuran, por tanto el límite del contacto con el medio ambiente.

5. El individuo es responsable de su existencia o proyecto existencial (Sartre), no hay autoridad superior, hay solo la autoridad del propio ser humano y de su conciencia. Si la niega o la esquivo a otras personas, entonces niega su existencia y no vive de acuerdo con su determinación vital.

²⁴ GUITMAN, H. Cita a Perls en: *Psicología Humanista* Ob. cit. p.118.

²⁵ *Ibid.*, p.118.

Para Perls la responsabilidad es una parte subyacente de la vida misma, es decir hay muchas cosas de las cuales no podemos desentendernos, aunque existen otros factores que se relacionan de alguna manera con la condición del hombre de *estar en el mundo* y que determinan en cierta manera su vida. El ser humano esta siempre en posibilidad de asumirse una responsabilidad siempre mayor de si mismo.

Por otro lado en relación a la fenomenología y su influencia en la terapia Gestalt, se observa lo siguiente: la primera consigna que daba Husserl era la de describir, no la de explicar ni de analizar. *Regreso del discurso sobre las cosas mismas tal como aparecen en la realidad a nivel de los hechos vividos, previos a cualquier elaboración conceptual deformante*²⁶.

La fenomenología se considera como el ensayo de una descripción de nuestra experiencia, tal cual es, sin tener en cuenta su origen psicológico, ni las explicaciones causales que pueden hacer el historiador, el sociólogo etc.²⁷.

Traducida a la psicoterapia, Gestalt es una actitud para estar abiertos y listos para escuchar lo que el cliente nos comunica a distintos niveles; palabras gestos, expresiones, etc., es el intento de tomar al fenómeno tal como esté presente, el enfoque se opone a explicar las cosas solo por sus causas, sino que debemos descubrir y describir las experiencias tal como se dan ante nosotros. Es imposible no contar con algunos presupuestos y construcciones teóricas al escuchar al cliente, pero estas deben de ser lo suficientemente flexibles para seguir las construcciones del cliente y escuchar su lenguaje.

Con esto no se quiere implicar un rechazo por las técnicas y dinámicas, se consideran de gran importancia conocerlas, pero algunas veces éstas impiden

²⁶ GINGER, Serge. Cota a Husserl en: Gestalt una terapia de contacto Ob. cit. p. 37.

²⁷ PONTY, M., Fenomenología de la percepción Barcelona, 1975, p.7.

comprender al cliente²⁸.

En términos generales Perls se oponía a la idea de que el estudio del ser humano podía encerrar un enfoque absolutamente racional, mecanicista y científico, a raíz de esto Perls se unió a la mayoría de los existencialistas e insistió en que el mundo experiencial de un individuo solamente se puede entender a través de la descripción directa de la situación propia y única de dicho individuo.

2.4. PSICOANALISIS

El primer libro escrito por Perls; *Ego, hunger and aggression* (El ego, el hambre y agresión), no pretendía formular una teoría de la personalidad, sino que debía de constituir una revisión de la teoría del psicoanálisis. Aún después de su ruptura formal con Freud, continuo considerando sus ideas como una revisión de las obras de este último.

Sus desavenencias con Freud se relacionaban principalmente con los métodos de tratamiento psicoterapéuticos y no con sus exposiciones teóricas sobre la importancia de las motivaciones inconscientes, el manejo de los instintos, la dinámica de la personalidad, los patrones de las relaciones humanas, etc. *Son la filosofía y técnicas de Freud las que se han vuelto obsoletas, no así sus descubrimientos*²⁹.

Como fundamento de todo el pensamiento de Freud, se encuentra la hipótesis de que el cuerpo es la única fuente de toda la experiencia mental, así como esperar el momento en que todos los fenómenos mentales pudieran ser explicados en relación directa con la fisiología del cerebro.

²⁸ ROLLO, May, *El dilema del hombre*, México, 1990, p. 11-14

²⁹ PERL, F. Yo, hambre y agresión, Ob. cit. p. 14.

Freud inicia su concepción teórica suponiendo que no hay ninguna discontinuidad en la vida mental, afirmaba que nada sucedía al azar, hay una causa para cada pensamiento, recuerdo vivido, sentimiento y acción; cada suceso mental es causado por una intención consciente o inconsciente y esta determinado por los eventos que le han precedido.

Para Freud la conciencia es solo una pequeña parte de la mente, incluye todo aquello de lo cual nos damos cuenta en cualquier momento dado. aunque a Freud le interesaban los mecanismos de la conciencia estaba más interesado en aquellas áreas menos conocidas o exploradas a las cuales denomino preconciente e inconsciente.

La premisa inicial de Freud consiste en que existen conexiones entre todos los sucesos mentales, cuando un sentimiento o pensamiento parecen no tener relación con pensamientos o sentimientos precedentes, las conexiones se hayan en el inconsciente. Refiriéndose al preconciente, es una parte del inconsciente que es capaz de volverse fácilmente consciente.

Por otra parte los instintos para Freud son las presiones que dirigen al organismo hacia determinados fines, *tales instintos son la causa última de toda actividad*³⁰.

Freud solía llamar necesidades a los aspectos físicos de los instintos; los aspectos mentales de los instintos pueden llamarse generalmente deseos. Los instintos son las fuerzas impulsoras que incitan al hombre a actuar.

Este describió de dos maneras los instintos básicos. Describe dos fuerzas opuestas la sexual y la agresiva o destructiva. En sus descripciones consideraba estas fuerzas como de apoyo a la vida o de estímulo a la mente;

³⁰ FADIMAN, J. Y Frazer, R. Ob. Cit. p. 12.

Los instintos son los canales por donde la energía puede fluir, dicha energía obedece sus propias leyes. Cada uno de estos instintos generalizados tiene su propia fuente de energía. La libido que en latín significa *deseo*, es la energía disponible para los instintos de vida.

Otra característica importante de la libido es su *movilidad*, la facilidad con que puede pasar de un área de atención a otra.

La energía del instinto de agresividad o de muerte no tiene un nombre especial. Se supone tiene las mismas propiedades generales que la libido aunque Freud no dejó esto en claro.

Por otra parte, Freud consideraba que existen obstáculos para el desarrollo y son los mecanismos de defensa *patógenos*. Estas defensas bloquean la expresión directa de las necesidades instintivas. Si bien es cierto que cualquiera de estos mecanismos pueden hallarse en los individuos sanos, su presencia generalmente indica la posibilidad de síntomas neuróticos, estos mecanismos son medios que la psique tiene para protegerse de las tensiones internas.

Otro punto de considerar son las resistencias. Las resistencias dentro del ámbito del psicoanálisis se definen como todo lo que perturba la continuidad del trabajo terapéutico (Freud 1900). A lo largo de su vida Freud no dejó de considerar la interpretación de las resistencias como una de las características específicas de su técnica.

Freud distingue como tipos de resistencias: la regresión, la resistencia de transferencia, los beneficios secundarios de la enfermedad, la resistencia del inconsciente y del super yo. En cuanto a los mecanismos de defensa, Anna Freud lista un gran número y son: regresión, represión, formación reactiva, aislamiento, proyección, introyección, sublimación, negación, identificación etc.

Por otra parte, considerando el papel del terapeuta, se puede decir que el papel del analista consiste en ayudar al paciente a recordar, recuperar y volver a integrar el material inconsciente a fin de que la vida actual de este puede volverse más satisfactoria. El psicoanalista recibe estas revelaciones sin criticar ni aprobar su contenido, tampoco toma ninguna posición moral, sino que es una pantalla en blanco, para las opiniones del paciente.

El terapeuta presenta lo menos que pueda su personalidad al paciente, esto permite que éste comunique actitudes, ideas y aún características que en realidad pertenecen a personas que están en su pasado. Esta transferencia es definitiva para el proceso terapéutico, ya que trae eventos pasados a un nuevo contexto, el cual se puede manejar en la terapia.

Por ejemplo si un paciente femenino empieza a tratar al terapeuta como trata a su padre, exteriormente sumisa y amable, pero interiormente hostil e irrespetuosamente, el psicoanalista puede aclarar estos sentimientos para el paciente. El analista puede decirle que él no es la causa de los sentimientos, sino que ellos se originan en la paciente misma y pueden reflejar aspectos de las relaciones con su padre, los cuales ella puede haber reprimido. Para ayudar al paciente a hacer estas asociaciones el psicoanalista interpreta otra vez para el paciente lo que este dice sugiriendo conexiones que el paciente puede haber reconocido o no anteriormente. Este proceso de interpretación es una cuestión de intuición y de experiencia clínica.

En relación al trabajo con los sueños, el analista al escuchar las asociaciones libres de sus pacientes y también haciendo su propio autoanálisis, Freud empezó a escrudifiar los informes y los recuerdos del sueño. La interpretación de los sueños describen como estos ayudan a la psique a protegerse y satisfacerse. La vida diaria esta llena de obstáculos incesantes y deseos insatisfechos, los sueños son un equilibrio parcial, no simplemente aparece

sino que se desarrolla para satisfacer necesidades específicas, aunque éstas no estén claramente descritas por el contenido evidente del sueño. Dentro del contexto del psicoanálisis, el médico ayuda al paciente a interpretar los sueños para facilitar la recuperación del material inconsciente³¹.

En este capítulo me limitare a evocar rápidamente temas comunes o controvertidos entre la Gestalt y el Psicoanálisis. La divergencia inicial de Perls respecto al enfoque de Freud, refería a la teoría de los instintos y la libido, cuando Perls comenzó a formular su propia teoría, sobre lo que Freud llamaba instintos, subraya la importancia del equilibrio del organismo como una tendencia básica.

En la actuación del organismo, algún suceso tiende a perturbar su equilibrio a cada momento y simultáneamente una tendencia contraria surge para volver a conseguirlo, según la intensidad de esta tendencia la llamamos, impulsos, deseos, necesidad, carencia, pasión, y si su realización efectiva se repite regularmente se le llama hábito. De estos impulsos se abstrae la existencia de instintos, es esta una conclusión intelectual de observaciones de conducta. Según la teoría de Perls, entonces ningún instinto es *básico*, todas las expresiones son expresiones directas de los instintos orgánicos.

Con frecuencia se han tratado de realizar esfuerzos para enumerar y clasificar los instintos, sin embargo toda clasificación que no tiene en cuenta el equilibrio orgánico ha de ser arbitraria. No se pueden enumerar todos los instintos del organismo, pero se pueden colocar según Perls, bajo los encabezados de acuerdo con las funciones de autopreservación y conservación de la especie.

La autopreservación por medio de la satisfacción de necesidades alimenticias y por medio de la autodefensa de contactos peligrosos; cualquier cosa que

³¹ *ibidem*, p. 10-22.

amenaza deteriorar el todo o partes de la personalidad, es percibido como un peligro, como algo hostil que ha de ser aniquilado ya sea por medio de la destrucción o la evasión. Mientras que los instintos sexuales cuidan de la conservación de la especie.

El psicoanálisis difícilmente toma en consideración el análisis del instinto del hambre, aislado de toda energía sexual.(libido).

El término libido significa energía sexual y también gratificación, sin embargo para Perls la satisfacción del hambre y la defecación son en sí proporcionadoras de placer, como cualquier otra restauración del equilibrio orgánico, y no hay necesidad de invertirlas de una energía sexual.

Como se observa el psicoanálisis no menciona la importancia del instinto del hambre como tal; sin tomar en cuenta este instinto, no se podrá utilizar la cuestión de la agresión y la destrucción³².

El instinto del hambre y la defensa, en ambos ítems, la destrucción desempeña un gran papel, pero no como un instinto sino solamente al servicio del hambre y la defensa.

Aunque Freud clasifica a los seres humanos en caracteres orales, anales y genitales, el psicoanálisis no se ha interesado por las diferentes formas de resistencia orales y genitales, y se considera toda resistencia como resistencia anal, como una no disposición a desprenderse, o como una tendencia a retener los contenidos mentales, emocionales y físicos.

Perls da importancia al tipo de resistencia oral y descubre cosas con esta resistencia, que va ensamblada con un desarrollo insuficiente de las funciones de morder.

³² PERLS, F. Yo, hambre y agresión, Ob. Cit. p. 81,82,110,113.

La repugnancia es una resistencia oral de mucha importancia, la repugnancia es esencialmente un fenómeno humano. Esta significa la no aceptación, el rechazo emocional del alimento por el organismo propiamente dicho. Hay una resistencia adicional de importancia especial, una resistencia contra la resistencia de la repugnancia; la represión a la repugnancia. Por ejemplo. Cuando un niño no quiere comer X cosa y lo vomita se le obliga a comer el alimento que le disgusta, de esta manera engulle el alimento rápidamente y trata de no saborear cosa alguna. De esta manera se desarrolla una falta de gusto o insensibilidad oral.

También se considera la resistencia dental, ya que el empleo de los dientes es la representación biológica de la agresión, el que no emplea sus dientes mutilará su habilidad para emplear sus funciones destructivas en su propio provecho, el hecho de no preparar su alimento físico para la asimilación, tendrá repercusiones en su estructura caracteriológica y sus actividades mentales.

En los pobres casos de desarrollo dental las gentes siguen siendo por así decirlo *niños de pecho*, para toda la vida, se encuentra a personas que limitan sus actividades dentales a alimento suave que se licúa con facilidad. Estas personas esperan algo a cambio de nada o de ningún esfuerzo. No han alcanzado el equilibrio necesario para la vida del adulto, el principio de dar y tomar. Tan solo si aprende como aplicar sus instrumentos para morder, será capaz de superar su subdesarrollo, así pondrá a trabajar su agresión en su lugar biológico apropiado ni se sublima, ni se exagera, ni se suprime, por eso armoniza con su personalidad.

La agresión tiene un objetivo en común con la mayoría de las emociones, no es una descarga sin sentido, sino más bien una aplicación. Las emociones pueden ser excedentes del organismo (es decir, el organismo puede verse en la necesidad de liberarse de ellas), pero hay una diferencia clara entre emociones

y simple desperdicio. El organismo debe liberarse de ciertos desperdicios, tales como la orina, pero no hay un contacto biológico entre la orina y el exterior. Por otro lado la mayoría de las emociones requieren como objeto al mundo, se puede elegir a un sustituto, como golpear a un perro en vez de a un amigo, ya que el afecto necesita cierto contacto. Pero como otras emociones, no proporcionará satisfacción si se le descarga sin sentido.

En el caso de la agresión sublimada es fácil procurar un objeto, pero nunca se equiparará a la agresión dental cuya aplicación servirá para diversos propósitos; uno se libera de la irritabilidad, y no se castiga poniéndonos de mal humor o pasando hambre. Desarrolla inteligencia y un buen *darse cuenta* (conciencia).

Perls ha acertado que la agresión es una función del instinto del hambre. En principio la agresión puede ser parte de cualquier instinto, tómese por ejemplo, el papel que la agresión juega en la persecución del objeto sexual; los términos destrucción, agresión, odio, rabia, sadismo se emplea en la literatura psicoanalítica y no se sabe en definitiva si hace referencia a una función, a una emoción o a una perversión.

Aunque el conocimiento no ha avanzado lo suficiente para hacer distinciones claras, se puede poner cierto orden en esa terminología, según Perls, cuando la tensión del hambre se hace alta, el organismo ordena las fuerzas a su disposición. Se experimenta el aspecto emocional de este estado, primero como irritabilidad no diferenciada, después como ira y finalmente como rabia, la rabia no es idéntica a la agresión, pero encuentra su desahogo en la agresión, en la inervación del sistema motor, como el medio para conquistar el objeto necesitado. Ha de atacarse al alimento mismo, los instrumentos los dientes, siempre están listos, pero requieren la fuerza motora para realizar la tarea.

La sublimación del instinto del hambre, en cierto modo es más fácil y en cierto

modo más difícil que la del instinto sexual: más fácil en cuanto que siempre encontramos objetos para la agresión. la sublimación es más difícil en cuanto que la agresión dental requiere siempre un objeto, no puede existir la autosuficiencia, que aveces se encuentra en relación con el instinto sexual; hay gente que vive una vida sexual sin ningún objeto en la realidad; contento con fantasías, masturbación emisiones nocturnas. Pero nadie puede gratificar el instinto de hambre sin objetos reales, sin alimento. No hay justificación alguna para llamar solo al instinto sexual un instinto de objeto; la agresión esta al menos tan ligada al objeto como el sexo³³

Por otro lado se toca el tema sobre el concepto del organismo humano como un todo, este concepto tuvo gran importancia al analizar la influencia de la psicología Gestaltica sobre Perls, él creía que Freud tenía limitaciones principalmente porque fallaba en darle importancia al enfoque holístico del funcionamiento humano, en el cual el individuo y el medio son considerados como partes de un campo único que interactúan constantemente, esto llevo a Perls a poner énfasis en contraste con Freud, en el material obvio más que el profundamente reprimido.

Perls, pensaba que el individuo simplemente para existir tiene mucho material del cual puede disponer fácilmente para curarse. En lo que concierne a la relación terapéutica, el psicoanálisis ofrece un modelo lineal de la conducta, que se traduce en síntoma - diagnóstico - indicaciones - contraindicaciones; es decir a un determinado síntoma corresponde a una determinada técnica terapéutica.

Para Perls hablar de indicaciones y contraindicaciones en el contexto de la terapia Gestalt, supone tomar en consideración tanto al paciente como al

³³ *Ibidem.* p. 104 -113, 145-152.

terapeuta y el medio ambiente, (consultorio) estos elementos se sitúan unos en relación a otros determinando el tipo de contacto que establecen y la interacción que se da entre ellos, llegando a especificar la intervención terapéutica³⁴.

Freud, concebía la relación de transferencia como fundamental para la efectividad del proceso psicoterapéutico, Perts estaba de acuerdo con la existencia del fenómeno de la transferencia y en realidad la consideraba como un aspecto importante de la proyección, mecanismo neurótico el cual le atribuía una importancia inmensa, sin embargo el no concedía a la penetración de la transferencia el mismo papel de importancia en el proceso terapéutico que Freud le daba.

Otro punto a considerar en la relación terapéutica y que esta dentro de la teoría de Freud, es que éste posee la intuición correcta de creer que el contacto con el presente es esencial, exige *atención movable* que significa darse cuenta de todas las experiencias, lo que sucede es que lentamente el analista y el paciente llegan a condicionarse por dos cosas, primero por la asociación de ideas y segundo por un estado en que el analista y paciente forman por así decirlo una compañía para liberar recuerdos y se abre el interés casi exclusivo en el pasado y en la libido, considerando esta *como la fuerza impulsiva que representa al instinto sexual*³⁵.

El primer paso que dio Freud hacia una mayor preocupación por el presente tuvo su origen en la *transferencia*, en la medida en que los sentimientos del paciente hacia el analista se concebían como replica de sus sentimientos más antiguos hacia sus hermanos, progenitores, y depositados en la figura del

³⁴ PORTUONDO, Juan. Psicoterapia Existencial, Gestalt y Psicoanálisis. Madrid, 1979. p. 138.

³⁵ *Ibid.* p.97.

terapeuta, más se concebía la idea de que el análisis de los acontecimientos de la infancia son un medio para la comprensión de la dinámica presente.

Sin embargo para Perls no hay otra realidad que el presente definiéndolo como: *es el punto cero siempre en movimiento de los opuestos pasado y futuro*³⁶. El pasado no existe más que en relación con el presente y por las huellas que dejan en él, el deseo de conservar el pasado y anticipar el futuro puede cambiar por completo la realidad del presente (considerando la realidad con un sentido de actualidad), el renunciar a él conducirá a una personalidad desequilibrada, es decir a la incapacidad del individuo a enfrentarse a un presente desagradable, viviendo ante todo en el pasado o en el futuro y no estando adaptado a la realidad de su presente. Perls sostiene que toda terapia puede realizarse enfocándose en el presente, la técnica que permite comprender el aquí y ahora y permanecer en él, es el *continuo de conciencia*, que puede ser definida como el medio para estar en contacto con la propia existencia, es la técnica que promueve la habilidad de concentrarse sobre lo que existe en el presente.

Otro punto a considerar son la resistencias. En Gestalt se evoca la noción de resistencia, pero su definición es diferente al psicoanálisis: *no es una barrera inerte que deba eliminarse, sino una fuerza creativa para manejar un mundo*³⁷. Gestalt sostiene que el paciente tiene necesidad de sus resistencias, como decisión consciente y no como compulsión inconsciente. Esta manera de ver las resistencias evita la potencial situación de juzgar que algunos comportamientos sean o deban ser eliminados, evitan que el terapeuta actúe según un paradigma que le provee un rol activo, esto es el de eliminar la resistencia y como consecuencia el paciente tome un rol pasivo. dejar que la

³⁶ PERLS, F. Yo, hambre y agresión, Ob. cit. p.123.

³⁷ Véase al respecto en: Polster, M. E., *Terapia Gestaltica: Parola per Parola*, p.64.

resistencia venga cortada puede ser sentida por el paciente como una invasión, un ataque o una pérdida, es por eso que las intervenciones del analista pueden ser consideradas como prohibiciones o críticas, más que como intervenciones neutrales o no enjuiciadoras³⁸. En terapia Gestalt se consideran como tipos de resistencias a la proyección - introyección confluencia - retroflexión, confluencia, egotismo, entre otros³⁹.

Otro punto importante de resaltar es el manejo del sueño:

Cabe decir que el sueño es muy importante tanto en psicoanálisis como en psicoterapia Gestalt, aunque de una manera diferente; en análisis psicoanalítico sirve de base para las asociaciones verbales y eventualmente dan lugar a una interpretación.

En Gestalt, la identificación sucesiva de los diversos elementos del sueño lleva también a asociaciones, acompañadas con frecuencia de reacciones emocionales, eventualmente amplificadas por una puesta en acción de tipo psicodramático, de los diferentes elementos que tienen lugar en el sueño.

En psicoanálisis, el sueño permite una parcial expresión de los impulsos reprimidos (Freud, 1919) y que son simbólicamente satisfechos.

En la terapia Gestalt el sueño viene considerado como el mensaje existencial del individuo. En este enfoque se usa una técnica que no viene usada por los psicoanalistas, consiste en hacer que el paciente se convierta en una persona o elemento del sueño, y diga lo que le viene en mente (asociaciones), los gestaltistas retienen que se puede aprender de la representación de estos

³⁸ Esta información se tomó de: Stephen, A. en: Uno psicoanalista di fronte a la T.G., en Scilligo, P. "Gestalt y análisis transaccional", Roma, 1981, p.95.

³⁹ Más adelante se verá en el cap. 4 la lista de resistencias nombradas por Perls así como por sus sucesores.

elementos⁴⁰.

En los años más recientes la importancia del sueño en la técnica psicoanalítica es disminuida, esto podría ser porque algunos psicoanalistas que al menos su modo de usar los sueños, los ha llevado más como resistencias que como útiles lugares para ingresar a la vida interior del paciente, *Es posible valga la pena que los psicoanalistas exploren la técnica de la Gestalt de dramatización de los elementos del sueño, he quedado impresionado, de como los sueños llevan rápidamente e útilmente a la experiencia emotiva y al Insight*⁴¹.

Se podría decir finalmente que la terapia Gestalt, lejos de oponerse al psicoanálisis retoma ha este último en su fuente y lo sigue según su propia óptica. Perls al observar al hombre sin los lentes del psicoanálisis, hace que la terapia de la Gestalt se considere como un medio eficaz para que el hombre pueda encontrarse así mismo y en relación con su ambiente, usando sus propios recursos para su crecimiento y desarrollo.

2.5. BUDISMO ZEN

El Zen enseña que el despertar (el satori), esta al final de la *espera atenta*, (la smrti), que debe ser una *vigilancia sin objeto*, no hay nada que esperar, lo que llega llega, no hay leyes, reglas ni fines, en la naturaleza, ni en los pensamientos, se reconoce aquí la postura cercana a la actitud fundamental del guesáltista, en el *darse cuenta*, confiado y atento. Se trata el dejarse llevar (dana) y de pasar sin parar de una cosa a otra, a cada momento, con un perpetuo desapego, (consultar el ciclo de contacto, retirada de la Gestalt).

Por otro lado, el Zen expresa; el tiempo no es una línea continua sino una

⁴⁰ Véase al respecto en: Stephen, A., Appelbaum uno psicoanalista di fronte alla terapia Gestalt, En Pcolligo, P. Ob. cit. p. 96-98.

⁴¹ Ibid. P. 97.

sucesión del punto del *ahora* que no dejan ninguna huella, el pasado, el futuro, no son la existencia, solamente existe el aquí y ahora, es el Koan alzen.

Aceptar la realidad, es también un proceso fundamental y una experiencia Zen, es la práctica de la concentración observación durante el Zazen (postura básica de meditación) y en la vida cotidiana. El observar el surgimiento y huida de sus propios pensamientos, no huir ni buscar nada, es aceptar la realidad incluida la nuestra, tal y como se presenta en nosotros, a veces afortunada a veces dolorosa.

El Zen no es conocimiento que se agrega a otros, menos un objeto de especulación intelectual o de discusión. Es una experiencia personal la más íntima que haya tenido.

El Zen nos dice que un hombre no conoce el calor y el frío, sin o por el contacto que tiene de las cosas, aquí todo se explica por la experiencia vivida. (Kosho Uchiyama). La terapia Gestalt considera la experiencia vivida del cliente como uno de sus principios fundamentales⁴².

⁴²GINGER, S. Ob. Cit. p. 85- 89.

CAPITULO III. CONCEPTOS FUNDAMENTALES DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

Cada uno de los fundamentos teóricos que integran la terapia Gestalt han emergido de las diferentes influencias que Perls, F. tuvo y las cuales le permitieron retomar y organizar de manera coherente los elementos que sustentan y fundamentan su teoría.

Cada uno de estos elementos tienen relación entre sí por lo cual se notará a través de su exposición que se repiten algunos elementos comunes.

Es importante mencionar que la teoría de esta corriente, no tiene su valor propiamente en sus elementos tratados individualmente, sino en la manera en que son organizados y usados, precisamente en esto reside la novedad e singularidad de la terapia Gestalt.

3.1. FORMACION DE GESTALT

Perls, al aplicar los principios de la formación Gestalt, (de la que hablaban los primeros psicólogos), a las percepciones orgánicas de los propios sentimientos etc. esta en condiciones de conceptualizar el proceso mediante el cual el organismo logra satisfacer en su medio ambiente sus necesidades, como un proceso de formación Gestáltica. Para la sobrevivencia biológica y psicológica es importante el proceso de formación y eliminación de Gestalts, ya que solo en medida que el individuo sea capaz de extraer de su ambiente las cosas que necesita podrá sobrevivir; ya sea que se trate de afecto, de conocimientos o del aire que respiramos⁴³.

Este proceso es percibido de acuerdo a nuestros intereses o necesidades, las figuras proveen de energía a la conducta y la organiza en el nivel perceptual y

⁴³ WALLEN, Richard *Terapia Gestáltica*, en Joen Fagan *Teoría y técnica de psicoterapia gestáltica*, p. 17-19

motor, el individuo lleva a cabo las actividades requeridas para satisfacer tales necesidades, una vez que ésta ha sido satisfecha desaparece el interés así como la excitación, la figura y fondo toman posiciones indiferenciadas y surge algo nuevo, se observa que esto explica un constante proceso de cambio.

Cuando el proceso se desenvuelve normalmente, las gestalts son firmes y fuertes o bien formadas, como diría el psicólogo de la Gestalt, figura y fondo están claramente diferenciadas, no hay confusión sino una forma única que atrae la atención del individuo, las figuras que percibe el sujeto son unitarias, coherentes y dominan el campo fenoménico.

Desde el punto de vista de la adaptación según la terapia Gestalt, el individuo integrado es aquel en el cual el proceso de formación y eliminación de Gestalts sucede en forma continua y sin interrupciones. este proceso es muy importante porque no se detiene nunca, y el terapeuta gestaltista puede determinar como funciona en cada instante.

El continuo fluir de la figura fondo es la base de la creatividad, considerada esta como un proceso natural y como la capacidad de percibir figura fondo diferentes y alternantes.

Cuando se interrumpe este proceso de fluir es porque hay una fijación en una misma figura (escena), esta funciona como un obstáculo, suele ser una escena visual, emocional, kinestesica que el paciente ve y siente siempre igual, éste ha perdido la creatividad para poder cambiar esta escena.

La interrupción del proceso de formación de Gestalt se debe a tres condiciones generales.

1. Cuando el contacto perceptual que hay en uno mismo, y el mundo es defectuoso, y no hay un límite específico de diferenciación entre ambos.
2. Se bloquea la expresión franca de las necesidades, por lo cual no se llega

a satisfacer plenamente.

3. Por la represión que impide la formación de nuevas Gestalts. Para la terapia Gestalt, la represión es esencialmente motora, pues cuando surge una necesidad tiende a expresarse en el plano muscular, y la única manera de evitarla es inhibirla, contrayendo músculos antagonicos que evitan que ese impulso se empuje o exprese cabalmente⁴⁴.

3.2 AUTORREGULACION ORGANISMICA

Ningún organismo es autosuficiente requiere de un mundo con el cual interactuar, y por medio del cual satisfacer sus necesidades *El organismo es una parte del mundo, pero puede también experimentar al mundo como algo separado de sí mismo.*⁴⁵

Partiendo de un mundo absoluto, el individuo de acuerdo con sus intereses elige partes de éste, y crea un mundo subjetivo, esta elección se ve limitada por el alcance de sus aparatos de percepción y por las inhibiciones sociales y neuróticas. *Al percibir el individuo selecciona objetos de acuerdo con sus intereses y estos objetos se presentan como figuras prominentes contra un fondo, no podemos percibir al mismo tiempo la totalidad de lo que nos rodea*⁴⁶.

Los intereses del individuo son el factor decisivo en la creación de la realidad subjetiva, por ejemplo un mismo objeto en relación a varias personas se puede definir de diferente manera.

Una milpa elegida como objeto será vista de diferente manera por un agrónomo, comerciante, agricultor, pintor; cada una de estas personas tiene un interés específico al observar la milpa y va a caracterizar la realidad objetiva de

⁴⁴ WALLEN, Richard. *Terapia Gestáltica*, en Joen Fagan Ob. cit. p. 20

⁴⁵ PERLS, F. Yo, hambre y agresión Ob. cit. p48 46.

⁴⁶ *Ibidem*. p.52.

cada uno.

El principio que gobierna nuestras relaciones con el mundo externo es el de tratar de conseguir el equilibrio y de estar en armonía con el mundo.

A través del proceso homeostático el organismo conserva su equilibrio y como consecuencia su salud, cuando este proceso falla en cierta medida, es decir cuando se permanece mucho tiempo en estado de desequilibrio se es incapaz de satisfacer las necesidades propias el organismo se enferma. Cuando este proceso falla totalmente el organismo muere. Por lo tanto a la homeostasis se le puede llamar el proceso de autorregulación, mediante el cual el organismo interactúa con su medio ambiente.

