



328325
COLEGIO PARTENON S.C.

**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD
NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**LA PSICOTERAPIA CENTRA EN LA PERSONA Y LA
PSICOTERAPIA GESTALT COMO HERRAMIENTAS
PSICOTERAPÉUTICAS: una investigación documental**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

MARÍA DE LOURDES SUÁREZ GARCÍA

DIRECTORA DE TESIS:

MTRA. SONIA MARÍA NAVARRETE MELGOZA

MÉXICO, D.F.

2005

0350003

**TESIS CON
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 esta 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.

Todo tiene su momento...

Y cada cosa su tiempo...

"Vive el instante presente"

INDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO 1.- PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA	
1.1. INFLUENCIAS Y FUNDAMENTOS	7
1.1.1. Psicología Humanista.....	9
1.1.2. Existencialismo y Fenomenología.....	16
1.1.3. Terapia de la Relación y Psicología Organísmica.....	17
1.1.4. Psicoanálisis.....	20
1.1.5. Psicología de la Gestalt.....	23
1.2. PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA	
1.2.1. Principios básicos.....	24
1.2.2. Metodología de la Psicoterapia Centrada en la Persona.....	34
1.2.3. Proceso psicoterapéutico.....	40
1.2.4. Áreas de aplicación.....	46

CAPÍTULO 2.- PSICOTERAPIA GESTALT

2.1. INFLUENCIAS Y FUNDAMENTOS	50
2.1.1. Existencialismo y Fenomenología.....	51
2.1.2. Psicoanálisis.....	56
2.1.3. Psicología de la Gestalt.....	66
2.1.4. Psicodrama, Expresionismo y Holismo.....	72
2.1.5. Budismo Zen.....	74
2.2. PSICOTERAPIA GESTALT	
2.2.1. Principios básicos.....	76
2.2.2. Metodología y proceso de la Psicoterapia Gestalt	79
2.2.3. Proceso psicoterapéutico.....	85
2.2.4. Áreas de aplicación.....	88

CAPÍTULO 3.- METODOLOGÍA..... 104

CAPÍTULO 4.- SIMILITUDES Y DISCREPANCIAS ENTRE LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA Y LA PSICOTERAPIA GESTALT

4.1. Similitudes entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el concepto de libertad.....	108
---	-----

4.1.2. Discrepancias entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el concepto de libertad.....	113
4.2. Similitudes entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el concepto de la naturaleza del hombre.....	115
4.2.1. Discrepancias entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la psicoterapia Gestalt en el concepto de la naturaleza el hombre.....	121
4.3. Similitudes entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el concepto de presente inmediato (aquí-ahora).....	122
4.3.1. Discrepancias entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el concepto de presente inmediato (aquí-ahora).....	123
4.4. Similitudes entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestal en el proceso psicoterapéutico.....	126
4.4.1 Discrepancias entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el proceso psicoterapéutico.....	126
CONCLUSIONES	128
ANEXOS	131
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	138

RESUMEN

La Psicoterapia Centrada en la Persona desarrollada por Carl Rogers, y la Psicoterapia Gestalt, desarrollada por Fritz Perls, respectivamente, se insertan dentro de la llamada Psicología Humanista o Tercera Fuerza, cuyos fundadores, Abraham Maslow, Rollo May, Fritz Perls, Carl Rogers y Víctor Frankl, entre otros, señalan una dimensión del ser humano libre, el cual puede trascender los condicionamientos a que se ve sometido, en la consecución de su propia individualidad.

El movimiento humanista surge como una alternativa a la ortodoxia del Conductismo y Psicoanálisis, modelos imperantes en la primera mitad del siglo pasado, en donde ambos modelos sostenían una visión determinista y mecánica del ser humano, condicionable en el primer caso, y determinado por fuerzas instintivas en el segundo.

El presente trabajo consistió en una investigación documental, es un estudio descriptivo, y la metodología y análisis es cualitativo, se realizó una investigación documental sobre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt y después se llevó a cabo un análisis comparativo de los conceptos de libertad, la naturaleza del hombre, el presente inmediato (aquí-ahora) y el proceso psicoterapéutico, los cuales son comunes en ambos modelos, con el fin de conocer sus similitudes y discrepancias, así mismo, saber si estas psicoterapias pueden complementarse entre sí al emplearse como herramientas de apoyo para optimizar el proceso psicoterapéutico.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la vida de las personas, principalmente en ciudades como la Ciudad de México, está llena de dificultades y exigencias que dirigen o desvían nuestra atención hacia ciertas metas, en lo social, económico, político, etc., los cambios se generan rápidamente, y exigen a la persona un ritmo de vida agitado, lo cual, genera, tener menos tiempo disponible para realizar actividades que realmente se disfruten, se le da mayor importancia al aspecto racional que emocional, asimismo, origina conductas dirigidas a manipular sentimientos, pensamientos y acciones de uno mismo y de las personas que rodean al individuo, con el fin de evitar la confrontación y el contacto con aquello que es doloroso y por lo tanto generan, consecuencias en la vida interpersonal e intrapersonal de cada individuo, además se promueve la necesidad de que las personas que se interesen en pedir ayuda psicológica, requieran un tipo de terapia eficaz y práctica.

Caraveo, Colmenares y Saldívar (1999), muestran en su investigación sobre la morbilidad psiquiátrica en la Ciudad de México, la creciente prevalencia de distintos problemas como la neurosis, depresión y otros trastornos afectivos en las personas que habitan la Ciudad de México a lo largo de su vida.

Naturalmente, estos problemas surgen de la interacción con otras personas y su entorno. Aproximadamente una de cada tres personas padece o padecerá a lo largo de su vida al menos un trastorno afectivo (Caraveo, Colmenares y Saldívar, 1999), esto sin contar con aquellos problemas que son inherentes a nuestro modo de vida agitado y que no llegan a ser un trastorno como tal, pero provocan malestar e insatisfacción como la frustración y el estrés.

Saber que alrededor del 30% de la población necesita atención profesional en salud mental, nos obliga a conocer, profundizar y emplear modelos

psicoterapéuticos con los que podamos cubrir las necesidades de salud mental y optimizar los resultados. Dos alternativas psicoterapéuticas para reestructurar el malestar e insatisfacción y llevar a la persona a la integración, contacto y conocimiento de sí misma, son la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt. Además resulta también de interés abordar estas dos formas de psicoterapia que requieren el apoyo de la investigación, ya que tanto la Psicoterapia Centrada en la Persona como la Psicoterapia Gestalt pocas veces han resultado atractivas para la investigación en México y se observa cuando se revisan las investigaciones realizadas para obtener el título de licenciatura en Psicología ya sea en la Universidad Autónoma de México o en la Universidad Iberoamericana. Estas investigaciones han abordado temas como el desarrollo de la corriente existencial-humanística en nuestro país (Martínez, 1989); las aportaciones del Dr. Lafarga, (Arriaga, 1998); la aplicación de la Psicoterapia Centrada en la Persona para el acompañamiento a enfermos terminales (Ruiz, 1994); influencia de la psicoterapia y la sensibilización gestalt en el desarrollo del niño (Ordaz, 2001); propuesta de un programa de sensibilización gestalt (Gómez, 2002); origen teoría y técnica de la terapia gestalt (Flores, 1977); el manejo de los mecanismos neuróticos en psicoterapia gestalt (Nuñez, 1995); la teoría gestaltica y su empleo en el proceso de orientación humanista (Trosman, 1986); el proceso del "darse cuenta" y su relación con el desarrollo del potencial humano (Trapaga, 1995); Investigación teórica y empírica en el enfoque centrado en la persona (González, 1996).

Por tal motivo, ante la necesidad de brindar una alternativa de atención profesional en salud mental y como instrumento de consulta, surge el interés por realizar una investigación documental sobre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt y conocer si estas psicoterapias pueden complementarse entre sí y pueden emplearse como herramientas de apoyo para optimizar el proceso psicoterapéutico, a partir de los conceptos de libertad, naturaleza del hombre, presente inmediato (aquí-ahora) y el proceso psicoterapéutico; por lo tanto,

Los objetivos del presente estudio son:

1) Revisar y exponer las influencias y fundamentos de la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt.

2) Conocer las similitudes, discrepancias entre ambas psicoterapias, a partir de los conceptos de libertad, naturaleza del hombre, presente inmediato (aquí- ahora) y proceso psicoterapéutico.

3) Conocer si ambas psicoterapias se pueden complementar entre sí, por lo tanto,

4) Conocer si ambas psicoterapias se pueden emplear como herramientas de apoyo para optimizar el proceso psicoterapéutico.

Importancia del estudio:

Realizar una investigación acerca de las similitudes y discrepancias entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt resulta interesante e importante ya que se pretende analizar los conceptos de libertad, naturaleza del hombre, presente inmediato (aquí- ahora) y proceso psicoterapéutico de dos psicoterapias pertenecientes a la misma corriente psicológica, es decir, la Psicología Humanista. El interés por abordar y analizar en ésta investigación los conceptos mencionados anteriormente se debe a varios hallazgos encontrados en las lecturas consultadas al iniciar el presente trabajo.

El interés por revisar el concepto de libertad es el parecido que existe en el uso de términos para abordarlo en la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, con frecuencia se hace referencia a la libertad y su vinculación con la responsabilidad desde ambas psicoterapias, (Muñoz, 2003), sin embargo las diferencias en la conceptualización de este concepto no son

explícitas. El interés por el concepto de naturaleza del hombre se debe al desacuerdo encontrado en la siguiente afirmación: "A pesar de las deficiencias de la teoría de Rogers respecto a la naturaleza humana, es un hábil portavoz del punto de vista fenomenológico" (Dicaprio, 1995, p.345), esto originó llegar a considerar dicho concepto con la finalidad de esclarecer el desconocimiento de la teoría de la Psicoterapia Centrada en la Persona. Asimismo, el interés por el concepto de presente inmediato (aquí- ahora), surge cuando Castanedo (1997), en su libro menciona que existen diferencias en el entendimiento de éste término, sin embargo no menciona cuáles son. En cuanto al interés por los conceptos de libertad y presente inmediato (aquí-ahora) se debe a la estrecha relación que existe con el concepto de la naturaleza del hombre. Este hecho, de no esclarecer y hacer explícitas las diferencias en el uso de términos que son comunes entre ambas psicoterapias llega a generar confusiones sobre las bases teóricas, metodológicas y el proceso psicoterapéutico que se lleva a cabo en la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt.

En tal sentido, esta investigación, intenta contribuir con el quehacer psicoterapéutico (tanto práctico como teórico) y servir como documento de consulta para quienes estén interesados en estas psicoterapias.

El presente estudio es de tipo descriptivo, con un análisis y metodología cualitativa. Esta investigación inicia con la descripción y posteriormente se realiza un análisis comparativo entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, mediante la recopilación y selección de la información documental, que aborda desde los orígenes, fundamentos y conceptos que ambas teorías emplean. Con la intención de que la investigación resultara lo más objetiva posible, también se consultaron artículos de revistas que aportaron elementos fundamentales al trabajo de investigación.

El contenido de la investigación en este trabajo se divide en tres capítulos: El primer capítulo, muestra el desarrollo de la Psicoterapia Centrada en la Persona, este se subdivide en dos partes, la primera parte, muestra los orígenes y fundamentos de esta psicoterapia. En la segunda parte, se revisan los conceptos

básicos, la metodología, el proceso psicoterapéutico y las áreas de aplicación de esta psicoterapia.

En el capítulo dos, se habla de la Psicoterapia Gestalt, el cual se encuentra dividido en dos partes, en la primera parte, se mencionan sus orígenes y fundamentos. En la segunda parte del capítulo se habla de los conceptos básicos, su metodología, el proceso psicoterapéutico y las áreas de aplicación.

En el tercer capítulo, se menciona y se describe en específico el tipo de estudio que se realizó y el tipo de metodología que se emplea para desarrollar la presente investigación.

En el cuarto capítulo, se desarrollan las similitudes y las discrepancias en los conceptos de libertad, naturaleza del hombre, presente inmediato (aquí-ahora) y proceso psicoterapéutico, los cuales en ésta investigación se consideran los más relevantes, además son los conceptos que se emplean en la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt. Por último se mencionan las conclusiones a las que se llegó sobre ambos enfoques y su contribución para la psicoterapia.

CAPÍTULO 1

PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA

1.1. Influencias y Fundamentos

La Psicoterapia Centrada en la Persona es un modelo psicoterapéutico perteneciente a la corriente humanista. Surge como parte del movimiento humanista de la Psicología en los Estados Unidos de América, ya que en la primera mitad del siglo XX la psicología caminó en dos direcciones diferentes, por un lado la orientación conductista y por el otro el psicoanálisis. Sin embargo, estas dos corrientes tienen como común denominador el determinismo, ya que para Watson y Skinner, representantes máximos del conductismo, la conducta era interpretada como un proceso automático y casi mecánico, estimulado por el medio ambiente exterior, interesados únicamente en la conducta observable, niegan al hombre interno y su posible libertad. Sin embargo, en la otra corriente que dominaba en la época, dirigida por Freud, considerado padre del psicoanálisis y guiado por su profesión, escoge un modelo médico, así mismo, el "paciente" seguirá enfermo o se curará de acuerdo con los acontecimientos del campo de batalla que es el ser humano, en donde tres fuerzas conflictivas internas -id, ego y superego- están encerradas en una lucha sin cuartel, es decir un producto desencadenado por impulsos internos, por consiguiente nace y se desarrolla una "tercera fuerza" en Psicología, la Psicología Humanista, como alternativa de: la Psicología Conductista y el Psicoanálisis (Martínez, M. 1999).

Los antecedentes o desarrollo histórico de esta psicoterapia se encuentran en el Existencialismo y la Fenomenología, (Muñoz, 2004). Carl Rogers, es el creador de la Psicoterapia Centrada en la Persona, las influencias fundamentales en el pensamiento de Rogers son: el Psicoanálisis, Conductismo, el Existencialismo, la Fenomenología, la Terapia de la Relación, la Psicología de la Gestalt y la Psicología Organísmica.

La Psicoterapia Centrada en la Persona, nace cuando Rogers consigue crear unas técnicas terapéuticas y un método de análisis científico propios, que le permiten cuestionar el punto de vista diagnóstico tradicional fundado en la superioridad del terapeuta (Gondra, 2000), de hecho, Rogers, por un lado es un científico estricto y por otro un filósofo profundo, durante su vida busca la armonía de estas dos tendencias, ambas fundamentales en él.

1.1.1. Psicología Humanista

La Psicología Humanista, denominada también como "Tercera Fuerza o Movimiento de Potencial Humano" surge gradualmente en los Estados Unidos de América aproximadamente en 1929 con la "gran depresión" y la política del Presidente Roosevelt, quien es influido por John Dewey para crear su política del "New Deal", tiene como base el optimismo por la capacidad del ser humano y la búsqueda de las libertades básicas, como la libertad para hablar, libertad religiosa, estar libre de la necesidad y estar libre del miedo(Quitmann, 1998, p.23).

Hacia las décadas de los años cincuenta y sesenta, es decir, en los años que siguen a la Segunda Guerra Mundial, figuras como Abraham Maslow, Rollo May, Charlotte Bühler, Allport, Anthony Sutich y por supuesto Carl Rogers, comienzan a dar forma a una orientación psicológica distinta al Psicoanálisis y al Conductismo (Ginger y Ginger, 1993; Quitmann, 1998).

Cabe mencionar que etimológicamente, el término 'psicología' significa 'ciencia del alma o de la mente' (Dorsch, 1998); pero como señala críticamente Tageson, en 1982: "la Psicología perdió su alma en las manos de los deterministas freudianos, y su mente como resultado de la insistencia de los conductistas en la objetividad y la medida". De esta forma, estimulada e insatisfecha ante las incongruencias de las otras corrientes psicológicas que existían, nace y se desarrolla la Psicología Humanista que presenta diferentes facetas: de protesta, de desafío, de complemento, de extensión o de alternativa de la Psicología Conductista y el Psicoanálisis.

La Psicología Humanista, acepta los modelos y analogías de las otras dos corrientes psicológicas como guías legítimas para ciertas áreas de investigación, pero no las considera como una descripción adecuada de los seres humanos.

Martínez, M. (1999) menciona, que la Psicología Humanista es una nueva orientación hacia la psicología, un modo de pensar sobre el hombre y toda la empresa científica que modifica la imagen que tenemos de los seres humanos y la libera de varias restricciones que impusieron otras teorías.

Así pues, la Psicología Humanista, fue influida y enriquecida con la inmigración de muchos psicólogos y psicoterapeutas europeos, especialmente judíos y alemanes, debido a los problemas que existían en Europa por la segunda guerra mundial.

La Psicología Humanista, es un movimiento con historia, principios, técnicas, asociaciones profesionales y órganos de difusión dentro de la Psicología. Sobre su historia se lee un poco en las líneas anteriores, sus ideas principales son plasmadas a continuación: (Muñoz, 2004; Quitmann, 1998)

1. El hombre, en su condición de ser humano es más que la suma de sus elementos, es un organismo unificado.

2. La existencia del hombre tiene su esencia en el seno de las relaciones humanas.

3. El hombre tiene como característica esencial la conciencia.

4. El hombre tiene capacidad de elegir y decidir.

5. El hombre es intencional, esto es, vive orientado hacia una finalidad.

6. El mundo tiene un orden natural que se da en la libertad.

7. El hombre es el único ser capaz de tener conciencia y de trascenderse a sí mismo.

8. La tarea principal del hombre es convertirse en él mismo, llegar a ser lo que realmente es.

9. El hombre es responsable de su existencia, no hay autoridad superior a su propia conciencia.

10. "Estar en el mundo" es una característica existencial del ser humano, es decir, el mundo no es concebible sin el hombre y el hombre sin el mundo (Muñoz, 2004).

Estas ideas nacidas de la perspectiva humanista dan forma a una postura teórica-científica que enuncia que la Psicología Humanista (Quitmann, 1998):

- se preocupa por el ser humano que está centrado en ella
- proporciona más valor a la necesidad personal que al procedimiento metódico
- busca validaciones en criterios humanos
- acepta el relativismo de todo conocimiento
- confía ampliamente en la orientación fenomenológica no desprecia las contribuciones de otras orientaciones incluso trata de ajustarlas dentro de una concepción más amplia de la experiencia humana
- promueve el desarrollo tomando en cuenta las capacidades y potencialidades del ser humano (Muñoz, 2004).