Para que el individuo pueda satisfacer sus necesidades y de cerrar la Gestalt y pasar a otra cosa, debe poder intuir aquello que necesita y poder manipular así mismo y a su ambiente para la satisfacción de sus necesidades a través de la interacción organismo- ambiente.

Al hablar de las necesidades del organismo se consideran las fisiológicas y las psicológicas de contacto. Cada una de estas necesidades, el organismo las detecta cuando viene disturbado el equilibrio tanto fisiológico como psicológico.

Los seres humanos tenemos millones de tales necesidades, cuanto más están consideradas esenciales para la continuidad de la vida tanto más nos identificamos con éstas y más dirigimos nuestra atención hacia su satisfacción.

Cuando diversas necesidades se manifiestan simultáneamente, el organismo sano opera dentro de lo que se puede llamar una escala jerárquica de valores. Desde el momento que se puede realizar una función a la vez el organismo sigue un esquema prioritario partiendo de la necesidad de sobrevivencia

dominante⁴⁷.

Cuando una persona confía en sí misma en relación a guiarse intuitivamente, permite que su energía pueda fluir al exterior y se pueda involucrar en forma creativa y comprometerse con el mundo sin ansiedad y sin angustia.

En el fenómeno de la autorregulación, el organismo se deja libre de ocuparse de sí mismo, sin que el exterior interfiera, cuando existe una completa conciencia de este proceso, en contra de esta actitud se encuentra la automanipulación, el control del ambiente etc. que interfiere con la autorregulación del organismo.

3.3 HOLISMO

Dentro de la teoría de Perls, el concepto del organismo como un todo es central, tanto en relación con el funcionamiento intráorganico, como en términos de la participación del organismo en su medio para crear un campo único de actividad.

En relación al aspecto intráorganico Perls insiste en que no hay ninguna diferencia esencial entre la actividad mental y la actividad física. Además del holismo intráorganico Perls subraya la importancia de considerar al organismo y a su medio en el cual se desenvuelve. Así protesta contra el concepto de una división mente cuerpo. También lo hace contra la división interior - exterior.

Entre las diferentes concepciones del organismo se tiene la teoría del paralelismo psicofísico, que sostiene que las funciones físicas y psicológicas actúan separadas, esta teoría no menciona acerca de la relación entre estas dos funciones⁴⁸.

⁴⁷ PERLS, F. L'approccio della Gestalt Ob. cit. p. 19-21.

⁴⁸ PERLS F. Terapia Gestáltica parola per parola, Ob. cit. p.13.

Otra consideración es la división del hombre en los aspectos que se le llaman cuerpo mente y alma, son partes diferentes que pueden unirse y separarse, esta concepción es una herencia del tiempo en que el hombre aterrado a aceptar la muerte, creó la fantasía de los espíritus y fantasmas que viven para siempre o salen del cuerpo. En realidad estas hipótesis son dualistas tratan de encontrar relaciones entre cuerpo y alma, pretenden restablecer una unidad que nunca ha dejado de existir, el cuerpo y el alma son idénticos, son dos palabras que denotan dos aspectos de la misma cosa⁴⁹.

En contradicción a estas dos consideraciones, esta la idea de que uno de los hechos más evidentes del hombre, es que constituye un organismo unificado, pero parece ser que este punto lo han ignorado las escuelas tradicionales de psiquiatría y psicología que operan en términos de la antigua división mente-cuerpo. Tratar en forma aislada los diferentes aspectos de la personalidad humana ayuda tan solo a pensar en términos de magia y refuerza la creencia de que el cuerpo y el alma son ítems aislados, conjuntados de una forma misteriosa.

Por consiguiente existe una limitada comprensión en la actividad mental del hombre, una de estas actividades es la capacidad de usar y manipular símbolos y abstracciones, el hombre al poseer la capacidad de usar símbolos y manipular abstracciones, cumple simbólicamente lo que podría hacer físicamente. Por lo tanto se puede decir, *que la actividad mental parece actuar como ahorradora de tiempo, energía y trabajo para el individuo.*⁵⁰

La definición como parte del organismo entero es: *La actividad mental parece ser la actividad de la persona entera que se desenvuelve sobre un nivel de*

⁴⁹ PERLS, F. Yo, hambre y agresión, Ob. cit. p. 41

⁵⁰ PERLS, F. L'approccio della Gestalt, Ob. Cit. p. 23

*energía inferior a aquella actividad que llamamos física*⁶¹.

El autor no usa la palabra inferior como un juicio de valor solo quiere decir que la actividad mental necesita un menor desgaste de energía, que aquella que se define como actividad física. La energía que el hombre ahorra al pensar en las cosas, en vez de actuarlas en cada situación puede ser usada en el enriquecimiento de su vida.

Esta concepción de la vida y el comportamiento humano, compuesta por niveles de actividad, elimina el paralelismo psicofísico, el cual la psicología ha debido hacer frente. Esta concepción nos permite de considerar el lado psíquico y físico del comportamiento humano, no como entidades independientes, sino de ver al hombre como una totalidad, cuando se reconoce que pensamientos y acciones están constituidas de la misma materia, podemos transportarnos de un nivel a otro.

El concepto de la conducta humana que consiste en niveles de actividad, llevo a Perls a decir que cualquier aspecto de la conducta de un individuo se puede considerar como una manifestación del todo. Por lo tanto se puede introducir a la psicología un concepto holístico.

En el ambiente de la psicoterapia este concepto es un instrumento, por el cual se puede tratar al hombre en su totalidad, se puede observar como sus acciones psíquicas y físicas están entrelazadas. La psicoterapia se convierte en un experimento de vida en el presente, en esta situación el cliente aprende a integrar sus pensamientos, sus sentimientos y sus acciones, no solo en el consultorio sino en su vida cotidiana.

⁶¹ *Ibid.*

3.4. FRONTERA DEL CONTACTO

El concepto de frontera del contacto, es una formulación de la terapia Gestalt, que reconoce la naturaleza paradójica de tal contacto, donde el organismo mantiene su estado de separación y al mismo tiempo busca la asimilación y la unión.

La frontera de contacto, es el órgano de la unión entre el individuo y su medio ambiente, en el que en momentos del buen contacto hay tanto un claro sentido del sí mismo como un claro sentido del otro⁵². Es el punto en el cual se verifica la experiencia, no separa al organismo de su ambiente, cumple más bien la función de delimitar al organismo, de contenerlo y protegerlo.

En el contacto la energía del individuo es orientada a un complemento satisfactorio de la interacción entre el ser y otro complemento, es el elemento vital del crecimiento que usa toda la capacidad sensible del individuo. *En un buen contacto hay siempre cooperación de sentido y movimiento y también de sentimiento*⁵³.

Cada persona decide cuales son sus límites de contacto permitidos, a estas limitaciones se les llama fronteras del Yo, y determinan el territorio psicológico que él o ella desee aventurar, a donde ir, con quien estar, en que creer, que desean permitir, que imágenes alimentar; en suma el grado de amplitud con el que la persona participa en aquellas situaciones donde el contacto podría representar posibilidades amenazantes o impredecibles.

Contactar el ambiente significa formar una Gestalt, el retiro significa cerrarla completamente. Si el contacto es muy prolongado se convierte en ineficaz o

⁵² PERLS, Hefferlene, y Goodman F. Teoría y práctica della terapia Gestalt: Eccitamento e accremento nella personalita umana, Roma, 1971. p. 229.

⁵³ Ibid.

doloroso; si el retiro es muy prolongado interfiere en los procesos vitales. Contacto y retiro es una estructura rítmica donde continúan los procesos constantes de la vida misma⁵⁴.

En un individuo neurótico, la función de contacto retiro se transforman y el individuo se encuentra frente a un conglomerado de gestalts que en cierto sentido, no están terminadas o que no se han formado o no se han cerrado totalmente.

3.5. POLARIDAD

En la filosofía oriental (Taoismo) los opuestos están representados por el Yin-Yan (femenino masculino), otra polaridad en la filosofía oriental sostiene que para llenarse primero hay que vaciarse. Perls solía decir, *Primero hay que perder la cabeza, para llegar después a los sentidos, sufrir la propia muerte y después renacer.*⁵⁵

Este concepto de polaridad ya existía antes de que Perls lo mencionase, pero a él se debe la importancia que adquirió en psicoterapia. La idea de polaridad surgió de la noción de *indiferencia creativa* de Sigmund Friedlander, que ofrece el pensamiento de que todo evento se relaciona con un punto cero a partir del cual se realiza una diferenciación de opuestos, al evitar una visión unilateral se logra una comprensión más profunda de la función del organismo⁵⁶.

El principio de la diferenciación de opuestos según Perls, es la filosofía básica de la terapia Gestalt, es la naturaleza entre diferenciación e integración, la diferenciación conduce por sí misma a las polaridades que lucharan entre sí, al integrar estas polaridades se logra que la persona se complete de nuevo.

Pensar según opuestos tiene hondos raíces en el organismo humano, la

⁵⁴ PERLS, F. *L'approccio della Gestalt*, Ob. cit. p. 30-33

⁵⁵ CASTANEDO Celedonio.cita a Perls, Ob. Cit. p. 230, 56.

⁵⁶ PERLS F. *Yo hambre y agresión* Ob. Cit. p. 17.

*diferenciación según opuestos es una cualidad de nuestra mentalidad y de la vida misma.*⁵⁷

Los opuestos dentro del mismo contexto están relacionados entre sí, en el contexto del color se piensa en blanco en conexión al negro, el día y la noche, el frío y el calor. etc.

En psicología los opuestos aparecen por primera vez en los trabajos de Carl Jung y su psicología analítica, Jung considera que la personalidad contiene en esencia tendencias bipolares como: introversión-extroversión, pensar-sentir, sensación-intuición, anima-animus, masculinidad-feminidad. Según Jung, la vida es un equilibrio entre opuestos irreconciliables, reconciliar estos opuestos sería el objetivo de la psicoterapia. Tanto Perls como Jung enfatizaron el mismo principio de diferenciación de opuestos y su integración en una sola unidad.

Las polaridades son las formulaciones conceptuales más importantes de la terapia Gestalt. El trabajo con polaridades se centra en lograr que la gente llegue a tomar conciencia de cada una de las partes opuestas que conviven en su personalidad, tomando conciencia de estas partes, se restaura el contacto con las partes opuestas entre sí. La forma de conciencia final con integración de los opuestos, permite al cliente en el futuro tomar decisiones y ejercer el mismo o más control sobre su propia conducta.

Joseph Zinker (discípulo de Perls) en su teoría del conflicto incluye tanto el conflicto interpersonal como el intrapersonal, en teoría la persona saludable constituye un círculo completo que posee miles de polaridades integradas y entrelazadas y se fusionan todas entre sí, la persona saludable conoce la mayoría de sus polaridades que contienen incluso aquellos sentimientos y pensamientos que la sociedad reprueba y es capaz de aceptarse tal como es.

⁵⁷ CASTANEDO Celedonio. cita a Perls, Ob. cit. p. 230

En la conciencia de una persona perturbada, tienen una visión rígida y estereotipada de sí misma y no acepta muchas de sus partes, niega sus propias polaridades que se consideran negativas y aprende a proyectar sobre otros tales características.

Zinker agrega, mi teoría de las polaridades sostiene que si no me permito ser malvado nunca seré generosamente bondadoso, si estoy en contacto con mi propia maldad y amplio esa parte de mi mismo, mi bondad cuando se manifieste será más rica, más completa, más viva.⁶⁸

Retomando la importancia que tiene para Perls el trabajo con polaridades, se puede decir que la técnica predilecta de Perls para trabajar con los rasgos opuestos de la persona se conoce con el experimento de Top-Dog (opresor) y el Under-Dog (oprimido). Al primero lo caracteriza como autocrítico y dictador, es la parte de la personalidad que juzga y le dice a la persona lo que debe hacer. Perls menciona que el Under-Dog, siempre gana la lucha, sirviéndose generalmente del sabotaje, boicoteando, evadiendo o posponiendo las situaciones⁶⁹.

Esta modalidad de intervención del terapeuta de la terapia Gestalt de centrarse en las polaridades, es por el hecho de que sin duda forman parte importante de la personalidad. Este concepto de polaridad contribuye en gran medida a que Perls creara su estilo de trabajo como terapeuta, aunque en sus libros no concedió gran importancia a este concepto.

⁶⁸ ZINKER, Joseph, El proceso creativo en terapia Gestáltica, México, 1991. p. 161.

⁶⁹ Este punto se tratará con más detalle en el apartado correspondiente a las técnicas gestáltica.

CAPITULO IV. VALORES FUNDAMENTALES DE LA TERAPIA GESTALT

Las diferentes escuelas de psicoanálisis, y aún más la terapia conductual, constituyen la aplicación de ciertas ideas y teoría: es decir especulaciones acerca de la naturaleza de los fenómenos psicológicos, tales especulaciones cuando son puestas en acción en la situación terapéutica, dan origen a los procedimientos o técnicas característicos de los diferentes enfoques, las técnicas constituyen la expresión práctica de las ideas que caracterizan a un sistema dado.

El profesional con habilidad en psicoterapia, es sobre todo, aquel que puede producir acción real, más allá de las acciones superficiales, las cuales si no están respaldadas por la actitud apropiada, no son más que un ritual vacío. El terapeuta es capaz de detectar la actitud exacta, reforzarla, exigirla, enseñarla, pues la conoce en sí mismo, cualquier libro puede describir una técnica pero una actitud debe ser transmitida por una persona.

Las técnicas no son el punto fundamental, podría decirse que son las ocasiones para la expresión, tanto por parte del cliente como del terapeuta de las actitudes que constituyen el trabajo real, son una serie de acciones en las cuales hay que involucrarse en un determinado estado espiritual, y el terapeuta es quien tiene cierto dominio de tal estado.

Su conocimiento de que hacer o cómo actuar no deriva principalmente de fórmulas moleculares, sino de un entendimiento global de *aquello de lo cual se trata*, un entendimiento que el terapeuta no es necesariamente capaz de formular en forma explícita.

La terapia Gestalt, es un sistema construido más bien sobre el entendimiento intuitivo que sobre la teoría. Esto no significa que la intuición no fuera en el proceso creativo de Freud, Jung, o otros, tampoco significa de que la intuición

no sea parte de la práctica psicoterapeuta en general.

La singularidad de la terapia Gestalt radica en el hecho de que nunca se reemplazó un fundamento dentro de la práctica, sustentada en la intuición o el entendimiento vivo, por una fundamentación basada en las suposiciones teóricas. Ciertamente las ideas son parte del sistema, la naturaleza de estas ideas generalmente son una explicación de actitudes en lugar de constructos teóricos.

Para Perls ser psicoterapeuta es ser uno mismo, *ser*, significa estar aquí y ahora, estar consciente y ser responsable. Estos elementos constituyen la actitud esencial de la terapia gestáltica, a pesar de ser aparentemente diferentes no son más que aspectos o faceta de un modo único de ser en el mundo.

Estas tres actitudes inspiran la conducta del terapeuta Gestáltico en su práctica. Al hablar de *actitudes*, es adecuado en el sentido de que denota una respuesta global, sugiere el área de la filosofía de la vida, implica aspectos afectivos, cognitivos y conductuales, sin embargo sería bueno aclarar que el aprendizaje de actitudes que se están señalando como el proceso central de la terapia Gestalt, no debe de ser entendido como un asunto de cambiar creencias ni como imitación de la conducta.

La transmisión de estas actitudes que tienen lugar en la psicoterapia, son a través de las experiencias o vivencias de presencia, atención y responsabilidad, de estas actitudes pueden derivarse tanto la ideas como las conductas. El terapeuta no necesita adoptar una actitud, se experimenta así mismo como digno de la existencia y del mismo modo experimenta al otro. Es obvio decir que el aprendizaje que tiene lugar en la terapia Gestalt es experiencial más que intelectual o meramente conductual.

En la psicoterapia Gestalt se espera que el terapeuta sea un ser humano

auténtico, sus acciones son significativas y en la medida que pueden generar entendimiento en otra persona⁶⁰.

El decir que es suficiente para el terapeuta ampliar la percepción de sí mismo (darse cuenta) incrementar su sentido de actualidad y su responsabilidad, son suficientes para llegar a ser plenamente humanos, involucra una confianza básica en la propia naturaleza y ésta puede estar acompañada de dolor o fricción, Perls lo expresa de la siguiente manera: *Posiblemente, todo lo que pueda hacer es ayudar a la gente a reorganizarse para así funcionar mejor, disfrutar más de la vida, sentir. Y esto es muy importante sentirse más real ¿Que más quieren? la vida no es violines y rosas*⁶¹.

En términos generales se puede decir que las técnicas de la terapia Gestáltica están enraizadas en ciertas actitudes y estas actitudes son manifestaciones básicas que pueden ser entendidas desde el punto de la conciencia, la responsabilidad y la actualidad, estas actitudes no son meramente un asunto ideológico, sino que en sí mismas están entrelazadas en una experiencia o vivencia en el aquí y ahora.

Se puede decir que estas actitudes solo son superficialmente distintas, ya que se puede descubrir que el asunto de la actualidad no solo se relaciona con la valoración del tiempo presente y lugar presente, sino también con la valoración de la realidad concreta, de sentir y experimentar en lugar de pensar e imaginar. Todos estos asuntos son facetas de una experiencia única de estar en el mundo. Por lo tanto considero necesario contemplar tal experiencia desde estos tres puntos y por tal razón hacer una revisión de estas tres actitudes cada una en su momento, y así el lector tenga una visión más clara de lo que

⁶⁰ Véase al respecto. Naranjo Claudio, *La vieja y Novísima Gestalt*, Santiago de Chile, 1990 p. 10-25, 28.

⁶¹ PERLS, F., *La terapia Gestáltica: palabra per palabra*, Ob. cit. P.23.

para la terapia Gestalt significa la conciencia, la actualidad y la responsabilidad dentro del ámbito del proceso terapéutico.

4.1. CONCIENCIA

Al hablar de conciencia es necesario detenernos a revisar sobre un tipo de conciencia personal, saber para que nos sirve y como la construimos, así mismo tener una idea más o menos clara, de lo que la conciencia significa dentro de la filosofía de la terapia Gestalt, para después transportarnos a saber como podemos detectar y desarrollar nuestra conciencia dentro del ámbito terapéutico.

William James, es el padre de la psicología norteamericana, insistió en que *nuestra conciencia normal de vigilia no es más que un tipo especial de conciencia, en tanto que alrededor, se extienden formas de conciencia totalmente diferentes*⁶². Es como si nuestra percepción habitual de la realidad, no fuera mas que una mínima parte de todo lo vasto que podemos percibir.

Normalmente nuestra conciencia personal construye la totalidad de nuestro mundo y nos capacita para la supervivencia, sin embargo un momento de reflexión nos muestra que la idea de la conciencia personal considerada como un espejo perfecto de la realidad, no puede ser cierta.

A veces sucede que percibimos objetos que no están físicamente presentes, podemos alucinar, imaginar, distorsionar. Cada noche soñamos y experimentamos eventos y objetos totalmente producidos por nosotros mismos.

Nuestra conciencia personal, no puede representar la totalidad del mundo externo ni de nuestro mundo interno, sino que debe limitarse a una fracción muy pequeña de la *realidad* entera. Ni siquiera tenemos los aparatos

⁶² KEN, Wilber, *Conciencia sin fronteras* Barcelona, España, 1988. p. 12.

sensoriales para percibir muchas de las formas de energía que nos rodean.

El insumo informativo que nos llega través de los sentidos tiene como objeto primario la supervivencia biológica. Comúnmente se considera a los sentidos como *las ventanas al mundo*, vemos con los ojos, oímos con los oídos, pero aunque válida esta concepción no es enteramente verdadera, puesto que una de las funciones primarias de los sistemas sensoriales en general consiste en descartar la información *irrelevante*, como los rayos X, la radiación infrarroja los ultrasonidos etc., o ver más allá de.

Los seres humanos podemos estar de acuerdo en nuestra percepción, únicamente porque poseemos las mismas limitaciones estructurales, así como culturales. Por ejemplo, si todos viéramos doble, creeríamos que existen dos lunas. Es evidente al considerar las limitaciones de nuestros sentidos, que nuestro acuerdo cubre únicamente una pequeña fracción de lo que en realidad existe.

La fisiología de nuestros sentidos y de nuestro sistema nervioso central, determinan en gran medida las características de los mundos que construimos. Sin embargo existen otros factores que también limitan nuestra percepción, ya que cada uno tiene una historia personal específica, hemos sido sometidos ha un entrenamiento que programa parcialmente nuestra conciencia (escuela, trabajo, intereses personales etc.) Mas aún todos nosotros dentro de una cultura dada, compartimos un mundo de suposiciones *inconscientes*, determinados por la organización de la cultura y por el idioma que compartimos. Para formular y expresar el contenido de esta reducida conciencia, el hombre ha inventado y elaborado sistemas de símbolos que llamamos lenguaje.

Si nos damos cuenta desde el principio del hecho de que nuestra conciencia personal es una construcción necesaria que creamos para sobrevivir en el

mundo, entonces podemos entender que esta conciencia es solamente una conciencia estable, y si esta conciencia es una construcción personal se cree entonces que cada persona puede cambiar su conciencia simplemente cambiando la manera en que la construye⁶³.

Se puede percibir que se está hablando de una conciencia personal que supuestamente todos los seres humanos poseemos y que nos sirve para nuestra supervivencia. Pero al hablar más específicamente, no sabemos si todos nos damos cuenta de nuestra conciencia o si la damos por hecho. Dentro del ámbito de la terapia Gestalt se habla de los individuos que recobran la voluntad de tomar conciencia y que es inevitable que adopten por algún tiempo un comportamiento demasiado autoconciente. A medida que esa conciencia se hace aceptable y asimilable va dejando al individuo en libertad de olvidar tal comportamiento, usándolo como apoyo de otra conducta más espontánea y genuina⁶⁴.

Por otro lado para que el terapeuta Gestáltico abra el camino de su conciencia y pueda percibir lo que el paciente le muestre, es necesario que tenga puntos de referencia que lo orienten hacia la manera de como funcionar dentro del contexto terapéutico, sin perder de vista su propia vivencia y la del paciente en el momento presente de la sesión.

Dentro de los marcos de referencia, el punto de partida es que solo un fenómeno puede ocupar el primer plano, si aceptamos esta suposición podemos dirigir nuestra energía hacia estar con el paciente de la manera más sencilla, diciéndonos a nosotros que ocurre, nos salvamos de ir a tientas, solo tenemos que descubrir el proceso que ocurre en el momento que el paciente ha colocado en primer plano.

⁶³ ORNSTEIN, E., Robert, *Psicología de la conciencia* México, 1979, p. 13-17, 20,32

⁶⁴ POLSTER, Eving, M. Ob. cit. p. 199

Otro punto de referencia es en relación a la subjetividad de la conciencia, ya que como se había dicho antes nos percatamos de nosotros mismos por medio del cuerpo y nuestras emociones, por otro lado nos percatamos del mundo al percibir lo que se encuentra fuera de nuestra piel empleando nuestros sentidos, no se puede conocer solo que la conciencia propia, en relación a la conciencia del paciente solo se puede percibir la conducta observable, se conoce solo lo que el paciente permite que se sepa.

Esta limitación es de entera importancia en la terapia Gestalt, ya que el terapeuta busca constantemente las formas de estar en contacto con el *como*, de los sucesos que ocurren en el presente⁶⁵.

Esto aumenta el impacto de la experiencia terapéutica.

En un sentido ideal el darse cuenta esta determinado por las necesidades del individuo y se mueve de manera secuencial entre un centro mediado internamente y una atención sensible al ambiente. La naturaleza del individuo esta en moverse energéticamente de una experiencia a otra, reaccionando a lo que es nuevo, ya sea una sensación interna o un acontecimiento externo y comprometiéndose con ello al tiempo que dure el interés y la necesidad.

La conciencia tiene 3 características principales:

1.- Primero es un medio continuo de mantenerse al día con uno mismo, es un proceso altamente disponible cuando se necesita, el foco del darse cuenta puede fluctuar a lo largo de las sensaciones, sentimientos, deseos.

El terapeuta puede detenerse en estos componentes de la experiencia y ampliarlos hasta que el paciente se mueva hacia alguna forma de acción expresiva.

⁶⁵ BAUNGARDNER, Patricia., Cit. p 27,29,30

2. La segunda característica de la conciencia o darse cuenta sigue a la primera. Produce una estructura de generación de excitación que demanda descarga expresiva, no meramente a un nivel catártico, sino también para evocar un eco sensible de algo o alguien en el exterior.

3.- La tercera característica de la conciencia, tiene un atributo no solo hacia el compromiso expresivo y de contacto con lo que esta afuera de la persona, sino que también corona o completa la secuencia del darse cuenta (sensación, sentimiento, expresión) sintiendo y registrando que algo ocurrió,- la influencia afirmadora del darse cuenta incluye el reconocimiento del éxito y del placer como una sensación de satisfacción, y por consiguiente el sujeto es libre de moverse hacia la experiencia nueva e integrarse en lo que sigue⁶⁶.

A la terapia Gestalt le interesa la toma de conciencia que ayuda a restablecer el funcionamiento total e integrado del individuo, para que este pueda modificar de algún modo su conducta, tiene que abarcar previamente la sensaciones y sentimientos que conlleva. Considerando a las sensaciones como el evento interno en el presente, lo que se siente en la piel o debajo de ella: escozor, tensiones musculares, movimientos, manifestaciones físicas de los sentimientos y emociones, sensaciones de molestia, agrado etc.⁶⁷.

La conciencia de la sensación engendra la expresión y juntos forman una unidad de experiencia, podemos sentir esta unidad en muchas ocasiones, por ejemplo. cuando tenemos conciencia de nuestra respiración (sensación) al hablar (acción), o de nuestra flexibilidad corporal (sensación) mientras bailamos (acción). Cuando se conjugan la conciencia de las sensaciones y la expresión, surgen profundos sentimientos de presencia, de claridad, de percepción y culminación de la experiencia.

⁶⁶ POLSTER, Erving y Miriam, Ob. cit. p. 201-204,212,213.

⁶⁷ STEVENS, John, El darse cuenta Santiago de Chile, 1976. p. 21

Si bien la experiencia personal esta ligada al nivel sensorial, los sentimientos tienen sin duda una calidad propia que supera con mucho el alcance de las sensaciones, por ejemplo: cuando una persona se encuentra que esta asustada, identifica su sentimiento.

Tal vez alcance incluso a reconocer en el tono afectivo algunas sensaciones implícitas que lo matizan y lo refuerzan, como por ejemplo. palpitaciones, humedad en la palma de las manos, etc. o bien puede sentir claramente otro sentimiento como el temor pero sin tener ninguna sensación que lo acompañe.

En los sentimientos hay una tendencia a adoptar el acontecimiento particular al esquema general de la experiencia subjetiva. En cambio las sensaciones pueden aceptarse aisladamente, no parecen requerir este sentido de ajuste . En si y por si las palpitaciones del corazón (sensación) dicen muy poco sobre la personalidad del que la sufre.

La acentuación de lo que existe, principio metodológico de la terapia Gestalt, constituye uno de los medios de abordar los sentimientos, la acentuación del sentimiento impulsa a la gente a expresarse⁶⁸.

El método básico para el desarrollar la conciencia en Terapia Gestalt es a través de la conciencia continua. Es básico no solamente para iniciar al paciente en el trabajo de terapia, sino para que continúe desarrollándose durante todo el curso de la terapia y después que haya terminado.⁶⁹

Se puede observar que la conciencia, dentro del contexto de la terapia Gestalt, es un punto muy relevante, ya que nos enfila hacia un camino de responsabilidad y ayuda al individuo a restablecer su propio funcionamiento total.

⁶⁸ POLSTER, Erving y M. Terapia gestáltica Ob Cit. P. 203-214

⁶⁹ BAUNGARDNER, Patricia., Ob. cit. p. 31.

4.2. ACTUALIDAD

Todas las cosas tienen extensión y duración, se mide la extensión según lo alto, lo largo y lo ancho y la duración se mide según el tiempo. Todas estas dimensiones son medidas aplicadas por el hombre.

Se puede decir que para una medida objetiva del tiempo se toman puntos de referencia como A.C. y D.C. (antes de Cristo y después de Cristo) o bien, A.M.-P.M.

Pero en relación al tiempo psicológico, el presente es el punto caro, siempre en movimiento, de los opuestos pasado y futuro⁷⁰.

Continuamente vivenciamos el fluir del presente inmediato, este es el tiempo de nuestro contacto con el mundo, es cortísimo y continuamente cambiante que a cada instante se desvanece para ser sustituido por uno nuevo⁷¹.

La fuerza de la experiencia inmediata es hoy casi irresistible, tiene un impacto directo sobre la inmediatez y la sensación que se produce. La falta de sentido actual de nosotros mismos llevan a huir, ya sea hacia el pasado o hacia el futuro.

La persona incapaz de permanecer en el presente vive ante todo en el pasado o el futuro, envuelta en el pensamiento histórico o futurista. Hay muchas personas que siempre están a unos pasos o millas más allá del presente, jamás recogen los frutos de sus esfuerzos, ya que sus planes nunca establecen contacto con el presente, con la realidad.

Al renunciar al presente como referente permanente, anula las ventajas de retroceder al pasado para sacar provecho de nuestras experiencias y errores y

⁷⁰ PERLS, F., Yo, hambre y agresión, Ob. Cit. p. 123

⁷¹ ORNSTEIN, Roberto, F. Ob. Cit. p. 71

esto llega a ser nocivo para el crecimiento personal. Sin embargo si se retrocede a una situación del pasado y es traída al momento actual y se descubre con detalle lo que se ve y se hace, empleamos el tiempo presente mejorando la capacidad de recordar.

Por otro lado si nos ubicamos en el futuro, nos conduce a una anticipaciones fantásticas que en contraste con la planeación acaban con el interés del presente y del contacto con la realidad. Aunque Perls trató de desaprobando el pensamiento dirigido hacia el pasado (situaciones inconclusas) o hacia el futuro (planes), no niega que todo tiene su origen en el pasado, pero es importante precisar que el pasado y el futuro determinan su rumbo continuamente según el presente y tienen que relacionarse con él⁷².

El interés en el pasado y en el futuro, es obviamente esencial para el funcionamiento psíquico, en cambio comportarse como si se estuviera de hecho en el pasado o en el futuro, según hacen muchos, contamina las posibilidades vividas de la existencia, solo en el presente funcionan los sistemas sensorio y motor, y solo desde las perspectivas de estas funciones puede hacerse tangible y vivaz la experiencia presente. Por lo tanto la terapia Gestalt es una terapia del *aquí y ahora*, donde se pide al paciente que dirija toda su atención de lo que esta haciendo en el presente en el curso de la sesión terapéutica.

Según Perls *El ahora comprende todo aquello que existe, el pasado no esta más, el futuro no está todavía. El ahora comprende el equilibrio del estar aquí y ahora, comprende la experiencia, la participación y la conciencia. Define el ahora como el ahora no es una balanza, es el punto de suspensión, es el punto cero, es un nada y esto es el ahora. Es el momento mismo en el que siento de*

⁷² PERLS, F. Yo, hambre y agresión, Ob. cit. p. 120-124, 126.

*hacer experiencia de alguna cosa*⁷³.

Para la psicoterapia contemporánea la relación del aquí y ahora ha sido el resultado de una evolución gradual.

El Psicoanálisis comenzó con un enfoque orientado hacia el pasado, su primer paso hacia un interés en el presente fue la observación de Freud de la *transferencia*. En un comienzo el análisis de la transferencia estaba subyugado a la interpretación retrospectiva, el paso siguiente fue un cambio gradual en énfasis del pasado al presente. Así entonces mientras al principio el análisis del presente era una herramienta o un medio para la interpretación del pasado, hoy en día muchos consideran el análisis de los comportamientos de la niñez como un medio para la comprensión de la dinámica del presente.

En la psicoterapia contemporánea, el énfasis creciente en la orientación hacia el presente se puede remontar al impacto de varias fuentes aparte del Psicoanálisis, por ejemplo: los grupos de encuentro, técnicas narrativas, psicoterapias humanistas de familia, las disciplinas orientales Zen y otra más, esta última bastante difundida en occidente, se puede señalar al Zen en particular como una de las influencias que han contribuido al moldeado de la terapia gestáltica en su forma actual⁷⁴.

El objetivo de la terapia Gestalt es darle al paciente los medios con los cuales puede resolver sus problemas actuales y cualquiera que pueda surgir en el futuro, este medio es el autoapoyo, y esto se logra enfrentándose consigo mismo y con sus problemas, usando todos los medios a su alcance en el momento inmediato, si logra llegar a darse cuenta plenamente en todo instante de sí mismo y de sus acciones en todos los niveles; fantasía, verbal, físico-

⁷³ PERLS, F., *Terapia Gestalt: parola per parola*, Ob. cit. p. 52.

⁷⁴ NARANJO, Claudio, Ob. cit. p. 28-30.

podrá ver como se produce sus propias dificultades del momento y podrá también resolverlos en el presente, en el aquí y ahora, cada solución aumenta el autoapoyo⁷⁵.

4.3. RESPONSABILIDAD

Se puede hablar de responsabilidad como una condición adyacente al hombre, es necesario tratar otros factores que tienen relación con la condición del hombre de estar en este mundo y que determinan en cierta manera su vida. Por ejemplo se puede hablar del determinismo que es un término tomado de la física, es al menos parcialmente para describir los condicionamientos de los perros de Pavlov y las palomas de Skinner, pero cuando entra en escena la conciencia como ocurre en los seres humanos, hay necesidad de buscar otro término que haga justicia al infinito número de matices de la experiencia humana, *por eso yo reservo el término determinismo para las cosas inanimadas, para los seres humanos emplearé el término destino*⁷⁶. El cambio radical del determinismo al destino tiene lugar cuando el sujeto es consciente de lo que le está ocurriendo.

Perls define al destino como el marco de los límites y cualidades que constituyen lo dado en la vida⁷⁷. Aunque el destino es algo dado, un proyecto vital que da cualidades y limitaciones que no se pueden rechazar, la persona es responsable aún cuando interviene el destino, este no puede ser suprimido, no se puede borrar ni cambiar, pero si se puede escoger el modo de como se responde, de como se han de poner en juego las cualidades que se encuentran en uno mismo.

⁷⁵ PERLS F. El enfoque Gestáltico, Ob. cit. p. 69.

⁷⁶ MAY, rollo., Libertad y destino en psicoterapia, Bilbao 1988. p82

⁷⁷ PERLS F., La terapia Gestáltica: palabra per palabra Ob. cit., p. 83.

El ser humano esta siempre en posibilidad de una maduración más rica, así como de asumirse una responsabilidad siempre mayor de sí mismo y de la propia vida. Es claro que asumirse la responsabilidad de la propia vida y ser rico en experiencias es la misma cosa.

Para Perls responsabilidad significa *la capacidad de respuesta, capacidad de responder, de tener reacciones y emociones de una determinada situación*.⁷⁸ Responsabilidad es más que una simple enseñanza moral, más que una regla de la vida ética, es una parte subyacente de la vida misma, esto quiere decir que se es responsables de muchas cosas de las cuales nunca seremos capaces de desentendernos. Aunque intervengan otros factores que tienen relación con la condición del hombre de *estar en el mundo*, y que determinan en cierta manera su vida.

Sin embargo también existe la creencia de que ser responsable es un valor deseado por toda sociedad civilizada, esta responsabilidad parte de los deberes impuestos por la misma sociedad (la familia, instituciones etc.), poca importancia tiene para esas autoridades el que las personas que tienen que responsabilizarse de sus mandatos deseen o no hacerlo. Por lo que la mayoría de las responsabilidades son obligaciones no deseadas y por lo mismo no es posible asumirlas.

Si el control de la persona es externo y este no tiene la oportunidad de cometer errores y aprender de su experiencia, ese control se convierte en esclavitud, pues el sujeto esta condicionado a los deseos y los valores de otros.

La Psicología Humanista considera que el humano es capaz de responsabilizarse. Lo que necesita desarrollar es un ambiente propicio que le brinde condiciones adecuadas para ello. Estas condiciones han sido expuestas por Carl's Rogers, solo las mencionare:

☞ Respeto.

☞ Congruencia.

⁷⁸ *ibid.* p. 74.

☞ Empatía.

☞ Límites.

☞ Comprensión.

Estas condiciones rara vez las vive el ser humano, hay que reconstruirlas en la relación de ayuda terapéutica, Carl Rogers al respecto menciona, *si en una relación psicológica entre un paciente y un terapeuta existen ciertas condiciones definibles, entonces tendrá lugar el cambio constructivo o terapéutico en la personalidad del primero*⁷⁹.

Rogers usa el término del cambio constructivo o terapéutico de la personalidad, que consiste en cualquier cambio producido en la estructura de la personalidad o en la conducta del individuo; es decir un cambio en el que se aprecie que las conductas se alejan de las que por lo general se consideran inmaduras y se acercan hacia aquellas conductas identificadas como maduras, responsables y socializadas.

Dentro del contexto de la Terapia Gestalt es fundamental reconocer que solo hay auténtica responsabilidad, si hay conciencia, es decir si la persona puede contactar con sus necesidades con sus intereses, si la persona puede aprender de su experiencia sin ruidos externos, de tal manera que se de cuenta de lo que le es personalmente significativo. Solo así la responsabilidad se puede vivir como un valor personal vivenciado y no teórico⁸⁰.

Por otro lado, en el contexto de la sesión de trabajo, el terapeuta pide al paciente continuamente que asuma la responsabilidad de sí mismo, deja al paciente al cuidado de sí, el terapeuta rechaza cualquier responsabilidad que

⁷⁹ ROGERS, Carl., Art: La relación terapéutica: Investigación y teoría recientes, en: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. P. 56.

⁸⁰ MÚÑOZ, Polt, M., art. La búsqueda de la responsabilidad, en : Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, p. 1-3.

corresponda al paciente, lo cual es una forma de ser con respecto a otra persona.

El proceso de aprendizaje del paciente para llegar a ser cada vez más responsable de sí mismo. Se trabaja con sus medios verbales de evasión y concretamente con los pronombres impersonales y con los verbos empleados en la voz pasiva por ejemplo: El impersonal es el *ello*, o bien se dice *sucedió aquello*, en lugar de *Yo hice esto*.

Al igual el paciente expresa por ejemplo. *no puedo decirte como me siento*, cuando el terapeuta acepta estas declaraciones, hay una detención del proceso terapéutico. Los primeros pasos para salir de esto, se dan cuando el paciente empieza a descubrir y después a aceptar que detrás de su desamparo se encuentra la falta de voluntad.

El contacto con el flujo inmediato de uno mismo y con los sucesos que ocurren en torno nuestro, es la única base posible para reconocer, aceptar y ser de responsable de lo que somos y de lo que hacemos⁸¹.

De esta manera el ser humano se responsabiliza antes que nada de sus pensamientos, sentimientos, conductas, afectos, odios y todo aquello que emana de él mismo y de sus consecuencias y no culpándose por no ser o hacer aquello que realmente desea y le pertenece.

Esta es una de las tareas más importantes dentro de la relación de ayuda; lograr la toma de conciencia en el momento presente y la responsabilización de la persona a través de un encuentro auténtico con ella misma.

⁸¹ BAUNGARDNER, P. Ob. cit. p. 68-71.

V. CAPITULO V. SALUD Y NEUROSIS

5.1. CONCEPTO DE SALUD

Antes de hablar de neurosis es conveniente conocer el concepto de salud, logrando así una visión más completa de como la Gestalt maneja estos conceptos que están relacionados entre si.

Normal, natural y saludable son maneras diferentes de decir lo mismo, por *normal* se entiende nuestra conducta integrada y saludable, aunque pocos de nosotros alcanzamos la normalidad como una manera regular de vivir, todos tenemos momentos de integridad.

Cada uno de nosotros podemos recordar momentos en los que hemos vivido y gozado el estar absortos en una actividad o el admirar algo o momentos de intensa alegría, estos hechos y experiencias y lo que aprendemos de personas naturales, forman las bases de la comprensión Gestalt de la conducta saludable.

Los aspectos de salud según la terapia Gestalt son los siguientes:

1. La conducta saludable en los seres humanos debe de ser una conducta integrada. En la realidad somos uno con todas nuestras capacidades y los procesos que nos constituyen. Nos identificamos con todas esas funciones vitales. Funcionamos holísticamente.

La integración es un prerequisite para el funcionamiento satisfactorio del desarrollo de la figura/fondo. Para crear Gestalt que satisfagan nuestras necesidades, debemos ser capaces de escoger entre todas nuestras posibilidades.

2. Otro aspecto, es el de la satisfactoria formación y destrucción de Gestalts. De hecho, en la terapia Gestalt, ésta es la definición funcional de salud.

Puesto que la formación de la Gestalt es la función básica del organismo, la existencia de Gestalts claras y fuertes es un criterio central de salud.

No es necesario que comprendamos todos los problemas y traumas que hemos acumulado en el transcurso de nuestra vida para ser saludables, tampoco es necesario cometer errores. Aquellos no están siempre en nuestra vida presente y los errores son esenciales para la salud y el crecimiento.

3. Otro aspecto de la salud es el de saber, que es lo que necesitamos. Debemos estar en contacto con lo que es importante para nosotros. Para saber que qué necesitamos, debemos conocer y aceptar lo que somos en el momento presente, porque nuestras necesidades están encarnadas en nuestra existencia, en el aquí y ahora. Implícito en este requisito está su opuesto: debemos saber lo que no somos también. Este es un axioma central de buen funcionamiento en terapia Gestalt.

Solo cuando todos los elementos del campo (organismo-ambiente) existen como entidades separadas y distintas pueden ser relacionadas de un modo significativo. Solo cuando las cosas son diferentes pueden ser unificadas.

4. Perls afirma que en la salud estamos en contacto con nosotros mismos y con la realidad, debemos vivir en un ajuste creativo con el mundo externo, del cual somos una parte, no somos ajenos a él.

5. El último aspecto del funcionamiento saludable es el de la conciencia, simplemente el aprehender con todo el alcance de nuestros sentidos el mundo interno y externo a nosotros, esta habilidad es salud.

La conciencia es un acontecimiento en el momento presente, de lo único que podemos estar conscientes es de lo que esta sucediendo ahora, aún

nuestros recuerdos, toman lugar en el presente. Entender con nuestro ser completo lo que *ahora* significa, es salud, porque si estamos totalmente conscientes del *ahora*, estamos en contacto con todo lo que existe para nosotros.⁸².

5.2. CONCEPTO DE NEUROSIS

Muy poca de la terminología de la psicopatología es usada en la terapia Gestalt, porque considera que etiquetar a los pacientes da un falso sentido de que se está haciendo algo, de que se ha puesto el dedo en el problema.

Se parte del principio de que no hay desordenes mentales. No estamos enfermos de nuestra mente, es nuestra totalidad la que está perturbada, los llamados desordenes mentales son, en el contexto de la terapia Gestalt, interferencias en el proceso de formación o destrucción de la Gestalt, lo cual trae como resultado una distorsión y un desequilibrio en nuestra integración básica. Al igual se habla de las gestalts incompletas, vividas en el pasado, y se consideran asunto inconclusos que consumen energía psíquica y que requieren su cierre en el presente. En general los asuntos inconclusos tienen la forma de sentimientos y emociones no expresados a alguien significativo⁸³.

En el desorden organísmico, también es notoria la interferencia en las funciones del contacto, ya no hay contacto consigo mismo ni con el ambiente, el contacto y la excitación ya no producen Gestalt fuertes y claras, ni acción expresiva, como resultado de esto no podemos crecer, nos quedamos detenidos en las conductas desarrolladas en etapas más tempranas.

El elemento más importante que puede dar lugar, ya sea a una personalidad

⁸² LATNER Joel, *The Gestalt therapy book*, p. 50,52,56,58, 1974.

⁸³ CASTANEDO, C. *Resolución y cierre de asuntos inconclusos en: V Congreso Internacional de la Terapia Gestalt*. Valencia, 1993.

integrada o a una neurótica es la forma en la que se soluciona el conflicto entre las necesidades sociales y las biológicas del organismo. La evitación de la confrontación de este conflicto, o sea la aceptación de los valores sociales sin cuestionarles, criticarles y asimilarles es necesariamente una causa de conflictos neuróticos⁸⁴.

Una neurosis es un estado de desbalance en el individuo que surge cuando simultáneamente él y el grupo del cual forma parte experimentan necesidades diferentes y el individuo no puede decir cual es la dominante⁸⁵. El grupo puede ser la familia, el estado, el círculo social, los colegas y todas las combinaciones posibles de personas que tienen una relación funcional particular en un momento dado.

Entonces se puede decir que surge la neurosis cuando el individuo esta en su modo caduco de actuar y no esta en condiciones de enfrentar cualquiera de sus necesidades de sobrevivencia, incluyendo sus necesidades sociales.

El enfoque Gestalt considera que un ser humano esta vivo porque en el hay energía, hay movimiento, busca su supervivencia, su desarrollo. La manera como el organismo expresa y promueve la vida es a través de las necesidades que de manera natural emergen en forma jerarquizada, estas necesidades pueden ser satisfechas con los recursos que el organismo promueve en contacto con su medio ambiente. Este funcionamiento esta en pro del crecimiento. Pero las interferencias del ambiente especialmente de los seres que son significativos en la vida del individuo, trae como consecuencia el aprender a satisfacer las necesidades de ello en vez de las propias, bloqueando así el desarrollo natural.

⁸⁴ PERLS, F., Hefferline, e Goodman., Ob. cit. p. 245.

⁸⁵ PERLS, F., El enfoque gestáltico Ob. cit. p. 59.

Hablando de necesidades existen constructivas o auténticas que son congruentes con el crecimiento del organismo, y en contraste las destructivas o introyectadas son aquellas que van en contra del desarrollo del organismo y que están de acuerdo con las expectativas y actitudes de otros⁶⁵.

Quizás una de las cosas más difíciles de discernir es saber cuáles necesidades son auténticas, cuáles son realmente del individuo, y cuales son introyectadas o sea aprendidas que están sin desarrollar y obsoletas para el desarrollo de su organismo.

Para poder facilitar una diferenciación de las necesidades auténticas o neuróticas(introyectadas) se considera lo siguiente:

1. Las necesidades neuróticas van acompañadas de culpa, vergüenza, angustia, resentimiento, depresión, y todo aquello que característicamente promueve el detenimiento del desarrollo humano.
2. Estas necesidades neuróticas generan conflicto entre las necesidades auténticas que se les oponen, por eso se puede decir que cuando hay conflicto entre dos necesidades normalmente una de ellas es introyectada.
3. No hay auténtica satisfacción cuando se contacta con el satisfactor la persona queda con una sensación de vacío o incomodidad.

Las características de las necesidades auténticas:

1. Van acompañadas de sentimientos fundamentados en sensaciones reales y que impulsan a la satisfacción de la necesidad.
2. No hay conflicto en cuanto a su jerarquización y la necesidad más

⁶⁵ MÚÑOZ, Poit, M. Art. Reconocimiento, satisfacción y sentido de las necesidades, en: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. p. 1.

apremiante toma el primer sitio.

3. Al satisfacerlas la persona queda con una sensación de contacto y comodidad.
4. Para las necesidades auténticas siempre se tiene la posibilidad de generar recursos, el organismo no pide aquello para lo que no se es capaz.

Puede observarse que la clave fundamental para saber si una necesidad es o no auténtica, esta en primer lugar en las sensaciones y después en los sentimientos.

La satisfacción de las necesidades depende menos del exterior y más del interior, convirtiéndose la persona muchas veces en su propio satisfactor. o bien pudiendo posponer con más tranquilidad interior y más realismo aquellas necesidades que en el momento presente no es posible satisfacerlas o no es conveniente para la persona y su situación⁸⁷.

Por otro lado dentro de su teoría Perls retiene la importancia de la estructura de la neurosis, sosteniendo que tiene varios estratos o capas. En primer lugar al primer estrato lo llamo el del cliché, donde una parte del sí mismo genuino viene empeñada para formar frases del tipo; *como esta, buenos días*, así como otras demandas sobre la persona o sobre la familia sin un interés real. Es decir formalidades carentes de significados.

Sobre este estrato superficial hay un segundo, que puede ser llamado el de la **personificación de roles**, al inicio para aprender los roles viene invertida una gran parte del sí mismo, más adelante la personificación de roles se vuelve automática y sirve para enmascarar el sí mismo auténtico o genuino. Estos

⁸⁷ MÚÑOZ, Polli, M., ART. Reconocimiento, satisfacción y sentido de las necesidades. Ob. cit. p. 2, 3.

roles pueden ser el padre, madre, profesor, estudiante, etc.

Debajo de éste se distingue el tercer estrato y es el del **impase** (callejón sin salida), en este se experimenta un sentido de vacío, en algunas personas la experiencia subjetiva de estar sin roles, un miedo profundo.

El cuarto estrato es el **implosivo-explosivo**, en este punto la persona está profundamente consciente de las propias emociones que experimenta hacia lo externo o hacia el interior este estrato se experimenta como muerte, que se deriva de la presencia de fuerzas contradictorias, aquí la persona se comprime, se contrae, es decir hay una implosión. Una vez entrando verdaderamente en contacto con este aspecto de muerte del nivel implosivo, sucede algo interesante. La implosión se convierte en explosión, el nivel de muerte toma vida y esta explosión constituye la unión con la persona auténtica, la persona capaz de vivir y expresar las propias emociones.

Hay cuatro tipos de explosiones a partir del nivel de muerte:

1. La explosión de dolor genuino que deriva del hacer trabajo a fondo sobre una pérdida o una muerte que no se ha todavía asimilado.
2. Hay la explosión del orgasmo, en la persona sexualmente bloqueada.
3. La explosión de la rabia.
4. Y por último, la explosión de alegría de risa.

Estas explosiones crean una nueva unión con la personalidad auténtica con el verdadero sí mismo.

El quinto estrato es la **personalidad genuina**, desprendida de todos los modos aprendidos (comúnmente ficticios) de existir en el mundo.

El trabajo del terapeuta se encuentra en gran medida en la segunda capa, a identificar y trabajar con roles. Cuando el cliente ya no experimenta sus

papeles de *como si*, se mete en un callejón sin salida o *atolladero*, en el que experimenta que no tiene ya a donde ir, y detrás de todo ello se encuentra la ansiedad, que se relaciona con ser lo que se es. El cliente resuelve sus sentimientos de ansiedad haciéndose sentir, en este nivel implosivo no puede disponer de su energía, por medio de la explosión que se traduce en sentimientos, se libera energía y se llega entonces a la vida auténtica⁸⁸.

En términos generales un neurótico según Perls puede ser definido como un individuo incapaz de asumir la completa identidad y responsabilidad de la conducta madura. Hará cualquier cosa para mantenerse en el estado de inmadurez, incluso actuar el rol de adulto, esto es su concepto infantil de como es un adulto. No puede considerarse a sí mismo como una persona autosuficiente, capaz de movilizar su propio potencial al enfrentarse al mundo. Busca apoyo ambiental a través de la ayuda, explicaciones y respuestas, no moviliza sus propios recursos, sino sus medios de manipulación del ambiente, desamparo, adulación y otros controles más o menos sutiles para obtener apoyo.

Lo contrario de esta inmadurez es la maduración. Este se considera en la terapia Gestalt como el proceso de crecimiento continuo en el que el apoyo ambiental se transforma en autoapoyo, donde el individuo moviliza y aprende a usar sus recursos⁸⁹.

Perls representa estas ideas de la siguiente manera: *El hombre se trasciende a sí mismo únicamente por la vía de su verdadera naturaleza, jamás por el medio de la manipulación o por medio de metas artificiales, están conducen en*

⁸⁸ JAMES S. Simkin, La terapia della Gestalt en; Pelligo, P. "Gestalt y analisis transazionale", Ob. cit., p. 44-47.

⁸⁹ PERLS, F., Terapia de Grupo vs. Terapia Individual en: "Esto es Gestalt", Ob. cit. p. 21-24.

*el mejor de los casos, al orgullo y la vanidad glorificante*⁹⁰.

5.2. MECANISMOS NEUROTICOS

En la terapia Gestalt el concepto de mecanismos neuróticos es manejado como resistencia al contacto y va más allá del término tradicional en el que la persona tiene una meta y la resistencia es un obstáculo que la hace desviarse o cambiar de dirección.

El individuo tiende de manera inherente hacia una conducta orientada hacia su propia realización, y se mantiene en una búsqueda constante de conexión e interacción con el mundo que le rodea, este encauza su energía ya sea para establecer un contacto satisfactorio con el ambiente o bien se resiste al contacto. Esto dependiendo de si cree en sus propias fuerzas y en la capacidad de retribución del medio, no siendo así se queda con una lista de sentimientos turbadores: ira, confusión, fastidio, resentimiento, impotencia, decepción, etc. Entonces desvía su energía en un determinado número de formas, todas las cuales reducen las posibilidades de una interacción plena de contacto con el ambiente.

Estas desviaciones de la energía pueden ser normales y necesarias para el equilibrio psicosocial, con frecuencia son una reacción sana de adaptación, solo su persistencia en momentos inapropiados constituyen un comportamiento neurótico fijado.

La terapia Gestalt considera que estas desviaciones se generan en la frontera del contacto y operan primordialmente a través de cuatro mecanismos distinguibles entre sí que son: Confluencia, Proyección, introyección y retroflexión. Estas desviaciones son denominadas dependiendo de cada autor.

Perls las define como *mecanismos neuróticos*, o de *perturbaciones neuróticas*,

⁹⁰ PERLS F. Enfoque gestáltico, Ob. cit.

en la frontera del contacto. Lo que se entiende como una anomalía de funcionamiento, mientras que él mismo subraya los aspectos frecuentemente normales de estos mecanismos.

Paul Goodman, las bautiza como *perdidas de la función del yo*, mientras que Lainer habla de *desordenes del sí mismo* o de *interferencias del darse cuenta*. Por su parte Zinker, hace un largo estudio de las *interrupciones* en el ciclo del contacto.

Merie Petit, las denomina *mecanismos neuróticos de evitación*, Erving y Miriam Polster, las definen como *resistencias* y Hector Salama lo define como *bloqueos*⁹¹.

En este trabajo se considerarán solo los mecanismos propuestos por Perls, F., por razones prácticas y porque se le considera el padre de la terapia Gestalt. La *deflexión*, la *proflexión* y el *egotismo* los tocara solo parcialmente, como efecto de referencia.

Como se puede observar en el cuadro siguiente, cada uno de estos autores gestáltistas describen en un orden diferente estos mecanismos:

GOODMAN	PERLS	LATNE	POLSTERS	MARIE P. SALAMA	SALAMA
Confluencia	Introyección	Confluencia	Introyección	Proyección	Retención
Introyección	Proyección	Proyección	Proyección	Reflexión	Desensibilización
Proyección	Confluencia	Introyección	Retroflexión	Introyección	Proyección
Retroflexión	Retroflexión	Retroflexión	Retroflexión	Retroflexión	Introyección
Egotismo		Egotismo	Confluencia	Confluencia	Retroflexión
					Deflexión
					Confluencia
					Fijación

⁹¹ GINGER, Serge, Ob. Cit. p. 152-154.

CONFLUENCIA

La experiencia de no sentir diferencias, la falta de unicidad o falta de contacto se conoce en la terapia Gestalt como confluencia, *es cuando el individuo no siente ningún límite entre él mismo y el ambiente que lo rodea, cuando siente que es uno con él*⁹².

Este mecanismo se presenta en los niños recién nacidos que no tienen sentido de distancia entre dentro y fuera, entre ellos mismos y el otro. Al igual en el momento de éxtasis o concentración extrema, la gente adulta también se puede sentir confluendo con su ambiente.

Este mecanismo tiene sus formas productivas, una confluencia sana, es la base para reunir a la gente tras una causa, ya sea política, religiosa, social, deportiva, cuando no es patológica, puede llevar a sentir la unión con la humanidad.

Cuando el sentido de identificación total con el medio es crónico el individuo es incapaz de ver la diferencia entre el y el resto del mundo, esta psicológicamente enfermo, no puede vivenciarse pues ha perdido todo sentido de sí mismo. Cuando esto sucede, el individuo no contacta con sus necesidades, emociones y sus actividades, resultando una confusión tal que no se da cuenta de lo que es y de lo que quiere hacer, ni como se lo está impidiendo.

El individuo usa este mecanismo para reducir las diferencias, no existe un sentido de límite o de frontera, prohíbe cualquier confrontación o cualquier contacto verdadero.

La culpa y el resentimiento son la clave para el terapeuta de una relación

⁹² PERLS, F. Enfoque gestáltico, Ob. Cit. p. 48.

confluente perturbada. Ya que cuando en este tipo de relación una de las personas interrumpe la confluencia éste se sentirá culpable y la otra persona se sentirá resentida.

La terapia con las personas confluentes debe llevar al contacto, son importantes las discriminaciones y la diferenciación por parte del paciente. No debe perderse oportunidad para ayudar al paciente a distinguirse a sí mismo de los demás⁹³.

INTROYECCION

El hombre que introyecta, no tiene la oportunidad de desarrollar su propia personalidad, porque esta ocupado asegurando los cuerpos extraños dentro de su sistema. Mientras mayor sea el número de introyectos con los que se a aparejado, menos lugar hay para que el se exprese o incluso descubra lo que el mismo es, y esto contribuye a la desintegración de la personalidad.

La introyección es entonces un mecanismo neurótico mediante el cual incorporamos dentro de nosotros mismos, patrones, actitudes, modos de actuar y de pensar, que no son verdaderamente nuestros, en la introyección hemos corrido el límite entre nosotros y el resto del mundo, tan demasiado a nosotros mismos que casi no queda nada de nosotros⁹⁴.

Los alimentos psicológicos que presenta el mundo, el alimento de datos y actitudes sobre los cuales se construye nuestra personalidad, tienen que ser asimiladas del mismo modo como el alimento real.

La introyección patológica consiste en tragar completamente, las ideas, las costumbres o los principios sin tomarse la molestia de transformarlos para

⁹³ HARMAN, L. Robert., Art. Teoría de la terapia Gestalt: trabajando en las fronteras del contacto, en: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, p. 9.

⁹⁴ PERLS, F. El enfoque Gestáltico, Ob. cit. p. 44.

*asimilarlos*⁹⁶.

Cualquier asimilación comienza con un proceso de *destrucción*, de *destrutturación*, Perls en su libro *Yo, hambre y agresión* insistía en el lado agresivo necesario para cualquier asimilación, el tema de la agresividad oral, opuesta a la agresividad anal le llevo a la ruptura con Freud, para Perls así como para el Dr. Konrad Lorenz, premio nobel de fisiología y medicina, la agresividad es un intento *positivo* para la selección natural y para la supervivencia de las especies.

El proceso psicológico de la asimilación es muy parecido a su contrapartida fisiológica, conceptos, datos, patrones de conducta, valores éticos, morales, estéticos y políticos, todos provienen originalmente del exterior, no hay nada en la mente que no provenga del ambiente, esto tiene que ser digerido y dominado. Si han de convertirse verdaderamente en propios y en una parte de la personalidad, pero si se acepta todo esto entero, entonces yacen pesadamente en la persona, continúan siendo cuerpos *extraños*. Tales actitudes, modos de actuar, de sentir y evaluar sin digerir en psicología se les denomina *introyectos*.

La dificultad principal para deshacer la introyección es su historia como medio genérico de aprendizaje. El aprendizaje es como respirar, por desgracia aprender exclusivamente mediante la introyección exigiría un ambiente óptimo invariablemente ajustado a las necesidades del individuo, cuando este ajuste perfecto falla, como por fuerza a de fallar en algún momento, el individuo no solo tiene que seleccionar aquello que quiere y con lo cual esta dispuesto a identificarse, sino que además debe resistir las presiones e influencias que no quiere, y que a pesar suyo seguirán ejerciendose sobre él. En este punto comienza la lucha.

⁹⁶ GINGER, Serge., Ob. Cit. p. 155.

La tarea principal para deshacer la introyección consiste en establecer dentro del individuo un sentido de las elecciones que le son accesibles, y su capacidad de diferenciar el yo del *tu*.

En Gestalt se busca explícitamente desarrollar la independencia del cliente, su responsabilidad y su asertividad.

PROYECCION

El reverso de la introyección es la proyección. Tal como introyección es la tendencia hacer de sí mismo responsable, de lo que de hecho es parte del ambiente, así también la proyección es la tendencia de hacer responsable al ambiente de lo que se origina en el sí mismo⁹⁶.

La proyección no rehuye invariablemente el contacto, la capacidad de proyectar es una reacción natural del hombre. Poder extrapolar lo que uno sabe o intuye acerca de sí mismo como igualmente válido para los demás, es un testimonio de la reciprocidad humana, de lo contrario ¿cómo se entendería a la gente? Es un hecho básico de la vida que hace falta que una persona conozca a otra.

La proyección sana sigue siendo indispensable, es lo que permite el contacto y la comprensión del otro, no se puede uno imaginar lo que el otro siente, sino poniéndose uno en el lugar del otro, la *empatía* se nutre en cierta medida de la proyección.

En cuanto a los proyectos relacionados con el futuro, son también proyecciones de lo yo mismo imagino, la proyección también alimenta la creación artística del pintor, del escultor, del escritor que se identifica con su obra.

⁹⁶ PERLS, F. El enfoque Gestáltico Ob. cit. p. 45.