La contribución más importante de Carl Rogers a la Psicología Humanista es el desarrollo de una teoría de las relaciones interhumanas que se extiende de la psicoterapia a distintos campos prácticos, como la escuela, la universidad, la familia, la pareja, la industria y los grupos de encuentro. En sus inicios la propuesta de Rogers se denomina "Terapia no directiva", después pasa a ser "Psicoterapia Centrada en el Cliente", luego recibe el nombre de "Psicoterapia Centrada en la Persona" dada la amplitud de campos prácticos a los que se extiende" (Gondra, 2000). En esta evolución se hace evidente el cambio en los

conceptos que Rogers usa para referirse a la persona que asiste a psicoterapia, primero se refiere a ella como "paciente", después como "cliente" y finalmente, utiliza el concepto "persona" o "sujeto que se tiene enfrente". El concepto que utiliza para referirse al terapeuta también cambio, primero fue "consejero", después "ayudante" y finalmente "facilitador" (Lafarga, 1992; Quitmann, 1998).

Los cambios en la conceptualización de las ideas de Rogers se vinculan a la trayectoria que la Psicoterapia Centrada en la Persona ha seguido al pasar los años. Para describir la evolución del modelo psicoterapéutico rogeriano se utiliza en este texto el esquema que lo divide en tres períodos (Quitmann, 1998).

El primer período (hacia una terapia científica), de desarrollo de la Psicoterapia Centrada en la Persona comprende los años entre 1940 y 1950. Es publicado en 1940 un escrito de Rogers el cual se puede considerar como el primer intento original de análisis científico de la terapia; a través del uso de las entrevistas grabadas magnetofónicamente para mejorar las técnicas de la psicoterapia. Se caracteriza por la acentuación del comportamiento no directivo del terapeuta y la reflexión de los sentimientos del cliente por parte del terapeuta (empathy, comprensión empática, compenetradora), sin embargo, algunos terapeutas" (...) entendieron la 'no directividad' más bien como 'pasividad' y parecían carentes de interés; otros intelectualizaron el proceso terapéutico haciendo de él una técnica de formulación" (Quitmann, 1998, p.138). Es por el contrario una preocupación intensa por el otro, que con frecuencia influye profundamente al que ayuda.

"Se aporta un nuevo modelo teórico para describir el proceso de la terapia, modelo que ya no será abandonado por Rogers". (Gondra, 2000, p.31). Es la época en que comienzan las investigaciones científicas sobre los desarrollos de las conversaciones que permiten a Rogers y a sus colaboradores llegar a la conclusión de que el reflejo de los sentimientos del cliente es "la mejor respuesta de un terapeuta"

El segundo período (centrado en el cliente); comprende los años que van de 1950 a 1957, Rogers publica un artículo titulado "Aspectos fundamentales de la psicoterapia centrada en el cliente", es decir, pasa de un comportamiento terapéutico no directivo hacia uno centrado en el cliente, es decir, en la Psicoterapia Centrada en el Cliente se argumenta con respecto al término cliente que:

"Ha sido elegido porque, a pesar de las imperfecciones de su significado según el diccionario y sus derivaciones, parece ser el más útil para transmitir la imagen de esta persona tal como la vemos. El cliente tal como lo indica el significado del término, es quien viene activa y voluntariamente a buscar ayuda para resolver un problema, pero sin ninguna intención de renunciar a su propia responsabilidad en la situación" (Rogers, 1997, p.22).

Así, la acentuación se desplaza de la empatía a la congruencia.

La posición privilegiada de la congruencia sobre la comprensión empática implica que esta última puede potenciar desarrollos en las conversaciones terapéuticas sólo cuando se practica como una expresión de la postura del terapeuta, en la que el terapeuta participa o se encuentra personalmente afectado en la situación conversacional.

En esta fase Rogers, describe también las condiciones necesarias para el cambio psicoterapéutico (Quitmann, 1998). Rogers, construye en este período su teoría de la personalidad, con "pretensiones científicas", porque sus formulaciones están relacionadas al proceso terapéutico con afán teorizador y sistematizador.

Durante este período su teoría esta profundamente centrada en el cliente y crea al mundo interior de éste, es decir, a su marco interno de referencia, como concepto nuclear y fundamental de la misma.

En el tercer período, la insistencia en las actitudes del terapeuta; transcurre del año 1957 hasta finales de la década de los 80', Rogers, afirma la existencia de una relación estrecha entre la filosofía del consejero y su actividad profesional. La actitud de respeto a la persona, a su valor y a su dignidad, la ausencia de todo deseo de dominio o presión sobre los demás determina de modo significativo la eficacia profesional del terapeuta rogeriano (Gondra, 2000). Centra su atención sobre la atmósfera y el encuentro entre las personas (no hace referencia ya al "paciente" o al "cliente", menciona en sus libros "persona o personas"), entre seres humanos, donde el terapeuta acepta la relación y muestra algunos sentimientos. En esta fase de desarrollo, "se trata ya no sólo de formas de conversación beneficiosas en la terapia, sino de encuentros beneficiosos entre seres humanos" (Quitmann, 1998, p.140) que se extienden a todos los ámbitos de la vida que implican relaciones interhumanas, por ejemplo, la educación, la vida en pareja, etc. Se adopta el nombre de "Psicoterapia Centrada en la Persona" al considerar que centrarse en la persona es algo más que un nuevo método en psicoterapia, "es otra filosofía de la vida y de la relación" (Rogers, 1980 en Quitmann, 1998) es una psicoterapia en continua y constante reformulación y desarrollo.

Con base en las investigaciones realizadas de 1990 a la fecha, agregue un cuarto período en el desarrollo de la Psicoterapia Centrada en la Persona. En este período las bases de la Psicoterapia Centrada en la Persona están ya establecidas y los trabajos sobre esta psicoterapia están orientados a examinar, discutir y analizar los principios, fundamentos y aplicaciones de la Psicoterapia Centrada en la Persona en diferentes ámbitos. Este desarrollo teórico es mayor en comparación a las investigaciones empíricas dedicadas a describir y evaluar los diversos aspectos en la relación facilitador-persona.

Este período se observa que la tendencia a seguir en las investigaciones bajo la Psicoterapia Centrada en la Persona es la revisión de los conceptos y principios de esta psicoterapia, afinar su metodología y poner mayor importancia en el análisis de tipo cualitativo y reportar hallazgos sobre la incidencia de la

Psicoterapia Centrada en la Persona en la solución de problemáticas sociales como el SIDA y otras enfermedades terminales, el aumento en la población mundial, la tecnologización, los cambios que conlleva la globalización económica, política y la educación (Lafarga, 1992).

1.1.2 Existencialismo y Fenomenología

Dos de las influencias fundamentales en el pensamiento de Carl Rogers son el existencialismo y la fenomenología, coincide con Kierkegaard y Buber. Con el primero, en el encuentro del sí mismo y de la unicidad, siendo así, la meta de Rogers en la terapia que el cliente llegue a "Ser el sí mismo que uno es en realidad" (Quitmann, 1998, p.144), y la importancia existencial que la elección y la decisión juegan en la vida del ser humano. Con Buber, coincide en el concepto de "encuentro" en la "relación yo-tú", la cual, es recíproca y supone la experiencia y comprensión plena de la otra persona, de esta manera, si uno se relaciona verdaderamente con otro, debe tratar de escucharle de verdad, debe renunciar a los estereotipos y prejuicios sobre el otro –actitud fenomenológica-. El modo básico de la experiencia "yo-tú" es el diálogo, a través del cual, ya sea silenciado o hablado, cada uno de los participantes está pendiente del otro, en su ser particular y se dirige a él o ellos con la intención de establecer una relación viva y mutua entre él y los otros.

El pensamiento de los filósofos existencialistas y el uso de la metodología fenomenológica son la fuente más importante para los conceptos empleados por Rogers y por otros psicólogos de la corriente humanista aunque con diferente intensidad y sentido para cada uno de los exponentes del movimiento humanista de la Psicología. Por ejemplo, el tema del miedo y la libertad que aparece en Kurt Goldstein, Abraham Maslow, Carl Rogers y Charlotte Bühler; el de la elección, decisión y responsabilidad que comparten Rogers y Maslow, para ambos autores la elección y la decisión son una posibilidad del ser humano, que puede y debe utilizar sobre la base de la libertad que le es propia (Quitmann, 1998); o el de la condición presente que se encuentra en Goldstein, Fromm, Maslow y Rogers aunque no de forma explícita. De tal manera, la propuesta psicoterapéutica de Rogers tiene presente como herencia de los pensadores existencialistas y de la fenomenología conceptos como el de libertad, elección, responsabilidad, condición presente y estar en el mundo (Quitmann, 1998).

1.1.2. Terapia de la Relación y Psicología Organísmica

La Terapia de la Relación de Otto Rank, es otra influencia filosófica en Rogers. Esta terapia esta creada por un grupo de asistentes sociales, llamado el "grupo de Filadelfia", el cual funciona bajo la influencia de la ideas de Otto Rank. La Terapia de la Relación o "Terapia pasiva" insiste sobre todo en la relación terapéutica y en el carácter de la persona como artífice de su propio destino, al igual que en la independencia e integridad del individuo (Gondra, 2000). Las características de esta terapia son parecidas a las de la futura terapia no directiva de Rogers. Las principales características de la terapia de relación son:

1. Su carácter voluntario y libre; sólo se aplica a aquellas personas que voluntariamente buscan la ayuda terapéutica.

2. Lo que cura es la relación interpersonal; la terapia de relación acentúa el valor de la "relación" como factor curativo.

3. La importancia del presente sobre el pasado; la situación presente entre el cliente y el terapeuta es más importante que la revisión de los traumas pasados.

4. La limitación de la injerencia del terapeuta; significa que el cliente tiene libertad y confianza para expresar sus sentimientos.

5. La creación de una atmósfera de libertad; esta es la principal tarea del terapeuta hacia el cliente, gracias a la ausencia de críticas, a su negativa a imponerle programas o recomendaciones y responder a sus preguntas.

6. Los efectos de la psicoterapia son la clarificación de los propios sentimientos y pensamientos del cliente y la aceptación plena de sí mismo.

7. El curso de la acción de la terapia más adecuado se basa de manera considerable en lo que el cliente decide. El terapeuta no prescribe ni impone ninguna conducta en particular.

8. La situación terapéutica por sí, es un aprendizaje y enseña a la persona a vivir en relación.

9. Es una terapia más práctica; Rogers, menciona, "este punto de vista de la terapia de la relación parece más realista y se propone el objetivo de restaurar el funcionamiento normal del individuo, colocándole en un peldaño superior de crecimiento y capacitándole para que al menos en el momento presente pueda resolver sus problemas" (Rogers, 1939 en Gondra, 2000).

Hay muchos puntos de esta terapia que atraen a Rogers, como: la no interferencia, la confianza en la tendencia al crecimiento de la persona es decir, la "autodeterminación interna", el derecho que tiene la persona que busca ayuda a su independencia y la relación personal como fundamento primordial de la re-educación emocional, sin embargo, hay en la terapia de la relación "(...) pretensiones 'místicas' y desprecio al rigor y método científico (...)". (Gondra, 2000, p.26). Lo cual, contradice las aspiraciones de Rogers ya que él cree profundamente en la ciencia, por tal motivo, se aleja de la terapia de la relación por su anti-cientificismo y como reacción frente al subjetivismo, sin embargo, de ella toma la premisa filosófica fundamental, es decir, la importancia en la relación personal en el tratamiento, la cual se encamará en unas técnicas concretas y en una teoría científica de la terapia. (Gondra, 2000).

La Psicología Organísmica de Kurt Goldstein, influye en las formulaciones rogerianas relativas al organismo humano, de la cual Rogers toma tres elementos teóricos, que son:

- 1) La autorrealización
- 2) La sabiduría del organismo
- 3) La concepción del organismo como totalidad.

Para Goldstein y también para Rogers "el motivo principal de la vida humana (y la de todo ser vivo) es la 'autorrealización'...el ser humano está, permanente y constantemente orientado al desarrollo de las posibilidades que

residen en su interior" (Quitmann, 1998, p.87) y esta es la motivación principal que determina su desarrollo.

Rogers retoma el concepto de la sabiduría orgánica, cuando en su planteamiento asigna al organismo la capacidad de valorar experiencias, impresiones y estímulos, como positivos o negativos en función de qué tanto refuerzan o no la tendencia hacia la actualización. (Quitmann, 1998).

Rogers hace extensiva esta idea a todo organismo vivo, pues "en todo organismo existe, a cualquier nivel, una corriente fundamental de movimiento hacia la realización constructiva de sus posibilidades intrínsecas...una tendencia natural sobre todo en el hombre hacia un desarrollo más complejo y completo. El término más utilizado ha sido el de 'tendencia actualizada' y se haya presente en todos los organismo vivos" (Rogers, 1997).

Para Rogers el concepto teórico básico que tiene siempre en cuenta es el de que el organismo es, en todo momento, un sistema organizado total; la modificación de cualquier parte puede producir cambios en cualquier otra. Así, el término organismo se refiere a la totalidad de aspectos físicos y psíquicos del hombre, no sólo a lo corpóreo (Gondra, 2000, p.138).

El organismo humano como lo concibe Rogers se constituye por un sistema impulsor: la tendencia actualizante y un sistema regulador y de control, que llama proceso de evaluación orgánico (Gondra, 2000, p.139).

Por otro lado, Goldstein señala que cualquier reacción en alguna parte de nuestro cuerpo impacta a todo el organismo y que el impacto depende de las condiciones del organismo total, menciona que los hechos indican la existencia de la relación de una reacción con la totalidad del organismo. Los cambios que pueden ser observados en varias regiones del organismo, nunca son independientes unos de los otros, por el contrario, constituyen una unidad funcional. Esta es la base para descubrir el concepto del "organismo como totalidad", es decir, del Holismo.

1.1.4. Psicoanálisis

Rogers difiere del psicoanálisis, particularmente en los conceptos de transferencia, el diagnóstico y la naturaleza del hombre, que no son tratados como problemas especiales en la Psicoterapia Centrada en la Persona como en el Psicoanálisis u otros modelos psicoterapéuticos. El papel central que otorga Freud a la transferencia en la terapia no es reconocido por Rogers, para él la transferencia es una manifestación aguda e infantil de dependencia que raras veces se presenta en el trabajo psicoterapéutico centrado en la persona (Rogers y Kinget, 1971 a).

"La reacción del terapeuta centrado en el cliente ante la transferencia es la misma que ante cualquier otra actitud del cliente: trata de comprender y aceptar" (Rogers, 1997, p.186), hecho que conlleva a la desaparición de las actitudes transferenciales o de la transferencia de dependencia sobre la que se menciona en el Psicoanálisis freudiano.

Respecto al concepto de diagnóstico psicológico Rogers llega a la conclusión de que "finalmente quien realiza el diagnóstico, tanto en el psicoanálisis como en la terapia centrada en el cliente, es el cliente o paciente" (Rogers, 1997, p.196).

La visión de la Psicoterapia Centrada en la Persona sobre este tema encuentra sus bases teóricas en las proposiciones que enuncian que (Rogers, 1997, p.196-197):

- La conducta es causada y la causa psicológica de la conducta es cierta percepción o manera de percibir.
- El cliente es el único que tiene la posibilidad de conocer plenamente la dinámica de sus percepciones y su conducta.

- Para que la conducta cambie, se debe experimentar un cambio en la percepción. Esto no puede ser sustituido por el conocimiento intelectual.
- Las fuerzas constructivas que producen modificaciones en la percepción, reorganización de la personalidad y re-aprendizaje, residen principalmente en el cliente y probablemente no puedan provenir de afuera.
- En un sentido preciso y significativo, la terapia es el diagnóstico y este es un proceso que se desarrolla en la experiencia del cliente, más que el intelecto del clínico.

Finalmente, en lo referente a la naturaleza del hombre, Rogers, se separa profundamente de la teoría freudiana al creer que las motivaciones y tendencias humanas son positivas y que los impulsos primitivos del hombre no son animales, egocéntricos ni antisociales como pensaba Freud, sino que son esencialmente "buenos", lo que implica que las emociones negativas, como el odio, la destructividad, los celos y otras similares son productos secundarios de la frustración de deseos vitales, como la seguridad, la aceptación, el amor y la autosatisfacción (Dicaprio, 1995).

Los distanciamientos con la teoría freudiana están vinculados a los diez primeros años de carrera profesional de Rogers, en ellos cayó bajo la influencia de Theodore Reich y Otto Rank, que además de ser notables psicoanalistas son antifreudianos (Dicaprio, 1995). Rank, a diferencia de la mayoría de los psicoanalistas no procede de la medicina. Su ruptura con Freud se produce cuando Rank reconoce la voluntad del ser humano como fuerza integradora de una personalidad total y da un valor importante al trauma del nacimiento, ambas ideas ausentes en la concepción psicoanalítica de Freud (Quitmann, 1998). Reich y Rank, pertenecen junto con Carl Jung y Alfred Adler al grupo de psicoanalistas más conocidos que fueron expulsados del círculo de fundadores del entorno de Freud acusados de "herejía", al no aceptar el determinismo biológico y la imagen pesimista del ser humano ligada al psicoanálisis de Freud. La influencia de Rank

en Rogers es manifiesta: "El contacto personal con Rank se limitó a un encuentro de tres días que habíamos concertado; sin embargo, su pensamiento tuvo un impacto muy decisivo en nuestro grupo y me ayudó a cristalizar muchos de los métodos terapéuticos que ensayábamos" (Rogers, 1959 en Quitmann, 1998). Cabe señalar que, la influencia de Rank en el pensamiento del creador de la Psicoterapia Centrada en la Persona se vincula con la concepción que tiene de la terapia el Psicoanálisis Rankiano y que se basa en tres directrices:

1. La terapia no es una técnica sino una actitud. El terapeuta es la parte activa de la situación, de la "acción terapéutica" que potencia un proceso constructivo de manera que, el terapeuta no puede usarlo técnicamente como si fuera una herramienta, es más que eso, es una actitud ante todo de comprensión y dominio.

2. Comprender viviendo las propias sensaciones. Para Rank la comprensión auténtica esta siempre ligada con la vivencia del ser humano, esto significa que vivir y comprender son la misma cosa.

3. Los cambios decisivos provienen del propio cliente. Las fuerzas de la voluntad que dormitan en el individuo lo conducen a la aceptación voluntaria de sí mismo y de su propia responsabilidad, lo que implica ayudar al individuo a desarrollarse, de forma tal que pueda aceptarse tal como es.

1.1.5. Psicología de la Gestalt

La Psicoterapia Centrada en la Persona tiene la influencia de la Escuela de la Psicología Gestalt. La influencia de Goldstein es manifiesta con relación a la tendencia actualizante de los organismos, 'autorrealización' en Goldstein. Otra característica importante del organismo que procede de la Escuela de la Psicología Gestalt es la de ser una Gestalt o configuración organizada, cuando Rogers utiliza el concepto gestalt para definir que el organismo es una gestalt, una organización y, en cuanto tal, es superior a las partes y trasciende la suma de las mismas, es en todo momento, un sistema organizado total; la modificación de cualquier parte puede producir cambios en cualquier otra. Nuestro estudio de tales fenómenos parciales debe partir del hecho central de la organización coherente (Gondra, 2000).

Rogers, también menciona en 1959, que el "sí mismo" es "la Gestalt organizada y conceptualmente consistente, formada por percepciones de las características del 'yo' o 'a mí' y por las percepciones de la relación entre el 'y' o 'a mí' con otros y los diferentes aspectos de la vida junto con los valores ligados a estas percepciones. Es una Gestalt accesible a la conciencia, aunque no necesariamente consciente. Es una Gestalt fluida y cambiante, un proceso, pero en un determinado momento una entidad específica (...)" (Quitmann, 1998, p. 135).

1.2. LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA

1.2.1. Principios básicos

Los principios básicos de la Psicoterapia Centrada en la Persona son valiosos para los diferentes campos de aplicación a los que se ha extendido, incluido el ámbito psicoterapéutico que, pese a su simplicidad aparente, es en realidad complejo. Estos fundamentos o conceptos básicos son (Rogers y Kinget, 1971a):

- La Tendencia Actualizante o tendencia a la actualización, es el concepto fundamental y el primero a considerar en la teoría de Rogers, porque se refiere a la "confianza incondicional" que tiene en las potencialidades innatas de desarrollo de la persona, rige a todo el organismo, conduce a la diferenciación, mantenimiento, superación de la persona y autonomía. La persona trata de ser lo que es en virtud de la tendencia a la actualización, cada persona es irrepetible y singular.

- La Experiencia, es todo lo que sucede dentro del organismo y lo que le sucede al organismo en un momento determinado y que está potencialmente disponible para la conciencia, es decir, todo lo que es susceptible de ser aprendido por la conciencia, tanto los acontecimientos de que el individuo es consciente como de los fenómenos de los que es inconsciente. Por ejemplo, forman parte de la experiencia los estímulos del hambre, aunque no se percate el individuo porque esté absorto por el trabajo, juego o alguna preocupación, pero cobra conciencia de ellos cuando la figura cambia un poco. Los recuerdos o experiencias pasadas también forman parte de la experiencia, porque potencialmente se puede acceder a ellos.

En cambio, fenómenos como la descarga de glucosa en la sangre o el cambio en el flujo arterial no forman parte de la experiencia ya que, este tipo de hechos no es accesible a la conciencia. Se trata pues, de una definición psicológica y no fisiológica.

- La Simbolización, es la representación consciente de una parte de la experiencia. Se puede representar a través del lenguaje verbal, o del lenguaje no verbal o de ambos, la persona puede llegar a sentirse plena a través del proceso de simbolización (concientización) progresiva de sus sensaciones, sentimientos, pensamientos y experiencias. La simbolización puede presentar grados diferentes de intensidad, desde el sentimiento vago de la presencia de un objeto cualquiera hasta la conciencia aguda de este objeto. En el lenguaje de la psicología de la forma, esta variabilidad de la intensidad de la conciencia podría describirse como algo que se extiende desde una vaga conciencia de un "fondo" hasta la percepción completamente neta de una "figura".

- La Subcepción, es la capacidad del sujeto para distinguir el carácter amenazador de una experiencia, sin darse cuenta plenamente de tal carácter amenazador, es decir, que el organismo es más sabio que el intelecto y de esta forma, las reacciones orgánicas son la base para las decisiones. Este proceso: experiencia-simbolización puede ser fluido o deformado por defensas, amenazas, introyectos y en este caso la simbolización se distorsiona o no se produce. Cuando fluye, el proceso se llama "simbolización precisa o correcta" y queda a disposición de la experiencia, como cuando un sueño es trabajado (recuperación de la proyección), pero cuando no fluye, se esta frente a una negación.

- El Campo fenoménico o campo experiencial, Rogers sostiene que cada persona existe en el centro de un campo fenoménico, que representa la totalidad de las experiencias que tiene la persona en un momento dado. El campo fenoménico es el conjunto de las experiencias que están disponibles potencialmente a la conciencia de la persona.

La persona como organismo total, holístico, responde al campo fenoménico y no una parte de ella.

Cada campo fenoménico es único, porque está creado por lo que la persona "es", tanto lo innato, como todas las experiencias que ha tenido durante su vida. Todos estos elementos: innatos y experiencias, se comportan como un "sistema abierto", es decir, que recibe y retroalimenta al medio y se auto-transforma constantemente. Cada persona percibe su realidad desde su campo fenoménico, es un mundo personal que puede o no corresponder con la "realidad", lo que importa es lo que la persona considera como su mundo y no la realidad. Importa la percepción del individuo más que la realidad en sí, porque la realidad, en esencia, es una cuestión de apreciación personal, por ejemplo, dos personas que caminan juntos en la noche y ven un objeto oscuro moverse, pueden responder de muy diferente manera: uno ve un animal y reacciona con temor, el otro ve una piedra y le resulta indiferente. Por eso el mejor punto de vista para entender la conducta de un individuo es, "entrar" a su campo fenoménico y "vivir" su experiencia "como si fuera él", renunciando, mientras esto ocurre, a los juicios y valoraciones que provienen de "mi campo". De aquí se deriva el concepto de comprensión empática.

La comprensión empática es una actitud que hay que aprender; es la habilidad para "entrar" en el mundo del otro y entender desde ahí, su experiencia y el por qué de su conducta. Para poderlo hacer se requiere estar verdaderamente interesados en la persona que se tiene enfrente, sin que esto signifique amor, afecto o simpatía.

- El Concepto de "sí-mismo"; El "sí-mismo" es uno de los constructos centrales de la teoría de la personalidad de Rogers. El "sí-mismo" es el conjunto de percepciones que tiene la persona sobre sí misma: es la historia que se cuenta a sí misma sobre sí misma. Es el autoconcepto:

La definición operativa que hace Rogers sobre este concepto es el siguiente: Comprende tan sólo las experiencias simbolizadas, es decir, aquéllas que son conscientes o que están disponibles a la conciencia. El concepto del sí- mismo no incluye las experiencias no simbolizadas, no comprende nada inconsciente.

Estas percepciones se refieren básicamente: a las características que la persona considera que le son propias, a las capacidades que la persona reconoce que tiene, a los conceptos que la persona tiene de su relación con los demás y con el medio, a los valores que la persona reconoce como suyos, a las metas e ideales que considera que animan su vida.

Las percepciones se reconocen como existentes tanto en el pasado como en el presente y en el futuro (Gondra, 2000, p 125). Una de las modificaciones más importantes que registra el cliente a lo largo de la terapia es la del concepto de si-mismo.

El autoconcepto es una porción del campo fenoménico que se ha diferenciado en forma gradual, está compuesto de aquellas percepciones y valores conscientes de "mi" o "yo", algunas de las cuales son resultado de la propia valoración por parte del organismo de sus experiencias y en algunos casos han sido introyectadas o tomadas de otros individuos que son importantes para la persona.

- El Yo ideal, es el ideal del yo; es el término usado para definir el concepto del yo (autoconcepto) que la persona desearía poseer y al cual asigna una importancia muy grande. El grado en que difieren el yo y el yo ideal es un buen indicador de incomodidad, desagrado y dificultades neuróticas, pues al aceptarse la persona como realmente es y no como quisiera ser es señal de salud mental.

La aceptación no significa conformidad o renuncia a cambiarse uno mismo, sino una manera de estar más cerca de la realidad de nuestro estado real (Gondra, 2000).

- La Consideración positiva incondicional, es una de las nociones-clave, en todo ser humano y en la relación interpersonal existe una necesidad fundamental de consideración positiva del otro y la empatía que permite que el vínculo entre las personas sea sólido y enriquecedor.

- Congruencia e Incongruencia, hay estado de congruencia, en un asunto particular, cuando coincide el concepto del "yo" de la persona y su experiencia orgánsmica. En ese caso, puede existir una simbolización adecuada y precisa de esa experiencia. Incongruencia es el estado contrario.

El proceso terapéutico es, en buena parte, un esfuerzo para lograr la congruencia y la simbolización adecuada de la experiencia.

El yo se desarrolla a medida que el organismo se va diferenciando y que el auto concepto va madurando, es decir, hay una tendencia actualizante del organismo y otra del yo. Cuando ambas son concluyentes, hay congruencia; pero cuando la actualización del yo está dada por elementos introyectados, no hay congruencia entre la tendencia del organismo y la del yo, y se produce la incongruencia.

La Psicoterapia Centrada en la Persona como propuesta psicoterapéutica se distingue de otras aproximaciones en las metas que pretende alcanzar. De esta forma desde la perspectiva rogeriana la psicoterapia tiene diferentes propósitos, el inmediato es "modificar la percepción que la persona en busca de ayuda tiene de sí misma, a través de la experiencia 'aquí-ahora' de la relación terapéutica, más que alcanzar una comprensión intelectual (...)" (Lafarga, 1992d, p.41).

Esta modificación es posible en la Psicoterapia Centrada en la Persona cuando las reacciones de rechazo, ansiedad y temor, asociadas con la autoimagen son sustituidas por reacciones de aceptación y aprecio, en una relación interpersonal. Además del objetivo inmediato, la Psicoterapia Centrada en la Persona busca alcanzar un objetivo final que es "facilitar en la persona que busca ayuda la libertad para actuar en congruencia consigo misma y para asumir una creciente responsabilidad por sus acciones" (Lafarga, 1992d, p.41).

El repertorio de la teoría de Rogers es amplio para lograr los objetivos que plantea desde su perspectiva psicoterapéutica, quizá es esta la razón por la que todos sus trabajos teóricos se centran en último extremo en la *Teoría de la Terapia*, en la posibilidad de cambiar la personalidad humana en el transcurso del proceso terapéutico (Quitmann, 1998). En esta teoría se incluyen las condiciones necesarias para el cambio psicoterapéutico que se define como:

"un cambio en la estructura de la personalidad del individuo en los niveles superficial y profundo (...) que significa mayor integración, menos conflicto interno, más energía utilizable para la vida efectiva (...) cambio en la conducta, que se aleja de conductas que generalmente se consideran inmaduras y va hacia conductas consideradas maduras" (Rogers, 1992b, p.78).

Para que ocurra este cambio constructivo de personalidad, es necesario que existan estas condiciones (Rogers y Kinget, 1971 a, Rogers, 1992b, Rogers, 2002):

1. Que dos personas estén en contacto. Esta condición es tan simple que puede suponerse. Esta condición se basa en la hipótesis de que "el cambio positivo significativo de personalidad ocurre sólo en una relación". En esta relación cada una de las personas produce en el campo experimental de la otra cierta diferencia perceptible. La conciencia de la persona (cliente) y del facilitador

de hallarse en un contacto personal o psicológico con el otro es el indicador más simple del cumplimiento de esta condición.

2. Que la primera persona a la que se denomina cliente, se encuentre en un estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia. Una persona experimenta un estado de incongruencia cuando existe una discrepancia entre las experiencias reales del yo y el sí mismo que representa esa experiencia. "Cuando el individuo no se da cuenta de la incongruencia en sí mismo, es vulnerable a la ansiedad y desorganización" (Rogers, 1992b, p.81), ya que si el concepto del sí mismo es incongruente con las necesidades reales del yo se experimenta frustración teniendo como resultado común la expresión de emociones negativas y comportamientos que pueden considerarse como antisociales (Dicaprio, 1995).

3. Que la segunda persona a quien se le denomina facilitador o terapeuta, esté en un estado de acuerdo interno, al menos durante la duración de la entrevista y en relación con el objeto de su relación, con el cliente.

Esta condición implica que el facilitador sea dentro de la relación, una persona congruente, genuina e integrada, esto significa que es libre y profundamente él mismo al presentarse sin máscaras o dobleces, siendo transparente para que "el cliente pueda ver directamente qué es el terapeuta en la relación" (Rogers, 1984 a, p.338). El facilitador al encontrarse en un estado de acuerdo interno experimenta abiertamente los sentimientos y las actitudes que fluyen en él, siendo accesibles a su conciencia, esto es, puede identificarlos y comunicarlos si es apropiado o conveniente (Quitmann, 1998). Ser congruente o auténtico en la relación de ayuda,

"(...)no es fácil, puesto que implica conocer la corriente compleja de experiencias que ocurren dentro de uno mismo y reconocer que ese sentimiento de estar aburrido, por ejemplo, se encuentra en mí y no es culpa del cliente (...) si logro decir al paciente esto como una reacción mía, tiene la potencialidad de conducirnos hacia una relación

más profunda, ya que estoy compartiendo con él, una sensación que me permitiría estar más en contacto con él, pues no significaría una barrera que impidiera la comunicación" (Rogers, 1992b, p.130).

Esta condición no puede adaptarse a voluntad,

"(...) no es necesario, ni tampoco es posible, que el terapeuta sea un modelo que muestra este grado de integración, de totalidad, en cada aspecto de su vida. Es suficiente que sea exactamente él mismo en la hora de esta relación (...)" (Rogers, 1992b, p.82).

Para que la ayuda que ofrece a la otra persona sea eficaz. Para que se cumpla esta condición se requiere que el facilitador o terapeuta sea "él mismo" durante su interacción con el cliente, sean cuales fueren los sentimientos que experimente en ese momento preciso (Rogers, 2002).

4. Que el facilitador o terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente. El concepto de consideración positiva incondicional describe una actitud de interés en la que, "no existen condiciones de aceptación, ningún sentimiento de te quiero solamente si eres esto o esto otro es un interés por el paciente, pero no en una forma posesiva o en forma tal que sólo sea para satisfacer las propias necesidades del terapeuta" (Rogers, 1992b, p.83). Así, un terapeuta con esta actitud manifiesta interés y aprecio genuino por todo lo que la persona es, por todo aquello que constituye su realidad exterior e interior, no juzga su comportamiento ni su vivencia, permitiendo que exprese sus sentimientos. La consideración positiva incondicional puede ser expresada verbal y/o gestualmente a través de actitudes y/o acciones al aceptar a la persona en su ser sin prejuicios ni valoraciones de ningún tipo, sin que este hecho signifique que el terapeuta deba estar de acuerdo con todo lo que la persona piensa, siente o hace (Quitmann, 1998).

5. Que el facilitador o terapeuta experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente. Esta condición indica que el facilitador experimente los sentimientos y las intenciones personales que están siendo experimentados por la otra persona. Esto conlleva a un tipo de escucha sensible y activa en la que se capta el significado personal de las palabras de la otra persona y la expresa en la medida en que la comunicación verbal o no verbal lo permitan (Rogers, 2002). Como cualidad, la empatía es susceptible de desarrollo, sin embargo su adquisición parece exigir una cierta modificación de toda personalidad. En el grado más perfecto de esta condición,

"(...) el terapeuta está tan metido en el mundo privado del otro que puede aclarar no solamente el significado de las cosas de las que el sujeto tratado es consciente, sino también de las que permanecen debajo del nivel de la conciencia" (Rogers, 1984 a, p.338).

6. Que el cliente perciba por lo menos en un grado mínimo, la consideración positiva incondicional del terapeuta o facilitador hacia él y la comprensión empática que el terapeuta o facilitador le demuestra. Lograr el cumplimiento de esta condición requiere que el terapeuta o facilitador haya logrado en la comunicación con el cliente cierto grado de comprensión empática y de consideración positiva incondicional. Esto es, que no basta con que el facilitador diga al cliente que tiene hacia él estas actitudes, lo importante es que el cliente aprenda, perciba la existencia de la comprensión empática y de la consideración positiva incondicional a través de una comunicación casual, por alguna observación o algún gesto espontáneo y no utilizando la comunicación verbal de los sentimientos del facilitador.

La Psicoterapia Centrada en la Persona como propuesta psicoterapéutica destaca por sus características de otras psicoterapias en que se apoya, fundamentalmente en la tendencia de toda persona hacia el crecimiento, la salud y la adaptación, además concede mayor importancia al campo de los sentimientos y los afectos que al intelectual, a la vez, le otorga mayor importancia a la situación

inmediata que al pasado de la persona; y destaca que la relación terapéutica es en sí misma una experiencia de crecimiento (Rogers, 1984). Estas características no presentes en otros procesos psicoterapéuticos constituyen la diferencia y novedad del trabajo de Rogers.

Además de las condiciones y las características, en la perspectiva terapéutica de Rogers destacan dos conceptos fundamentales, uno es el de "organismo" y el otro el de "sí mismo". El primero es la tendencia a la actualización de la que está dotada todo ser humano y que,

" (...) se caracteriza por una aspiración en la dirección de metas tales como salud, satisfacción de las necesidades, mediante expansión y adaptación, desarrollo corporal y espiritual en el campo de tensión entre autonomía y adaptación, dependencia e independencia, integración y diferenciación (...)" (Quitmann, 1998, p.p.132-133).