Este mecanismo solo puede ser calificado como patológico, si es sistemática, es decir si se vuelve un mecanismo de defensa habitual y estereotipado. Se trata de una perturbación del sí mismo, ya que se atribuye a otro lo que pasa en realidad al interior de uno mismo⁹⁷.

El proyector es un individuo que no puede aceptar sus propios actos o sentimientos. El resultado es la escisión clásica, entre sus características reales y lo que sabe de ellas, en cambio tiene aguda conciencia de estas características en los demás. Sospecha por ejemplo que alguien le guarda rencor o trata de engatusarlo, y su sospecha no es más que una invención, fundada por el hecho inaceptado de que el quiere proceder en esa forma con la otra persona.

Cuando éste acepta atribuirse en una fantasía los rasgos que advierte claramente en los demás, solo con esto afloja y deshace su demasiado rígido sentido de identidad.

RETROFLEXION

Cuando una persona retrofecta, deja de dirigir sus energías hacia afuera, reorienta su actitud hacia adentro y se sustituye a sí mismo por el ambiente como objeto de comportamiento. Retroflexiona sobre sí los impulsos tiernos o hostiles, que inicialmente debieron estar dirigidos hacia alguna otra persona. Rabieta, golpes, mordiscos o gritos fueron permanentemente anulados, resurge pues el introyecto *no debo enojarme con ellos*, y revierte la cólera contra sí mismo.

Es importante considerar que ningún hombre puede pasar su vida dándole rienda suelta a cada uno de sus impulsos. Al menos algunos tienen que ser controlados. Pero el resistir impulsos destructivos, deliberadamente es bastante

⁹⁷ POLSTER, Erving, y M., Ob. cit. p. 89.

*diferente que volverlos en contra de uno mismo*⁹⁸.

En el mejor de los casos la retroflexión puede servir para los momentos de peligrosa exaltación en que uno debe detenerse, en los más altos niveles de compromiso personal, la fuerza que arrastra al sujeto a la acción puede hacerse tan poderosa y acrítica que necesita una fuerza contraria.

La retroflexión no se vuelve caracterológica mientras no se convierte en una paralización crónica de las energías que se contraponen dentro del individuo.

Es así como tiende a ser una inhibición masoquista permanente de las pulsiones, y será el origen principalmente de somatizaciones diversas, como por ejemplo. dolor de cabeza, úlceras, etc.

La actividad retroflexiva se presenta en dos niveles de toxicidad. En el *nivel más moderado*, el individuo por lo menos hace lo que necesita para sí, al menos permite esta relativa satisfacción. Pero cuando se alcanza el *segundo nivel*, esta atención a sus necesidades es mínima, no puede ser capaz de autogratificarse, la prohibición al tacto hondamente introyectada lo ha convertido en policía de sí mismo, no hay roce admisible en el mundo ni siquiera consigo mismo⁹⁹.

Dentro del proceso de terapia, el movimiento hacia el desarrollo, consiste en redirigir la energía de modo que abriera la lucha interna, y en vez de limitarse la persona dentro de ella, la energía quedaría en libertad para iniciar una relación con algo exterior al yo.

Cuando se trata de deshacer el proceso retroflectivo, una etapa inicial de relajación de la musculatura, o aflojamiento del sistema de acción, puede mover al sujeto hacia sí mismo. Todo movimiento que corta la paralización y

⁹⁸ PERLS, F. El enfoque gestáltico, Ob. cit. P. 50.

⁹⁹ GINGER, Serge, Ob. Cit. p. 159,160.

restituye energía vital al sistema promueve la restauración eventual del contacto con el mundo exterior, aunque en el periodo intermedio este dirigido hacia sí mismo.

DEFLEXION

Permite evitar el contacto directo desviando la energía de su objeto primario, se trata de una actitud de evitación.

La deflexión sistémica o inapropiada, prohíbe cualquier contacto verdadero, el sujeto no se involucra nunca en la situación, habla siempre *paralelamente* de otra cosa, o actúa independientemente del mundo exterior.

Las relaciones se detienen mediante la verborrea, tomando a risa lo que se dice, evitando mirar al otro, hablando abstractamente en vez de especificar, platicar sobre cosas pasadas teniendo emociones débiles y no intensas¹⁰⁰.

PROFLEXION

Se refiere a hacer a otro lo que quisiéramos que el nos hiciera. Por ejemplo. hacer comentarios elogiosos sobre las vestimentas de otros, a fin de que se interesen en los míos.

EGOTISMO

La persona se aferra a su ego conocido, por ejemplo: *Soy Francés, soy católico*, etc. y lo cultiva con orgullo.

Como se puede ver en la neurosis hay confusión en la identificación con uno mismo, esta confusión se manifiesta en los mecanismos antes mencionados. La marca es la desintegración de la personalidad y la falta de coordinación en el pensamiento y en la acción. En terapia se tiene que restablecer la capacidad

¹⁰⁰ POLSTER, E. y M., Ob. Cit. P. 95, 96, 160.

del neurótico de discriminar. Se le tiene que ayudar a descubrir que es el mismo, lo que realiza y lo que le frustra. se le guía hacia la integración. Se le ayuda en la búsqueda de los límites adecuados entre el mismo y el resto del mundo.

5.3. CONTACTO

El tema del contacto es de suma importancia para la terapia Gestalt, ya que el hombre necesita establecer contacto consigo mismo y con su medio, para poder crecer psicológicamente y espiritualmente y no vivir en soledad. El contacto es la relación dinámica que ocurre en la frontera de dos figuras mutuamente atractivas y diferenciadas.

Este se considera como la parte medular del crecimiento, es la manera de cambiarse a uno mismo y la forma de experimentar al mundo¹⁰¹.

El contacto con el medio tiene lugar al encontrarse el yo con el no yo (tu) la personalidad propia se convierte en un *nosotros*, en ese momento la existencia individual queda momentáneamente expuesta y trastocada, sin embargo, solo a través de este proceso se logra desarrollo de la identidad.

Cuando una persona se encuentra con otro ser se vuelve un ente autónomo que busca unirse con lo que es diferente de él, si ese contacto es real se logra un crecimiento y un cambio de sí mismo y de la experiencia que tiene del mundo. Este cambio ocurre aún cuando el individuo no se lo proponga deliberadamente.

Paradójicamente nuestro sentido de unión depende de un sentido de separatividad; y esta paradoja es la que tratamos de resolver constantemente, así durante toda nuestra vida buscamos equilibrar nuestra necesidad de

¹⁰¹ HARMAN, L., Robert. Ob. cit. PP.1-3.

mantenernos libres y separados con la de tener acceso o unírnos con otros seres.

Para establecer un verdadero contacto no basta solo con ver y oír, hay que hacerlo de una manera consciente. En un contacto real, la persona mantiene su separatividad, no se desestructura ni es absorbida por el otro, y favorece su propio crecimiento. Pero si su capacidad de contacto disminuye puede llegar a la alineación e incluso a una completa soledad.

El contacto interno o consigo mismo es posible debido a que el sujeto puede desdoblarse y convertirse en su propio observador. Este contacto lo puede realizar con lo que siente físicamente, como sensaciones de molestia o agrado (tensión muscular, agradable cosquilleo, placer sexual etc.), o manifestaciones físicas de sentimientos y emociones (tristeza, amor, ira, etc.), también lo puede efectuar con la actividad mental: pensar, planificar, analizar, imaginar, adivinar, recordar, el pasado, anticipar el futuro.

El contacto interno funciona como impulso para el contacto con el exterior. Este encuentro puede ser con individuos o puede llevar a la persona a la interacción con animales y con seres inanimados, por ejemplo: ver una puesta de sol, percibir el silencio del desierto, escuchar una cascada.

Cuando la persona no se encuentra consigo misma o solo es consciente de su interior sin llevar su conciencia fuera de sí, se produce una escisión que puede resultar perturbadora y estancar a la persona¹⁰².

El contacto ocurre en la frontera de dos figuras claramente diferenciadas y que presentan interés. Esa frontera delimita en cada persona la capacidad de contacto que considera admisible. A su vez, ese límite lo determinan sus

¹⁰² POLSTER, Miriam., Art. Terapia Gestalt: Evolución y aplicación, En: Instituto Humanista de psicoterapia Gestalt, p. 14.

experiencias de vida, así como sus aptitudes para asimilar experiencias nuevas o de mayor intensidad.

Las fronteras que el sujeto se autoimpone regulan no solo su acción, su comportamiento, así también lo que la persona misma se consciente de imaginar, de desear; los impulsos los sueños y los ideales. Es decir estos límites o fronteras regulan toda la vida del sujeto sea aquella interna que externa. Cuando se esta propio en el límite, al margen externo de esta frontera la persona se comporta con menos gracia y seguridad y a veces haciendo errores, y aún más allá de estos límites se encuentran los impulsos y los comportamientos que resultan inconciliables por el individuo¹⁰³.

Los límites que nos imponemos, es decir aquello que nos permitimos de hacer, de sentir, de desear, tienen su espacio sobre diferentes campos, estos campos pueden ser en relación al yo, al cuerpo, a los valores, a la familiaridad, al exhibirse y a la expresividad.

5.3.1. FRONTERAS DEL CONTACTO

La frontera del yo. Esta frontera determina la selectividad del contacto que gobierna el estilo de vida, es donde resultan más probables las oportunidades para crecer, pues es más probable que las circunstancias resulten extrañas y la propia respuesta sea nueva y arriesgada¹⁰⁴.

Las fronteras del Yo no están prefijadas rígidamente, ni aún en los sujetos más inflexibles, la medida individual para expandirla o contraerla es muy variable. Quienes mayores cambios realizan en sus fronteras son quienes en general experimentan mayor crecimiento personal.

¹⁰³ POLSTER, Miriam, La psicoterapia della Gestalt: innovazioni e sviluppi. En Cuaderni di Gestalt, Italia Rogusa 1986, p. 83.

¹⁰⁴ POLSTER, M., Art: Terapia gestáltica: Evolución y aplicación, Ob. Cit. en: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, p. 15.

Fronteras del cuerpo. No es raro encontrar personas a las que les cuesta trabajo tomar contacto con ciertas partes de su cuerpo, e incluso hay algunas que pese a su esfuerzo no las contactan. Cuando esto ocurre no solo quedan desconectadas de una parte o de un miembro de su cuerpo, sino que disminuye, se pierde o se interrumpe el contacto interior. Esto a su vez impide que la persona funcione adecuadamente frente al mundo exterior, así algunas personas se pueden acercar físicamente a otras con mayor facilidad y otras encuentran dificultad incluso para mantener un contacto visual.

Fronteras de los valores. La rígida adhesión a un sistema de valores impide al ser humano realizar las discriminaciones requeridas para obtener lo que necesita. Mientras se mantienen en esa rigidez no cuenta con apoyo para realizar una nueva acción. En cambio si el hombre esta dispuesto a extender su frontera de valores y a flexibilizar ese sistema, se le presentan nuevas alternativas de vida, su mundo se expande y su manera de estar en el mejora, por ejemplo: un individuo que valora a las personas por su vestimenta o cultura, puede darse la oportunidad de entablar relaciones con gentes de otros estratos y encontrar en el intercambio experiencias valiosas.

Fronteras de familiaridad. Para deslindar nuestro Yo de lo desconocido, nos valemos de la frontera de la familiaridad, la fuerza de la costumbre y lo que no es familiar nos evita romper el molde de lo habitual. En ello intervienen el temor al cambio, así como a los límites de tiempo y espacio.

El primero provoca que algunas personas prefieran *reducirse* a funcionar en ambientes que los limitan, pero que les son familiares. Así algunos no se atreven a cambiar de empleo aunque este no les sea satisfactorio, otros temen o les resultan difíciles los cambios en la relación con personas que les son significativas, como por ejemplo: cuando los hijos crecen y los padres se hacen viejos.

El temor a los límites de tiempo y espacio, restringen el contacto con lo nuevo y

lo desacostumbrado. Estas fronteras son inevitables y solo se eliminan parcialmente por medio de viajes, lecturas, el conocimiento de personas que tienen otros modos de vivir. Sin embargo, somos nosotros mismos quienes establecemos los límites y nos impedimos deslizar nuestro Yo de lo conocido a lo desconocido, y somos quienes rechazamos el contacto aunque tengamos la ocasión de establecerlo.

Fronteras de expresión. Los tabúes contra la expresión comienzan a edad temprana; no toques, no te muevas, no llores etc., estas restricciones continúan conforme crece el individuo, si bien más sutilmente. El adulto aplica así a situaciones nuevas las prohibiciones que el mismo experimento durante su infancia y adolescencia.

Este límite de la expresividad se manifiesta sobre una gama enorme, puede manifestarse en los sentimientos que el individuo se permite, hay de las personas que no se permiten expresar placer, o se permiten de experimentar poquisimo.

El ampliar nuestras fronteras más allá de los límites que nosotros mismos fijamos causa temor, nos hace sentir amenazada nuestra identidad. Pero esto en cierta manera es inevitable, ya que vamos perdiendo la identidad que tuvimos en otro tiempo, ya que nuestro Yo no es una estructura sino un proceso.

Fronteras de exposición. El exponerse ya sea a los elementos de la naturaleza o al desdén o exigencias de los demás resulta siempre peligroso, de ahí la renuncia a ser observado o reconocido en aquellos comportamientos que el individuo se permite de hacer, pero que no quiere dar a conocer a los otros. Se puede decir que la persona no quiere que esto se convierta de dominio público, porque teme a exponerse al ridículo.

Cuando una persona consigue al fin aceptarse así misma, en sus diversas manifestaciones, su preocupación de exponerse ante los demás disminuye.

En el proceso de expandir la frontera de exposición, la persona pasa del bloqueo, a la inhibición y luego a la exhibición y por último a la espontaneidad.

En términos generales se puede agregar, que la capacidad de contacto no nos hace por fuerza más felices, porque hay contactos desagradables, pero es un elemento de nuestra humanidad. El solo temor a la desdicha basta a menudo para que un individuo reduzca su capacidad de contacto, en el intento de salvar su pretendida felicidad.

Todas las funciones de contacto están expuestas a embotarse, amenazadas desde dentro por la indiferencia y el temor al cambio, y afuera por los adelantos técnicos como el teléfono, las envolturas de los alimentos, la prisa con la que se vive. etc.

5.3.2 LAS FUNCIONES DEL CONTACTO

Mirar. Por la vía visual se puede adquirir experiencia, por lo tanto existe ahí una posibilidad de crecimiento. El contacto visual es considerado comúnmente como la función más importante, pero no siempre es así, ya que a veces la visión se convierte en una forma de contacto intermedio que facilita el contacto final con las ideas que interesan, como en el caso de la lectura.

Las maneras que se tiene para evitar el contacto visual son por ejemplo, cerrar los ojos, desviar la vista, clavar la mirada de tal forma que no se ve lo que se esta mirando. El bloqueo de esta función se puede resolver restaurando la voluntad de ver y volviendo a sentir los efectos de mirar.

Escuchar. El acto de escuchar en sí, desvinculado de cualquier otra forma de experiencia, puede ser fastidioso, pero el que en realidad escucha recibe ávidamente los sonidos que penetran en él y puede generar un sentimiento.

como por ejemplo, en un concierto.

El que al escuchar, toma contacto, esta siempre alerta con lo que se dice, pero también al sonido en sí (tono, intensidad etc.), de modo que oye bastante más que las palabras, escucha así todo lo que tiene algún sentido para él y es afectado por lo que oye.

Tocar. Si bien el medio más obvio de establecer contacto es tocar, los tabúes que comprimen el tacto son conducentes. Cuando los niños tocan algo prohibido se le golpea la mano y aprenden a no tocar, a tomar infinitas precauciones y a tocar con mucha cautela, comportamiento que cada vez se puede volver más normal.

Crear el nuevo clima de tacto interpersonal requiere de paciencia y práctica, hasta hacer del contacto físico una parte realmente auténtica de la vida.

A través del tacto se empieza a redescubrir la influencia importante que una persona puede ejercer sobre otra, cuando los tabúes se relajan, el individuo puede tocar y no teme comprometerse a una gama de experiencias.

Conversación. Otra de las funciones del contacto es la conversación. Como función tiene dos dimensiones: la voz y la palabra:

La voz, por el tono puede alcanzar gran poder expresivo y mostrar diversas emociones, necesidades y estados de ánimo, por ejemplo. Con la frase como estas se puede expresar alegría por el encuentro, indiferencia o desagrado.

La voz además lleva una dirección y un impulso, se puede penetrar con ella a la persona, ésta puede ser agresiva y provocar resistencia, o puede ser armoniosa y promover un buen contacto. Su acento también puede producir un mayor o menor contacto o impedirlo del todo; puede ser lastimero, infantil, áspero, muy alto o suave, dulce, armonioso, acogedor.

La palabra. Hay otras maneras de neutralizar el contacto al conversar, como cuando se extreman las explicaciones, se repite y repite lo mismo, o se emplean expresiones como: *se, pero o si solamente, me gustaría pero.* Preguntar en lugar de afirmar es otra manera de mantener el contacto débil, ya que la pregunta sugiere duda o tanteo.

Moverse. La función de moverse es considerada como poco importante. Sin embargo puede facilitar y complementar el contacto, aunque también lo puede interrumpir o entorpecer, por ejemplo: cuando se quiere acariciar pero en vez de ello se levanta la mano o se retrae o se hace con torpeza o simplemente se hace un gesto de repulsión.

El movimiento puede ser libre, armonioso y fluido, torpe y rígido. Lo que indica un conflicto entre un impulso y su represión. La limitación o impedimento del movimiento corporal produce desesperación y frustración, porque se está bloqueando el mecanismo autorregulatorio. Esto es evidente en los pacientes psiquiátricos que están bajo influencia de medicamentos. También se observa en los niños a los que se les reprime constantemente en sus movimientos.

Olfato y gusto. Estos sentidos han sido relegados a una categoría secundaria como funciones de contacto. Se constituyen en centro de interés, en momentos de ocio (paladear un vino un manjar, oler aromas de la naturaleza, o bien en situaciones de emergencia; como oler algo que se quema, oler gas, alimentos descompuestos etc.

Gusto. Cuando una persona renuncia al contacto elemental y básico de saborear el alimento, se encuentra a un paso de menospreciar el contacto en general. Al reintegrar al paladar su aptitud de saborear se tiende a restaurar el interés en el contacto en general, simplemente por estar en estrecha relación con lo que ofrece el ambiente.

Olor. Esta es una de las funciones de contacto más primitiva y probablemente la más subestimada. El ambiente publicitario nos insta a disimular o suprimir o minimizar nuestros propios olores; los perfumes refuerzan el contacto, pero no pierden su carácter de sustitutos del olor personal¹⁰⁶.

¹⁰⁶ POLSTERS, E. y M., *Terapia Gestáltica* Ob. cit. p.103-163.

FALTA PAGINA

Nº 87.a la.....

En psicoterapia Gestalt, el proceso depende básicamente de la *relación del terapeuta con la integridad del cliente*. Todo individuo al iniciar la terapia, posee una integridad personal que le es propia. esto significa que ha desarrollado a lo largo de muchas maneras de actuar en el mundo, que tienen para el unidad, estructura y funcionalidad, la unidad incluye aquellos síntomas, insatisfacciones y conductas que a juicio del terapeuta, obstaculizan la capacidad del cliente para cambiar.

Otro elemento del proceso es el *moldeo revolucionario*. El terapeuta se identifica con los aspectos más radicales de la personalidad de su cliente, con aquellas partes de éste que espera permiso para ensayar maneras nuevas y genuinas de experimentarse a sí mismo. Aquí el terapeuta ayuda al otro a ser el experimentador, el maestro, el que modifica activamente.

Es precisamente en este proceso de compartir a ritmo y explorar en forma activa la vida interior del cliente donde comienza a modificarse la estructura personal original de éste.

Otro elemento del proceso es *permanecer abierto a las muchas posibilidades* que se presentan a la persona o al grupo. Cada hipótesis o intercambio o experimento nuevo debe ser considerado una exploración, una posibilidad que si *prende* en la persona se abrirá progresivamente hacia las capas profundas de su ser.

En concreto se puede decir que dentro del proceso terapéutico es de suma importancia la relación terapeuta-cliente, así como las hipótesis o *mapas cognitivos* que genera el terapeuta para darle una estructura al proceso terapéutico, así como una orientación en su trabajo y, por último la intervención que llevará a cabo el terapeuta en forma de experimento, en el cual usará diversas técnicas como herramienta de trabajo.

Antes de revisar con detalle el proceso terapéutico (relación cliente-terapeuta,

CAPITULO VI. PROCESO TERAPEUTICO

El terapeuta presta una estructura, una formula, un proceso disciplinado a las formulaciones generales que se generan en la relación entre él y su cliente. además crea un espacio un laboratorio, un campo de prueba para que el cliente se explore activamente a sí mismo como ser viviente. Es la responsabilidad primaria del terapeuta hacia su cliente.

La riqueza mutua de esta experiencia y la habilidad técnica del terapeuta harán posible el desarrollo elegante y la realización sustantiva de la trama de cada experiencia vital. La terapia es un proceso de crecimiento, un acontecimiento de resolución de problemas, una forma especial de aprendizaje.

Cuando un cliente llega a terapia, en que él como individuo esta en peligro de desequilibrio, viene entonces a que algo cambie, para que todo siga igual, eso que en Gestalt se llama *homeostasis*. Desde el momento que se contacta con él se crea un nuevo marco, donde se colabora, se ayuda, se acompaña en la creación de nueva visión etc., que contribuyen que dentro de su sistema el individuo vaya produciendo esos cambios que son necesarios para su proceso. El terapeuta no hace el cambio ni siquiera se sabe como se va a dar, solo sabe que se va a dar, confía que la propia naturaleza del cliente le de el curso adecuado. Confía en el encuentro y respeta la capacidad de cambio y vida del otro.

El proceso terapéutico se va produciendo como un hilo que tiene que ver con la propia personalidad del cliente, mucho más que con la técnica de trabajo, se tiene confianza en la *autorregulación organísmica* que tienen que ver con el proceso vital del otro¹⁰⁶.

¹⁰⁶ LÓPEZ, Ignacio Art: Ese oculto, mágico y maravilloso proceso, p. 50,51.

hipótesis, e intervención terapéutica), es importante considerar la actitud que toma el terapeuta en relación a las técnicas que usa en su trabajo, así como conocer las diferentes técnicas en que se apoya.

6.1. DEFINICION DE TECNICAS EN TERAPIA GESTALT

Las técnicas de la terapia Gestalt son muchas y cumple un amplio espectro de conductas verbales y no verbales, estructuradas y no estructuradas, introspectivas e interpersonales, dirigidas hacia adentro o hacia afuera, simbólicas y no simbólicas. Algunas técnicas no son exclusivas de la Gestalt y, tal vez cada una de ellas pueda ser considerada como una variación de una técnica que ha de encontrarse en una forma alternativa de psicoterapia o en algún sistema de conducción espiritual. Sin embargo, una sesión de terapia gestaltica no podría ser confundida con otra corriente, pues este enfoque constituye una nueva y peculiar Gestalt. La peculiaridad consiste en su actitud que da forma al material técnico, genera una nueva síntesis a partir de las posibilidades disponibles.

Durante su vida Perls, incremento su repertorio con cualquier cosa que le sirviera a su objetivo de convertir a sus clientes en personas más conscientes y responsables. Adopto, pidió prestado, convino y jamás dejó de inventar técnicas, no deliberadamente, sino con la asimilación-creación espontanea de la vida misma.

De la asociación libre conservo la idea de la atención permanente, que se ve en el continuo de conciencia, trasladando sin embargo su interés desde el contenido a la forma. De Reich tomo su comprensión de la defensa como un evento motor y su reconocimiento de la importancia de la expresión. Del psicodrama tomo la actuación de conflictos, de la dianética la reactuación de episodios traumáticos y la técnica de repetición de oraciones, del budismo Zen,

la regla de minimizar la intelectualización y, así sucesivamente.

Prácticamente todas las técnicas de la terapia Gestáltica podrían ser consideradas desde el punto de vista de la amplia prescripción *percatate* (darse cuenta) esta prescripción a su vez, es una expresión de la creencia y experiencia del terapeuta de que solo con la capacidad de percatarse puede haber verdadera vida para la persona y, que la luz de la toma de conciencia es todo lo que se necesita para salir de la confusión, para percatarse de la necesidad genuina, para disipar las fantasías que están ocasionando la angustia.

Del mismo modo se puede ver a casi todas las técnicas de la Gestalt como la cristalización particular de la prescripción: *haste responsable*, esta prescripción a su vez, es una expresión de la creencia del terapeuta basada en la experiencia, que únicamente cuando somos lo que somos podemos decir que estamos viviendo; que con el solo hecho de comenzar a ser nosotros mismos o reconocer lo que ya somos, vamos a encontrar una realización mejor.

Decir que este enfoque tiene por objetivo el despertar de la conciencia, el sentido de la actualidad y de la responsabilidad, es equivalente a decir que su objetivo es la capacidad de vivenciar. Se busca vivenciar, pero no mediante la estimulación, sino a través de la sensibilización. Es decir despertar desde adentro y, por lo tanto recuperar los sentidos.

Existen dos formas en que las técnicas de esta corriente pueden ser de ayuda para que el cliente se contacte con su experiencia: una forma es la de *detener la evitación al contacto*, la otra es que *el cliente disponga de su energía para moverse hacia una acción intensificada* o exagerada deliberadamente.

Estas técnicas son consideradas como la mano derecha e izquierda del terapeuta y son llamadas en Gestalt técnicas supresivas y expresivas.

6.1.1. TÉCNICAS SUPRESIVAS

El primer requisito para vivenciar lo que potencialmente se puede vivenciar, es dejar de hacer una serie de actividades distintas a las de atender y expresar.

Para vivenciar se tiene que estar presente en el aquí y ahora. La realidad siempre es ahora incluso cuando se recuerda, la realidad es la acción presente de recordar.

El acto supresivo de la terapia Gestalt involucra principios generales y lo que puede ser considerado como prescripciones individuales. Peticiones que se aplican al cliente en particular o a un grupo en general. Es decir que deje de sumirse en un juego particular que constituye su principal mecanismo de evitación.

Los tres aspectos con los cuales trabaja estas técnicas son:

Primer aspecto: ACERCADEISMO. Es un nombre que a Perls le gusta darle al *juego científico*. Las manifestaciones más frecuentes de esta actitud son la búsqueda de información, de explicaciones causales, la discusión de asuntos filosóficos o morales, todos estos junto con los clichés de las buenas costumbres, son materias de tabú en la terapia Gestalt por constituir una manifestación de verborrea.

Una apreciación de la efectividad de la técnica de omitir la interpretación, no tiene que estar basada en la suposición de que todas las interpretaciones son estériles y que el deseo de la comprensión intelectual constituye ya sea un síntoma o el no entender algo. Basta con creer que en ocasiones las explicaciones son evitaciones, para que el paciente juegue la prescripción gestaltica, donde las reglas no permiten un *porque*.

Cuando se le pide al cliente que renuncie en masa a todas sus explicaciones, encontrará que no puede abandonar tan fácilmente algunos de éstos, y se

sentirá culpable, vacío, temeroso y hablará acerca de, en lugar de vivenciar la incomodidad del momento. Por tal razón ese enfoque es esencialmente no interpretativo, porque su objetivo es la experiencia, el percatarse y no la introvisión intelectual.

Segundo aspecto: DEBEISMO. El decirnos a nosotros mismos, y a otros lo que debiera ser, es como el Acercadeísmo, otro modo de no vivenciar lo que es. El evaluar es tener una *aceptación* de acuerdo a un juicio basada en una pauta prestada de experiencias pasadas, sin embargo esta aceptación, no es un descubrimiento de los valores intrínsecos en lo dado, no es amor a lo peculiar de la vivencia que está a la mano, o goce de ella por si misma. Además no hay descubrimiento, solo un sello de aprobación de hacer calzar estándares preestablecidos. Hay seguridad se puede mantener el *status quo*.

Uno de los objetivos de la Terapia Gestalt es ser capaz de vivir de tal manera el presente, que ningún estándar del pasado oscurezca la toma de conciencia.

En la instancia específica de la no evaluación, la expresión práctica de este mandato es considerada como un simple reconocimiento de la vivencia, sin justificación o crítica.

La regla de la no evaluación es mas difícil de seguir que la regla relacionada con la de no pensar y, esto se debe en parte a la mayor sutileza de la actividad de enjuiciamiento.

Antes de que alguien deje de evaluar, debe de ver claramente como lo esta haciendo, antes se tiene que enjuiciar de una manera tan deliberada que el paciente se llegue a dar cuenta de como lo hace y sobre todo que él esta optando por hacerlo.

Tercer aspecto es: MANIPULACION. El Acercadeísmo se refiere principalmente al mal uso del intelecto, el debeísmo al mal uso de la vida

emocional, en la esfera de la acción la manipulación constituye una actividad semejante. Al igual que con el pensar y el sentir tanto positivamente como negativamente, la acción puede constituir una evitación.

La noción de evitación del gestáltista es fundamentalmente la de una fobia de la vivencia, y no es difícil ver cuantas de nuestras acciones están dirigidas a la minimización de la incomodidad, o la evitación de los estados internos que no estamos preparados para aceptar. En un sentido más amplio, se podrá decir que la mayoría de nuestras acciones son evitaciones de la experiencia.

A un nivel más técnico, la idea de renunciar a la manipulación, encuentra su expresión en la práctica del continuo de la atención, porque para verbalizar la experiencia del momento, se tiene que estar abierto al momento y aquello que este trae consigo. En lugar de estar comprometido en la producción de nuestro propio programa.

6.1.2. TECNICAS EXPRESIVAS

Uno se percata del sí mismo en gran medida mediante la expresión. La capacidad de expresarse, como la conciencia es parte de la persona plenamente desarrollada.

En psicoterapia el expresarse, es decir traducir los sentimientos y la comprensión de uno mismo, en acciones, formas, palabras, es realizarse en el sentido literal de uno hacerse real, sin tal realización se siente la frustración de no estar plenamente vivo.

En el contexto terapéutico, la autoexpresión no solo es una ocasión para el autopercatarse, sino que una experiencia correctiva, en la que en cierto grado el cliente aprende que puede ser el mismo, sin que se confirmen sus expectativas catastróficas, una experiencia correctiva donde el se arriesga a romper sus pautas fóbicas y aprende que expresarse es satisfactorio y la base

del verdadero contacto con los demás.

En este enfoque la técnicas expresivas podrían ser consideradas como instancias de algunos principios como:

Iniciación de la acción. Es la idea de iniciar la acción o la expresión por ejemplo: maximizar la expresión, en situaciones no estructuradas, en esta situación el individuo se verá confrontado con sus propias opciones. La falta de estructura requiere que el individuo sea creativo en lugar de un buen jugador de una situación predeterminada.