El segundo, es el concepto del "sí mismo" el cual se desarrolla en dos direcciones: como objeto, que caracteriza las auto-percepciones y auto-valoraciones del ser humano en las que expresa el modo de pensar de una persona acerca de sí como objeto y como proceso, donde el sí mismo se ve como actuante activo que designa el objeto de los procesos psicológicos como pensar, recordar o percibir.

1.2.2. Metodología de la Psicoterapia Centrada en la Persona

En la Psicoterapia Centrada en la Persona, Rogers fue progresivamente consolidando una serie de principios que dieron origen a un quehacer terapéutico basado en un conjunto de actitudes más que de técnicas, cuyo objetivo es el de acoger el mundo presentado por el cliente, de modo que sienta alivio en la medida que exista un verdadero acompañamiento. Esto se afirma de tal manera ya que la terapia rogeriana tiene formas características, inspiradas y limitadas de actividades concretas, que se apoyan en los principios en los que se construye la Psicoterapia Centrada en la Persona, y permiten al facilitador participar en la experiencia inmediata de la persona (Rogers y Kinget, 1971). "Para hacer comprender al cliente que se participa en su experiencia –que se piensa no "en" él, sino "con" él- habrá que recurrir a veces a la reproducción exacta de su comunicación, en los mismos términos en que él la hace" (Rogers y Kinget, 1971, p.63). Esta es una de las diferentes formas con las que cuenta el facilitador para llevar a cabo la terapia en la Psicoterapia Centrada en la Persona y recibe el nombre de respuesta-reflejo. Este tipo de respuesta forma parte de la metodología de la Psicoterapia Centrada en la Persona, es un "instrumento" no una técnica, que permite al facilitador transmitir a la otra persona que la comprensión empática, la consideración positiva incondicional y la autenticidad, están presentes en el trabajo terapéutico.

La respuesta-reflejo, es una característica del trabajo rogeriano, consiste en devolver al cliente el mismo mensaje que él ha comunicado al terapeuta a través del lenguaje tanto verbal como no-verbal que expresa de manera implícita o explícita. La finalidad de este tipo de respuestas es satisfacer una de las condiciones necesarias y suficientes de la terapia, una de estas condiciones es que no basta con que el terapeuta perciba al cliente como éste se percibe a sí mismo, hace falta, además, que consiga hacer entender ésta identidad de percepción al interesado de una manera más convincente que por la simple afirmación, siendo así, el medio más directo y seguro de realizar con la respuesta-

reflejo. Esta, puede presentar diferentes modalidades en la medida que da luz al cliente sin instruirlo y afina su pensamiento sin traicionarlo, se expresa de diferentes maneras, adecuándose a los diversos momentos que se suceden en el diálogo con una persona. Las formas más comunes son: la reiteración, reflejo de sentimiento y la elucidación (Giordani, 1997).

1.- La reiteración o reflejo simple: esta forma elemental del reflejo se dirige al contenido, estrictamente manifiesto de la comunicación. Generalmente es breve y consiste en poner de manifiesto un elemento importante o simplemente en reproducir las últimas palabras para facilitar la continuación del relato, su finalidad es acompañar la narración de la persona, lo que permite asegurar que el facilitador le escucha con atención e interés y que comprende el discurso sin dificultad (Rogers y Kinget, 1971b). En su forma puede ser: un claro y breve resumen de lo expresado por la persona, sin que el facilitador agregue algo suyo; una repetición de sus últimas palabras o bien asentir con la cabeza para animarla a continuar. Con una reformulación de este tipo el facilitador tiene como objetivo,

“(...) ayudar al cliente a tomar conciencia de su propia situación interior y a instaurar un clima de confianza y de seguridad apto para dismantelar en el cliente las posturas defensivas y para promover una ampliación del campo perceptivo” (Giordani, 1997, p.112).

Así, la reiteración o reflejo simple es el instrumento principal para crear la atmósfera de relajación necesaria para la activación de las fuerzas de crecimiento y de autonomía de la persona. Rogers y Kinget (1971) mencionan que el uso abundante del reflejo simple formulado en los términos del cliente puede causar a éste la impresión de un simple eco y a causa de ello, estropear la relación. Por lo tanto el facilitador debe aprender a utilizar medios verbales simples, sobrios y variados.

2.- Reflejo de sentimiento: Este tipo de intervención facilita el proceso, pues, el facilitador trata de sacar a la luz la intención, la actitud o el sentimiento unido a la palabra de la persona, para proporcionárselos a través de una verbalización clara (Rogers y Kinget, 1971b). Esta forma de reflejo promueve un gradual desarrollo del componente afectivo dándole mayor relevancia, ampliándolo, modificándolo, diferenciándolo o corrigiéndolo. Es el tipo de reformulación más difícil y delicado ya que, no es fácil recoger el sentimiento en su primera aparición y al mismo tiempo estar seguro de que se trata justamente de ese estado de ánimo específico. Es importante que el facilitador no influya en el campo perceptivo de la persona, para ello puede usar expresiones como: "tengo la impresión..., Me parece..., Puede ser que sientas...", que permiten a la persona una eventual corrección o también un claro rechazo de lo que el facilitador propone (Giordani, 1997).

3.- La elucidación: consiste en captar y cristalizar ciertos elementos que, sin formar claramente parte del campo, lo impregnan. La elucidación trata de poner de manifiesto el sentimiento y actitudes que no se derivan directamente de las palabras del sujeto sino que pueden deducirse razonablemente de la comunicación o de su contexto, es decir, sin intervención de conocimientos especializados (Rogers y Kinget, 1971b, p.101).

La elucidación es de hecho una deducción, se caracteriza por una cierta agudeza intelectual que no tienen las otras variedades del reflejo, el facilitador se siente autorizado a hacer, tomando como punto de referencia el mensaje verbal y no verbal que la persona le está enviando. Se sugiere que este tipo de intervención se introduzca con discreción, ya que la elucidación contiene elementos de la agudeza intelectual y de la sensibilidad del facilitador que se acercan a la interpretación, pero que a diferencia de la interpretación en la elucidación, se toman elementos de la experiencia de la persona, es posible que en su uso no se respete el papel central de la persona. Además, al apartarse del centro de percepción en la elucidación se corre el riesgo de que la persona no reconozca el contenido del reflejo como perteneciente al campo de su percepción,

por lo que resulta de utilidad formular el contenido de esta respuesta de un modo no categórico, utilizando expresiones como: "si no me equivoco...", "si es eso lo que usted quiere decir...", "diga si me equivoco...", "no sé si lo capto correctamente...", "no sé si lo entiendo muy bien en este momento...", etc. En la actividad del terapeuta rogeriano el tipo de formulación privilegiado es la reiteración o reflejo simple ya que representa la expresión más pura de los principios de empatía y de consideración positiva incondicional que fundamentan esta terapia (Rogers y Kinget, 1971).

Dentro de la metodología de la Psicoterapia Centrada en la Persona se emplean técnicas como: parafrasear, reflejar, señalar (en el sentido de apuntar para prestar atención a algo en particular), confrontar para indicar incongruencias, el uso de la metáfora como respuesta empática/descriptiva/comprendiva, también se emplean técnicas como el focusing o técnica del enfoque corporal, desarrollada por Eugene Gendlin, la cual, es utilizada con el fin de permitir al cliente acceder al proceso implícito de su experiencia, le permite tomar contacto directo con ella, es una técnica de carácter organísmico, que utiliza el cuerpo en tanto entidad física y sensible, como también los significados de las diversas experiencias arraigadas en él, con el empleo de esta técnica el objetivo no sólo es hablar sobre lo que ocurre, sino sentir y simbolizar la experiencia en curso, en un contexto de inmediatez. De este modo, a través de las sensaciones vivenciadas en el presente, es posible acceder a niveles cada vez más profundos de significados, se puede entonces, develar aspectos nucleares de ciertas temáticas. Cabe señalar que esta técnica se caracteriza por ir desde adentro hacia fuera, ya que en vez de decir o pensar cuál es el problema, o generar respuestas, se debe guardar silencio y seguir a la sensación surgida en un momento determinado, se toma contacto con todo aquello que surge para posteriormente simbolizarlo.

La focalización produce una disminución de la ansiedad y de todo el malestar correspondiente, en la medida que más directamente se focalice el significado sentido y más se simbolice en relación con él, se produce mayor alivio.

La técnica de la silla caliente "hot seat" empleada por Perls y utilizada en Psicoterapia Gestalt, la toma del psicodrama de Moreno, consiste en poner frente al cliente una silla vacía o un cojín, en ese lugar el cliente elige el objeto o personaje imaginario con el que va a interactuar en el presente, el objetivo de esta técnica es favorecer una experiencia personal nueva, una reelaboración del sistema individual de percepción y de representación mental de cada persona, como propone Araoz (1985 en Moreno, 1998).

Los criterios para establecer la compatibilidad de estas técnicas con la perspectiva centrada en la persona son que:

- * Permitan que la relación interpersonal se desarrolle con las condiciones descritas por Rogers como elemento principal e insustituible del proceso psicoterapéutico;

- * Que al mismo tiempo que expresan "las actitudes facilitadoras" le ayuden a la persona a:

- a) clarificar y reconocer mejor aspectos de sí misma, de los demás y de las situaciones que vive, es decir, que le ayuden a diferenciar y enriquecer su campo perceptual desde una perspectiva de "Yo-en-relación-con –Otros-en-el-Mundo",

- b) enfocar su atención y reconocer sus sensaciones sentidas (felt/sense/experiencing), sentimientos y significados de sus vivencias,

- c) reconocerse y vivirse como un proceso de interacción entre los referentes internos y simbolizaciones precisas realizadas a través de palabras, gestos, sonidos, movimientos y/o acciones;

- * Además propicien que la persona asuma la responsabilidad de sus acciones y cambios, reconociendo cada vez un mayor espacio de libertad personal.

En el desarrollo de la Psicoterapia Centrada en la Persona han surgido dos ideas nuevas con respecto a la escucha de los terapeutas. Una, desde un punto de vista experiencial actualmente, existe una gran concienciación sobre la precisión y la especificidad para lograr fidelidad en la escucha, hecho, que permite al facilitador "(...) dar con la sensación y la vivencia concreta y justa" (Gendlin, 1997b, p.200) y otra, se le otorga gran importancia a la responsabilidad que es escuchada, es decir, que el escuchado revise siempre lo que se le ha dicho como respuesta, y la confirme o no, con la finalidad de llegar verdaderamente a lo que está sintiendo durante el encuentro con el facilitador (Gendlin, 1997b), es decir, que aunque puede parecer un poco delicado hacer evidente que el facilitador se equivoca una y otra vez, se trata de una regla que hace de la terapia una situación más experiencial, la cual permite establecer un verdadero encuentro con la otra persona.

1.2.3. Proceso psicoterapéutico

Rogers afirma en *Psicoterapia Centrada en el Cliente*. "(...) que en el estado actual de nuestros conocimientos no sabemos realmente qué es el proceso esencial de la terapia (...) su descripción definitiva es aún tarea del futuro (...)" (Rogers, 1997, p.123). La descripción del proceso terapéutico fue elaborada en efecto, años después por Rogers en *Orientación psicológica y psicoterapia*. En ella se presenta una serie de pasos que por cuestiones didácticas se describen por separado y en un orden concreto.

En las siguientes líneas se menciona el proceso de la Psicoterapia Centrada en la Persona en un orden que representa sólo una aproximación a cómo se va presentando ya que cada uno de los pasos no es un hecho aislado, sino una parte que se mezcla a medida que el individuo cambia gradualmente en cada uno de estos aspectos hasta llegar a ser un proceso continuo y en este cambio gradual no hay puntos fijos. Así, las etapas del proceso son una creación necesaria para poder determinar el momento del proceso, pero insuficiente y poco concordante con la naturaleza dinámica del proceso. (Gondra, 2000).

1. El sujeto llega para recibir ayuda: Es una de las etapas más importantes en la terapia, en ella se proporciona a la persona una base para la auto-comprensión y para la acción responsable en el proceso terapéutico y en hechos de mayor importancia. "Si es el mismo cliente quien se responsabiliza de la visita, también aceptará la responsabilidad de enfrentarse con sus problemas" (Rogers, 1984, p.41).

2. La situación de ayuda queda definida: En ella se concientiza a la persona de que el facilitador no tiene las respuestas y que la situación psicoterapéutica le provee de un espacio donde ella puede con ayuda, llegar por sí misma a la solución de sus problemas. Esto se logra cuando el facilitador con sus palabras, acciones o ambas ayuda al cliente a darse cuenta de que la hora de la entrevista es suya, para que la use como quiera y encuentre una oportunidad de ser ella libremente.

3. El facilitador fomenta la libre expresión de los sentimientos que acompañan al problema: La única misión del terapeuta a estas alturas del proceso psicoterapéutico es fomentar la libre expresión de manifestaciones de hostilidad y ansiedad, de sentimientos de preocupación y de culpabilidad, de posturas ambivalentes e indecisas de la persona. Todo a través de una actitud de interés y receptividad por parte del orientador que depende de su habilidad para llevar a cabo entrevistas de entrenamiento.

4. El facilitador acepta, reconoce y clarifica los sentimientos de la persona: El facilitador en esta etapa crea una atmósfera en el que la persona es capaz de reconocer que tiene sentimientos negativos y los acepta como parte de sí misma, en vez de proyectarlos a otros o esconderlos. El facilitador reconoce y acepta completamente aquellos sentimientos que la persona ha sido capaz de expresar lo que le concede la oportunidad para continuar expresándose aún más libremente.

5. Cuando los sentimientos negativos del sujeto han sido expresado en su totalidad, surgen expresiones vagas y tentativas de impulsos positivos que promueven el crecimiento: De esta etapa depende todo el proceso psicoterapéutico considerando la hipótesis: "Cuanto más violentas y profundas sean las expresiones negativas –con tal de que sean aceptadas y asumidas-, tanto más fiables serán las expresiones de amor, de sociabilidad, de respeto propio y de deseos de madurez" (Rogers, 1984, p.46).

6. El facilitador acepta y reconoce los sentimientos positivos expresados, de la misma manera que aceptó y reconoció los negativos: En esta etapa las aprobaciones y alabanzas no tienen lugar para este tipo de terapia. Los sentimientos positivos no son ni más ni menos que los negativos. Las expresiones favorables de la persona le proporcionan la posibilidad de comprenderse como es al reconocerlas como integrantes de su personalidad.

7. La captación intuitiva –insight-, la comprensión del propio Yo y su asunción, constituyen el siguiente paso importante de todo este proceso: En esta etapa se proporcionan los conocimientos sobre los que la persona construirá nuevos niveles de integración.

8. Mezclado con el proceso de captación intuitiva –es necesario subrayar que las etapas indicadas no son exclusivas y no se siguen en un orden riguroso- se da un proceso de clarificación de las decisiones y de los modos de acción posibles: La función del orientador en esta etapa es ayudar a la persona a clarificar las diferentes elecciones que puede realizar y a reconocer el sentimiento de miedo y la falta de valor para llevar adelante lo que el individuo experimenta.

9. La iniciación a acciones positivas pequeñas pero altamente significativas: Una vez que se consigue la captación intuitiva de la propia situación, las medidas que se toman generalmente suelen ser muy adecuadas a la nueva comprensión. En esta etapa se pone de manifiesto que la persona está preparada para motivar el tipo de conducta que resolverá su problema.

10. Existe una acción positiva e integradora cada vez mayor por parte de la persona: En esta etapa la persona “Tiene menos miedo para tomar decisiones y una mayor confianza para tomar posturas por sí misma, El facilitador y la persona trabajan ahora juntos en el verdadero sentido de la palabra” (Rogers, 1984, p.49). Con frecuencia en esta etapa algunos de los síntomas del comportamiento permanecen; sin embargo la persona los capta de manera diferente y tiene un dominio distinto de la situación.

11. Existe una necesidad cada vez menor de recibir ayuda y un reconocimiento por parte de la persona de que la relación debe terminar: En esta etapa “El tiempo pone un límite a estas visitas y ellas llegan a su final aún sin quererlo, de una manera natural. Algunas veces, en la última

entrevista, el cliente trae un montón de problemas viejos o nuevos, con la intención de mantener la relación, sin embargo, el clima es muy diferente de aquel de las primeras visitas, cuando los problemas eran reales". (Rogers, 1984, p.50).

Ahora bien, en los párrafos anteriores se ha descrito la esencia de los elementos del proceso psicoterapéutico de una manera coherente y ordenada, que puede considerarse predecible en sus rasgos generales, a sí mismo, resulta conveniente también escribir acerca de los cambios característicos en la personalidad y la conducta que vive una persona durante este proceso. Los cambios característicos de la conducta hacia una mejor adaptación que acompañan al desarrollo de un proceso psicoterapéutico son visibles en (Rogers, 1997):

1.- El contenido verbal; Las expresiones verbales de la persona se "mueven" en diferentes direcciones. Una de ellas implica que el reemplazo en la conversación de los problemas o síntomas por enunciados que muestran una auto-comprensión de la relación entre su conducta pasada y la presente. Otra dirección en la que se mueve el contenido verbal implica que la persona pase gradualmente de un interés por los síntomas o los diferentes aspectos de su problema, a un interés mayor por el sí-mismo, es decir, su personalidad, sentimientos y emociones. Otra dirección que toma este cambio conduce a la persona a reemplazar el pasado por el presente.

2.- La percepción y actitud hacia el sí mismo (self). Los movimientos o cambios en esta esfera pueden ser de tres modos generales. El primero implica que la persona se perciba a sí misma como más apta, con más méritos y más posibilidades de enfrentar la vida; el segundo permite que más datos experienciales penetren en su conciencia con lo que puede alcanzar una apreciación más realista de sí misma, de sus relaciones y de su ambiente y el tercero, que lleva a la persona a "(...) ubicar la fundamentación de sus normas dentro de sí, viendo que la 'bondad' o la 'maldad' de cualquier experiencia o de

cualquier objeto perceptual no es inherente al mismo, sino que es un valor que él le impone" (Rogers, 1997, p.130).

3.- La percepción: En este cambio existe un incremento de la diferenciación del campo perceptual de la persona, "(...) significa separar y convertir en figura cualquier elemento significativo que hasta ese momento no es reconocido" (Rogers, 1997, p.134). Es decir, el cliente sustituye generalizaciones que le han resultado insatisfactorias para orientar su vida, por un examen de las ricas experiencias primarias en las que se basan.

4.- La toma de conciencia de experiencias negadas: Es decir traer a la conciencia, de manera diferenciada y simbolizada las experiencias y sentimientos que comúnmente se encuentran en contradicción con el concepto de sí mismo de la persona. Esto ocurre cuando el concepto del sí-mismo precede a la recuperación de experiencias negadas o distorsionadas.

5.- El proceso de valoración: El sistema de valores del individuo se modifica. A medida que progresa la terapia, el cliente llega "(...) a comprender que está tratando de vivir de acuerdo con lo que piensan los demás, que no es verdaderamente él mismo y cada vez se siente menos satisfecho con esta situación" (Rogers, 1997, p.138). La persona se aleja del estado en el que sus pensamientos, sentimientos y conductas son gobernados por los juicios y expectativas y se acerca a uno en el que sus valores y normas son determinados por sus propios sentidos y experiencias.

6.- La estructura y organización de la personalidad: Los cambios en la configuración básica de la personalidad son modestos pero importantes. Parece que el proceso psicoterapéutico genera una mayor unificación e integración de la personalidad; un menor grado de tendencia neurótica; una disminución de ansiedad; un grado de aceptación elevado del sí mismo y de la emocionalidad como parte de sí mismo; un aumento de objetividad al tratar la realidad; mecanismos más efectivos para tratar las situaciones que provocan tensión; sentimientos y actitudes más constructivos y un funcionamiento

intelectual más efectivo. Todos estos cambios son moderados y relativamente permanentes.

7.- La conducta: El cambio en la conducta hacia una mejor adaptación en el desarrollo del proceso psicoterapéutico se hace evidente en el transcurso o al final de la terapia, se produce de una conducta relativamente inmadura a una relativamente madura, se produce también, una disminución de conductas defensivas, sintetizando, la conducta se organiza, efectiva, realista y planeada de acuerdo al cuadro del sí mismo, muestra una mayor tolerancia a la frustración (Rogers, 1997).

Rogers, menciona en 1971, en la Teoría de la Terapia respecto a estos elementos que: cuanto más se realicen las condiciones suficientes y necesarias que se especifican, más marcadas serán las características del proceso y más amplios o marcados serán los efectos de la terapia.

1.2.4. Áreas de aplicación

El empleo de la Psicoterapia Centrada en la Persona se extiende a cualquier área o esfera que involucre una relación entre dos personas. De esta manera la actividad centrada en la persona se lleva a cabo en el área clínica, en empresas, en las instituciones religiosas, en las familias, en instituciones educativas, en la milicia y en comunidades y problemas sociales, entre algunos campos (Rogers, 1984; Rogers, 1997). A continuación se explican de manera breve algunas de ellas.

En la esfera clínica, las aplicaciones de la Psicoterapia Centrada en la Persona se considera como un instrumento altamente desarrollado que se ha utilizado especialmente de manera concreta con adolescentes que presentan problemas de adaptación, al igual que con sus padres. En el trabajo con adolescentes, la congruencia, la consideración positiva incondicional y la comprensión empática son efectivas si son adaptadas a la fase de la adolescencia en que se encuentra el adolescente (temprana, media o avanzada), ya que dependiendo de la fase en la que se encuentre, éstas condiciones adquieren características particulares para el trabajo con adolescentes.

El trabajo con adultos en el área clínica por lo regular se lleva a cabo en el ámbito privado.

La aplicación de los principios rogerianos en la familia en psicoterapia recibe el nombre de: Terapia Centrada en la Familia, aquí se considera al grupo familiar como un ecosistema holístico e interactivo en el que están presentes la tendencia a la actualización y la tendencia formativa. En el grupo familiar se logra un cambio autodirigido siempre y cuando se cree el clima psicológico facilitador basado en la vivencia de la consideración positiva incondicional, la congruencia, la empatía y el cariño. Este último se suma al trabajo terapéutico "(...) como elemento necesario para lograr una convivencia familiar que propicie el crecimiento tanto de los componentes de la familia como de ésta como totalidad" (Forcén, 1994).

En la terapia centrada en la familia se trabaja básicamente, con la persona que acude a terapia, facilitando el auto-conocimiento, la auto-aceptación y el auto-respeto, con la finalidad de promover sus habilidades para conocer, aceptar a su pareja e hijos. Es importante en el proceso terapéutico que tanto los hijos como los padres se perciban a sí mismos y a los otros como personas en proceso de formación, con características diferentes, para promover el adecuado manejo de la libertad de ambas partes y acrecentar la comunicación.

En esta terapia se utiliza como recurso importante el genograma, el cual, es una representación gráfica que registra información como parte de un proceso de evaluación familiar. Su estructura en forma de árbol proporciona una rápida 'gestalt' de las complejas relaciones familiares, es una herramienta útil para descubrir la relación que se da en cada miembro de la familia, la forma de comunicarse, los roles que asume cada uno, la manera en que establecen sus normas y límites al interior y exterior del núcleo familiar (ver anexo 1,2). El objetivo central es el cambio de los miembros familiares hacia personalidades congruentes y constructivas para ellos mismos, para la familia como totalidad y también para la sociedad en la que viven. Es así como, se trabaja simultáneamente a tres niveles: el intrapersonal, el interrelacional y el grupal (Forcén, 1994).

En las instituciones educativas, la Psicoterapia Centrada en la Persona se ha aplicado con alumnos de enseñanza media y universitaria, trabajando problemas de adaptación. La orientación psicológica centrada en la persona es uno de los métodos usados con más frecuencia con universitarios ya que la psicoterapia resulta más adecuada en su uso cuando la persona está más cerca de la madurez adulta (Rogers, 1984).

En esta área ha tenido un impacto importante también la educación centrada en el estudiante, implica un proceso dinámico, el estudiante participa de manera activa desarrollando su facultad creadora, descubre su libertad y comprende su ambiente, comprometiéndose con él. En este modelo educativo se confía plenamente en la capacidad innata del estudiante como ser humano para desarrollarse y realizarse. El papel del maestro en él implica crear en el grupo una actitud abierta a opiniones, a ideas y experiencias de otros, promoviendo además el aprendizaje significativo que tiene como objetivo desarrollar las potencialidades del alumno (Rogers, 1997).

En las empresas, las actividades centrada en la persona permiten ayudar a los trabajadores a resolver sus problemas, es de hecho "(...) de suma importancia para los industriales en su deseo de obtener la máxima producción, la mayor armonía en las relaciones profesionales y el nivel más alto de realización personal de cada trabajador" (Rogers, 1984). Debido a esto se han proporcionado técnicas de cooperación, de solidaridad y de coordinación; técnicas de responsabilidad, de toma de decisiones y solución de problemas, de participación y de integración, todas ellas adecuadas a la naturaleza del hombre y de la convivencia social, encaminadas al desarrollo y perfeccionamiento de la personalidad y a la realización progresiva del bien tanto de la empresa como de la sociedad en general (Rogers, 1997).

En la milicia, el trabajo centrado en la persona se ha dirigido a las relaciones humanas que están presentes en la preparación militar en algunos programas de guerra desarrollados en Estados Unidos de América, aunque con poca frecuencia. Sin embargo, "(...) existen múltiples razones para hacernos pensar que nuestros crecientes conocimientos de psicoterapia podrían ser puestos en práctica eficazmente en los programas militares" (Rogers, 1984, p.24).

La Psicoterapia Centrada en la Persona en comunidades y problemas sociales está enfocada al diseño e implementación de programas de salud comunitaria. Se elaboran a partir de detectar las necesidades de la comunidad, así, permite crear el proyecto que responda a dichas necesidades.

Los objetivos que persiguen estos programas son distintos, entre los principales están: disminuir el vandalismo y la vagancia en jóvenes, prevenir y evitar la fármaco-dependencia y el alcoholismo, disminuir la deserción y el fracaso escolar, favorecer la integración familiar y promover la participación vecinal (Lafarga, 1992).

CAPÍTULO 2

PSICOTERAPIA GESTALT

2.1. Influencias y Fundamentos

La Psicoterapia Gestalt se considera como una de las psicoterapias que hacen su aparición en el siglo XX, es un modelo de intervención creado por Frederick Solomon Perls. Este modelo de psicoterapia fue construido basándose en diversas corrientes de pensamiento, incluyendo una nueva concepción del hombre. El desarrollo y crecimiento de esta terapia se acrecentó en diferentes partes del mundo, fundando grupos e instituciones.

Fritz Perls, es considerado como el principal fundador de dicho modelo terapéutico y sus colaboradores; Laura Perls, Paul Goodman y Ralph Hefferline, elaboraron un sistema coherente de diversas corrientes filosóficas y metodológicas que dieron el marco psicoterapéutico a la Gestalt junto con Isadore From, Paul Weisz, Elliot Shapiro, Silvestre Eastman (Castanedo, 1997).

La Psicoterapia Gestalt, indiscutiblemente es un modelo que surge de una combinación de diversas corrientes filosóficas y terapéuticas europeas, americanas y orientales, como: la psicoterapia fenomenológica y existencialista, esencialmente de origen europeo. También la Psicología de la Gestalt, el Psicoanálisis, el Budismo Zen y la corriente humanista.

La mayor influencia en la Psicoterapia Gestalt, proviene de la Fenomenología y las corrientes filosóficas del Existencialismo (Ginger y Ginger, 1993; Castanedo, 1997; Quitmann, 1998).

2.1.1. Existencialismo y Fenomenología

El Existencialismo, es una filosofía que acepta al hombre en un estado perenne de devenir, lo que equivale a que entrar en crisis no significa necesariamente desesperación, toma como centro principal de interés y consideración la experiencia más inmediata del hombre, su propia existencia, es decir, el centro es la persona existente que se manifiesta y surge, (Ex-sistere= estar fuera, surgir, aflorar),

El Existencialismo se constituye en un esfuerzo por comprender al hombre eliminando la división entre sujeto y objeto. Los filósofos existencialistas se proponen más que todo volver a descubrir a la persona viva entre el encasillamiento y deshumanización de la civilización moderna (Zinker, 2003). Su método de conocimiento es la fenomenología.

La Fenomenología, tiene su origen en las ideas de Franz Brentano, pero el desarrollador y creador de este método fue Edmund Husserl, en ella hay además de un rechazo a la absolutización del mundo, la propuesta de una nueva metodología científica basada en la descripción y la intuición, conocida como método fenomenológico (Cabrera, 1979). Este método busca describir los fenómenos tal y como se dan en el proceso presente, por lo que hay que observarlos limpios de prejuicios, críticas e ideas preconcebidas, es un mirar intuitivo y un reportar descriptivo. (Muñoz, 2004). El conocimiento de esta metodología y su uso presenta numerosas y complejas ramificaciones a partir del pensamiento de Husserl, que influyó en las obras de Martin Heidegger, Max Scheler, Ludwig Binswanger, Eugéne Minkowski, Jean-Paul Sastre y Maurice Merleau-Ponty (May, 1963).

Estos dos pensamientos se desarrollaron paralelamente en el tiempo con la unión que realiza Heidegger, él afirma que no basta con describir los fenómenos hay que buscar el sentido del ser. (Muñoz, 2004). Ahora bien, es evidente, innegable y directa la influencia que ejercieron en Fritz Perls y en Paul Goodman, los más representativos pensadores de las corrientes fenomenológica y

existencial como: Søren Kierkegaard, Franz Brentano, Edmund Husserl, Martín Heidegger, Karl Jaspers, Martín Buber, Ludwig Binswanger, etc. (Ginger y Ginger, 1993). Determinar con precisión las aportaciones conceptuales de cada una de estas figuras o de otras es una tarea difícil, ya que a menudo, Perls en sus escritos se ha conformado con citar a las personas que han tenido una influencia significativa sobre su evolución, pero no precisa que es lo que tomó de cada uno de ellos (Petit, 1989).

Las ideas fundamentales existencialistas y fenomenológicas, que influyen en la construcción de la Psicoterapia Gestalt son (Ginger y Ginger, 1993):

- * Describir y no explicar los fenómenos, de Husserl.
- * El análisis existencial del “estar aquí” (dasein). La valoración de la angustia y de la duda existencial y la finitud del ser, de Heidegger.
- * La fenomenología de la afectividad; la intuición emocional y la empatía para lograr contacto profundo, de Scheler.
- * El hombre es responsable por su propia existencia y su presencia en el mundo, de Binswanger.
- * La importancia fenomenológica del contacto y de la función de tocar, de Minkowski.
- * La responsabilidad del hombre en la elección de su parte de libertad, de Sartre.
- * Valorar la experiencia vivida y del sentimiento corporal inmediato, de Merleau-Ponty.
- * La relación figura-fondo en los fenómenos visuales, de Edgar Rubin, el cual en 1912, fue el primer fenomenólogo en estudiar esta relación, que pasó a ser considerada una de las leyes de la forma más importantes dentro de la Psicología Gestalt. Encontró que el campo perceptual se divide en: figura, que

suele ser el foco de atención y tiene carácter de objeto; y fondo, que es el resto del campo que carece de detalles, es lejano y ajeno a la atención (Salama, 1993).

Estas ideas que influyen en la Psicoterapia Gestalt y que provienen de estas dos corrientes filosóficas se pueden resumir específicamente en estos puntos (Ginger y Ginger, 1993):

De la Fenomenología:

- Lo importante es describir antes que explicar: el **cómo** antes que el **por qué**.
- Lo esencial es la **vivencia inmediata**, tal como se percibe o siente corporalmente, así como el proceso que se desarrolla **aquí y ahora**.
- Nuestra percepción del mundo y de nuestro entorno esta dominado por factores **subjetivos irracionales**, que le dan un **sentido** diferente a **cada persona**.
- La importancia de la toma de **conciencia del cuerpo** y del tiempo vivido como experiencia **única de cada ser humano** ajena a la teorización.

Del existencialismo:

- La primacía de lo vivido concretamente en relación con los principios abstractos.
- La singularidad de cada existencia humana, es decir, de la experiencia individual, objetiva y subjetiva.
- La noción de **responsabilidad** propia de cada persona, la cual participa en la construcción de su **proyecto existencial** y **confiere un sentido** a lo que le pasa y al mundo que lo rodea, creando cada día su **libertad** relativa.

En relación a la Fenomenología y su influencia en el desarrollo de la Psicoterapia Gestalt se puede observar y concluir lo siguiente, la primera consigna que expresa Husserl es la de describir, no la explicar ni de analizar, traducida a la Psicoterapia Gestalt, es una actitud para estar abiertos y listos para escuchar lo que el cliente nos comunica en 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 sólo por sus causas, es decir, se debe descubrir y describir las experiencias tal y como se dan ante el terapeuta. Perls, se oponía a la idea de que el estudio del ser humano se encerrara en un enfoque 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 cada persona.

Otras ideas del existencialismo y la fenomenología que influyen en el trabajo de Perls para el desarrollo de la Psicoterapia Gestalt son:

La relación Yo-Tu, de Martin Buber, es la que puede promover el desarrollo de las personas y de la sociedad, el uno sin el otro se estancan y se dañan, no es posible el desarrollo social sin el individual y viceversa, ambas son realidades de una misma unidad. Para la concepción de la Psicoterapia Gestalt, no hay un nosotros sino un Yo y un Tú, que se encuentran en el marco del mundo presente éste es una frontera en constante cambio, 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.

La comunicación es el instrumento privilegiado para contactar con el mundo y consigo mismo, para comprenderlo y comprendernos de Karl 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.

De Jean Paul Sartre, el individuo es responsable de su existencia o proyecto existencial. Para Perls, la responsabilidad es una parte profunda 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 de cierta manera su vida. "El ser humano está siempre en posibilidad de asumirse una responsabilidad siempre mayor de sí mismo" (Quitmann, 1998. p.117).

Para concluir, la diversidad en las ideas de los pensadores existencialistas influye aún hoy en la Psicoterapia Gestalt que se practica alrededor del mundo. Ya otros han escrito sobre esta influencia (Petit, 1989; Ginger y Ginger, 1993; Salama, 1993; Martínez, 1999; Muñoz, 2004). Todas estas ideas ejercieron una influencia importante que se resume en dos "reglas" de la práctica psicoterapéutica gestaltista: 1) "yo-tú", lo que significa atender a otro humano en tal forma que le permita ser lo que realmente es y, 2) "aquí-ahora", que no es otra cosa que el continuo de experiencia (Petit, 1989). Más adelante se profundiza sobre ambos temas.

2.1.2. Psicoanálisis

Es innegable que el trabajo de Fritz Perls, se desarrolló a partir de conceptos originales psicoanalíticos, provenientes de la gran corriente de disidentes de la escuela freudiana que crearon las bases de la psicoterapia occidental, entre los que se cuenta a Jung, Adler, Reich, Ferenczi, Klein, Horney, etc. (Peñarrubia, 1998). Por lo cual, la Psicoterapia Gestalt es hija del psicoanálisis de la misma manera que el Análisis Transaccional, las Terapias Reichianas y las Neoreichianas (Vegetoterapia, Bioenergética, etc.) (Ginger y Ginger, 1993).

El primer libro escrito por Perls, en 1942; *Ego, hunger and agresión* (Ego, hambre y agresión), no pretendía formular una teoría de la personalidad, sino que constituye una revisión de la teoría del psicoanálisis y su método, así, comienza a marcar cierta distancia con respecto al psicoanálisis tradicional, la cual se acentúa paulatinamente hasta sentar las bases de su futura psicoterapia, aún después de su ruptura formal con Freud, continuó considerando sus ideas como una revisión de las obras de este último.

El contacto que mantuvo Perls con el Psicoanálisis consistió en seis años de análisis y de formación didáctica: primero con Karen Horney en 1926, después con Clara Happel en 1927, luego en 1928 inicia su análisis con Eugen Harnik (psicoanalista húngaro ortodoxo), en 1930 comienza análisis con Wilhelm Reich y finalmente se analiza en 1933 con Kart Landauer, y 23 años de práctica como psicoanalista, debido a sus vivencias no se considera como una experiencia "clásica", tradicional (Ginger y Ginger, 1993).