Otro componente fundamental de la maximización de la expresión, es una *instigación directa a expresar en palabras o acciones*, las emociones, sensaciones. Su función es fundamentalmente la de superar las inhibiciones del individuo a la expresión o falta de expresión en el dominio interpersonal.

Otro ejemplo sería, la invitación del terapeuta al paciente a *hacer algo evitado*, es más efectivo cuando esto involucra acciones, en lugar de afirmaciones. por ejemplo:

Terapeuta: Veo que evitas mirarla.

Cliente: Sí.

Terapeuta: Experimenta con lo opuesto, mirarla directamente.

Cliente: No me siento relajada cuando lo hago. siento que no quiero comunicarme con ella.

Terapeuta: Díselo.

Cliente: No me siento atraída hacia tí, me gustaría estar lejos de tí.

Otra orientación más para la iniciación de la acción o expresión que ha sido reprimida, es la propia sensación de la persona de una falta de *complitud* o las palabras no dichas o las cosas no hechas dejan en uno una huella que une con

el pasado.

Aquí el terapeuta invita al paciente a llevar a cabo lo que ha evitado o postergado, esta idea se puede aplicar en distintas formas: concluyendo en fantasía un sueño inconcluso, diciéndole a los padres lo que no se les dijo en la niñez, despidiéndose de un ser querido. Con frecuencia la *incompletud* es una retención de la expresión de aprecio o resentimiento. Tal expresión puede ser requerida directamente como un ejercicio grupal o individual.

El completar la expresión. La autoexpresión varía en grado de una persona a otra, una de las cosas que hace un terapeuta Gestalt, es intensificar la autoexpresión de la persona, el hace esto reconociendo en primer lugar los momentos o elementos de verdadera expresión de una acción e invitando hacia su desarrollo.

Se pueden distinguir por lo menos cuatro tipos de procedimientos para intensificar la acción:

La repetición simple.

La exageración y el desarrollo.

La explicación o traducción.

La identificación y la actuación.

La repetición simple. Es un método cuyo objetivo es intensificar el percatarse de la persona con respecto a una determinada acción o afirmación suya; la repetición verbal puede tener un efecto notable, en el sentido de que la persona se lleva a ver algo en una forma más y más comprometida, que estaba minimizada o no dándole su justo peso.

Exageración y Desarrollo. La exageración es un poco más allá de la repetición simple. Cuando a una persona se le pide que vuelva a hacer o decir algo una

serie de veces, un gesto se hará más intenso o más preciso, una afirmación se va a ser más fuerte o más susurrante. Con esto puede la persona descubrir algo nuevo.

Explicitación o traducción. Esta es una de las técnicas más originales de la terapia Gestalt, donde el terapeuta habitualmente introduce afirmaciones tales como *ponle palabras a tus movimientos, si tus lagrimas pudieran hablar que dirían, que le diría tu mano derecha a tu mano izquierda, dale voz a tu soledad*, al hacerlo al paciente se le está pidiendo que traduzca en palabras un trozo de expresión no verbal, un gesto, una imagen visual, un síntoma físico, etc.

En el proceso de explicitación, el cliente necesariamente con aquel aspecto de su percepción que el trata de colocar en palabras. Tendrá que vivenciar, por así decirlo el acontecimiento desde adentro en lugar de como un observador externo.

Identificación y actuación. La actuación es una parte importante de la terapia Gestalt; por un lado en de actuar un determinado rol, por el otro el de vivenciarse e imaginar que uno mismo posee los atributos o acciones de otros seres o cosas, también en el sentido en que el cliente le da movimiento a un pensamiento, a una idea, por lo tanto se le puede considerar como un modo más de completar la expresión. La conducta privada que se llama *pensar*, puede ser considerada como una acción incompleta o una acción simbólica al corporeizarla o trasladarla al cuerpo físico se lleva esa acción a su máxima expresión. Lo que el terapeuta hace cuando le pide al cliente que actúe sus recuerdos o expectativas, es equivalente a pedirle que lleve a cabo físicamente una acción que está ejecutando repetidamente a veces en fantasía, al hacerlo el paciente podrá descubrir que está aferrado a ese recuerdo o fantasía, como consecuencia de una incompletud misma.

Además del principio de completitud, hay otro sentido en el cual la actuación

involucra un proceso de identificación, es decir de convertirse en uno mismo con la parte que se actúa o de reconocer su *experiencia* como de uno mismo; las instrucciones se *el, se tu mano, se tu voz, etc.* Hay una diferencia en el grado de identificación con uno mismo como actores, la tarea probablemente será más difícil para el cliente cuando equivalga a identificarse con un lado desagradable de él mismo, que esta tratando afanosamente de desposeer. Por otra parte, en la medida en que sea capaz de identificarse con todo aquello que es *bueno o malo*, se estará haciendo responsable de sí mismo.

La identificación y la actuación son medios hacia el darse cuenta, se puede saber más mediante ser algo o alguien que razonando acerca de ello.

En la terapia Gestalt las aplicaciones fundamentales de la actuación son la representación de sueños, la actuación de anticipación del futuro, la representación del pasado y la representación de las diferentes partes de la personalidad.

En una sesión de terapia algunos de los momentos más dramáticos son aquellos en que el cliente toma partido por las diferentes partes que constituyen los aspectos no integrados de sí mismo en conflicto: por ejemplo, el niño bueno y el rencoroso, la persona solícita y la egoísta, lo masculino y lo femenino, lo activo y lo pasivo, padre e hijo, el mandón y el mandado. y así sucesivamente.

Se piensa que la maestría del terapeuta esta en su capacidad de indicarle al paciente los roles claves que debe explorar mediante la actuación. En terapia Gestalt se requiere ser sensible al momento.

El ser directo. La autoexpresion fundamentalmente se ve entorpecida por acciones tales como la minimización, la vaguedad. Esto se relaciona con el uso de la conjunción *PERO*, esto es introducido para descalificar una afirmación o

para restarle algo de su peso o validez, *me gustaría hacer esto pero*.

Mediante la ambigüedad el cliente evita tomar partido o vivenciar plenamente cualquier mitad de la afirmación. El terapeuta sugerirá el uso de la conjunción Y.

Por otro lado la palabra *ELLO* actúa como cojín para amortiguar lo directo de un encuentro. Perls sugirió el uso del *YO* en lugar del *ELLO*, también la palabra *NOSOTROS*, sustituye al *YO*, al usar esta palabra hay una falta de disposición a hacerse responsable por una experiencia, ejemplo: *Todos estamos nerviosos*. Si se cambia al *YO* sería *estoy nerviosa*.

También existen la afirmaciones impersonales que sustituyen al *YO*. Ejemplo, *uno no hace esto fácilmente*, si se usa el *YO* sería *Yo tengo problemas de expresarme ante ustedes*.

Retroflexión: Una instancia de la falta de lo directo que es objeto de una técnica específica en Terapia Gestalt es el deshacer retroflexiones. Una vez que la persona descubre su acción retroflexiva (girar su energía hacia si misma en lugar de dirigirla hacia el ambiente), vuelve a tener control de ella, el impulso bloqueado se recuperara automáticamente. El cambio se puede hacer en etapas fáciles que gradualmente transforman toda la situación .

6.1.3. TECNICAS DE INTEGRACION

En términos generales, toda técnica expresiva, es una técnica de integración, sin embargo, en terapia Gestalt hay formas más específicas en que se promueve una integración de la personalidad.

Encuentro intrapersonal. Una de las técnicas más originales de la terapia Gestalt es poner en contacto a las partes de una persona, indicándole que represente sus partes en forma alternada y haga hablar a esos *personajes*

entre sí. La razón es que en estos diálogos internos, el paciente es estimulado a cambiarse de una silla a otra, para reforzar la realidad de su identificación con estos sub-sí mismos alternantes.

El encuentro de estas partes no debe de ser prematuro, no debe de degenerar en una discusión intelectual o de acusaciones mutuas y defensa, el contacto entre las diferentes partes debe de tratar de lograr el nivel de los sentimientos. Muchos de los encuentros, y tal vez los más importantes, son formas particulares de una muy diseminada división en la personalidad: *el yo debiera* versus *el yo quiero*, esto puede tomar la forma de un diálogo con un padre imaginado, con una autoacusación, con la gente en general, etc., pero las partes aparecen una y otra vez con el rasgo distintivo que inspiró a Perls a llamarlas mandón (*Top-dog*) y mandado (*Under dog*).

El mandón puede ser descrito como normativo, autoritario y punitivo. El mandado desarrolla una gran capacidad para evadir los mandatos y exigencias del mandón, solo tratando de obedecer sin mucho entusiasmo las exigencias, él contesta: *si, pero, lo estoy intentando con todas mis fuerzas, pero la próxima vez me va a ir mejor, mañana*. En otras palabras el mandón y el mandado, son dos partes que representan sus juegos en el escenario, la integración de éstos solo se puede lograr cuando cesa la necesidad de control mutuo entre cada uno, solo entonces se escucharan mutuamente, una vez que llegan a sus sentidos se abre la puerta de la integración la oportunidad de hacer una persona entera.

Asimilación de las proyecciones. En la medida en que desheredamos parte de nuestra experiencia o no reconocemos parte de nuestros rasgos, no vemos la realidad en torno nuestro tal como es, sino que distorsionamos nuestra percepción de la realidad con el atributo de aquello que rechazamos de nosotros mismos.

En terapia gestáltica también se tratan las imágenes del sueño como proyecciones de nosotros mismos, no en el ambiente real, sino que en el ambiente imaginario del estado del sueño.

Las proyecciones constituyen una ilusión, pero también una realidad, son ilusiones porque frecuentemente no le pertenecen a la persona o cosa a la cual le atribuimos características de nosotros mismos. Son realidad en el sentido de que son imágenes de nuestra vida interior.

En este sentido un aspecto relevante de la Gestalt es de asimilar proyecciones, es decir incorporar en nosotros mismos, lo que hemos desheredado, reconociendo como parte de nuestra experiencia aquello que hemos estado colocando fuera de nosotros mismos.

Quando se tienen expresiones como *se siente bien*, en lugar de *yo me siento bien en relación a eso*, o *se siente incomodo*, en lugar de *yo siento desagrado*, o *se siente adecuado* en lugar de *yo apruebo*; la persona se esta proyectando en el ello, es decir habla en forma impersonal; a veces esto puede ser un asunto de lenguaje o un poco más que eso, tal vez una cierta preferencia por disimular el compromiso personal, minimizar la actividad o enmascarar la responsabilidad de las reacciones.

En la literatura psicológica existe bastante documentación sobre varias formas de proyección. La que interesa aquí es el tipo de proyección que el psicoanálisis considera como una *defensa*: El proceso de atribuirle a una persona o cosa en el ambiente, cualidades o sentimientos, que no se este dispuesto a reconocer como propios. Esto promueve a que se distorsione la percepción de la realidad con el atributo de aquello que se esta rechazando de uno mismo.

La técnica más importante para la asimilación de proyecciones es una que ya se ha analizado. La identificación de la proyección por medio de la actuación

de su parte¹⁰⁷. (107) Ejemplo:

Terapeuta: Que sientes ahora.

Cliente: Me siento bajo escrutinio, no creo que yo te agrade

Terapeuta: Sé yo por un momento. Imagínate en mi lugar y ponte palabras a los sentimientos o pensamientos que yo pueda tener.

Cliente: *Ella es aburrida preferiría, estar en mi casa en lugar de tener que escucharla. Simplemente es poco interesante, y estoy clavado con ella porque supuestamente tengo que ayudarla.*

En este ejemplo, la actuación sirvió como un medio para que el cliente vivenciara el contenido de su proyección, pero no fue suficiente, lo que produjo que se contactara con su propia experiencia (su auto-enjuiciamiento de ser una persona poco interesante), fue la sugerencia de reformular la experiencia proyectada, como si fuera suya. A veces bastara una pregunta, *es este tu propio sentimiento, reconoces esto como parte tuya.*

Terapeuta: Por favor, repite ahora esto como tu propia afirmación acerca de ti misma y ve si calza.

Cliente: Soy aburrida, soy poco interesante y no puedo creer que yo te agrade o quieras brindarme tu atención, ya que no puedo darte nada que valga la pena. Por supuesto esto es exactamente lo que pienso.

¹⁰⁷ NARANJO, C. La vieja y novísima Gestalt: actitud y práctica, p. 55-113

Dentro de las técnicas que acabamos de revisar se encuentran implícitas las reglas que se usan en terapia Gestalt, estas pueden ser consideradas como un medio útil, como una serie de herramientas convenientes para nuestros fines:

Como reglas importantes esta el hablar en el tiempo presente, hablar en un lenguaje personal más que impersonal, no murmurar, el empleo del continuo de conciencia, traducir las preguntas en afirmaciones; con esto se logra fomentar la conciencia del ahora, la responsabilización, saber el como de la experiencia y promover sentimientos.

Cabe mencionar que todo tipo de intervención por parte del terapeuta gestáltico, no se dirige a transformar la situación exterior o a modificar las cosas o a los otros, sino más bien a transformar la percepción interna que se hace cliente de los hechos, de sus interrelaciones y de sus múltiples significados posibles, por lo tanto, el trabajo tiene como objetivo favorecer una experiencia personal nueva, una reelaboración del sistema individual de percepción y de presentación mental de cada uno.

Estas técnicas se pueden usar para la mayoría, ya sea en situaciones de grupo, o en una relación terapéutica dula, y también para algunos dentro del marco de una institución o de una empresa.

Pero como en el caso de otras técnicas, no se puede esperar que éstas por sí mismas hagan milagros, pero si que permitan una oportunidad para el descubrimiento cuando se aplican en la actitud correcta.

El rol del terapeuta es supervisar el proceso y rescatar al individuo de caer en un procedimiento mecánico. De hecho cada terapeuta puede inventar sin parar nuevas variantes y combinaciones originales, ya que es verdad que cada gestaltista trabaja con lo que es, más que con lo que sabe, con su propio estilo,

integrando su experiencia personal y profesional anterior y confiando en su sensibilidad propia y en su creatividad específica¹⁰⁸.

Habiendo revisado las diferentes técnicas que se usan en terapia Gestalt, es importante revisar con detalle el proceso terapéutico que tiene lugar en cada encuentro terapeuta-cliente.

En este proceso es de suma importancia que el terapeuta establezca una relación en la cual se interesa en el cliente y también centrándose en él mismo.

También se destaca la importancia de que el terapeuta tenga constructos teóricos (hipótesis) que lo orienten en su trabajo sin perder de vista lo intrínseco de cada sesión.

Por último se considera relevante que el terapeuta realice intervenciones que van de acuerdo con sus construcciones teóricas, así como la relación terapeuta-cliente, para que estas intervenciones sean adecuadas.

Es conveniente revisar cada uno de éstos puntos que intervienen en el proceso terapéutico y que forman parte de la metodología de trabajo. Esta revisión se daría de la siguiente forma:

En primer lugar se revisará la relación terapéutica.

En segundo lugar el diagnóstico (hipótesis).

En tercer lugar la intervención (experimento).

Este orden es de acuerdo a los autores gestálticos (Polsters, Perls, Naranjo, Zinker, etc.), que de manera implícita lo manejan en sus escritos. Y de manera explícita, esta secuencia se enseña a los estudiantes que cursan la especialidad para formarse como terapeutas gestálticos.

¹⁰⁸ LEVITSKY, Abraham. Las reglas y juegos de la terapia Gestáltica. En: Fagan, Joen "Teoría y técnica de la terapia gestáltica", Ob. cit. p. 144-148.

6.2. RELACION TERAPEUTICA

Es importante preguntarse que es una psicoterapia y que es un paciente, para de alguna manera sentar bases en la definición de lo que es una relación terapéutica.

Terapia significa en griego *el cuidado religioso, el culto de los dioses.*

Terapéutico, es el que cuida de los dioses o de un maestro y que les prodiga cuidados. Esto nos lleva al termino del *servidor*, su etimología *servidor*, proviene de la raíz indoeuropea *swer ser*, o *wer* que significa *poner atención, estar atento a*. El *servus*, el servidor o esclavo, esta encargado de observar, es decir de vigilar.

¿Que quiere decir cliente?

El cliente, era con los romanos un ciudadano protegido por un patrón todo poderoso, el que puede recurrir a los servicios de alguien mediante una retribución.

El paciente es aquel que sufre, soporta o sigue pasivamente una intervención. Por tal motivo en Gestalt se evita hablar de paciente, ya que este nunca es pasivo, (algunos gestaltistas lo usan)

Podría decirse que el terapeuta Gestalt estará más en su lugar frente a una *pareja*: persona con la cual se esta asociado, con quien se tiene una conversación o con quien se establece una relación.

El terapeuta y su cliente son dos partes comprometidas en una relación dual *auténtica*, aunque sus estatus y papeles sean diferentes. Numerosos terapeutas han destacado, la importancia de su contribución como personas al proceso terapéutico y de la autenticidad y profundidad de la relación terapéutica.

Cada vez es más claro que es indispensable que el terapeuta se vea involucrado en la situación terapéutica, incluyendo en esto interés y cuidado por el cliente en un plano personal y afectivo; una disposición a compartir con él sus propias reacciones emocionales directas: el tedio, el placer, la molestia, el embarazo etc.; respeto a lo que el cliente está haciendo; una capacidad para reconocer los intentos del cliente para la búsqueda de una mayor autenticidad, para brindarle apoyo y reconocimiento.

En la terapia Gestalt, el encuentro que se da entre el terapeuta/cliente, no tiene la finalidad de modificar las cosas o los eventos, sino la *percepción interna* que se hace el cliente de los hechos de sus interrelaciones y de sus múltiples significados posibles, está claro que las intervenciones del terapeuta no buscan transformar la situación exterior, sino la experiencia personal que tiene el cliente de los eventos.

Se le da gran importancia al contacto entre terapeuta y el cliente. En términos gestálticos, el contacto aquí y ahora entre terapeuta/cliente, es uno de los medios básicos para desarrollar la percepción consciente del cliente.

El concepto de contacto en este contexto, sustituye lo que los psicoanalistas llaman transferencia, ya que en la transferencia el paciente revive los sentimientos y actitudes que vivía en relación con su padre u otra figura significativa y proyecta tales sentimientos en la figura del terapeuta, al que trata como si en realidad fuera otra persona.

En cambio, si en la terapia Gestalt trata al terapeuta como trataba a su padre, se considera que no está en contacto con el terapeuta, entonces se intentará quitar lo que está obstaculizando el contacto personal aquí y ahora¹⁰⁹.

No se niega la huella del pasado, lo que interesa es que se manifiesta

¹⁰⁹ LATNER, Joel, *The Gestalt Book*, Ob. cit. p. 207-209, 9.

*hoy en el presente modulada por la situación particular del momento y por las posiciones específicas de los personajes en relación*¹¹⁰.

Lo que se interesa lograr en el contacto aquí y ahora se puede enunciar de la siguiente manera: El terapeuta se interesa en su pareja y esta centrado en él pero también se puede decir que esta centrado en el mismo, atento a lo que siente personalmente en ese instante frente a su cliente y no duda en compartir una parte de lo que siente, si esto es de beneficio para el cliente.

El terapeuta reacciona y hace actuar, pero no es el mismo quien fija la dirección del trabajo, esta a disposición del cliente para acompañarlo en el curso que este último determine. Mientras que el cliente con mucha frecuencia esta centrado sobre el contenido de su discurso en acción, el terapeuta se interesa en el proceso en curso.

Su papel es en suma, el de permitir y favorecer y no el de prender, ni frenar al cliente, sino de acompañarlo, conservando su propia idiosincrasia¹¹¹.

Antes de que se genere una relación terapéutica es importante considerar que cuando nos enfrentamos a una situación cotidiana, tan corriente como se nos pudiera ocurrir, entramos con ella en una disposición previa una preactitud al respecto que determinará el desenlace y resultado final de la misma. Nuestra predisposición es función de nuestra acción.

Si se tratase de una situación de cambio intrapersonal (ejemplo: relación cliente/terapeuta) puede resultar muy fructífero para el terapeuta darse cuenta de su predisposición antes de iniciar el encuentro terapéutico, palpar como se siente capaz, se trata en definitiva de que reflexione sobre él mismo para alcanzar una mayor autoconciencia de sus posibilidades, desde una verdadera

¹¹⁰ ISRAEL, L. *Initiation à la Psychanalyse*, Paris 1984, p. 143.

¹¹¹ GINGER Serge, *Terapia de contacto*, Ob. cit. p. 163-166

sensación desde dentro¹¹².

En este sentido, el objetivo de esta relación es aquella de reactivar la confianza en la función del organismo humano a fin de realizar el autoapoyo del individuo, evitando así el riesgo de la introyección de la figura del terapeuta¹¹³.

Para poder llegar a este autoapoyo en el contexto terapéutico el apoyo es un punto sumamente importante.

Perls sostiene que la madurez es la evolución del apoyo ambiental al apoyo sobre sí mismo, es decir una vez que se es maduro se es completamente autónomo del ambiente circundante. Para Miriam Polster esto es una interpretación idealizada, ya que la persona continuamente necesita del sostén ambiental¹¹⁴.

Cuando se habla de apoyo este tiene muchas formas y funciones y, existe como un fondo importante de cualquier actividad terapéutica¹¹⁵.

Durante el proceso de la relación terapéutica que permite integrar nuevos comportamientos, nuevas actitudes en el cliente, es decir cuando se expanden las fronteras, se pueden distinguir tres fases. El apoyo - la posibilidad de adaptación y la asimilación.

En la fase del apoyo, el paciente puede experimentar plenamente las acciones, las ideas durante su hora de terapia. Es decir tiene un apoyo inmediato. este apoyo y la seguridad externa que viene del terapeuta es importante, el cliente sabe que el terapeuta no se espantará, ni se desconcertará de el nuevo desarrollo, de nuevas cosas que pueden ser dichas o realizadas.

¹¹² BUENO, Alvarez, José, A., Expectativas de éxito de terapeuta frente al cliente: Sentimientos de autoeficiencia y atribuciones del resultado. Ponencia

¹¹³ SPAGNUOLO, Loba, M., Art. Il rapporto terapeuta/paciente nella terapia della Gestalt .p. 47.

¹¹⁴ POLSTER, Miriam., Art. La psicologia della Gestalt: Innovazione e Sviluppo. p. 86.

¹¹⁵ HARMAN, Robert, L., Art. Trabajando en las fronteras de contacto. p. 2.

Cuando el paciente experimenta una emoción muy fuerte por primera vez (odio, afecto, miedo, ridículo), es de crucial importancia el sostén externo y el apoyo interno. La acción del terapeuta consiste pues en el indicar al paciente como puede sostener mejor esta experiencia tan intensa. A este punto, en esta situación de mayor seguridad, el paciente puede extender sus fronteras sin sentirse violentado, o conmocionado por la emoción.

La fase sucesiva es aquella del acomodamiento, de la adaptación a las consecuencias no predecibles, cuando se llega a una gran intensidad en la emoción o de sentimientos, sensaciones de modo improvisado, se puede tener miedo en un primer momento, pero después el paciente se llega a adaptar de cualquier modo, Esto es él aprende no solo a darse apoyo, a reforzarse a sí mismo en la hora de terapia, sino también a adaptarse con el nuevo comportamiento en el ambiente y en el contacto con los otros fuera de la terapia.

Cuando se llega a la tercera fase; la asimilación, donde los nuevos comportamientos llegan a ser aceptados, en donde los límites o fronteras llegan a ser expandidos de modo que se incluyen comportamientos y actitudes nuevas. Esta asimilación implica que todos los elementos nuevos vengan aceptados como partes integrantes de la persona. y por consecuencia una mayor tendencia a instaurar contactos nuevos, En esta fase se ve que las posibilidades de contactos se expanden¹¹⁶.

Dentro del contacto terapéutico se crean condiciones para que el paciente pueda dar el siguiente paso. Se observa que este suficientemente firme y apoyado de manera que los nuevos elementos de la experiencia puedan ser contactados e integrados, la conciencia es libre para expandirse cuando hay

¹¹⁶ POLSTER, Miriam. Art. La psicología della Gestalt: Innovazione e sviluppi. p. 86-89.

apoyo suficiente.

Por otro lado todo buen terapeuta Gestalt requiere tener ciertas actitudes básicas, establecer cierto tipo de relación y tener cierta filosofía del ser humano.

Estos conceptos quien mejor los ha elaborado es Carl Rogers, en su enfoque centrado en la persona.

Las actitudes que encontró necesarias y suficientes para promover el desarrollo humano son: *congruencia, empatía y consideración positiva incondicional*.

Una persona **congruente** según Rogers, se definiría a sí misma sin negar casi ninguna parte de su experiencia. Por lo tanto el facilitador busca ser muy congruente en la relación, o sea no defensivo, abierto, en contacto consigo mismo para ver que le sucede ahí y, expresar esto cuando sea importante y significativo para el otro y para su propio trabajo profesional.

Una actitud congruente modelará hacia el cliente aceptar cada vez su experiencia, sea cual sea, sin tener que negarla porque amenacen su autoestima o su autoimagen.

Empatía implica varias cosas, primero una gran capacidad de abstracción por parte del terapeuta y una abstracción de la experiencia del otro, a través de su propia experiencia. Es decir si se quiere entender al otro se tiene que entender desde su marco de referencia. Es entender, captar la significación personal de su experiencia, más que responder el contenido intelectual de sus palabras.

La empatía provoca la sensación de ser profundamente comprendido.

Consideración positiva incondicional, en este tipo de relación el terapeuta, tiene que ser con el otro permisivo, despojado de juicios, con una consideración *a priori* hacia esa persona la cual va aumentando con el mayor

conocimiento del otro. Esta actitud es captada por el otro, capta si se le tiene confianza. Se siente ante los ojos del terapeuta aceptado y valorado.

Estas tres actitudes mencionadas son necesarias en cualquier terapeuta. Entendiendo como tal aquel que trata de promover el desarrollo de las personas en cualquier ámbito: familiar, grupal, social, etc.

Calidez, esta característica en la relación permite que el terapeuta se centre en el cliente y no en las necesidades propias, centrándose en las necesidades auténticas del cliente, no en las introyectadas.

Una relación demasiado cálida genera expectativas, por lo tanto es muy importante que el terapeuta no genere la expectativa de que ahí el paciente va a recibir absolutamente todo lo que ha necesitado siempre, porque para la orientación humanista es importante que la persona cubra sus necesidades por ella misma.

Responsabilidad, una manera de matar la relación, es mantener un punto neutral, un nivel de indiferencia, una relación esta viva mientras haya respuesta de uno hacia el otro, esto es válido para cualquier tipo de relación incluyendo la terapéutica, en esta última tanto el terapeuta como el cliente tienen que estar respondiendo con su persona, o lo que va ocurriendo en la sesión, y esto es una condición necesaria para que la relación siga vital.

Ausencia de imposición y coerción, en una relación de desarrollo como la terapia Gestalt, esto se logra cuando se suspenden los juicios valorativos sobre el otro; Cuando de verdad se cree que el otro es el único que sabe que es lo mejor para sí mismo.

Es importante que el terapeuta tenga esta creencia, para que no imponga sus valores.

Respeto, implica que el otro es valorado no a causa de algún mérito o de

alguna cualidad que tenga, sino simplemente por ser quien es.

Permisividad de expresión de sentimientos, cualidad que esta sustentada bajo la creencia de que más vale expresar que no hacerlo, porque lo que no se comunica se actúa. Es una energía que no se queda ahí presa, se hace algo con ella y es mejor hacerlo abierta y directamente.

La única limitaste a esto, sería la violencia física, pero por otra parte se atiende a todo lo que el otro quisiera contar, ya sea algo calificado como *profundo* o como trivial, lo importante es que el otro exprese lo suyo.

Seguridad psicológica, es importante que el cliente sepa que habrá confidencialidad de lo que se trata en la relación, respecto a su intimidad y que es una relación fundamentada en la honestidad del terapeuta.

Para sintetizar, la esencia de estas condiciones se basan en lo que el otro es, no en lo que hace, aceptándolo y respetándolo, queriéndolo con calidez, deseando ayudarlo cuando el lo quiera, respetando sus decisiones sean cuales fuesen sin posesividad¹¹⁷.

6.3. DIAGNOSTICO

Los terapeutas de la Gestalt presentan la singularidad de no interesarse por la valoración formal psicodiagnostica, la mayor parte de los terapeutas gestálticos afirman que su corriente es experiencial, que cada sesión es un encuentro existencial en donde ya sea el terapeuta que el paciente se comprometen a explorar territorios hasta llegar al lugar prohibido. y desconocido.

El terapeuta gestáltico imparte estructura y organización a su trabajo, la estructura resulta de la índole y el contenido intrínsecos de la situación,

¹¹⁷ POLIF, Muñoz, M., Tesis. La sensibilización en Gestalt: una alternativa para el desarrollo del potencial humano, En: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, p. 26-30.

guiados por los constructos teóricos que flotan en la mente del terapeuta, tales constructos o *mapas cognitivos*, crean orden y otorgan dirección a la compleja masa de información que se produce en el curso del encuentro humano. Los *mapas cognitivos* (hipótesis) no son estáticos, ni siempre patentes en forma clara, no están enmarcados ni cuelgan en las paredes del consultorio. Con la mayor frecuencia, los *mapas cognitivos* o constructos teóricos son colaboradores silenciosos que respaldan la elegancia del trabajo en marcha, Tal como una obra de arte, una sesión de terapia resulta artificial o sin sentido si carece de estructura y dirección, puede ser colorida y excitante, pero la falta de organización dificulta al cliente asimilar, llevar a buen término sus beneficios.

El terapeuta de la Gestalt dentro de su metodología de intervención cuenta con modelos o instrumentos que le sirven como orientación en el tipo de apoyo o intervención que va a proveer. Así también lo ayudan a formarse hipótesis en cada sesión de trabajo con su cliente.

Estos modelos tienen que ver con el objetivo primordial de la Terapia Gestalt que es la toma de conciencia, éste elemento es un pilar del trabajo terapéutico.

Podemos hablar de conciencia y espontaneidad o de conciencia y autenticidad para hablar de un lenguaje más existencial¹¹⁸.

La terapia Gestalt recurre a diversos modelos para explicar el manejo de los mecanismos neuróticos (interrupciones al contacto). En este trabajo me enfocare en dos modelos realizados por Salonia G. (1989); uno define las fase evolutivas de la persona de hacer contacto con su ambiente y lo define el *proceso del ciclo del contacto*; el otro ofrece una visión clara de los

¹¹⁸ NARANJO, Claudio, Conferencia Inaugural del 3er congreso Internacional de psicoterapia Gestalt México, 1989, p. 7.

mecanismos neuróticos que se manifiestan en cada fase del proceso del ciclo del contacto. y lo define como interrupciones del ciclo del contacto.

Se escogieron estos modelos, ya que explican el fenómeno del manejo de los mecanismos neuróticos de una manera clara y esquematizada. Además estos modelos son recientes y el autor se basa en los conceptos desarrollados por Perls que se considera el padre de la Gestalt y que le sirven de base para realizar su trabajo.