Perls, que se consideró un psicoanalista ortodoxo durante más de un cuarto de siglo, encontró en el Psicoanálisis freudiano un soporte teórico y práctico para sus reflexiones (Petit, 1989). Reconoció "(...) en la visión de Freud, contradicciones y limitaciones que habían estado ocultas (...) durante 20 años debido a la magnificencia y atrevimientos de sus conceptos" (Perls, 1985, p.105).

Falta página

N° 57

Ya que contribuye a alargar de manera considerable la cura, induciendo a una dependencia excesiva que no permite a las personas asumir decisiones importantes en la vida cotidiana, además corre el riesgo de favorecer y propiciar mecanismos proyectivos que Perls, considera como una resistencia a mirar la realidad social de frente, es decir, como una huida frente a la responsabilidad.

Así, desde su óptica las interferencias con la transferencia deben ser señaladas en la medida que se manifiesten, sin ser motor principal, pero si importante en el trabajo terapéutico, es decir, que la tienen en cuenta, pero se aprovecha más la contratransferencia (transferencia del terapeuta). (Ginger y Ginger, 1993). La conclusión de Perls con respecto a esto es que" (...) la transferencia representa un papel escogido y comparativamente sin importancia en todo el complejo" (Perls, 1985, p.115).

Perls, abandona toda búsqueda explicativa de causas en los traumas de la primera infancia, le parece que hacerlo, constituye una justificación defensiva que en lugar de combatir la neurosis, la refuerza.

En 1942, Perls menciona desde su óptica:

"En ningún caso, niego que todo tenga un origen en el pasado y tienda hacia un desarrollo posterior, pero lo que quiero aclarar, es que el pasado y el futuro toman referencia continuamente en el presente y deben estar ligados. Sin la referencia al presente, éstos pierden su sentido" (Perls, 1985, p. 105).

En suma, se puede decir que la Psicoterapia Gestalt propone de alguna manera, una inversión del proceso de la cura, ya que en psicoanálisis la toma de conciencia se supone lleva a una modificación de lo vivido, sin embargo en la Psicoterapia Gestalt las modificaciones de lo vivido a través de la experiencia permiten un cambio de comportamiento acompañado de una eventual toma de conciencia (Ginger y Ginger, 1993).

En lo relacionado al papel del terapeuta, Perls está en contra de la normatividad y las reglas estrictas del psicoanálisis freudiano en la práctica. Para él: "La entrevista psicoanalítica ha cambiado de una consulta a un ritual (casi obsesivo) en que deben observarse cierto número de condiciones innaturales—casi religiosas" (Perls, 1985, p.106). Este "ritual" tiene un origen particular a los ojos de Perls:

"Freud no podía ser franco, y su problema se convirtió en una técnica que llevó muchos años corregir. Pasó algo similar a lo que le ocurrió a un amigo mío que, fabricaba tazas de té, él había creado una original, decidió mandarla para hacerla fabricar a escala industrial. En el transcurso del transporte, se le rompió el asa. Cuando estas llegaron de vuelta, traían sus asas...separadas. En psicoterapia ocurrió algo semejante. Freud tenía fobia de mirar a las personas de frente o ser mirado fijamente por los demás, y para eludir esta situación colocó al paciente en un diván y se sentó detrás de él. Este síntoma se convirtió muy pronto en el procedimiento habitual, como pasó con el asa rota" (Perls, 2003 a, p.43).

Por lo cual, la propuesta de Perls ante "la apatía" del analista, su abstinencia, neutralidad y frialdad es el establecimiento de una relación auténtica "yo-tú" entre las personas que participan en el proceso terapéutico, guardando cada una su lugar (Ginger y Ginger, 1993).

Cabe mencionar que Perls de la misma manera que no está totalmente de acuerdo con el pensamiento freudiano, existen algunos puntos en los que se encuentra cerca de él. Por ejemplo, mantiene la noción freudiana de la compulsión a la repetición, pero, ésta tendencia está vinculada a necesidades insatisfechas, a "gestalten inacabadas", y donde mostró Zeigamik que estas manifiestan una propensión a completarse (Ginger y Ginger, 1993).

Otro tema que es también tomado por Perls es el de la ambivalencia en el trabajo de integración de las "polaridades" opuestas como: amor/odio, masculinidad/feminidad, autonomía/dependencia, violencia/ternura, entre otras.

Todos tenemos dentro de nosotros un sistema de opuestos, o dicho en otras palabras, cada parte de nosotros tiene su correspondiente opuesto aunque a veces nos cueste aceptarlo. Por ejemplo, no podemos calibrar nuestro amor sin la existencia en nosotros del odio, es imposible la memoria sin la capacidad de olvido, así, somos conscientes del equilibrio corporal porque lo hemos perdido alguna vez. Perls, en la Psicoterapia Gestalt trabaja a fondo sobre la integración de las partes de uno mismo, atendiendo a las partes opuestas como las más rechazadas y que dividen más a la persona dificultándole el completar su propia gestalt. (Sánchez-Rivera, 1998).

También Perls, rescata de la tradición analítica los sueños, aunque de una manera diferente: en análisis, sirve de base para las asociaciones verbales y eventualmente da lugar a una interpretación, sin embargo, en la Psicoterapia Gestalt, busca establecer una identificación sucesiva de los diversos elementos del sueño, lleva también a las 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.

Para Perls, el sueño lo considera como: "(...) un mensaje existencial. No es únicamente una situación inconclusa, no es un problema del momento, no es solamente un síntoma o una formación de carácter. Incluye la existencia total de la persona, (...)" (Perls, 2003, p.169).

Otro punto a considerar es 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 difícil.

En la Psicoterapia Gestalt, el modo de ver las resistencias es que la persona tiene necesidad de ellas, como decisión consciente. Entre las resistencias, llamadas también pérdidas de las funciones del yo, bloqueos,

interrupciones, interferencias o mecanismos de evitación, nombradas por Perls se encuentran: introyección, proyección, retroflexión, proflexión, confluencia, aislamiento y fijación, deflexión.

Sin embargo, aunque existen puntos cercanos entre la Psicoterapia Gestalt y el Psicoanálisis, la terapia creada por Perls no puede ser considerada como un enfoque psicoanalítico. Ya que Freud había escrito en 1922 las condiciones mínimas para contarse entre los psicoanalistas, que excluyen claramente a Perls, al igual que otros importantes disidentes como Adler, Jung, Ferenczi, Rank, Reich, etc.:

"La afirmación relativa a la existencia de los procesos mentales inconscientes, el parecido a la teoría de la resistencia y la represión, la importancia acordada de la sexualidad y el complejo de Edipo: tales son los puntos esenciales que trata el psicoanálisis, y también los fundamentos de su teoría. Quien no los acepte globalmente no podrá contarse entre los psicoanalistas" (Ginger y Ginger, 1993, p.77).

Además, en la mayor parte de los disidentes de la escuela freudiana se encuentran conceptos originales en los que Perls se inspiró para construir la Psicoterapia Gestalt, aunque en la mayoría de sus escritos no hace referencia explícita a ellos (Petit, 1989). De los colaboradores o disidentes de Freud, cuyos trabajos se encuentran particularmente cercanos a la Psicoterapia Gestalt son: Sandor Ferenczi, Carl G. Jung, Alfred Adler, Otto Rank y Wilhelm Reich. A continuación se presenta de manera resumida algunas de las analogías entre sus trabajos, la teoría y la práctica de la Psicoterapia Gestalt.

Ferenczi, por ejemplo; enunció en 1908 el concepto de introyección, que Freud retoma en 1921. Además es considerado como uno de los verdaderos precursores de la Psicoterapia Gestalt, de hecho es nombrado el "abuelo" de este

modelo psicoterapéutico. Algunas de las ideas y prácticas de Ferenczi que Perls tomó y desarrollo son (Ginger y Ginger, 1993). :

- La atención al cuerpo: observa los más mínimos movimientos, las modificaciones corporales, los cambios de voz que acompañan a las asociaciones e interpretaciones verbales;
- La idea de inconsciente biológico: Ferenczi funda lo que él llama "Bioanálisis", propone ejercicios físicos
- La elasticidad técnica: búsqueda deliberada por parte de los terapeutas de su "estilo personal específico", este principio sigue en la actualidad siendo aceptado por todos los terapeutas de gestalt.
- El uso de una "técnica activa": son intervenciones terapéuticas reguladas por las necesidades del cliente bajo la forma de sugerencias abiertas o proposiciones de puesta en acción corporal simbólica de las fantasías.
- La actitud gratificante, afectiva y positiva del terapeuta, a través de manifestaciones de afecto, mediante signos verbales y físicos generando una imagen maternal para compensar carencia precoz de ternura (Ginger y Ginger, 1993).
- La obligación del análisis personal o "didáctico" para cualquier futuro analista.
- La exigencia de un control o de supervisión para los practicantes que comienzan.

Jung, otra figura importante entre los disidentes de Freud, se aparta de él en ciertas direcciones que se reflejan en la Psicoterapia Gestalt, por ejemplo, sus investigaciones lo llevaron a calificar a la teoría freudiana como estrecha cuando reconoció que no todos los sueños pueden explicarse a través de los deseos reprimidos. (Polster, 2001).

Jung, se refiriere a ellos como fenómenos representativos en sí mismos, que remiten a Gestalten no concluidas o son la expresión más o menos simbólica de las facetas actuales de la personalidad (Petit, 1989). El impacto de la obra de Jung sobre los gestaltistas se traduce en muchas nociones y conceptos como (Ginger y Ginger, 1993):

- Una actitud activa del terapeuta, a la vez espejo y pareja, que se autoriza a salir de su reserva y a dialogar con su cliente, lo hace parte de su propio sentimiento.
- el enfoque clínico y humanista: la terapia debe reunir el desarrollo personal y la búsqueda de la sabiduría, es posible a cualquier edad: "La psicoterapia no trata con individuos neuróticos sino con seres humanos". Su contribución personal a la psicoterapia se inserta allí donde se termina el tratamiento y comienza el desarrollo.

Otros puntos comunes en los métodos y las técnicas utilizados por Jung así como por Perls son el interés por el proceso más que por estructuras profundas, otorgan un lugar central a la proyección, de la cual la transferencia puede ser una manifestación, exalta el diálogo interno, en una especie de teatro interior con las partes personificadas del cliente, el interés en el síntoma como lenguaje actual significativo en la autorregulación interna, y en la dialéctica de la persona con el mundo exterior (frontera-contacto en Psicoterapia Gestalt) (Ginger y Ginger, 1993).

De Alfred Adler, se toman los conceptos que influyen en la Psicoterapia Gestalt de Estilo de vida y de Sí-mismo creativo, en donde sostiene la participación activa y exclusiva de cada persona y la cual talla su particular naturaleza en el curso de su evolución personal, describe al hombre como un creador consciente de su propia vida, hasta el punto de proveerse de ficciones por las que guía sus actos. Recordó así a los psicoterapeutas la importancia de la superficie de la existencia.

Para la Psicoterapia Gestalt, la superficie de la existencia es el plano predeterminado de la focalización, la esencia misma del hombre psíquico, en esta superficie existe la conciencia, que da orientación y confiere significado a la vida. Adler, trabaja con los pacientes como individuos únicos.

De Otto Rank, tiene especial importancia en el desarrollo de la Psicoterapia Gestalt: la lucha primordial en la vida es la que persigue la Individuación Personal, interés primordial en la Psicoterapia Gestalt, en donde el individuo se esfuerza por integrar sus temores polares a la separación y a la unión, es decir la separación se refiere al riesgo de perder la relación con otro, la unión el riesgo de perder la individuación, estas opciones, llevan a la persona a una integración de una resistencia constructiva con ambas fuerzas. El desarrollo del sentido de la identidad personal, influye en que lleva a un cambio de foco en la interacción del paciente y el terapeuta. (Polster, 2001).

Wilhelm Reich, indujo e influyo a Perls a interesarse no en los síntomas del hombre, sino en su carácter, es decir, atiende el comportamiento diario, características del lenguaje, la postura, los músculos y los gestos. Reich desarrolla una metodología somática o de "trabajo corporal" con objetivos psicoterapéuticos. En el trabajo original de Perls: *Yo, hambre y agresión*, con mucha frecuencia se refiere a Reich después de Freud, lo que dio a la Psicoterapia Gestalt un fuerte énfasis sobre los fenómenos corporales desde sus inicios. Sin embargo, a pesar de la influencia de Reich en Perls, también difiere de él en la interpretación de los procesos corporales en dos formas elementales:

- 1.- El organismo-persona siempre se relaciona con su entorno, y no sólo se organiza alrededor de conflictos y sucesos internos como plantea Reich.

- 2.- El primer paso para establecer el sentido corporal es la concentración para después deshacer las represiones musculares a las que Reich daba mayor importancia. Cabe mencionar la importancia que para Reich tiene la resistencia muscular es una defensa que debe ser desbaratada y eliminada, ya que impide el trabajo psicoterapéutico y el funcionamiento apropiado de la persona, para Perls y

para el psicoterapeuta gestalt, la tensión muscular es una función del yo, parte del sí mismo negada que está fuera de la conciencia. Eliminarla o desbaratarla es eliminar parte del sí mismo, llevando a la persona a ser menos de lo que es. El "trabajo corporal" en la metodología gestáltica original además de trabajar con la experiencia del cuerpo a través de la conciencia y de la concentración corporales, pone mucho énfasis en la respiración y en la comunicación no verbal. Este tipo de trabajo incluye en el desarrollo de la Psicoterapia Gestalt la expresión física a través de movimientos emocionalmente expresivos, la postura y apoyos físicos (Kepner, 1992).

Para finalizar es evidente, que la relación que mantiene la Psicoterapia Gestalt con las diferentes corrientes psicoanalíticas es ambigua: "Su inspiración en el psicoanálisis es igual a su oposición a él" (Ginger y Ginger, 1993, p.87). De esta manera, el uso de los mismos términos con significados o connotaciones diferentes da lugar a confusiones permanentes. Por ejemplo, es el caso de la introyección, que para Freud, Ferenczi y Klein tiene una connotación positiva, ya que se trata de apropiarse de lo que es bueno, mientras que para Perls, es un proceso con una connotación negativa o peyorativa: es "tragar sin masticar" las ideas o los valores establecidos (Ginger y Ginger, 1993).

Otro ejemplo es el término resistencias que es usado por los gestaltistas y corresponde en la práctica psicoanalítica al término mecanismo de defensa.

2.1.3. Psicología de la Gestalt

Al Psicoanálisis y a la Psicología de la Gestalt se les reconoce como las dos influencias principales en el origen y desarrollo de la Psicoterapia Gestalt. En el apartado anterior se habla del Psicoanálisis, ahora toca el turno a la Psicología de la Gestalt.

La palabra Gestalt es de origen alemán, no tiene traducción o equivalente exacto en otros idiomas. Gestalten significa "poner en forma, dar una estructura significativa" (Ginger y Ginger, 1993, p.14). Por tal motivo, se ha conservado la palabra Gestalt, que significa forma, configuración, estructura, la cual 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, es decir, una totalidad que tiene, como un todo unificado, propiedades que no pueden ser derivadas de la simple suma de sus elementos constituyentes y sus relaciones. Se puede referir a estructuras físicas, a funciones tanto fisiológicas como psicológicas o unidades simbólicas. (Salama, 1993).

La Psicología de la Gestalt emerge en 1912 con Köhler, Koffka y Wertheimer, quienes fueron influidos por los estudios previos de Joseph Plateau con el fenómeno del calidoscopio, o cómo, nuestra percepción convierte una imagen en dinámica, y con los estudios también de Von Ehrenfels en donde el todo es una realidad diferente a la suma de las partes. Los psicólogos de la Gestalt reaccionan en contra del dualismo materia-espíritu, mente-cuerpo que imperaba en su época, observaron *lo que es*, lo obvio, más que analizar o hacer observaciones para encajarlas en alguna teoría. Buscan el qué y el cómo de la percepción, desde la perspectiva del que percibe. Descubren que la percepción se organiza en figura y fondo, y que el ser humano tiene una relación integrada con su ambiente, es decir, el organismo-medio.

Así mismo, algunas conclusiones de sus observaciones fueron las siguientes:

- Las personas tienden a percibir totalidades, más que estímulos aislados.
- Las personas encuentran significado formando totalidades de lo que perciben.
- Estas totalidades están hechas de figura (lo que es de interés para el que percibe) y fondo o campo (lo que queda atrás, el contexto, el ambiente).
- Si el todo se separa en partes, es decir, en elementos separados, pierde su significado. La gestalt es destruida. Tan pronto como algo que es sacado de su contexto, pierde su significado o se distorsiona.

La Psicoterapia Gestalt toma de la Psicología de la Gestalt, que para una persona saludable las gestalts se forman de manera flexible y cambiante, acomodándose en el fondo la figura que deja de interesar y permite a una nueva figura emerger. Realmente para Perls, este conjunto de conclusiones fueron sólo fuente de inspiración dos ideas, elaborar su propuesta psicoterapéutica: la de gestalt y la de gestalt inconclusa. Con respecto al concepto gestalt, considera que se trata de una entidad constituida por las relaciones dinámicas entre una forma (objeto percibido) y un fondo (campo perceptivo o entorno), que permite a la persona organizar su percepción en un todo. Este descubrimiento lo habían hecho ya los psicólogos gestaltistas al afirmar que el ser humano percibe totalidades.

Este concepto, de gestalt, incluye además la alternancia de contacto y retirada, así como el carácter innato del individuo para organizar su experiencia según sus necesidades (Petit, 1989; Peñarrubia, 1998).

Con relación al concepto de gestalt inconclusa o inacabada, la psicóloga soviética Blyuma Zeigamik (alumna de Lewin) en los años treinta, desarrolló a partir de la ley de cierre una idea: las necesidades no satisfechas y las tareas o

actividades interrumpidas, no concluidas generan una presión psíquica, una “casi necesidad” de terminarlas, “de cerrar la gestalt inacabada”.

Perts, adoptó este concepto y le dio forma hasta afirmar que una persona no puede estar disponible para otro tipo de experiencia hasta que haya llevado a término las situaciones incompletas de su vida (Petit, 1989; Ginger y Ginger, 1993). Esta idea de gestalt inconclusa parece una versión operativa de lo que en psicoanálisis se reconoce como compulsión a la repetición, al constituir un esquema repetitivo de comportamiento (Peñarrubia, 1998). El psicoterapeuta gestalt tiene que trabajar en la figura del cliente (su interés) que se ha quedado estática (atorada) y que no permite continuar con su fluir natural.

De esta forma se establece una “conexión” entre la Psicoterapia Gestalt y la Psicología de la Gestalt que se ha convertido en una larga lista de las que se suponen ideas fundamentales aportadas por la Escuela de Berlín a la Psicoterapia Gestalt (Muñoz, 2004):

1. Los objetos son una forma, no tienen una forma, son una gestalt.
2. El Campo perceptual es lo formado por un fondo y una figura o forma.
3. La forma es cerrada, pero el contorno es la interacción de uno con otro, el contorno no es parte ni del fondo ni de la forma, de aquí la importancia de la relación, de los procesos.
4. El Self no es una entidad, es la función de relación del organismo con su ambiente.
5. La percepción depende de factores subjetivos y objetivos. Las formas adecuadas o fuertes y estables, se aíslan de acuerdo con las necesidades de la persona. La necesidad modifica la percepción de la persona (el aspecto del objeto depende de la persona). La presencia del

objeto modifica la necesidad o motivación de la persona (la necesidad de la persona depende de la presencia del objeto).

6. El reconocimiento preciso de la figura dominante para una persona en un momento dado permite por si solo la satisfacción de la necesidad.

7. La persona tiene inherentemente una necesidad de coherencia y tiende a organizar las cosas y, para lograrlo, le da un sentido o significado a lo percibido.

8. Las necesidades no satisfechas tienen jerarquía para cerrarse. No se perciben con claridad las cosas mientras hay una necesidad.

9. El darse cuenta se experimenta en el campo total de la percepción.

10. De la multitud de datos sensoriales que la persona recibe del ambiente (campo perceptual), tiende a seleccionar una pequeña porción para enfocarla, en cada momento dado. Lo que la persona tiende a escoger se convierte en la figura. Ésta sobresale de todo el resto de datos sensoriales que se convierten en el fondo. Sólo se puede percibir nítidamente una figura a la vez. Cuando la persona trata de atender a más de una figura, la figura pierde su claridad, se convierte en difusa o confusa.

11. La persona construye la realidad basada en sus experiencias previas, si piensa que conoce algo eso ya no atrae su interés y busca algo novedoso e interesante, Lo conocido forma parte del fondo que está disponible para convertirse nuevamente en figura si se requiere.

12. La salud consiste en el flujo de múltiples flujos sucesivos de figuras sin obstáculos. Implica la formación flexible de gestalts sucesivas.

Quitmann (1998) afirma que este texto no fue escrito por Perls, sino por Paul Goodman, autor de la parte esencial de Gestalt Therapy, la cual, es considerada la obra fundamental de la Psicoterapia Gestalt, pensaba el apellido Gestalt como un término extraño y demasiado esotérico, él y Laura Perls durante algún tiempo estuvieron indecisos sobre el título que debería llevar esta obra.

Laura había propuesto que se titulara Concentration Therapy, al considerar que la relación que existía entre la teoría Gestalt y el nuevo método propuesto por ellos era poca. Aún así, Perls decidió el título Gestalt Therapy, la razón: consideraba que el título sugerido por Laura ya no era suficiente, al aminorarse la focalización de la atención en la experiencia (Quitmann, 1998).

Hasta hoy,

“(...) este término oscuro incita al lector o al auditorio a preguntarse y a informarse. Nadie por sí mismo puede adivinar lo que esta palabra encubre y tiene el riesgo de formarse una idea falsa o simplista a priori, como podría ser el caso con un término más común” (Ginger y Ginger, 1993, p.40).

Sin embargo, las aportaciones que ha recibido la Psicoterapia Gestalt de la Psicología de la Gestalt son sólo conceptos o términos que inspiraron a Perls en la construcción de un nuevo modelo psicoterapéutico, ya que el vínculo teórico que existe entre ellas en realidad no es fuerte. Lejos de lo que podría pensarse la Psicoterapia Gestalt no es la aplicación práctica de la Psicología de la Gestalt. La relación que existe entre ambas es más simbólica que real. Las aportaciones de los psicólogos gestaltistas fueron una valiosa fuente de inspiración en la construcción de la Psicoterapia Gestalt, pero sus fundamentos básicos no se encuentran ahí (Salama, 1993). La razón: la escuela de Berlín de la Psicología Gestalt no se ocupó del campo terapéutico, su interés principal fue el estudio de los fenómenos perceptivos, particularmente las leyes de la percepción humana y la dinámica entre la figura y el fondo (Wallen, 2003).

Perls se adueña de las palabras gestalt y gestalt inconclusa, y las utiliza con un sentido que no les es propio, en virtud de una comparación que se supone la iguala. Es importante señalar que esto ocurrió con el estilo psicoterapéutico de Perls y la situación de la Psicoterapia Gestalt que se practica hoy día es distinta, se ha establecido un vínculo entre la metodología básica de la Psicoterapia Gestalt y la Teoría Fenomenológica de campo de la Psicología de la Gestalt (Yontef, 1995 c).

2.1.4. Psicodrama, Expresionismo y Holismo

En lo que se refiere a la Psicoterapia Gestalt y al Psicodrama, Perls aprendió de Jacob Levi Moreno que hay más probabilidades de hacer descubrimientos participando en una experiencia que limitándose a hablar de ella, con esto se confirma la fuerza de la experiencia directa. Aunque Perls al desarrollar la Psicoterapia Gestalt no se basa en la estructura clásica del Psicodrama (argumento y personajes bien definidos), toma la técnica del cambio de roles entre protagonista y antagonista, para dejar que la persona actúe sucesivamente su propia historia en el aquí y el ahora del proceso terapéutico (Polster, 2001).

Del Expresionismo de Salomón Friendlander, Perls toma dos ideas importantes: "el pensamiento diferencial" que sugiere que " (...) cada acontecimiento consta de un punto cero a partir del cual surge la diferenciación de los contrarios" (Petit, 1989, p.197), en Psicoterapia Gestalt el "punto cero" es un estado que sigue al de retirada y precede al del surgimiento de una sensación nueva, momento donde no hay ni figura ni fondo y la "indiferencia creativa" que es la facultad para situarse en el punto cero a partir del cual surge una experiencia nueva. Friendlander desarrolla el concepto de "vacío" o "vacío fértil", que hace referencia a un estado indiferenciado, del punto cero, que en Psicoterapia Gestalt es el momento que la persona deja atrás que ya no funciona para ella, pero tampoco sabe que quiere (Ginger y Ginger, 1993).

De Jan Smuts, creador del concepto "holismo", tiene influencia en Perls al trasladar este término a la Psicoterapia Gestalt junto con la idea de que la evolución se apoya en la realización de la totalidad del ser.

La esencia del holismo de Smuts, consiste en darse cuenta de que el mundo es un todo unificado y coherente, que consta no sólo de átomos, sino de estructuras que tienen un significado destinto de la suma de sus partes y en considerar al hombre como parte integrante de éste mundo. Así mismo, esta

concepción es retomada en la Psicoterapia Gestalt; la comprensión holística del hombre coloca el funcionamiento del cuerpo, sus emociones, pensamientos, su cultura y sus expresiones sociales dentro de una imagen unificada, ya que interesa más ver cómo están integradas y cómo están formando ese todo, más que en hacer un análisis de los elementos de ese todo.

Perts dice que tratar en forma aislada los diferentes aspectos de la personalidad humana ayuda tan sólo a pensar en términos de magia y refuerza la creencia de que el cuerpo y el alma son elementos separados, conjugados de una forma misteriosa. El hombre es un organismo vivo y algunos de sus aspectos se les llama cuerpo, mente, alma. Cuando definimos al cuerpo como la suma de células, la mente como la suma de percepciones y pensamientos y al alma como la suma de emociones y aún añadiendo una integración estructural a cada uno de estos tres términos, nos damos aún cuenta de cuán artificiales y en desacuerdo con la realidad están esas definiciones y divisiones (Salama, 1993).

2.1.5. Budismo Zen

La Psicoterapia Gestalt también es influida por la filosofía del Budismo Zen. El Zen es una variante de la religión budista que se origina en China pero, logra su mayor apogeo y relevancia en Japón bajo el nombre de Zen.

El Zen enseña que el despertar, esta al final de la espera atenta, que debe ser una vigilancia sin objeto, se reconoce aquí la postura cercana a la actitud fundamental de la Psicoterapia Gestalt, en el darse cuenta, confiado y atento. Se trata de dejarse llevar y de pasar sin parar de una cosa a otra, a cada momento, con un perpetuo desapego, ciclo de contacto retirada en Psicoterapia Gestalt. Por otro lado, el Zen expresa; el tiempo no es una línea continua sino una sucesión del punto del *ahora* que no dejan ninguna huella, el pasado, el futuro, no son la existencia, solamente existe el aquí y el ahora.

El Zen es una experiencia personal, también nos dice que un hombre no conoce el calor y el frío, sino por el contacto que tiene de las cosas, aquí todo se explica por la experiencia vivida. La Psicoterapia Gestalt considera la experiencia vivida del cliente como uno de sus principios fundamentales (Ginger y Ginger, 1993).

Tanto para el budismo Zen como para la Psicoterapia Gestalt, la respuesta a muchos de los conflictos está en la integración, ya que el problema frecuentemente tiene como origen dividir nuestro campo, al igual que el Zen, la Psicoterapia Gestalt reconoce la unidad de la "forma y el fondo", el día no tiene sentido sin la noche, tampoco lo tiene el pez sin el mar. En nuestra educación generalmente atrae el conocimiento analítico o el conocimiento discriminativo, más que el conocimiento experiencial y con esto dividimos a la realidad y creemos que esta es nuestro verdadero conocimiento de ella. Pero lo que entendemos no es la realidad misma, sino los trozos en que la dividimos. Así mismo, la manera gestáltica de entender la realidad es verla tal como es, sin analizarla, ni cortarla

en pedazos, captándola en su unidad y en nuestra totalidad con ella, en la condición de ser tal como se es (Salama, 1993).

Para concluir esta primera parte del capítulo sobre Psicoterapia Gestalt, es evidente que no es posible precisar con exactitud de quién y cómo tomó Perls las ideas que impulsaron la construcción y el desarrollo de un modelo psicoterapéutico nuevo que, de manera estratégica fue nombrada Gestalt. La influencia que ejercieron varias figuras en la vida de Perls, son numerosas y sugerentes. Las ideas que Perls tomó de la Fenomenología, de la Filosofía Existencial, los conceptos de gestalt y gestalt inconclusa provenientes de la Psicología de la Gestalt, las nociones Psicoanalíticas, las ideas de filósofos como Smuts y Friendlander, forman parte de una estrategia psicoterapéutica única, una forma de intervención innovadora, cuyo valor supera la suma de sus partes.

De esta forma surge la Psicoterapia Gestalt como una aproximación fenomenológica clínica, es decir, centrada en la descripción subjetiva del sentimiento de la persona su awareness en cada caso particular en un proceso de contacto. Es "una antena terapéutica del existencialismo", sus bases están en la filosofía de la existencia, aborda cuestiones existenciales como: lo finito, la responsabilidad, la soledad, la imperfección y el absurdo (Ginger y Ginger, 1993).

2.2. PSICOTERAPIA GESTALT

En lo que se refiere a cada uno de los principios teóricos que integran la Psicoterapia Gestalt y dadas sus características como psicoterapia fenomenológica recordando que su base filosófica es existencial, su metodología fenomenológica y su teoría de la personalidad holística (Castanedo, 1997), que emerge de las diversas influencias que Perls retoma de otras corrientes para sustentar y fundamentar su teoría, es importante mencionar que la teoría de esta psicoterapia, no tiene su valor propiamente en sus elementos tratados de manera individual, sino en la manera en que se organizan y retoman, en esto reside la novedad y singularidad de la Psicoterapia Gestalt.

2.2.1. Principios básicos

Perls, señala que la Psicoterapia Gestalt es una psicoterapia cuya teoría se funda en sí misma al ser "(...) completamente ontológica en el sentido que reconoce tanto la actividad conceptual como la formación biológica de Gestalten. Así, resulta autónoma y verdaderamente experiencial" (Perls, 2003 a, p.13).

Así mismo, al hablar de principios básicos de la Psicoterapia Gestalt, que son más bien actitudes ante la vida y la experiencia, no involucran juicios de valor, auto-justificaciones, racionalización de necesidades y sutiles manipulaciones en forma de consejo sobre lo que se debe o no hacer. Estos principios, se agrupan en nueve puntos (Naranjo, 2003, p.55):

- 1.- Vive ahora: preocúpate del presente, antes que del pasado o del futuro.
- 2.- Vive aquí: ocúpate de lo presente más que de lo ausente.
- 3.- Deja de imaginar: mejor vive, toca, gusta. Vuelve a los sentidos.
- 4.- Deja de pensar cosas innecesarias.

5.- Exprésate, en vez de manipular, justificar o juzgar.

6.- Entrégate al sentimiento, al dolor de la misma manera que te entregas al placer.

7.- No aceptes otros "debes" o "deberías" externos, busca lo que quieres y no adores ídolos. La paradoja es que si no quieres aceptar esto, no lo aceptes. Todo tiene que pasar por el tamiz de tu experiencia.

8.- Asume plena responsabilidad por tus acciones, sentimientos y pensamientos.

9.- Acepta y valora ser como eres.

Así mismo, estos principios se resumen en cinco principios generales, que son reconocidos como declaraciones de una verdad y no de un deber, son un reflejo de lo obvio, del presente, la experiencia y la responsabilidad. Es importante entender que estos principios básicos valen tanto para la persona que busca apoyo como para el terapeuta. (Polster, 2001, p.p. 34-47; Naranjo, 2003):

1.- Valoración de la actualidad, el espacio y lo sustancial: La actualidad involucra al tiempo presente frente al pasado o el futuro, en el espacio a lo presente frente a lo ausente y en lo sustancial al acto frente al símbolo. El hecho de que la situación terapéutica sólo sea posible en lo actual (ahora) y en el espacio (aquí), le da un significado al presente, es sinónimo de maduración y crecimiento, aquí y ahora proporcionan a la persona un posibilidad doble: encontrarse consigo misma, y dejar de sentir la necesidad de manipular su biografía y su historia como medio para mantener su neurosis refugiándose en el pasado o el futuro. La actualidad sustancial, tiene que ver con la acción en lugar de imaginar, expresar lo que se teme como catastrófico, entre otras cosas. Es presencia.

2.- Valoración de la atención y aceptación de la experiencia: La atención y la aceptación están vinculadas a la vivencia del presente y son explicadas por el darse cuenta. Es conciencia.

3.- Valoración de la responsabilidad: Como hecho, la responsabilidad es una permanente invitación a que la persona se responsabilice de lo que esta haciendo, sintiendo, evitando, deseando, etc. Responsabilizarse de la propia vida equivale a enriquecerse en experiencia y habilidades.

4.- El terapeuta es su propio instrumento en la terapia: El terapeuta parte de sus propios sentimientos y utiliza su estado de ánimo como instrumentos psicoterapéuticos, se sintoniza con la persona con quien esta en contacto, es como una cámara de resonancia.

5.- La terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos: La Psicoterapia Gestalt en lugar de absorber los estereotipos y las distorsiones que inducen a considerar patológica cualquier desviación de la norma, alienta a las personas a experimentar su propia realidad. Las actitudes guiadas por este principio son: el abandono del falso apoyo o excesiva ayuda, la no manipulación del terapeuta o del paciente, el abandono de las explicaciones, interpretaciones, justificaciones y la actividad conceptual en general.

Como se mencionó anteriormente, estos principios básicos son también actitudes que las traduce el terapeuta en sus procedimientos.

2.2.2. Metodología de la Psicoterapia Gestalt

El objetivo de la metodología en la Psicoterapia Gestalt, es que la persona se dé cuenta de cuál es su propio potencial, que madure y crezca, es decir olvidar cada vez más su "mente" y despertar a los sentidos. Estar más en contacto con uno mismo y con el mundo, en lugar de estar únicamente en contacto con las fantasías, prejuicios, etc. (Perls, 2002).

Para hablar de metodología en Psicoterapia Gestalt resulta importante mencionar que la técnica gestáltica no es un "conjunto de trucos eficaces", ni un repertorio de experimentos, ejercicios y experiencias de comprobada utilidad que muchas personas aprenden y las usan sin ton ni son, de una manera agresiva y violenta. "A Perls, le preocupaba en su tiempo, los terapeutas que "utilizaban técnicas". Una técnica es un truco (...) hay demasiadas personas que se precipitan, acumulan trucos, siempre más trucos y abusan de ellos" (Perls, 1979 en Quitmann, 1998, p.116).

Por lo tanto, cabe mencionar que, la técnica gestalt es más bien la metodología con que la Psicoterapia Gestalt aborda la tarea de la conciencia. Es, en esencia una actitud por parte del terapeuta: ser él mismo y estar entero frente a la persona que asiste a terapia. Como menciona Yontef (1995),

"un terapeuta gestáltico que usa su propio carisma o técnicas gestálticas para un cambio rápido del paciente, sin basarse en el diálogo, en el Darse cuenta y auto apoyo, es un ejemplo de tratamiento vertical [que] alimenta el ego del terapeuta más que la capacidad del paciente. El paciente puede lograr un ascenso temporal, pero no sabe qué está haciendo, cómo lo está haciendo ni cómo apoyar su propio crecimiento" (Yontef, 1995, p.p.198-199).

De hecho se enuncia que en Psicoterapia Gestalt "(...) hay que aprender las técnicas para luego olvidarlas (...)" (Peñarrubia, 1998, p.144).

El psicoterapeuta 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 y también lo ayudan a formarse hipótesis en cada sesión de trabajo con su cliente.