Haciendo algo de historia el modelo del *ciclo del contacto*, fue retomado del conductismo por algunos terapeutas gestálticos -entre los que se pueden mencionar, Zinker, Polster, Latner, Ginger-, e incorporado al funcionamiento total del organismo. Dicho ciclo ha sido actualizado por Salonia G.(1989) y Castanedo y Salama. (1990); Explicando de manera clara el *como* se presentan los bloques o procesos de interrupción de la energía en el proceso del contacto.

La finalidad del diseño de este ciclo, es presentar en forma didáctica, como la energía del organismo parte de una fase de equilibrio hasta retomar nuevamente el reposo, pasando por diferentes fases. Es un proceso dirigido a obtener la satisfacción final de la necesidad y a identificar los bloques que puedan presentarse¹¹⁹.

Coherente con la propia perspectiva fenomenológica y existencial, la psicoterapia de la Gestalt analiza las fases en el *aquí y ahora* de este ciclo, donde el organismo instaura, mantiene y porta a término el contacto con el ambiente¹²⁰.

¹¹⁹ SALAMA, H. Manual p. 11

¹²⁰ SALONIA, G. Art. Tempi e modi di contatto EN: Quaderni di Gestalt, rivista semestrale de Psicoterapia della Gestalt. NO. 8/9 p. 55

Antes de presentar con detalle el modelo del *ciclo del contacto*, propuesto por Salonia, G. es importante tener algunos conceptos claves y de fondo de la terapia Gestalt que sirven de apoyo al trabajo de este autor.

En primer lugar se tienen los conceptos de Novedad - excitación y crecimiento.

Novedad y Crecimiento: Perls, expresa la idea que la necesidad de crecimiento en cada organismo se realiza en el contacto con el ambiente. A través de desestructuración y asimilación del material que se encuentra en el ambiente (del no Yo), que constituye la novedad hacia lo que el organismo se siente atraído y entra en contacto¹²¹.

Ahora bien el material elegido es de hecho el material asimilable, este material cambia continuamente, el organismo subsiste propiamente en función de esta continua apropiación de elementos nuevos. A este punto se puede decir que cualquier tipo de contacto tiene carácter creativo y dinámico porque hace frente a la novedad. El crecimiento representa la función de la frontera de contacto en el campo organismo- ambiente.

La excitación representa una específica energía que mueve y sostiene al organismo en los varios procesos de interacción con el ambiente. Perls y Goodman, han escrito en relación a esto; la excitación es el motor de la formación figura fondo en la situación de contacto y así la situación inconclusa tiende a completarse. La excitación persiste y aumenta a través de toda la secuencia de la adaptación creativa y esta al máximo en el momento del contacto final.

Estos tres conceptos resaltan la importancia que tiene el concepto de la frontera del contacto. Perls y Goodman, consideran que el tipo de relación que

¹²¹ PERLS, F. Hefferline, R. F., Y Goodman. *La terapia della Gestalt: Eccitamento, e accremento nella personalità umana*, Roma, 1971, p. 265.

se da en la frontera de contacto es particularmente de crecimiento. Además es el punto en el cual se verifica la experiencia entre el organismo y el ambiente fundamentalmente en la epidermis y en los otros órganos de respuesta sensorial y motora. Es decir la experiencia es la función de esta frontera.

Otro concepto importante es el **apoyo interno y externo**. Un organismo tiene posibilidad de llevar a cabo de modo creativo la propia tarea evolutiva de su desarrollo psicológico en la medida en que sabe encontrar el apoyo necesario tanto en sí mismo como del exterior.

El niño aprende si ha estado apoyado por figuras significativas en momentos de mayor riesgo emocional. Si falta el apoyo interno, la excitación se transforma en ansiedad y se interrumpe el *ciclo del contacto*. Una de las tareas del terapeuta es dar al paciente el apoyo adecuado en la fase que el cliente esta viviendo, en el ciclo del contacto.

Otro concepto que apoyo el trabajo de Salonia G. es el de **función del sí mismo (Self)**, este concepto es usado en terapia Gestalt para significar la persona completa, es nuestra esencia, es el proceso de evaluación de las posibilidades del organismo en relación con el ambiente, de integrarlas y llevarlas hacia su cumplimiento en la satisfacción de las necesidades del organismo.

Cuando se habla del sí mismo en Gestalt, se habla del sistema de contactos que opera el organismo.

Nuestra manera individual de explicar nuestro Sí mismo en el contacto con el ambiente, parte de los resultados de nuestro crecimiento y aprendizajes pasados y su interacción con el bagaje individual con que nacimos.

El concepto del sí mismo se da a lo largo de tres dimensiones: el ello, Yo y personalidad.

La función Ello del sí mismo, tiene que ver con el lugar, el fondo de donde emerge la necesidad, a lo cual Salonia le llama *intensionalidad organísmica*. Entrando a la función ello, se encuentra la excitación del organismo, el cuerpo, las gestalts inconclusas, la percepción vaga del ambiente, sentimientos apenas iniciados que contactan al organismo con el ambiente.

El modo del funcionamiento del ello es de una conciencia libre y flotante, de asociaciones sueltas; el soñar es quizás el ejemplo más familiar del ello.

La función Yo, del sí mismo, tiene que ver con procesos de identificación o alienación, esta capacidad discriminadora permite al organismo de manipular y asimilar los elementos del ambiente que puede asimilar y rechazar que se consideran peligrosos o indeseables para formar una Gestalt. El proceso de hacer distinciones consiste en seleccionar lo que es ajeno a nosotros y ver con que nos podemos identificar. En el funcionamiento saludable del Sí mismo, nos vamos a identificar con aquello que tiene interés a nosotros con lo que se acomoda a nuestras necesidades, y vamos a desconocer lo que no nos interesa. En este proceso de escoger obtenemos un claro sentido de diferencias entre nosotros mismos y el exterior.

La función personalidad, del sí mismo, tiene que ver con lo relacionado a lo que el sí mismo se ha convertido, la personalidad, la responsabilidad, la lealtad la historia los roles.

En terapia Gestalt el sí mismo es un elemento integrador organismo ambiente, crea los significados a través de los cuales nos es posible madurar. NO se le considera como una entidad fija, ni una instancia Psíquica, sino un proceso específico de cada uno y caracteriza su propio modo de reaccionar en un momento determinado en función del propio estilo personal¹²².

¹²² FARACI, Tiziana, Art. Contributo per una definizione del Se nella Terapia della Gestalt, En

Habiendo retomado los conceptos fundamentales que apoyaron el trabajo de Salonia, se revisará propiamente este modelo:

ESQUEMA DEL MODELO PROPUESTO POR SALONIA G. (1989)



Este esquema a curva expresa el progresivo elevarse de la energía y recaer al final del ciclo. Este ciclo del contacto como lo define Salonia, comienza cuando al interior del organismo emerge una necesidad o cuando viene valorado o interesante un estímulo del ambiente. Esta necesidad viene colocada al interior de los referentes o significados que el organismo ha estructurado durante lo largo de su historia. Entonces viene sensibilizado y recibe una primera valoración orgánica, si viene aceptada por lo menos por una parte del organismo, esta inicia a tomar forma definiéndose como intencionalidad orgánica, dándose la orientación, y direccionalidad al interno del organismo. En ese mismo tiempo la energía del organismo comienza a generarse en torno a la tendencia a cumplir la acción, y donde el organismo tiene contacto con el ambiente y alcanza su satisfacción, dándose el retiro y la asimilación de la experiencia. Quedando libre el organismo para volver a darse el ciclo.

Si el organismo es sano, el ciclo del contacto es rítmico, como una danza, se

pasa con espontaneidad y con gracia de un movimiento al sucesivo, hasta llegar a la culminación de la sintonía, para después regresar con armonía y naturalidad y con una nueva riqueza a la propia individualidad.

El análisis de este ciclo es el siguiente:

Fase 1. Precontacto. En este período comienza a surgir en el interior del organismo una necesidad. Ante esta el organismo trae inmediatamente de sus aprendizajes más arcaicos una valoración emocional de la necesidad emergente y da una primera respuesta a través de una serie de sensaciones, reacciones, fantasías. En esta fase el ambiente se halla todavía fuera del campo perceptivo.

El precontacto prepara al organismo para la interacción, de darse el caso de que el ambiente entrara en contacto con el organismo, sin respetar el ritmo de preparación podrían tener lugar contactos violentos y traumáticos.

Fase 2. Contacto. La fase de contacto se inicia cuando el ambiente ha entrado en el horizonte perceptivo del organismo y termina cuando el organismo se encuentra entre dos movimientos, por una parte el sí mismo se mueve hacia la frontera de contacto y por otra lo hace el ambiente, ya que es percibido.

La fase de contacto se subdivide a su vez en 3 subfases; en la *primera subfase* de orientación, el organismo simboliza con mayor claridad la propia necesidad y se da la dirección hacia donde habrá de moverse.

En la *segunda subfase*, se da la manipulación, comienza a tomar forma la excitación necesaria para sostener el movimiento y para mantener la atracción y deseo de contacto.

Por último en la *tercera subfase*, el organismo está listo para el contacto, se intensifica la excitación caracterizada por una gran gama de sentimientos y de intereses.

Fase 3. Contacto final. En el momento del contacto final, el ambiente y el

organismo totalmente presentes, dándose cuenta de éste y con la energía adecuada, se dejan llevar a una interacción de confluencia. El organismo y el ambiente pierden sus propios confines y viven la experiencia del nosotros. Cumplida la intensión recíproca, organismo y ambiente quedan satisfechos.

Fase 4. Post- contacto. Para que el retiro del contacto se lleve a cabo con naturalidad es necesario que el organismo haya logrado su propia finalidad, es necesario que el organismo tenga confianza en la propia soledad y en la propia capacidad de darse nuevos contactos, y perciba además al ambiente con confianza. Retirarse del contacto de manera sana hace crecer al organismo.

El ciclo del contacto en ocasiones no llega a iniciarse y en otros se interrumpe, cuando la persona sufre de neurosis. Estas interrupciones producen un bloqueo en el crecimiento del organismo¹²³.

Esta exposición del ciclo del contacto, es una explicación del contacto teórico, en la realidad la situación es menos lineal y presenta una notable complejidad.

En particular el riesgo más frecuente está representado por el hecho, que el *ciclo del contacto* puede venir interrumpido¹²⁴ y entonces se puede generar un pseudocontacto, y esto trae como consecuencia un bloqueo en el crecimiento del organismo. Como ha escrito Perls, cada bloqueo interpersonal, se transforma en un bloqueo intrapsíquico (interior).

Salonia G. Hace uso de algunos conceptos de la terapia Gestalt, como instrumentos de análisis de la interrupción del contacto:

- ☞ La interrupción del contacto tiene lugar cuando viene bloqueada la excitación.

¹²³ SALONIA, G., Ob. cit. p. 55-61.

¹²⁴ Nota: El término *interrupción*, fue tomado del modelo ofrecido por Salonia, G.

- ☞ La excitación bloqueada se transforma en ansiedad o angustia. La energía que debería empujar al contacto viene usada para parar el proceso y evitar el contacto.
- ☞ El bloqueo del contacto, como se había mencionado, provoca un bloqueo intrapsíquico, el cual a su vez, determinara otros bloqueos relacionales.
- ☞ Según el momento en el cual la excitación viene bloqueada, el organismo pone en acción diferentes modalidades de resistencia al contacto (confluencia, introyección, proyección retroflexión)
- ☞ La excitación viene bloqueada por falta de apoyo interno o externo
- ☞ El apoyo que el organismo necesita es específico según la fase del ciclo de contacto que este atravesando.

Salonia, G. ofrece a la terapia Gestalt un modelo que explica las diferentes modalidades de interrupción al contacto (mecanismos neuróticos) basándose en el modelo anterior realizado por el mismo.

SEGUNDO ESQUEMA PROPUESTO POR SALONIA, G. (1989)



INTERRUPCION EN LA FASE DEL PRECONTACTO

Confluencia Patológica: El organismo puede ser bloqueado en la primera fase, aquella del nacimiento de la necesidad y del interés por el ambiente, el bloqueo puede ser a niveles diferentes (neurótico, psicótico). Según de las partes del sí mismo que este involucrado y también de la mayor o menor rigidez.

La inhibición del sí mismo se puede manifestar como una perturbación de la función del ELLO y es la psicosis, la sensibilidad y la disponibilidad del sujeto a las excitaciones externas o internas no responden claramente al mundo exterior ni a sus propias necesidades. Esta fuera de la realidad ya que no responde al ajustamiento creativo del organismo al medio.

La pérdida de la función YO, o de la función personalidad, sería como resultado la neurosis: la elección de la actitud adecuada es difícil o inadaptada. El mundo exterior y las necesidades internas son percibidas por el ELLO, pero la respuesta del YO no es satisfactoria, el ajustamiento creativo no esta de acuerdo con la *jerarquía de necesidades*, las respuestas no están actualizadas.

La confluencia como modalidad de resistencia al contacto, cuando emerge el interés significativo en relación al ambiente, el organismo no logra sostener la angustia normal de la separación de la situación en la cual se encuentra, por lo cual viene una angustia patológica y bloquea el surgimiento mismo de la necesidad. Esto viene cuando el organismo o parte del organismo no se diferencian o se perciben fusionados.

En la confluencia no hay ningún contacto con la excitación, ambiente y organismo son idénticos, se puede hablar aunque de desensibilización.

Cuando se trabaja para movilizar la energía bloqueada en la confluencia, seguido el terapeuta puede advertir un clima pesado, estados de aburrimiento,

falta de energía. Cada terapeuta debe prestar atención particular a la confluencia, porque es la modalidad disfuncional de base que condiciona cada patología.

Interrupciones en la Fase de Contacto. En esta se observan las siguientes subfases:

Primera subfase (orientación) INTROYECCION. El organismo advierte la sensación y por lo tanto el emerger de la necesidad, debe iniciar a identificar la necesidad. A este punto emergen los aprendizajes precedentes (introyectos) que pueden impedir o falsificar la conciencia (el darse cuenta). Esto surge cuando el organismo no tiene apoyo, entonces se aferra a definiciones preconcebidas (prejuicios) de la experiencia, no sabe de lo que tiene necesidad. Otro bloqueo lo constituye el miedo de asumir la responsabilidad de la identificación de la necesidad y por lo tanto de la consecuente excitación. En la introyección el campo perceptivo es dominado por el TU, mientras que el YO vienen fuera solo en parte, entonces la percepción de la necesidad organismica es confusa con la percepción del ambiente, es por eso que cuando el organismo advierte la propia necesidad advierte en él la presencia del TU.

En la situación terapéutica, se trabaja sobre los debos *tragados* del paciente, otra cosa de notar es como en la presencia del terapeuta el paciente se vuelve acrílico. Es por lo tanto que en Terapia Gestalt, se insiste sobre la necesidad de trabajar sobre la función disturbada que sobre los contenidos.

Segunda subfase:(Manipulación) PROYECCION. Cuando se llega a esta subfase, la necesidad ha surgido y se ha intensificado la energía, se advierte que el miedo crece, ya que el organismo tiene a su disposición mucha energía, inician los movimientos hacia las fronteras de contacto, a este punto a falta de apoyo, el organismo pone la propia atención fuera de sí mismo. Atribuye al otro lo que de sí mismo advierte, o se convierte en obsesivo indagador de lo que

sucede en el mundo del otro. En esta fase la excitación, habiendo perdido la orientación, empuja al paciente a actuar pero la acción resulta inapropiada, porque se pone en acción no para llegar a una meta sino para reducir o descargar una tensión.

Tercera subfase: RETROFLEXION. Cuando la necesidad ha estado identificada y la excitación alcanza el nivel máximo, el organismo esta a punto de actuar, esta próximo al contacto, si le falta el apoyo adecuado, se siente invadido por el miedo, bloquea la acción adecuada y se retira precisamente en la proximidad del contacto final. La energía invierte la propia dirección, en vez de proseguir hacia el ambiente, se dirige hacia sí mismo.

En particular esta interrupción tiene lugar cuando se trata de afrontar emociones intensas, sean estas positivas o destructivas o conflictos significativos. El organismo vive como insoportable el riesgo de la humillación, del rechazo. En esta fase en específico el organismo vienen bloqueado de la fobia de unión y del miedo de perder el control así como el confiarse del ambiente.

Interrupción en la fase del pos-contacto, EGOTISMO-AISLAMIENTO-CONFLUENCIA NEUROTICA. Después del contacto final, pueden manifestarse dos tipos de interrupciones del flujo de la experiencia y del contacto, el primero es *egotismo*, este se da cuando el organismo se retira en sí mismo antes de que pueda experimentar hasta el fondo la satisfacción del contacto.

Advierte intensamente la fobia de la confluencia, de la unión, por lo que se retira velozmente del contacto apenas iniciado. En este modo viene bloqueada la espontaneidad y la asimilación, el organismo al no experimentar el pleno dejarse ir, impide la conclusión de la experiencia.

En la psicoterapia de la Gestalt se habla de la pérdida de la función personalidad del sí mismo, la función de lo que el sí mismo se ha convertido a través de la experiencia y al crecimiento, (Perls y Goodman 1970), en el egotismo el neurótico es consciente de todo, pero el sí mismo se siente vacío, privado de necesidades y de intereses, la espontaneidad es retardada y la persona se siente aislada.

Otra modalidad de resistencia al contacto que se presenta en la fase del postcontacto, es la *confluencia neurótica*, esto es permanecer aferrado a la experiencia del contacto y no dejar que surja la separación, el retiro del contacto, porque no se tienen confianza en la capacidad propia o del ambiente de volver a encontrarse. En este punto se cierra el círculo y se regresa a la fase que se ha visto de precontacto¹²⁵.

Finalmente, es importante señalar que el concepto de resistencia tiene varias implicaciones, en el sentido tradicional, este concepto supone que una persona tiene varias metas específicas, se llama resistencia a cualquier obstáculo intrapersonal que estorbe el movimiento de esas direcciones, oponiéndole una barrera ajena a la conducta natural del sujeto, según este criterio, la barrera debe de ser eliminada para que pueda alcanzarse la meta. Por otro lado, la resistencia merece un trato más equitativo, lo que habitualmente se toma por tal, no es una barrera inerte que debe eliminarse sino una fuerza creativa para manejar un mundo difícil, por ejemplo, el niño aprende a prohibirse el llanto cuando le acarrea desagradables reacciones de sus padres.

La visión que tiene de la resistencia la terapia Gestalt, esta de acuerdo con éste último concepto, afirma que la resistencia tiene un significado y que debe ser trabajadamente terapéuticamente, se considera que tiene una importante

¹²⁵ SALONIA G. Interrupciones en el ciclo del contacto. En Cuaderni de psicoterapia de Gestalt. p. 60-65

función para conservar el equilibrio e integridad del organismo. Contrariamente a otros enfoques en Gestalt no se tiene como fin atacar, vencer o sobrepasar las resistencias, sino sobre todas volverlas más conscientes, más adaptadas a la situación del momento, el terapeuta buscará entonces con frecuencia señalarlas a fin de volverlas más explícitas¹²⁶.

6.4. INTERVENCION TERAPEUTICA

La terapia Gestalt constituye una versión integrada de la fenomenología y el conductismo. Se parece a la fenomenología en que se respeta la experiencia interna del individuo, es decir, la tarea terapéutica arraiga en la perspectiva del propio cliente y, se parece al conductismo ya que al mismo tiempo se modifica el comportamiento concreto en forma gradual.

La terapia gestáltica, es realmente un permiso para ser creativo, el instrumento metodológico básico es el experimento, se dirige hacia un funcionamiento nuevo. Es una herramienta de trabajar con una persona por medio de la experiencia.

El experimento es la piedra angular del aprendizaje por experiencia, transforma el hablar acerca de algo en un hacer por ejemplo. al actuar una antigua situación inconclusa, el cliente es capaz de entenderla en su contexto más rico y de completar la experiencia utilizando los recursos de su actual sabiduría para comprender la vida.

Los experimentos pueden dar cabida a toda esfera del funcionamiento humano; pero en su mayor parte tienen una cualidad común, la de pedir al cliente que exprese algo mediante su comportamiento, en vez de limitarse a conocer internamente una experiencia. Existen algunos experimentos que incluyen la

¹²⁶ KEPNER, James, I., *Proceso corporal: Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*, México, 1992 p 62,63.

intervención activa de procesos cognitivos, tales como la visualización, la fantasía y los sueños dirigidos. La naturaleza del experimento depende de los problemas del individuo, de lo que la persona experimenta aquí y ahora y también de experiencias vitales que el terapeuta y cliente aportan a la sesión.

El experimento pide a la persona que se explore activamente a sí misma, el cliente se convierte en su principal empresario de su experiencia de aprendizaje. El consultorio se transforma en un laboratorio viviente donde la persona se explora a sí misma y en un plano realista sin temor de rechazo o crítica.

Las metas de la experimentación dentro del encuadre terapéutico son las siguientes:

1. Expandir el repertorio conductas de la persona.
2. Estimular el aprendizaje experiencial de la persona y la elaboración de nuevos conceptos de sí mismo, a partir de las creaciones en el plano comportamental.
3. Completar situaciones inconclusas y superar bloqueos en el ciclo del ontato.
4. Integrar las comprensiones intelectuales con expresiones motrices.
5. Descubrir polarizaciones de las que no se tenía en cuenta.
6. Desplazar en general sentimientos, ideas, acciones, desubicadas y reintegrarlas en el sitio de la personalidad que les corresponde.
7. Estimular aquellas circunstancias en que la persona puede sentir y actuar con mayor vigor y competencia.

Por lo general un experimento evoluciona de acuerdo con la siguiente secuencia:

1. Base de trabajo. En primer término se exige el desarrollo del *rapport*, en el comienzo de cada sesión. A medida que la persona es alentada a comunicar espontáneamente sus sentimientos y su experiencia, en el aquí y ahora, el terapeuta establece y destila gradualmente cierto número de hilos de comunicación convirtiéndolos en un tema unificador.
2. Consenso. Es el proceso de negociar con el cliente durante el diseño de un experimento, y la voluntad del cliente de participar en este. La forma en que se concierta el consenso es cuestión de estilo personal. Se prepara a la persona para que diga lo que precisa y exprese lo que experimenta momento a momento. Por lo general el consenso es algo que se da por sentado, a menos que el cliente proteste o se resista a las sugerencias del terapeuta.
3. Graduación. Se entiende ayudar al cliente a ejecutar un experimento en el nivel en que el está dispuesto a consumarlo en una determinada hora de terapia, si no está dispuesto a intervenir en una exploración particular porque le resulta demasiado difícil, el terapeuta debe avenirse a rebajar de nivel la tarea, de modo que el cliente mejores posibilidades de triunfar en sus esfuerzos.
4. Conciencia. Cuando se presta atención a la sensación y conciencia de la persona, además de efectuar momento tras momento una diversidad de observaciones físicas sobre su conducta se obtiene una imagen clara de lo que le está sucediendo. La sensación y la conciencia del cliente, junto con las observaciones que el terapeuta formula mientras se desarrolla la sesión, constituyen los elementos fundamentales sobre los cuales se construirá el experimento.
5. Energía. Cuando se trabaja con un cliente se observa cual es el punto de su organismo que está activado, una vez que se ha localizado la fuente

de donde él extrae apoyo para sí mismo, el cliente puede literalmente entregar toda su excitación en beneficio de el encuentro terapéutico. La presencia de la energía puede ser detectada bajo forma de movimiento, intensidad de respiración, color de la piel, posición del cuerpo y postura.

6. Enfoque. Para desarrollar un experimento, se debe encontrar un lugar o hecho psíquico que sea necesario seguir o rastrear, durante una sesión de terapia, el enfoque puede cambiar varias veces, lo cual depende de la cualidad y dirección de la experiencia del cliente.
7. Apoyo preliminar del sí mismo. Un conjunto de experimentos pueden referirse a la posición física, cuando el terapeuta trabaja con su cliente, toma atención a su posición y a su respiración, así como a la posibles distracciones capaces de desviar la atención de lo que esta haciendo. También se esfuerza por enseñar a su cliente a apoyar su propia actividad, de modo que todo cuanto emane de él este bien acertado y reciba pleno apoyo de su organismo.
8. Desarrollo del tema. En tanto que el enfoque define el proceso y la dirección de una sesión de terapia, el tema se relaciona con su contenido. El terapeuta se encuentra ante una masa de contenido vario, que debe destilar, condensar, resumir, nombrar, unificar. Se llama tema al nombre ya destilado de lo que preocupa al cliente. Los temas pueden darse en distintas y dimensiones, tanto en la sesión de terapia como en la vida personal. Un buen experimento se elabora sobre un tema determinado, apunta a explorarlo más plenamente, o bien analizar sus características a una posible solución.
9. Elección del experimento; Un experimento puede ser un dialogo con personas imaginarias, representando el cliente el papel de cada una de ellas. Un experimento podría ser el dialogo entre las fuerzas que obran

en el interior del cliente.

10. Insight- completamiento. Este último punto deja una lección, no se debe suponer que el cliente, al completar una experiencia, aprendió lo mismo que el terapeuta. Se le puede preguntar que aprendió. Muchas veces esos aprendizajes sonaran muy simplistas y limitados, en contraste con la profundidad en que el terapeuta comprendió la acción, mucho de lo que se aprende es difícil traducirlo en palabras, pues necesita encubarse cierto tiempo en el organismo del cliente.

ELEGANCIA DE LOS EXPERIMENTOS

Desarrollar un experimento es como una obra de arte. Tanto el proceso como el resultado pueden tener elegancia. Proceso elegante es aquel que sigue un ritmo apropiado, tal que cada parte de la tarea sea fácilmente observada y asimilada por el cliente. Se asocia elegancia con claridad y lucidez de propósitos. El cliente tiene cierta idea de la relación que existe entre la tarea y su problema o dilema, y el terapeuta sabe con claridad cual es el fin del experimento o que es lo que se busca.

Cada aspecto del experimento es presentado en el punto en que el terapeuta esta listo para desarrollarlo y, lo que es más importante aún en que el cliente también lo esta.

Un experimento creativo resulta de una gama de imágenes tales que la acción elegida convenga a la experiencia del cliente, vale decir que el experimento se dirige al núcleo del problema, y donde el terapeuta esta abierto a toda una gama de sentimientos y sensaciones que se presentan¹²⁷.

A continuación muestro el ejemplo de una sesión terapéutica, que de alguna

¹²⁷ ZINKER, Joseph., El proceso creativo p. 22, 105-124.

manera representa el proceso terapéutico dentro de una sesión.

ILUSTRACION DEL EXPERIMENTO¹²⁸

Neli: En este momento tengo la sensación de las manos frías, también tengo los pies fríos, recuerdo que así estaba cuando tuve el parto de mi hijo y estaba en el hospital, me hicieron cesárea. (silencio), tengo una emoción aquí en el pecho.

Terapeuta: Como es esta emoción.

Neli: No se siento una opresión como ganas de llorar, también siento mis dedos bien fríos.

Terapeuta: Como están tus dedos, pon toda la atención en la forma de los dedos.

Neli: Si lo estoy haciendo (silencio).

Terapeuta: Que sentimiento acompaña a la sensación de frialdad de tus dedos.

Neli: Es como de tristeza como ganas de llorar.

Miriam: Como de tristeza, sigue en contacto con esa sensación de llanto.

Neli: Solo tengo la sensación pero no puedo llorar.

Terapeuta: Contacta con todas las veces que no haz podido llorar. por ejemplo, en tu parto no pudiste llorar?

Neli: Sigo con esa sensación de llanto, tengo la voz quebrada.

Terapeuta: Sigue con tu voz quebrada y con esa sensación de llanto, ve si

¹²⁸ MUÑOZ Polits M. Sesión realizada el día 31 de enero. en: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. mes. enero, año. 1995

aparece una imagen, o algo que te dices. Me lo comunicas.

Neli: Estoy en el hospital pariendo y después cuando estoy en mi cama me siento muy triste.

Terapeuta: Detrás de esa tristeza que más hay.

Neli: Siento que no me puedo mover, estoy en una cama en el hospital, y no puedo hacer nada.

Terapeuta: Esta situación que te hace sentir, que te impide salir de ahí.

Neli: Siento que soy incapaz de hacer algo, no me puedo mover, estoy acabada de operar de cesárea.

Terapeuta: ¿Como mucha impotencia?

Neli: Quiero otra cosa, pero no puedo salir de este lugar.

Terapeuta: Además de impotencia hay soledad?

Neli: Si estoy sola a merced de lo demás, me siento atada.

Terapeuta: Al sentirte atada que te ocurre.

Neli: Me siento muy impotente, en esta situación de estar en una cama sin poderme mover.

Terapeuta: Cual es el inconveniente de aceptar esa impotencia?

Neli: Me siento muy desconfiada tengo miedo.

Terapeuta: Cuando dices eso que te pasa?

Neli: Siento que necesito hacer algo para poderme mover.

terapeuta: Que hubieras necesitado en ese momento?

Neli: Necesito moverme valerme por mi misma y no estar así como atada.

Terapeuta: Te das cuenta que no involucras a nadie en esta situación.

Neli: Si hasta ahora me doy cuenta.

Terapeuta: Como el deseo de ser muy autosuficiente, esto te checa a ti.

Neli: Si me checa, este deseo esta muy presente en mí en diferentes situaciones.

Terapeuta: Cual es el inconveniente de pedir ayuda, de que alguien te cuide?

Neli: (silencio prolongado).

Terapeuta: Que esta pasando en este momento?

Neli: Me gusta hacer las cosas por mí misma sin involucrar a nadie.

Terapeuta: ¿Que inconveniente tienes en pedir ayuda cuando no puedes?

Cliente: Me cuesta mucho trabajo.(silencio) recuerdo que cuando era niña y me enfermaba me aislaba, y si mi mamá me preguntaba que tenía me irritaba le decía que no te das cuenta que estoy enferma, ¡déjame en paz!

Terapeuta: Cuando estas enferma repeles el ambiente.

Neli: Si, no me gusta que la gente me vea enferma.

Terapeuta: Que te hace repeler la ayuda cuando estas enferma, cual es el inconveniente de sentarte inútil?

Neli: El estar a merced de otros.

Terapeuta: Si es cierto cuando estas enferma estas a merced de otros. la mayoría de nosotros, y que con eso.

Neli: Lo se, pero no me gusta estar a merced de otros.

- Terapeuta:** Hay una parte que rechaza la posibilidad de ayuda.
- Neli:** Si sobre todo cuando estoy enferma.
- Terapeuta:** Quieres revisar si hay una creencia en relación a la enfermedad, como se vivió esto en tu casa.
- Neli:** (silencio) Solo una vez vi enferma a mi mamá, cuando alguna gente cercana de mi familia moría, era repentinamente, o sea que no pasaba mucho tiempo enferma, era de repente por accidente u otros motivos.
- Terapeuta:** No tienes mucha experiencia de que la gente cercana a ti este enferma.
- Neli:** Si casi nunca he visto a gente enferma de mi familia.
- Terapeuta:** Te propongo un experimento aceptas?
- Neli:** Si.
- Terapeuta:** Acuéstate y revive el momento de estar enferma.
- Neli:** (Se recuesta en la alfombra).
- Terapeuta:** Observa al grupo un momento y ve a quien de tus compañeros te gustaría pedirle ayuda.
- Neli:** Me gustaría Angélica, es mi amiga. (Angélica se acerca a Neli).
- Terapeuta:** Así acostada tomate el tiempo que quieras para revivenciar lo más exacto que puedas, ese momento en el que estas enferma y tus manos y pies se ponen fríos.
- Neli:** (Cierra los ojos y esta en silencio).
- Terapeuta:** Cuéntame como estas y que sientes.
- Neli:** Siento mis manos frías, tengo miedo, también siento mis pies

fríos.

Terapeuta: Que quieras que haga Carmen por tí.

Neli: Me gustaría que Carmen me tape mis pies.

Terapeuta: Pídeselo.

Neli: Carmen me puedes tapar mis pies.(Carmen le cubre los pies a Neli, y le toma de las manos).

Terapeuta: En algo se transforma tu sensación de frialdad en tus pies y manos.

Neli: Las siento menos frías.

Terapeuta: Emocionalmente que te hacen sentir las manos de Carmen.

Neli: Siento calidez, me siento como contenta.

Terapeuta: Que más necesitas?

Neli: Quiero saber que va a pasar.

Terapeuta: Que en específico quieres saber.

Neli: Saber porque me siento así, tengo ganas de llorar!

Terapeuta: Que te ayudaría a llorar.

Neli: No lo se.

Terapeuta: Dime que necesitas de afuera.

Neli: Necesito que Carmen este cerca de mi.

Terapeuta: Pídeselo.

Neli: Carmen quiero que estés aquí conmigo cerca.(Carmen se acerca y la abraza).

Terapeuta: Dime la emoción que tienes.

Neli: (Llanto en silencio).

Terapeuta: Ve si necesitas algo más, toma contacto con lo que va pasando, date cuenta como te vas sintiendo.

Neli: Ya no esta el miedo.

Terapeuta: Que si esta ahora.

Neli: Me siento tranquila.

Terapeuta: Que más sientes, además de tranquilidad.

Neli: Siento todavía en mi pecho ganas de llorar.

Terapeuta: Que necesitas más de afuera.

Neli: Me gustaría que Carmen me sobe mis rodillas.

Terapeuta: Pídeselo.

Neli: Carmen me gustaría que me sobes mis rodillas.

Terapeuta: Date cuenta que te va pasando.

Neli: Siento que mi pecho se ensancha.

Terapeuta: Ensánchate, sin perder contacto con lo que Carmen te esta haciendo.

Neli: Siento un alivio en mi cuerpo, sobre todo en mi pecho.

Terapeuta: Déjate sentir ese alivio.

Neli: (Se queda tranquila recibiendo el masaje de rodillas que le da Carmen).

Terapeuta: Cuando sea suficiente, lo que Carmen hace, le puedes decir que deje.

Neli: Siento calor en mi cuerpo no estoy fría.

Terapeuta: Quiero que registres bien esta sensación de calor, en contacto con Carmen.

Neli: (Esta en silencio en contacto con Carmen).

Terapeuta: Para cuando te sea suficiente te levantas lentamente.

Neli: (Neli se levanta lentamente se queda sentada y abraza a Carmen, llanto de Neli, mientras abraza a Carmen).

Terapeuta: Date cuenta que sientes en tus manos y pies.

Neli: Me siento tranquila.

Terapeuta: Quédate con esa sensación.

Neli: (Regresa a su lugar).

COMENTARIO DE LA ILUSTRACION (TRABAJO CON NELY)

Primero es conveniente revisar como se dio la relación terapéutica considerando la empatía del terapeuta, su comprensión, la congruencia, su calidez, el respeto, así como su potencia y su control.

Esto se puede observar en el momento en que se esta dando la sesión, ya que se considera todo el contexto terapéutico, desde la postura corporal, lenguaje, tono de voz, movimientos, tanto del cliente como del terapeuta.

A partir de esto se puede considerar si se genero una relación horizontal de Yo -Tu, o una relación vertical donde el terapeuta se coloca arriba y el cliente abajo.

En segundo lugar, se revisa cual es el tema, en relación a esto es necesario observar si el terapeuta trabaja con el tema del cliente y lo respeta, o trabaja su propio tema, si ocurre lo segundo el terapeuta esta proyectando su necesidad. En este caso se trabajo con el tema del cliente. El tema es: El cliente no contacta con lo que necesita de afuera, y se aísla no solicitándolo.

En tercer lugar; se revisan cuales son las hipótesis de trabajo del terapeuta. La manera como se generan éstas es a través de los marcos de referencia teóricos que le ayudan a orientar su trabajo, estas hipótesis son en relación también a lo que se esta observando en el aquí y ahora de la sesión.

Se puede decir que el tema es del cliente y las hipótesis de trabajo son del terapeuta. En este caso la hipótesis es: al haber un exceso de autosuficiencia no se valora lo de afuera, es decir el cliente no contacta con la necesidad que tiene de otros, y esto se remarca en una situación donde se siente imposibilitada. El marco de referencia del terapeuta sería saber que existen interrupciones en el proceso del ciclo del contacto del individuo y su medio, en este caso el modo de relación de la persona se ve interrumpido por un mecanismo que se llama aislamiento, que sería lo contrario de la confluencia. Cuando se presenta esta interrupción en el contacto, es conveniente que el cliente se de cuenta de la necesidad que tiene de otros y de su capacidad de recibir.

En cuarto lugar: Otro punto importante de revisar es la metodología; es decir como se hace para trabajar las hipótesis, estas intervenciones se hacen a través de experimentos.

El experimento en este caso es: que el cliente revivencie el momento en que esta enfermo y la traiga a la situación presente. El cliente contacto con sus sensaciones, sentimientos y, con la necesidad que tiene de otros, llevándolo a la acción de pedir lo que necesita en ese preciso momento de la experiencia. Completándose el ciclo de satisfacción de necesidades, que es un modelo con el que se trabaja en terapia Gestalt. Finalmente, el terapeuta utilizó durante toda la sesión la técnica del *continuo de conciencia*, es decir el cliente estuvo atento a lo que sucedía en su experiencia, en cada momento de la sesión. por ejemplo: que sientes, que te pasa con eso, de que te das cuenta. etc.

Dentro del proceso terapéutico es importante considerar al experimento como un punto de suma importancia. Los experimentos no son formas rígidas de pasos técnicos sino creaciones para facilitar la conciencia. La terapia Gestalt es en sí misma como un proceso creativo continuo que se expande en cualquier dirección posible (el arte, la música, la poesía, la mediación etc..). Se debe tomar en cuenta todo el contexto terapéutico (terapeuta/cliente) que es tan importante para que se puedan generar experimentos adecuados.

Dentro del experimento el terapeuta tiene a su disposición todas las técnicas que se manejan en terapia Gestalt, así como inventar nuevas. Pero sin perder de vista, que en terapia Gestalt se habla más bien de estilos, es decir un modo integrado y único de comunicar y expresarse, más que de determinadas técnicas preestablecidas.

Se puede decir también que el terapeuta se aplica a sí mismo en la situación, con su habilidad profesional y experiencia de vida que haya acumulado e integrado, existen tantos estilos cuantos son los terapeutas y clientes que se descubren a sí mismos y al otro y, juntos inventan su relación.

Dentro del proceso terapéutico, se ha dicho que es de suma importancia valorar el experimento y éste puede ser aplicable a todas las situaciones que se presentan en la sesión terapéutica. Por otro lado es importante remarcar la importancia de un modelo que explique la intervención terapéutica específica para cada interrupción al contacto (Mecanismos neuróticos: Confluencia, introyección, proyección y retroflexión).

Cuando se habla de la intervención por parte del terapeuta, surge el argumento de esclarecer que es el apoyo terapéutico en este enfoque.

El apoyo en Gestalt es una función del ambiente primero y del organismo después, que tiende a la eliminación de un obstáculo en el campo de interacción organismo-ambiente. No en términos de desensibilización del

comportamiento, ni de la comprensión intelectual del bloqueo, sino gracias a un proceso creativo de adaptación, que pasa a través de la desestructuración y asimilación del proceso disfuncional.

El obstáculo es lo que Perls llama falta de conciencia o de darse cuenta. Es lo que Salonia G. ha definido muy detalladamente en términos de bloqueos o interrupciones de la experiencia del contacto (Salonia 1989). Laura Perls, menciona que:

El contacto puede ser bueno y creativo solo en la medida en que es disponible un apoyo suficiente y adecuado. Cada falta de sostén es experimentado como ansiedad (...) los procesos fisiológicos primarios, la postura erecta, la coordinación, la sensación y el movimiento, el lenguaje, los hábitos, los modos sociales y las relaciones y cada cosa que hayamos aprendido y vivido en nuestra vida.

Cuando estos aprendizajes pierden la función de utilidad, se convierten en bloqueos del proceso actual:

En terapia de la Gestalt, se trabajan las resistencias desautomatizando estos esquemas comportamentales habituales que se han convertido en impedimentos, llevándolos en primer plano, donde pueden ser experimentados nuevamente como actividad consciente de la cual el cliente puede tomarse la responsabilidad¹²⁹.

El apoyo, entonces, en terapia de la Gestalt se configura como el intervento terapéutico para cada interrupción del ciclo del contacto. Esto con el objetivo de que el organismo recupere la función espontánea de completar el contacto deseado.

¹²⁹ PERLS, Laura, Art. Nuove prospettive nella Terapia della Gestalt. En Quaderni de Gestalt. No. 10/11 p. 10 ibidem. p.8

¿Cual es el apoyo ambiental específico del cual en un determinado momento relacional se tiene necesidad para concluir la experiencia de contacto? Esta es la pregunta que cada terapeuta de la Gestalt, debe poner en cada encuentro terapéutico.

Spagnuolo Lobb M. intenta dar una respuesta a este cuestionamiento. Sugiriendo la intervención específica para cada mecanismo neurótico. Para poderse orientar en el tipo de apoyo o intervención terapéutica específica en cada interrupción del contacto, en los diversos momentos de la sesión terapéutica; le fue necesario basarse en un modelo del desarrollo normal o patológico de la habilidad del organismo de hacer contacto con el ambiente.

Hace referencia por lo tanto a los dos modelos realizados por Salonia (1989), que definen estos puntos. El modelo realizado por Spagnuolo Lobb, M. (1990) y que lo denomina *intervención específica para cada mecanismo neurótico*, puede este modelo enriquecerse con las características que nos ofrece el experimento y que permite al terapeuta ser creativo y tener su propio estilo de trabajo.

Este modelo consta de una breve explicación de cada mecanismo neurótico -el objetivo terapéutico-tecnicas-alcance terapéutico-ilustración de una sesión terapéutica para cada mecanismo neurótico.

CONFLUENCIA NEUROTICA

El sujeto confluyente, experimenta la fobia de la autonomía. Por lo tanto se define como falta de diferenciación del organismo o de partes del organismo con el ambiente. Ambiente y organismo no se diferencian, el contacto prolongado lleva a la desensibilización del organismo en su relación con el ambiente.

Siendo una modalidad de base para cada patología, es particularmente

importante reconocerla y darle la intervención adecuada.

OBJETIVO TERAPEUTICO

Favorecer la diferenciación entre organismo y ambiente, no desconfirmando la precedente experiencia con la cual el cliente esta todavía en confluencia, pero descubriendo la excitación ligada a la transgresión, al romper con la simbiosis ,y superar la fobia de la autonomía.

TECNICAS

Todas las técnicas sobre el darse cuenta son todavía difíciles de aplicar (por ejemplo que cosa sientes, que cosa haces, que cosa quieres) porque el organismo esta confundido, no tiene una definición clara de lo que le pertenece a sí mismo o al ambiente, la función YO del sí mismo no esta activada

Los procesos de alienación e identificación no pueden tener lugar si primero el organismo no recibe el surgimiento de la necesidad y no se apropia por tanto de la energía ligada a este evento. Entonces, más que pedirle que cosa siente, es útil pedirle quien siente.

Es importante trabajar con todo lo que al otro le de identidad (valores, necesidades, devolver su poder sobre sí mismo), trabajar con la autoestima y trabajar para que recupere sus sensaciones, sus emociones personales.

ALCANCE TERAPEUTICO

De una percepción indiferenciada del campo organismo ambiente, se logra pasar a una percepción de las diferencias entre los dos elementos del campo.

ILUSTRACION DE CONFLUENCIA (SESION CINDY)¹³⁰

La función terapéutica tiene que ver con ayudar a Cindy a explorar su función precontacto, con un mayor grado de discriminación sensorial, tomando responsabilidad por sus sentimientos y experimentándolos en forma más amplia.

De acuerdo al modelo de Salonia, G. (1989), Cindy refleja la interrupción que se encuentra entre la sensación y la simbolización, atrapada en su cuerpo y experimentando miedo y confusión, etiquetando estos sentimientos raros como malos, y no poder desarrollar una conciencia adecuada para movilizar la energía suficiente para apoyar una acción y un contacto efectivos.

Cindy: Estoy bloqueada, estos sentimientos son como un ejercito dentro de mi, me doy cuenta de que desde la semana pasada es como si contuviera fuertemente todo mi cuerpo y la tensión de hacer esto es como si alguien me aniquilara... es una sensación horrible, me da miedo de que todos esos sentimientos salgan.

Terapeuta: ¿Te da miedo de que eso suceda aquí?

Cindy: Si, algo así (una pausa larga), me gustaría dejar que salgan a la superficie estos sentimientos, simplemente dejarlos salir.(pausa larga), muchas veces me vienen esos sentimientos cuando estoy en un elevador (pausa) les tengo mucho miedo a los elevadores.

Terapeuta: Primero parece ser que necesitas saber que puedes estar segura con esos sentimientos y mi experiencia es que en este

¹³⁰ AYLWARD Jack. Una sesión con Cindy. en: Instituto. Humanista de Psicoterapia Gestalt, Gestalt Journal, Vol. XI, No. 1.

momento no te sientes muy segura aquí conmigo.

Comentario del Terapeuta: Trato de enfocar lo mas posible con Cindy en las cosas que estan pasando aquí en el presente entre nosotros dos, siento que es importante para ella establecer un contacto conmigo lo mas directo posible.

Cindy: Es como si sintiera que la puerta del elevador no abre, de repente siento una sensación caliente que me recorre hasta la cabeza, y eso me hace sentir atrapada.

Terapeuta: Todo parece centrarse en no estar en control.

Cindy: Si, si como si fuera a morir es como perderme y volverme loca.

Terapeuta: Que te pasa mientras dices esto.

Cindy: (Empieza a llorar) es una sensación horrible.

Terapeuta: Puedes dejarte sentirlo plenamente.

Comentario: Al animar a cindy a sentir sus experiencias en forma plena, espero un tema o sentimiento específico que se vuelva figura, y nos proporcione ,un trabajo terapeutico mas claro.

Cindy: Me pienso a sentir como persona mala. las cosas son terribles.
(larga pausa)

Terapeuta: Pareces estar muy conectada a esta frase acerca de las cosas son horribles.

Cindy: (Suavemente), como si hay algo terrible dentro de mi.

Terapeuta: Lo dices en una voz muy quedita.

Cindy: Es como , como estar atorada en el elevador en algún edificio y no tener control sobre lo que va a pasar. (llanto prolongado).

Terapeuta: Tienes una imagen del elevador.

Cindy: Si.

Terapeuta: Puedes imaginar que Tu cuerpo esta en el en el elevador en este momento?

Cindy: Mi cuerpo sí (larga pausa) mi cuerpo se siente como si tampoco esta dispuesto a abrirse (larga pausa)

Terapeuta: Dale voz a esa imagen y habla como si fueras el elevador.

Cindy: (En voz baja casi inaudible), como si yo fuera el elevador? (pausa).

Terapeuta: Que pasa en Tu cuerpo ahora.

Cindy: Estoy encogida es como, como quiero decir que si yo fuera el elevador no quiero abrir.

Terapeuta: Me lo dirías a mi.

Cindy: Que no me abriré?

Terapeuta: Si.

Cindy: No abriré.

Terapeuta: Dilo de nuevo.

Cindy: (Algo más fuerte) no abriré, simplemente no lo haré, no lo haré, me siento tan terca (empieza a llorar quedamente).

Comentarios: Es importante utilizar objetos de preocupacion fobica, en este caso el elevador como material proyectivo y trabajar con el terapeuticamente utiiliando una serie de intervenciones gestalticas, (ejemplo imaginarse identificarse con el elevador, convertirse en el elevador, darle voz).

Terapeuta: Puedes confiar en ese sentimiento.

Cindy: Ser terca?

Terapeuta: Si ser terca.

Cindy: Si.

Terapeuta: Que logras para ti el ser terca en vez de abierta.

Cindy: Me da la oportunidad de ser muy callada y melosa...y no tengo que manejar el dolor y no tengo que enfrentarme a nadie.

Terapeuta: Así que de alguna manera sirve a tus propósitos el ser terca.

Cindy: Si, si.

Comentario: Aquí la *terquedad* se hace figura para Cindy como una resistencia, un bloqueo interrumpiendo el flujo libre de la autorregulación a diferencia de otros métodos de tratamiento la terapia gestalt respeta esta energía como parte importante del funcionamiento o integridad del individuo. aquí trato de remarcar la resistencia de cindy y ayudar a aceptarla en lugar de luchar en contra de ella. de que la use como un darse cuenta más integrado y como un sistema de apoyo en lo que para ella es un conflicto difícil.

INTROYECCION

Es la fase en la cual el organismo comienza hacer emerger la necesidad . Los aprendizajes precedentes(introyectos), pueden a este punto, a falta de sostén ambiental, servir para definir la necesidad.

Este proceso se puede ejemplificar del modo siguiente: siento la necesidad, no recibo el apoyo ambiental que me permite orientarme en la búsqueda de la

satisfacción , me focalizo sobre el vacío (provocado por la sensación de la necesidad) y llamo las cosas aprendidas para comprender que cosas sucede. y bloqueo la energía ligada a la necesidad.

Típico de esta fase son las *generalizaciones y los debos*.

OBJETIVO TERAPEUTICO

Hacer emerger la excitación ligada a la identificación de la necesidad, la sana agresividad, la manipulación del ambiente, recuperar la direccionalidad de la energía ligada a la necesidad.

TECNICAS

Todas las técnicas sobre el *darse cuenta*, son apropiadas en esta fase, desde el que sientes?, a la dramatización de aspectos del sí mismo, a la concentración a la amplificación, a transformar las preguntas en afirmaciones.

El terapeuta debe retraerse al fondo, dado que es muy probable que el paciente introyecte lo que dice el terapeuta; es decir para dar la intervención específica en esta fase, el terapeuta no da explicaciones, no hace comentarios o interpretaciones. La hiperactividad del terapeuta es evitada.

Es importante no solo consentir la identificación de la necesidad con técnicas ubicadas en el darse cuenta, sino también darle apoyo ala necesidad que emerge(no interpretarlo ni nimirarlo) fin de que el cliente defina la energía ligada a la necesidad capaz de llenar el vacío precedentemente percibido.

Trabajando la introyección siguiendo algunos puntos en concreto:

☞ Concretizar la introyección

☞ Averiguar donde aprendió lo introyectado

- ☞ Averiguar la amenaza de no cumplir con el introyecto
- ☞ Para que le sirve al cliente creer en este introyecto
- ☞ Constatar que tanto ha experimentado lo introyectado. Es decir como es su experiencia directa con respecto al introyecto.
- ☞ Promover la identificación con alguien que es muy difícil de aceptar. Ejemplo. Paciente. *todos los ateos deben de ser condenados.*
- ☞ Revisar la fantasía catastrófica al eliminar el introyecto.
- ☞ Trabajar con los quieros y deseos del cliente.
- ☞ Diferenciar entre los quieros de afuera y los propios.

ALCANCE TERAPEUTICO

De una prevalencia del ambiente en el campo perceptivo del paciente se logra pasar a una prevalencia del organismo.

ILUSTRACION DE INTROYECCION (SESION CON JUAN)¹³¹

Para de alguna forma concretizar la sesión, comienzo relatando lo que considero pueda dar una idea al lector de lo que trata la sesión.

Me enfocaré en los puntos que considero ilustran el trabajo del introyecto.

Al cliente le interesa trabajar su apego a lo material y cree que esto le impide estar más tranquilo, relajado y consigo mismo.

Terapeuta: Dame ejemplos de Tu obsesión.

¹³¹ MUÑOZ Polits M. Tema Introyección, sesión en Video VS. Pertenencia privada del Instituto. Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Juan: Me he enfocado más a lo material.

Terapeuta: Es decir pones mucha atención a lo personal.

Juan: Si.

Terapeuta: Y que tiene eso de malo.

Juan: Pues, me preocupó, porque en un momento dado estoy dependiendo de las cosas y me impide estar más relajado y tranquilo, más conmigo mismo y eso no es la vida.

Terapeuta: Y en donde aprendiste eso que no deberías apegarte a lo material, que no deberías apegarte a las cosas, que deberías estar más contigo mismo. De donde sacaste esas ideas?

Comentario: El terapeuta localiza el introyecto de no apegarse a las cosas materiales, y le cuestiona de donde las aprendió.

Juan: Me siento más a gusto el estar menos apegado a lo material, como que eso me condiciona mucho, que en lugar de estar queriendo cada día más cosas, debería de estar conmigo mismo.

Terapeuta: Es como si hubiera dos partes tuyas, una con mucho antojo de tener un carro, una casa logros materiales.

Juan: Si, eso es.

Terapeuta: Y luego en la otra estar más contigo mismo. ¿Hay un pleito entre estas dos partes?

Juan: Si es así como lo vivo.

Comentarios: El cliente encuentra un nombre para cada una de las partes una es la materialista y la otra espiritual. el terapeuta sugiere que se meta encada una de estas partes, considerando como

se siente en cada una de estas, y que surga un dialogo entre ellas, expresando de como percibe una parte a la otra.

Esto con el fin de que vivencie cada una de ellas, y que a traves de su propia experiencia las pueda integrar de acuerdo al mismo y no a como deberia de ser.

Terapeuta: Siendo la parte espiritual que le dices al materialista.

Juan: Tienes que ser como yo, mas suave, mas tranquilo.

Terapeuta: Dile me gustaría que Tu no fueras Tu.

Juan: Me gustaría que Tu no fueras Tu sino yo.

Terapeuta: Que sientes al decir eso.

Juan: Pues como que estoy separado.

Terapeuta: Que sientes no que piensas. Vuelve a decir, no quiero que Tu seas Tu, quiero que seas como yo.

Juan: Me siento más relajado como compacto.

Terapeuta: No te creo, como le haces para engañarte, como le haces para sentirte en paz, que haces con Tu atención?

Juan: La pongo en otra parte.

Terapeuta: En donde si pones la atención.

Juan: Respiro profundo y me tranquilizo.

Terapeuta: Eso es respiras profundo, te tranquilizas y no te importa lo que estas de verdad sintiendo.

Cliente: Si.

Terapeuta: Que es lo amenazaste?

Juan: El darme cuenta que estoy viendo esta bronca, que estoy en conflicto.

Terapeuta: Háblame más en concreto, hay algo de la otra parte materialista que a ti te amenaza mucho, que temes si la otra parte toma mucho tiempo y energía.

Juan: Mi tranquilidad.

Terapeuta: Cual tranquilidad?

Juan: El estar mejor, el vivir mejor, el disfrutar de mi medio ambiente.

Terapeuta: Tienes miedo a vivir en conflicto. el estar apegado a las cosas volvamos, hay algo amenazante tanto que quieres eliminar a Tu otra parte, vamos a tratar de descubrir cual es la amenaza. atrévete a sentir el temor.

Juan: El temor es saber que la vida es corta y el que no disfrute el momento que estoy viviendo disfrutarlo.

Terapeuta: Como sabes que la vida es muy corta, o de donde sacas esto, tienes alguna experiencia donde para ti la vida ha sido muy corta.

Comentario: El terapeuta vuelve a cuestionar donde aprendio esta idea, induce al cliente a que verifique si la ha experimentado en su vivencia .es decir el terapeuta desafía si lo que dice el cliente sobre la idea, la ha experimentado directamente o es teorico.

Juan: Las personas de edad avanzada que siguen en esa lucha por el poder, por el tener cosas materiales.

Terapeuta: Quien de donde aprendiste que hay que vivir la vida rápidamente.

Juan: (Pausa larga), estoy recordando pues es mi mamá ella murió, lucho por estar bien, y me doy cuenta que el tiempo se va muy rápido.

Terapeuta: Quiero que me digas si tus años se han ido muy rápido, como ha sido Tu experiencia no la de Tu mamá.

Comentario: El terapeuta anima al cliente a sentir su experiencia en relación a lo que da como un hecho. (introyecto, la vida pasa muy rápido).

Terapeuta: Haz el recorrido de tus años, cuando hayas terminado me avisas.

Juan: (Larga pausa) siento que la mayor parte de mis cosas las tengo realizadas algunas no.

Terapeuta: Pero a nivel sentimental como lo sientes.

Juan: Me siento feliz contento, tengo otra energía.

Terapeuta: Mi pregunta es que te hace falta, que quieres para ti en esta etapa de Tu existencia.

Juan: Es la necesidad de tener una familia, es decir tener hijos, y de terminar mi tesis. el no lograr esto me tiene insatisfecho.

Terapeuta: Y que más.

Juan: El estar conmigo mismo más relajado.

Terapeuta: Cosas más concretas, eso es muy abstracto.

Juan: Creo que hasta el momento es lo único.

Comentarios El terapeuta anima a Juan a contactar con sus necesidades reales y concretas.

- Terapeuta:** Te pregunto que estas buscando obtener al estar contigo mismo, porque yo veo que estas contigo, pero creo que quieres más, te das cuenta que estas obstinado por una idea.
- Juan:** Si me doy cuenta, en este momento, lo estoy viendo claro.
- Comentario:** La parte de querer estar consigo mismo es teorico es solo una idea (introyecto), esto hace figura a Juan y es un bloqueo para que no pueda cubrir sus necesidades reales y concretas.
- Terapeuta:** Lo que si es claro y seguro es que si quieres tener hijos y titularte.
- Juan:** Si esas dos cosas son muy claras.
- Terapeuta:** Abre bien tus ojos y dime si para cubrir esos dos objetivos, no necesitas nada del materialista.
- Juan:** No necesito nada.
- Terapeuta:** Tu crees que del lado espiritual no vas a obtener nada y que lo puedes eliminar, Tu crees que el lado espiritual puede obtener todo.
- Juan:** Titubea, (guarda silencio).
- Terapeuta:** Observa aquí esta la parte espiritual, tranquila y con el contacto hacia adentro, Tu crees que puedes ser padre con el contacto hacia adentro, crees que esta parte puede mantener a los hijos, y se puede sentir hacer la tesis. te das cuenta de algo.
- Juan:** Si estoy viendo que si, estoy desperdiciando una parte indispensable para lograr cosas que son importantes en mi existencia.
- Terapeuta:** Crees que los años que tienes para vivir te da tiempo de darle gusto a las dos partes.

Juan: Claro que si.

Terapeuta: Como te sientes.

Juan: Más claro en lo que me pasa.

Terapeuta: Si pero que sientes.

Juan: Desconcierto.

Terapeuta: Quiero que veas a Tu amigo materialista y que veas cinco cualidades que sean importantes y que colaboren contigo para que logres lo que Tu necesitas.

Juan: (Pausa) tengo las cinco cualidades.

Terapeuta: Quiero que te imagines que el materialista se acerca a ti y se incorpora dentro de ti con estas cinco cualidades, deja que esto ocurra y estate atento a tus sensaciones corporales.

Juan: (Cierra sus ojos, pausa larga), me siento firme.

Terapeuta: La firmeza es el justo medio entre la relajación y la tensión.

Comentario: Al deshacerse el conflicto entre estas dos partes e integrarse en Juan, le sirven como sistema de apoyo para movilizar su energía hacia sus objetivos.

PROYECCION

La necesidad ha emergido y ha estado identificada. El bloqueo en esta fase esta ligada no al miedo del propio vacío, sino de la incapacidad de contener la propia energía. A este punto si no esta el apoyo ambiental adecuado el organismo proyecta sobre el ambiente sensaciones y vivencias propias, o bien se convierte en indagador obsesivo del ambiente.

OBJETIVO TERAPEUTICO

Darle al organismo un espacio un contención apropiado, para que logre adecuar la percepción de las propias fronteras a la percepción de la propia energía. ofrecer el contacto como contenedor de las sensaciones del cliente, ya que en esta fase hay mucha energía y poca estructura.

TECNICAS

La técnica fundamental es de darle al cliente una relación, donde el terapeuta se pone como contenedor de la energía del paciente, solo después de que el cliente ha experimentado esta posibilidad de ser contenido, de considerar al ambiente como un apoyo, puede permitirse de crecer en sus propios confines.

Por esto más que usar técnicas de concentración (como *cierra los ojos y respira*) que seguramente amplificarían en el cliente la ansiedad de no contener la propia energía, es más propio compartir con el paciente sus miedos, cuando surgen. Es decir lograr hacer que el cliente este en contacto nutriente con el terapeuta, propio cuando es mas fácil para el cliente escapar de lo que esta percibiendo sensorialmente.

Es importante trabajar promoviendo la responsabilización, trabajar con la aceptación y valoración de las diferencias y trabajar con la asimilación de la proyección, que el cliente incorpore lo que ha rechazado, reconociendo como parte suya aquello que ha estado colocando fuera de él mismo.

Esto se logra a través de la identificación con la proyección por medio de la actuación de esta parte que no se acepta.

ALCANCE TERAPEUTICO

De una situación perceptiva, en donde el organismo se define inadecuado a

contener la energía necesaria para alcanzar al ambiente, se pasa a una situación perceptiva en donde el organismo se puede confiar del intercambio con el ambiente.

ILUSTRACION DE PROYECCION (SESION CON SILVIA) ¹³²

Introduciendo un poco en relación a lo que trata la sesión, la cliente habla su hija, y la preocupación que tiene sobre el hecho de que esta vive en Canadá desde hace un año y tres meses.

Terapeuta: Parece ser que Tu hija viviendo en Canadá responde al ambiente, haciendo las cosas coherentemente de acuerdo a los esquemas que estas acostumbrada de ella.

Silvia: Si.

Terapeuta: Cual es la cuestión, que estas poniendo ahí, te das cuenta que a la mejor estas construyendo una historia que a la mejor ni es.

Silvia: Si tienes razón, ya que ella esta respondiendo bien.

Terapeuta: Que estas proyectando ahí.

Silvia: Pues de alguna manera mis miedos

Terapeuta: Y que haces Tu con tus miedos.

Silvia: Pues entrándole a las situaciones difíciles

Terapeuta: Confías en que eso hará Tu hija.

Silvia: Ya lo esta haciendo.

Terapeuta: De veras confías en que ella le va a entrar a resolver sus

¹³² MUÑOZ Pollis, M. Tema proyección, Terapia realizada en video VS. Pertenencia privada del Instituto. Humanista de Psicoterapia Gestalt.

broncas.

Silvia: Desde el momento en que se aleja de un lugar donde que no va a estar bien, también se administra económicamente, se cuida, se que son mis miedos, ni siquiera son los de ella.

Terapeuta: Considera entonces que ella tiene recursos.

Comentario: El terapeuta, promueve en silvia una responsabilizacion de sus propios miedos y una diferenciacion entre silvia y la hija.

Silvia: Si, si y tiene muchos.

Terapeuta: Que estas proyectando.

Silvia: Mis miedos.

Terapeuta: Eso te habla de algo, creo que por alguna razón no quieres que ella viva lo que Tu haz vivido.

Silvia: Si, no quiero eso.

Terapeuta: Si, pero ni ella es Tu, ni va a repetir exactamente lo que Tu haz vivido.

Comentario: El terapeuta refuerza la diferenciacion entre silvia y su hija.

Silvia: Son muchas ganas de evitarte lo que yo he pasado (llanto prolongado).

Terapeuta: Pero ahorita ya no.

Silvia: Pero en otra temporada era de evitarle dolores.

Terapeuta: Para que.

Silvia: (Suspira pausa larga).

Terapeuta: A ti te hubiera gustado que te hubieran quitado tus dolores.

Silvia: No, no me hubiera gustado.

Terapeuta: Visto desde la perspectiva de tus 38 años, Tu no cambiarías nada de Tu vida.

Silvia: No me gusta mucho haber aprendido a usar mis recursos y haberme hecho mujer.

Terapeuta: Creo que hasta te gane Tu hija en usar sus recursos.

Silvia: Si, si me gana.

Terapeuta: En comparación contigo a esa edad tiene más recursos, tiene menos obstáculos, o sea que ya va de gane ¿que te pasa?

Silvia: Siento alivio, yo he aprendido mucho de haber vivido de esta manera.

Comentario: Silvia esta aceptando mas su propia percepcion al valorar las diferencias.

Terapeuta: Yo creo que a veces dejas de verla a ella, dejas de verte a ti y vuelves a ver los miedos en abstracto.

Silvia: Si, es cierto.

Terapeuta: El velo del miedo te impide el verte a ti y verla a ella en la justa perspectiva.

Silvia: Si la verdad es que tengo miedo.

Terapeuta: Ahorita tienes miedo.

Silvia: No ahorita no , ahorita confío en sus recursos, creo que solo a la hora en que se interpone el miedo dejo de ver sus recursos y los míos.

Terapeuta: El antídoto para el miedo es volver a verla y volverte a ver.

Silvia: Si en el momento que dejo de tenerlos me doy cuenta que estoy orgullosa de ella y de mi como persona y como madre.

Terapeuta: Te das cuenta que esto es crónico en ti. (la terapeuta la había visto en sesión otras veces).

Silvia: Si es mi pauta crónica. en la realidad y la vivencia todo esta bien, es en el alucine que esta en la cabeza.

Terapeuta: Y hay una exageración del miedo. es la cabeza la que exagera los temores, le quita realidad al contexto.

Silvia: Ahora se me vienen dos o tres escenas importantes en donde estoy haciendo lo mismo. la realidad es muy diferente a lo que yo alucino.

Terapeuta: Y seguirás alucinando.

Silvia: Esa no es buena noticia.

Terapeuta: La buena noticia es que sabes como pararlo.

Silvia: Si el contacto con la realidad.

Terapeuta: No es muy difícil.

Silvia: Si lo he hecho solo que cuando es una situación muy difícil me cuesta más trabajo.

Terapeuta: Solo recuerda que esta es una pauta y sabes como detenerla.

Silvia: Si, lo se y ahorita me da gusto volver a darme cuenta que se como hacerle.

Terapeuta: Ves la posibilidad de cambio.

Silvia: Si (suspira).

Comentario: El terapeuta promueve un darse cuenta a silvia para que esta

recupere lo que ha depositado en su hija y que es su miedo y tener una mejor percepción de ella misma y del contexto. Silvia toma conciencia de como hacerle para parar sus miedos , esto hace que baje la tensión y acepte lo que es suyo como parte de ella misma,, teniendo una percepción mas real de lo que ocurre afuera.

RETROFLEXION

La necesidad ha estado identificada y la excitación ha dirigido al organismo a su finalidad, el organismo esta listo para la acción, para el contacto, si en este punto falta el apoyo, el organismo se para y se orienta hacia sí mismo.

OBJETIVO TERAPEUTICO

Favorecer una sana experiencia de confluencia , la experiencia de confiarse al ambiente, superando la fobia de la unión.

TECNICAS

Son apropiadas todas las técnicas centradas sobre el contacto, como el dialogo *Yo Tu*, el confiarse sea a nivel corporal que afectivo, focalizar la tensión energética o corporal: como : *exagera la tensión* o bien, *a quien quieres hacer esto, que te estas haciendo, quien quieres que te haga esto que te estas haciendo*. Se puede trabajar con los *no debo, si quiero*.

ALCANCE TERAPEUTICO

De una situación perceptiva en donde el organismo se coloca en el ambiente como alguien que debe de tener cuidado, se puede pasar a una situación en

donde el organismo percibe que el ambiente puede cuidarlo¹³³.

Los modelos que se han presentado ofrecen a los terapeutas de esta corriente la posibilidad de dar estructura a la creatividad, parece ser que este momento es necesario y significativo, en que la creatividad experimentada por largo tiempo por los terapeutas de la Gestalt, se integra con una reflexione teórica que le permite de ser *transmisibile e productiva*.

¹³³ SPAGNUOLO, Lobb, M. Il sostegno specifico nelle interruzioni di contatto. En Quaderni de Gestalt No. 10/11 p. 13-23

CONCLUSIONES

Considero que la Terapia Gestalt ofrece a los psicólogos una opción de psicoterapia en donde se cree y se vivencia la filosofía humanista que más que una posición teórica es una actitud de vida.

Es una orientación que confía en que los cambios que se dan en el comportamiento humano ocurre como consecuencia del proceso vivencial en donde los fenómenos del darse cuenta y la toma del darse cuenta son muy relevantes el psicólogo que vivencia esta filosofía humanista opta por un encuentro real entre el y su cliente, creando una relación de persona a persona, en la cual se considera la naturaleza del hombre positiva e innatamente constructiva que tiende a buscar su supervivencia y desarrollo.

Perls como principal representante de la terapia Gestalt, desarrolla un sistema holístico, ya que el todo que conforma la terapia Gestalt no es la suma de sus partes, sino como estas son organizadas y usadas para tratar el comportamiento humano.

El psicólogo al revisar esta corriente podrá observar que es una corriente que se ha nutrido de diferentes enfoques y escuelas, y su creatividad y trascendencia es la manera coherente en que son organizados los componentes que la constituyen, esto confiere a la psicoterapia su singularidad y merece nuestra atención.

Creo que es importante para el psicólogo que se interese en este tipo de psicoterapia considerarla como una corriente que esta en desarrollo y que puede ser en un momento dado incorrecta u obsoleta, esta corriente no acepta nada como definitivo, teniendo una orientación humanista considera que el conocimiento tiene importancia relativa, hay que tener una apertura a la experiencia en general y no generar un conocimiento de tipo dogmático

La verdad de la terapia Gestalt es solo una verdad temporaria, que presta servicios actuales y responde a la estimulación de los tiempos.

Por otro lado esta corriente toma una actitud de base que se diferencia del Conductismo y del Psicoanálisis, constituyendo una forma original de comprender, aprender y sobre todo experimentar, con el fin de alcanzar a lo máximo nuestros campos de vivencia y libertad de escoger, encontrando la libertad y responsabilidad.

Esta corriente se diferencia del Conductismo, ya que pone énfasis en los sentimientos y la motivación intrapsíquica (interna), en tanto que el Conductismo da importancia a las acciones, ejecuciones y las conductas significan más que las palabras y las emociones.

Otro aspecto que las diferencia es la relación terapéutica en la cual para el conductista esta representa una manipulación para el que recibe la terapia , ya que se intenta modificar la conducta haciendo todo un programa con anticipación. En cambio en la Terapia Gestalt se da un encuentro de persona a persona, en la cual se ofrece al individuo la posibilidad de vivencia que le permiten tomar conciencia en el aquí y ahora.

Por otro lado en lo que se refiere al psicoanálisis, se puede decir que Perls tenía un enfoque holístico del funcionamiento humano, en el cual el individuo y el medio son considerados como partes de un campo único que interactúan constantemente. Este enfoque holístico en el cual cada elemento de la expresión de un organismo esta íntimamente ligado con el todo. Esto llevo a Perls a poner un particular énfasis en contraste con Freud, en el material obvio más que en el profundamente reprimido.

Otro punto de diferencia se refiere a que la terapia Gestalt destaca la importancia de trabajar en el presente, más que la investigación de causas pasadas. Perls consideraba que el comprender como nos comportamos en

cada momento es más importante para comprendernos a nosotros mismos y, para tener la capacidad de cambio, más que entender porque nos comportamos como lo hacemos.

Por otro lado Perls afirmaba que los métodos psicoanalíticos de interpretación y libre asociación impedían la experiencia directa del material asociado e interpretado.

Otro punto de resaltar es la actitud hacia las resistencias entre estas dos corrientes. Para el Psicoanálisis era todo lo que perturba la continuidad del trabajo terapéutico. En Gestalt la definición es diferente, es una fuerza creativa para manejarse en el mundo, La Gestalt sostiene que el cliente tiene necesidad de sus resistencias.

En cuanto a la relación de transferencia, Freud la concebía como fundamental para la efectividad del proceso terapéutico. Perls estaba de acuerdo con la existencia del fenómeno de la transferencia y en realidad la consideraba como un aspecto importante de la proyección, pero no concebía a este fenómeno la misma importancia que Freud.

Otro punto importante es en cuanto a la relación terapéutica, el Psicoanálisis y la Psiquiatría ofrecen un modelo lineal de la conducta (diagnostico-indicaciones-contraindicaciones) y la relación paciente terapeuta que se relacionan emocionalmente en el contacto terapéutico es a menudo minimizada, o percibida a través de la transferencia.

En Gestalt se toma en consideración tanto al paciente como al terapeuta y el contexto en cual se desarrolla la sesión, estos elementos se sitúan unos en relación a otros, determinando el tipo de contacto que establecen, llevando a especificar la intervención terapéutica.

Por otro lado la neurosis es considerada por Perls en consecuencia de la suma

de *gestalts* inacabadas, es decir las necesidades interrumpidas y no satisfechas, más que deseos prohibidos por la sociedad o reprimidos por la censura del Yo o del *super YO* como lo establecía Freud.

Se podría decir que tanto el Psicoanálisis como el Conductismo surgieron en su tiempo como respuesta para hacer frente a la situación en que se vivía, y que era diferente al momento en que surge la terapia Gestalt, que tiene una respuesta a la despersonalización.

Creo que la terapia Gestalt más que oponerse al psicoanálisis, retoma este último y lo sigue en su propia óptica, proponiendo a la terapia Gestalt como una alternativa y un medio eficaz para que el hombre pueda encontrarse a sí mismo y en relación a su medio.

Entonces puedo agregar que esta corriente ha venido a convertirse poco a poco en otra alternativa para ver el comportamiento humano.

Freud ofrece una perspectiva de la naturaleza humana que tiene un enfoque distinto del punto de vista existencial de Perls. Sin embargo sentadas las diferencias en la forma de contemplar el mundo, una gran parte de la teoría psicoanalítica encuentra su contraparte en el trabajo del gestaltismo.

Tocando otro aspecto, la terapia Gestalt ofrece al psicólogo un enfoque que es existencialista y fenomenológico. En el cual la experiencia del individuo se puede comprender solo a través de su situación propia y única, desde esta perspectiva el encuentro terapéutico constituye un encuentro existencial entre dos personas, más que una relación teórica médico- paciente. esta corriente toma el método fenomenológico, el cual su consigna es la de describir no de explicar ni de analizar. Este método traducido a la psicoterapia es una actitud para estar abiertos y para escuchar lo que el paciente nos comunica a distintos niveles; palabras, gestos, voz. Se toma el fenómeno tal como se presenta.

El término existencialista denota una actitud, una aproximación a los seres humanos, no se trata de un conjunto de técnicas sino una preocupación por comprender la experiencia y estructura del ser humano. Es imposible no contar con algunos presupuestos y construcciones al escuchar al paciente, pero deben de ser lo suficientemente flexibles para seguir las construcciones del paciente.

Creo que si alguien quiere ser terapeuta Gestalt tendrá que poner énfasis en revisar sus creencias acerca del ser humano y por consecuencia sus actitudes, ya que estos le servirán como columna vertebral en su trabajo profesional más que el conocer técnicas que parece ser son de segunda importancia. Este enfoque no rechaza las técnicas y dinámicas, se consideran de gran importancia pero siempre y cuando no interfieran para comprender al paciente.

La terapia Gestalt retoma elementos teóricos que le sirven para sustentar su propia teoría, los transforma a su propio estilo y los traduce a una aplicación del proceso terapéutico; Uno de los elementos centrales es el concepto de considerar al organismo como un todo, tanto en relación con su funcionamiento interno tanto en términos de la participación del organismo en su medio. Perls rechaza la división cuerpo- mente, insiste en que no hay ninguna diferencia entre la actividad mental y la actividad física, considera que la conducta humana consiste en niveles de actividad y que cualquier aspecto de la conducta de un individuo se puede considerar como una manifestación del todo.

Considero que para el psicólogo el poder ver al individuo en su totalidad , le permite tener una visión más integral y unificadora del ser humano. Y de esta manera le permite al paciente aprender a integrar sus pensamientos, sensaciones, emociones y acciones, no solo en el consultorio sino en su vida cotidiana.

El punto de vista holístico llevo a Perls a subrayar la importancia del presente de un individuo, de la autopercepción inmediata de su medio . La aceptación de la experiencia presente nos lleva a vivir más satisfechos y completos.

Otro de los términos más operacionalmente utilizados en terapia Gestalt, es la formación de figura y fondo en los seres humanos. Este termino esta relacionado con las necesidades que se tienen y que están en continuo desarrollo. Las necesidades dominantes surgen en un primer plano o figura, frente al fondo de la personalidad total, la acción definitiva se dirige hacia la satisfacción de una necesidad dominante. Los neuróticos a menudo son incapaces de saber cuales necesidades son dominantes o de definir su relación con su medio de manera que puedan satisfacer sus necesidades dominantes. Por consecuencia no son capaces de encontrar o mantener el equilibrio apropiados entre ellos mismos y el resto del mundo. y por lo tanto se forman maniobras defensivas (mecanismos neuróticos) cuyo objetivo es protegerlo y equilibrarlo es su medio en el cual no se adapta o choca.

El equilibrio es otro de los postulados fundamentales del gestaltismo, establece que todo organismo tiene la capacidad de establecer un equilibrio optimo de sí mismo y con el mundo, las condiciones para lograrlo consiste en un conocimiento abierto de la jerarquía de las necesidades.

Esta corriente también considera que el contacto y el retiro con el ambiente es el componente primordial del equilibrio orgánico. La inmadurez y la neurosis significan una percepción inadecuada de lo que dicho ritmo constituye o bien una incapacidad para alcanzar este equilibrio.

Creo que al contar con un enfoque que permita tener una noción de la persona en relación a su medio, ofrece la posibilidad al terapeuta de crear una relación que a través de su actitud y herramientas de trabajo dentro del proceso terapéutico, permita al paciente desarrollar de una manera creativa sus propios

potenciales y recursos que le apoyen en su contacto con su entorno, permitiéndole detectar sus propias necesidades y obtener a través de su relación con el ambiente lo que necesita para satisfacerlas, y con esto vivir en equilibrio con el mismo y con el exterior.

Pasando a la parte práctica del proceso terapéutico, el psicólogo gestaltista presta una estructura un proceso que depende básicamente de la relación del terapeuta con la integridad del cliente. Es precisamente en este proceso que se exploran la vida interior del cliente y permite tratar con todo aquello que impide el desarrollo psicológico.

El proceso terapéutico comienza cuando se da el encuentro entre el terapeuta/cliente, en la psicoterapia Gestalt este encuentro no lleva como finalidad modificar las cosas o eventos externos, sino modificar la percepción interna que hace el cliente de los hechos.

En este encuentro el terapeuta Gestalt estará más en su lugar frente a una pareja, estas son dos partes comprometidas en una situación real, auténtica, aunque sus estatus y papeles sean diferentes. El terapeuta esta centrado en su pareja pero también se puede decir que esta centrado en el mismo.

El proceso de la relación terapéutica, permite integrar nuevas actitudes, nuevos comportamientos en el cliente, antes de llegar a este punto el cliente recibe apoyo espontaneo por parte del terapeuta para que experimente plenamente sus acciones e ideas durante la hora de terapia.

En el contacto terapéutico se crean condiciones para que se logren asimilar nuevos elementos de mala experiencia y que puedan ser contactados e integrados. Estas condiciones tienen un soporte muy importante en las actitudes básicas que expresa el terapeuta y que tienen una filosofía del ser humano implícita.

De igual manera que las actitudes que son muy relevantes en la relación terapéutica, es muy importante que el terapeuta cuente con un marco teórico que le apoye para que pueda generar hipótesis, esto va a impartir estructura y organización a su trabajo, creando un orden a la compleja masa de información que se produce en el curso del encuentro humano, si falta esta organización dificultaría al paciente a asimilar y a llevar un buen término el proceso terapéutico.

El llevar a cabo este tipo de psicoterapia es un permiso para ser creativo y su principal instrumento metodológico es el experimento, el cual es una herramienta de trabajar con una persona por medio de la experiencia, en el cual se transforma hablar acerca de algo en un hacer . El cliente expresa algo mediante su comportamiento, en vez de limitarse a conocer internamente una experiencia.

El experimento permite que la persona se explore activamente a sí misma. Para poder generar experimentos adecuados se debe de tomar en cuenta método el contexto terapéutico.

De acuerdo a mi experiencia personal, cuando el terapeuta a sido muy cuidadoso en llevar la relación terapéutica con las actitudes que tienen su base en la filosofía humanista, así también cuando a través de su marco teórico que tiene relación con lo que esta sucediendo el aquí y ahora de la sesión terapéutica ha sido capaz de generar hipótesis que le dan estructura a su trabajo esta en condiciones de llevar a cabo intervenciones a través de experimentos que respeten la experiencia interna de la persona, llevándolo a un cambio del comportamiento en un ritmo gradual.

Estos experimentos pueden ser creados por el terapeuta o bien tomar algunos que han sido desarrollados por otros gestaltistas. Cabe agregar que el experimento no son formas rígidas de pasos técnicos, sino creaciones para

facilitar la conciencia.

Concluyendo quiero agregar que muchos de los requisitos que serían convenientes que cumpliera el terapeuta Gestalt, tiene que ver directamente con su actitud de vida que tiene frente al cliente, incluyendo su saber intelectual, aptitudes cognoscitivas, su eficacia interpersonal, su conciencia afectiva, su sensibilidad personal, sus valores e intereses. todo esto lo implica como persona total dentro del proceso terapéutico.

El intento de explicar el proceso terapéutico, me llevo a intentar darle una estructura y un orden para su mejor comprensión, el intentar mostrar la parte práctica de la terapia Gestalt y no quedarme solo en la parte teórica, busco que el estudiante tenga una noción más unificadora de este enfoque y su lectura permita promover un interés en este tipo de psicoterapia, que forma profesionales promotores de mayor desarrollo en la conciencia y libertad interna.

LIMITACIONES Y PRECAUCIONES

Este trabajo no fué una investigación empírica, sin embargo pienso que sería importante condensar este enfoque humanista que se ha venido desarrollando con tanta fuerza y excelentes resultados, y se desconoce en algunas áreas de la psicología.

La terapia Gestalt, ha contribuido a la psicoterapia con instrumentos y técnicas para manejar las conductas neuróticas y autodestructoras; así como para movilizar y orientar la energía humana hacia un desarrollo autónomo y creativo.

Se considera de suma utilidad para la práctica eficaz de la terapia Gestalt, el hacer referencia a las limitaciones y contraindicaciones de ésta.

Esta terapia alcanza su máxima eficiencia con individuos a los que se les suele definir como neuróticos, fobicos, perfeccionistas, ineficaces, deprimidos, etc. cuya actividad limitada a causa de sus restricciones internas y que gozan en grado mínimo de la vida.

El trabajo con individuos menos organizados, con pacientes que padecen perturbaciones más graves o psicóticas, es más problemático y exige precaución, sensibilidad y paciencia. Se está buscando una elaboración de la psicopatología que debe estar en coherencia con la Gestalt y en la cual el terapeuta se apoye.

Con este tipo de clientes es necesario establecer una relación a largo plazo, se necesita que se de un apoyo considerable del terapeuta, antes de experimentar en forma intensa y profunda el daño y el dolor, la ira y la desesperación, que están en la mayoría de los procesos psicóticos. Se recomienda que las primeras fases de la terapia, se limite esta a procedimientos que fortalezcan el contacto del paciente con la realidad, que le ayude a confiar más en su propio organismo y en la buena voluntad y capacidad del terapeuta. Antes que practicar el juego de roles o la representación de experiencias dolorosas y conflictos del pasado.

Con este tipo de pacientes es muy útil hacer uso de técnicas que le faciliten una mayor libertad para usar sus ojos, oídos, cuerpo, y en general técnicas para incrementar su capacidad sensorial, perceptual y motora para trabajar la autonomía y dominio del ambiente.

Otro aspecto importante que debe señalarse es la duración de la terapia; dado que las técnicas de la terapia Gestalt facilitan en general el descubrimiento, enfrentamiento y solución de los principales conflictos del paciente en un tiempo muy breve, el observador en una curación inmediata, pero esto como es sabido no es así, para la mayoría de las personas, la tarea de renunciar a

aspectos inmaduros, es un largo y tedioso proceso, que exigen la presencia y apoyo constante del terapeuta.

Por otro lado, es conveniente especificar que una de las primeras aplicaciones de la Gestalt fué como terapia de grupo. Una de las críticas que se han hecho a este enfoque, es que el terapeuta en este tipo de trabajo hace una terapia individual, casi sin considerar a los demás integrantes del grupo, en buena parte esta crítica es valida desde el momento que muchos terapeutas de la Gestalt no tratan las dinámicas, ni se empeñan por desarrollar una cohesión de grupo. Pero algunos terapeutas como: Laura Perls, Daniel Kosenblatt, Los Polster (entre otros), se preocupan por los procesos de grupo y concentran más su atención a las personas que intervienen en el proceso, que a la persona individual dentro del grupo.

BIBLIOGRAFIA

- ALLERAND, M., (1992) Piedra libre: una teoría dinámica con ejemplos y ejercicios para la autotransformación. Ed. Planeta. Nueva Conciencia. Buenos Aires.**
- AMADOR, C.,(1993). Art. inédito. Psicología existencial, en: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, México**
- BAUNGARDNER, P.,(1982) Terapia Gestalt: Teoría y práctica de Fritz Perls. Ed. Concepto. México.**
- BUENO, Alvarez, J., (1993) Expectativas de éxito del terapeuta frente al cliente: sentimientos de autoeficiencia y atribuciones del resultado. en: México V Congreso Internacional de Terapia Gestalt. Valencia, España, julio 15-18.**
- BURGA, R.,(1991). Terapia gestáltica. Revista Mexicana, Nº.3. Mayo-junio. México.**
- CASTANEDO, C, (1993). Resolución y Cierre de asuntos inconclusos. en: V Congreso Internacional de Terapia Gestalt. Valencia, España. 15-18 julio.**
- CASTANEDO, Secado, C., (1988). Terapia Gestalt enfoque centrado en el aquí y el ahora. Ed. Herder. Barcelona.**
- FADIMAN, J. y Frager R., (1979). Teorías de la personalidad. Ed. Haria. México.**
- FARACI, T., (1990). Contributo per una definizione del Sé nella terapia della**

- Gestalt.** En: Quaderni de Gestalt, Revista semestrale de terapia della Gestalt. Edizione H.C.C., No. 10/11 Italia, Ragusa.
- FLORES, Almeida, B.,(1977). Origen, teoría y técnica de la Terapia Gestalt (Estudio bibliográfico, Licenciatura) U.N.A.M.**
- FREIDBERG Audicute, A., (1985). Los sueños en terapia Gestalt. (Estudio bibliográfico, Licenciatura) Universidad Iberoamericana.**
- GINGER, S., (1990) La Gestalt, una therapie du contact. Ed. Hommes et grupes editeurs. París.**
- GOBLE, F., (1977). La tercera fuerza. Ed. Trillas. México.**
- HARMAN, L. R., (1989). Art. inédito. Trabajando en la frontera de contacto. en: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. México.**
- HUNEEUS, F., (1978). Una fundamentación científico Natural del concepto de Gestalt. en, "Esto es Gestalt: colección de artículos sobre terapia y estilos de vida gestálticos. Ed. Cuatro vientos. Santiago de Chile.**
- ISRAIL, L., (1984). Initiation a la Psychiatrie. Ed. Masson. París.**
- KOFKA, Kurt.,(1973) Principios de Psicología de la forma. Ed. Psicología del siglo XX. Buenos Aires.**
- LATNER, J. , (1979) The Gestalt teraphy Book.**
- LAYPEN, W. (1967). Fenomenología existencial. Ed. Carlos Lohlé. Buenos Aires.**
- LEVITSKY, A., (1978) Las reglas y juegos de la terapia gestáltica. en: Fagan J., y Shepherd (comp.). "Teoría y técnica de la terapia Gestalt, Ed. Amorrourtu. Buenos Aires.**

- LÓPEZ, I., (1991). **Ese oculto, mágico y maravilloso proceso**. En: Boletín 12. Ed. AETG. México.
- MARTÍNEZ, M., (1982). **La Epistemología humanista fundamentación, Epistemología estructura y Método**. Ed. Trillas. México.
- MAY, R. (1988). **Libertad y destino en psicoterapia**. Ed. Desleé de Brouwer, S.A. Bilbao.
- MAY, R. (1990). **El dilema del hombre**, Ed. Gedisa Mexicana, S.A. México.
- MÚÑOZ Polit M.,(1992) Art. inédito. **La búsqueda de la responsabilidad**. en: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. México.
- MÚÑOZ Polit, M., Art. inédito (1992) **Reconocimiento, satisfacción y sentido de las necesidades**. en: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. México.
- MÚÑOZ, Polit M.,(1993). **La sensibilización Gestalt: una alternativa para el desarrollo del potencial humano**. (Estudio bibliográfico, maestría). Universidad Iberoamericana. México.
- NARANJO, C., (1991). **Revisión crítica de la Gestalt en: Conferencia Inaugural del III congreso Internacional**. Boletín 12. AETG. noviembre. México.
- PERLS, F.(1980). **La terapia Gestáltica: Parola per parola**. Ed. Astrolabio. Italia, Roma.
- PERLS, F. (1975) **YO, hambre y agresión**. ED. F.C.E. México.
- PERLS, F. (1977) **L'approccio della Gestalt e testimone oculare della terapia Gestalt** .Ed. Astrolabio. Italia, Roma.

- PERLS, Hefferline y Goodman, (1971). **Teoría y práctica della terapia Gestalt: Eccitamento, e accremento nella personalita umana**. Ed. Astrolabio. Italia, Roma.
- POLSTER, M., (1986). **La psicoterapia Gestalt: Innovazioni e Sviluppj**. en: Quaderni di Gestalt, Revista semestrale de psicoterapia della Gestalt. año II, No. 2. Italia, Ragusa. Enero/Junio.
- POLSTER, M.,(1989). **Terapia Gestáltica: Evoluclón y aplicaclón**. en Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. México.
- POLSTER,E. y M.,(1973). **Terapia Gestáltica**. Ed. Amorrourtu, Buenos Aires.
- PONTY, M., (1975) **Fenomenología de la percepción**. Ed. Península. Barcelona, España.
- PORTUONDO, J. (1979). **Psicoterapia existencial, Gestalt y Psicoanalítica**. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid, España.
- QUITMAN H.,(1989). **Psicología Humanista**. Ed. Herder. México.
- ROGERS, C, art. Inédito.(S. F.). **La relación terapéutica: Investigación y teoría recientes**, en: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- SALAMA, H. (1988) **El enfoque Gestalt, una psicoterapia Humanista**. Ed. Manual Moderno. México.
- SALAMA, Penhos, H.(1990), **Manual del test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPTG)**. En: Centro Gestalt de México. México.
- SALONIA G.(1989) **Tempi e modi di contatto**. En: Quaderni di Gestalt, Revista semestrale di Psicoterapia della Gestalt. Edizioni H.C.C. (Centro di comunicazioni umana). Año II, No. 8/9, Italia, Ragusa.

- SCILLIGO, P., Barreca, M. S. (comp.) (1981) **Gestalt e analisi transazionale: Principi e tecniche**. Pubblicazioni della Facoltà di Scienze delle Educazione. Università Pontificia Salesiana di Roma. Italia.
- SERVIN Audicute P. (1988) **Una descripción del contacto que establecen los manipuladores: desde un enfoque Gestalt**. (Estudio bibliográfico) Universidad Iberoamericana.
- SHELDON, K., (1981) **Guru: Metáforas de un psicoterapeuta**. Ed. Gedisa, Barcelona, España.
- SPAGNUOLO, Lobb, M. (1990) **Nuove prospettive nella terapia della Gestalt**. En Quaderni della Gestalt, revista semestrale della terapia Gestalt. Edizioni, H.C.C., No. 10/11. Italia, Ragusa.
- SPAGNUOLO, Lobb, M.,(1986). **Il rapporto terapeuta/paziente nella psicoterapia della Gestalt**. En: Quaderni di Gestalt, Revista semestrale di psicoterapia della Gestalt. Año II, No. 2, Ed. H.C.C. (Centro de comunicazione umana), Enero/junio. Italia.
- STEVENS, J., (1976) **El darse cuenta**, Ed. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- TRAPOGA Tenny, (1976) **Contacto resistivo en la terapia Gestalt**. (Estudio bibliográfico, Licenciatura) Universidad Iberoamericana.
- WALLEN, R., (1978). **Terapia Gestáltica y Psicología Gestalt**. en: Fagan, J. "Teoría y técnica de psicoterapia." Ed. Amorrourtu, Buenos Aires.
- ZINKER, J.,(1991). **El proceso creativo en la Terapia Gestáltica**. Ed. Piados. México.