La Psicoterapia Gestalt se interesa en el proceso que ocurre en la persona, en cuánto se da cuenta de lo que esta haciendo y en lo que no esta haciendo, es decir, lo que está evitando (Perls y Clements, 2000). La persona que inicia un proceso terapéutico:

"(...) no puede concebirse a sí mismo como una persona autosuficiente, capaz de movilizar su propio potencial al enfrentarse al mundo. Busca apoyo ambiental a través de la dirección, ayuda, explicaciones y respuestas. No moviliza sus propios recursos, sino sus medios de manipulación del ambiente –desamparo, adulación, estupidez y otros controles más o menos sutiles- para obtener apoyo". (Perls, 2000c, p.23).

Por lo cual, el fin de la Psicoterapia Gestalt se basa en que: "(...) la maduración es un proceso de crecimiento continuo en el que el apoyo ambiental se transforma en auto apoyo" (Perls, 2000c, p.24). Este proceso inicia en el trabajo psicoterapéutico desde el momento en que la persona y el terapeuta establecen una relación Yo-tú, en donde "la tarea del terapeuta es vigilar que el cliente no pierda el estado de conciencia y que no interrumpa el contacto consigo mismo o con el entorno a través de una desviación hacia el futuro o hacia el pasado" (Quitmann, 1998, p.116), esto se logra por medio del modelo de escucha gestáltica que se mencionó en el subcapítulo anterior de manera general y los puntos que incluye son: escucha fenomenológica, toma de conciencia interna, asimilación-hipótesis de trabajo y devolución-diseño del experimento (Peñarrubia,

1998). Estos puntos se describen a continuación ya que proporcionan una guía sobre la metodología que siguen los terapeutas gestálticos.

* Escucha fenomenológica: Se concreta en dos líneas operativas: escuchar lo que el otro dice, retenerlo e incluso reproducirlo lo más literalmente posible supone una prueba de atención y, escuchar lo no verbal. Cuando se presenta una disonancia entre el lenguaje verbal y el no verbal es aconsejable apostar por este último.

* Toma de conciencia interna: Es decir, que el terapeuta fluya entre lo que observa fuera y lo que se mueve dentro de él, es importante para ello que el terapeuta escuche con honestidad sobre sus preconcepciones y la contra transferencia. Es recomendable decirse a sí mismo o al interlocutor los prejuicios y/o sentimientos que se experimentan, la forma de hacerlo va a depender de cada terapeuta y de la situación.

* Asimilación-hipótesis de trabajo: Se trata de decodificar la intuición, es decir, ponerle palabras a lo que la persona hace espontánea e intuitivamente. Por lo regular, el terapeuta tiene alguna ocurrencia acerca de lo que le pasa a su cliente y genera alguna hipótesis sobre cómo abordarlo: lo invita a hablar sobre algo de sí, le propone un diálogo o una movilización corporal, etc. La hipótesis se apoya en el presente, sobre lo que ocurre en el momento.

* Devolución-diseño del experimento: Tiene que ver con la actividad del terapeuta, en específico con el repertorio de respuestas e intervenciones posibles a su disposición.

Las más frecuentes son: Los señalamientos basados en la percepción de lo obvio; las expresiones emocionales del terapeuta, empleando sus propios sentimientos en la relación; las confrontaciones del paciente consigo mismo, con el terapeuta, con personas presentes o ausentes y los ejercicios o experiencias a desarrollar. Cualquiera de estas intervenciones tiene como fin que el paciente amplíe su conciencia y experiencia. Diseñar el experimento es potenciar los recursos técnicos del terapeuta (Peñarrubia, 1998).

El modo en que se establecen los puntos de la escucha gestáltica adquieren forma a partir de dos conceptos: Las reglas y Los juegos, los cuales pueden considerarse simplemente como un medio útil, como una serie de herramientas convenientes para nuestros fines pero no poseen propiedades sagradas (Levitsky y Perls, 2003). Las reglas, se expresan como propuestas actitudinales, son escasas en número y suelen presentarse y enunciarse formalmente desde el comienzo de la Psicoterapia Gestalt. Los juegos, son numerosos y se crean a cada instante, siempre son nuevos, ninguno es totalmente igual al otro.

Los juegos son técnicas, devoluciones en el mantenimiento de la relación yo-tú con la persona que asiste a Psicoterapia Gestalt. Entre los juegos gestálticos se cuentan ejercicios como:

Diálogos: Consiste en pedirle al paciente que mantenga un diálogo con alguna parte de su cuerpo o también puede desarrollarse un diálogo entre el paciente y alguna otra persona significativa para él, se le pide que se dirija a esa persona como si estuviera presente, que imagine cual sería su respuesta y la conteste a su vez y así sucesivamente.

Fantasías: Pueden ser dirigidas por el terapeuta o creadas por el paciente. Es una importante expresión de la vida del paciente y tienen como finalidad: 1) que la persona establezca contacto con una situación, un sentimiento o una característica personal. 2) la persona entra en contacto con una situación inconclusa o con una persona que no está presente en ese momento. 3) que la persona pueda explorar aspectos desconocidos referentes a ella misma.

Asuntos pendientes: Cuando el terapeuta logra identificar los asuntos o sentimientos pendientes, se le pide al paciente que los complete. En el campo de las relaciones interpersonales todos tenemos una larga lista de asuntos pendientes, por ejemplo, con los padres, hermanos, amistades, jefes, compañeros de trabajo, etc.

Proyecciones: Se basa en el principio de que muchas de nuestras aparentes percepciones, son en realidad proyecciones. Se le pide a la persona que represente el papel de aquello que percibe con el fin de que proyecte su conflicto interno en ello, por ejemplo, si el paciente expresa al terapeuta: "Usted no está interesado en mí, hace esto nada más para ganarse la vida". Se le pide entonces que haga la representación de aquello que le atribuye al terapeuta, después de lo cual se le puede preguntar si cree que él posee también ese rasgo.

Exageración: Pequeños movimientos y gestos, pueden sustituir o bloquear la conciencia de procesos afectivos. Esta técnica está íntimamente vinculada al principio del continuo de conciencia y nos brinda un medio para comprender el lenguaje del cuerpo. En ocasiones, un movimiento o ademán involuntario del paciente pueden constituir una comunicación muy significativa, tales movimientos pueden ser pequeños. El terapeuta solicita entonces al paciente que exagere y repita el movimiento o el gesto, tratando de que se exteriorice su significado interno.

Silla caliente: Es el lugar vacío cerca del terapeuta, ocupado por el paciente.

Silla vacía: Es donde el paciente coloca a "alguien" o "algo" que no está presente y entabla un diálogo.

La metodología gestalt se expresa en términos de reglas y juegos ha trascendido en una clasificación de las técnicas gestálticas de tres grupos: supresivas, expresivas e integrativas. Las técnicas supresivas intentan potenciar la experiencia, dejando de hacer algo para poder vivenciar y aprender de la experiencia, es decir, orientadas a detener la evitación del paciente. Una condición para realmente vivenciar, es aceptar que se está en el aquí y el ahora, por ejemplo: experimentar lo obvio, evitar el "acercadeísmo", es decir, la búsqueda de explicaciones, el "debeísmo", buscar explicaciones con el debe ser, las manipulaciones, las preguntas, etc.

Las técnicas expresivas, pueden resumirse en tres principios: expresar lo no expresado, terminar o completar la expresión y buscar la dirección y hacer la expresión directa.

Las técnicas integrativas, en general toda técnica de expresión o supresión es una técnica integrativa, facilitan la escucha y asimilación de las voces conflictivas internas, por ejemplo; el encuentro interpersonal, la asimilación de proyecciones, etc. (Naranjo, 1995). Así pues, estos juegos expresados en grupos de técnicas abarcan el modo directo de trabajo en Psicoterapia Gestalt y se dirigen a establecer el ideal gestáltico: autenticidad, responsabilidad y centrarse en el presente. En el modo indirecto de intervención de la Psicoterapia Gestalt; se hace la invitación a la persona para experimentar aquello que se considera como neurótico o inmaduro, aplicando el principio de que "uno jamás supera algo resistiéndolo, sólo se puede superar entrando más profundamente en ello" (Perls en Peñarubia, 1998, p.151).

El fundamento de la metodología de la Psicoterapia Gestalt se encuentra en las interrupciones del ciclo: conciencia-excitación-contacto y en las pautas de relación que la persona emplea para vincularse con el entorno. Así mismo, durante el proceso de la Psicoterapia Gestalt se averigua, por un lado, la fase en la que una persona interrumpe el ciclo gestáltico y por otro, la forma en que este es interrumpido y cómo se lleva a cabo la interrupción, es decir, a través de la introyección, la proyección, la retroflexión, la deflexión, la confluencia, la proflexión, el aislamiento, o la fijación (Quitmann, 1998).

Esto permite reestablecer el flujo de ciclo que lleva a la integración necesaria que facilita el desarrollo de la persona desde sí misma.

Se ha propuesto que en la Psicoterapia Gestalt se pueden salvar las interrupciones del ciclo de conciencia-excitación-contacto entrelazándolas con las pautas de relación en una correspondencia uno a uno, para proporcionar en el trabajo psicoterapéutico apoyo ambiental definido con la intención de construir una metodología de intervención más diferenciada y articulada (Zinker, 2003).

2.2.3. Proceso Psicoterapéutico

En el proceso terapéutico, cuando un cliente llega a terapia, y la persona siente un peligro de desequilibrio emocional, espera que algo cambie, desde el momento que se contacta con el terapeuta. Se crea un nuevo marco, donde se colabora, se ayuda, se acompaña en su nueva visión, etc. Que contribuyen a que dentro de su sistema la persona vaya produciendo 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 de 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 orgánica que tiene que ver con el proceso vital del otro (López, 1991).

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 del tiempo muchas maneras de actuar en el mundo, que tienen para él unidad, estructura y funcionalidad.

Otro elemento del proceso es el moldeo revolucionario. El terapeuta se identifica con los aspectos más esenciales 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 este.

Un elemento más dentro 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 psicoterapéutico es de suma importancia la relación terapeuta-cliente, también las hipótesis que genera el terapeuta para darle una estructura al proceso psicoterapéutico, así como una orientación en su trabajo y por último la intervención que lleva a cabo el terapeuta en forma de experimento, en el cual emplea diversas técnicas como herramienta de trabajo.

Resulta importante mencionar que todo tipo de intervención por parte del terapeuta gestalt, 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 el 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.

El papel del terapeuta es supervisar el proceso y rescatar al individuo de caer en un procedimiento mecánico. De hecho cada terapeuta puede inventar nuevas variantes y combinaciones originales, ya que es verdad que cada gestaltista trabaja con lo que es, con lo que sabe, creando su propio estilo, integrando su experiencia personal y profesional anterior y confiando en su sensibilidad y en su creatividad específica (Levitsky y Perls, 2003).

El momento en que se concluye el proceso de la Psicoterapia Gestalt se da cuando la persona es capaz de experimentar y vivenciar por sí misma (Castanedo, 1997). El terapeuta puede reconocer el momento de terminar con el proceso psicoterapéutico preguntando a la persona o grupo si desea o desean

tener una sesión más, y otra, la persona o grupo sugiere una fecha aproximada para concluir la psicoterapia. Ambos puntos se basan en la idea de responsabilidad y libertad que se maneja en la Psicoterapia Gestalt (Portuondo y Tamames, 1993).

2.2.4. Áreas de aplicación

La Psicoterapia Gestalt es muy amplia, se utiliza en diferentes campos de las relaciones humanas, en contextos y con objetivos diversos.

Se aplica en psicoterapia individual frente a frente, en parejas con las dos partes simultáneamente, en terapia familiar, en grupos abiertos, en grupos de desarrollo del potencial personal de cada uno, en instituciones como; escuelas, hospitales, también, en el deporte, en las organizaciones empresariales, en reclusorios, en enfermedades terminales, en adicciones, en abuso sexual, etc.

Esta variedad de aplicaciones en la Psicoterapia Gestalt deriva de la particular adecuación de este modelo para la resolución de diferentes necesidades poblacionales y profesionales. Es flexible, eficiente, permite trabajar con una amplia variedad de clientes y puede emplearse en situaciones o marcos diversos.

La forma de terapia más usual es el modelo de "Taller de enseñanza" diseñado por Perls. Esta modalidad permite al terapeuta trabajar con un solo cliente rodeado de observadores, los cuales pueden participar indirectamente, percibiendo y comprendiendo lo que ven, intensificando la labor terapéutica (Perls, 2002).

Los talleres consisten en sistemas de tiempo determinado, generalmente se reúnen durante horas, días, semanas.

Ginger y Ginger (1993), intentan agrupar los campos de aplicación de la Psicoterapia Gestalt y enlistan las posibilidades de este modelo según la población que se atiende, los contextos, las fases del desarrollo humano que toma en cuenta, otras disciplinas con las que se asocia y los elementos con los que se trabaja. Resalta que en todos los campos de aplicación se trabaja con grupos y en grupo, con esta modalidad de trabajo se atiende a mayor número de personas y se resuelven de manera más efectiva los problemas abordados, especialmente los que son producto de las relaciones interpersonales. La

intervención en grupo se puede aplicar en diferentes contextos y con diversos tipos de grupos y hacia una gama amplia de metas.

Lo esencial del trabajo consiste en acompañar de cerca, muy atentamente, la manera de exponerse de cada uno, ya sea verbal o no verbal: se trata entonces, más de un trabajo individual en grupo, que de un trabajo de grupo, centrándose sucesivamente en una persona o en otra, más que la dinámica del grupo en su conjunto (Ginger y Ginger, 1993).

En los siguientes modelos que se mencionan, se presentan las aplicaciones de la Psicoterapia Gestalt en un contexto más clínico en el trabajo con grupos, incluye a la familia y a la pareja.

La intervención grupal en Psicoterapia Gestalt, ha incrementado sus concepciones y experiencias, la aplicación de la terapia grupal se esta aplicando en círculos cada vez más amplios, proceso que se ha acelerado por las necesidades de grandes sectores de la población, el deseo de reducir los costos del tratamiento en tiempo y dinero, además de la aspiración de personas por vivir una existencia menos penosa y más dotada de sentido.

La psicoterapia de grupo en Gestalt se puede definir como la aplicación de los objetivos, métodos y técnicas gestálticas a un conjunto de personas que se reúnen y comparten un espacio y un tiempo determinado.

Según Zinker (2003) un grupo, en el ámbito de la psicoterapia, no es sólo una pequeña comunidad cohesiva, donde las personas se sienten recibidas y confrontadas, también es un espacio donde las personas pueden crear en común. El grupo en Psicoterapia Gestalt es una comunidad de aprendizaje, un conjunto de personas que se reúnen, con otra persona preparada para orientarlos a resolver los problemas personales e interpersonales.

No es abundante la literatura gestáltica sobre grupos, sin embargo, existen algunas concepciones sobre el trabajo grupal desarrolladas por diversos autores

como Perls, Naranjo, Zinker, Castanedo y Peñarrubia, que enfatizan diferentes elementos que intervienen en el proceso terapéutico.

La Psicoterapia Gestalt en la intervención grupal emplea principalmente dos modalidades, Uno se orienta hacia el proceso individual y se enfoca a la intervención intrapersonal de los miembros del grupo, este enfoque corresponde al que predominaba en los inicios de la Gestalt y era ampliamente utilizado por Perls, a esta modalidad se le llama Gestalt en grupo. La segunda modalidad es la que se practica en el Instituto Gestalt de Cleveland, la cual pone énfasis especialmente en la relación interpersonal y se le denomina Gestalt de grupo.

El modelo de Gestalt en grupo acentúa la eficacia del encuadre grupal sobre el individual porque actúa de manera contundente contra las resistencias del cliente, es decir, se trabaja en una especie de sesión individual ante el grupo, utiliza a la persona como una comparsa muy especial, ya que se convierte en un resonador energético del trabajo que se está desarrollando en el centro. La personalidad de Perls aunado a este estilo de trabajo en grupo, introdujo un modelo de terapeuta más directivo, susceptible de ser entendido como excesivamente poderoso, pero también como el más respetuoso. En general, en este modelo de Gestalt en grupo se tiende a considerar el grupo como telón de fondo, como un contexto relativamente pasivo y al trabajo individual como figura.

El Instituto de Cleveland en los años ochentas intenta aplicar al grupo, el modelo de Gestalt de grupo y desarrollar teóricamente algunos conceptos clásicos gestálticos, como el de que el individuo y el campo social forman un campo unificado y coherente, con esto, se trata de buscar la convergencia de las ideas de Lewin, que concibe el grupo como figura y el cambio social como meta con el hacer de Perls, la persona como figura y el cambio individual como objetivo. Así, en este campo de fuerzas, el individuo a veces constituye la figura y el ambiente pasa al fondo, y otras veces el proceso se invierte.

Joseph Zinker es uno de los autores de la Psicoterapia Gestalt que ha realizado aportaciones significativas para la intervención grupal bajo la

perspectiva de la Gestalt de grupo, define al grupo como una comunidad creativa de aprendizaje y menciona cuatro principios básicos del proceso grupal gestáltico:

1) La necesidad de prestar atención a la experiencia que está constantemente presente en el grupo (experiencia grupal).

2) El reconocimiento de la existencia de un darse cuenta que está ocurriendo también en el grupo como un organismo y no sólo en los individuos aislados (darse cuenta).

3) La importancia de las situaciones de contacto (relación, reconocimiento del otro como distinto de mí) y por tanto, de la presencia de límites entre los miembros del grupo.

4) La necesidad de que el facilitador del grupo promueva y estimule experimentos interactivos entre los participantes (acción en lugar de verbalización).

Para la Psicoterapia Gestalt, la primacía de la experiencia presente significa que la atención se centra alrededor de lo que experimenta la persona a cada momento. En el plano del grupo, esto significa que todo cuanto suceda en ese marco tiene importancia y debe ser aclarado, subrayado y creativamente orientado hacia una resolución. No debe pasarse por alto ningún comportamiento que se dé en el seno del grupo. Toda acción del grupo es en principio importante y por lo general refleja preocupaciones a las que los integrantes deben prestar atención (Zinker, 2003).

Según el modelo de Zinker, todo tema individual es al mismo tiempo un tema de interacción social. En Psicoterapia Gestalt, conciencia significa simplemente que el individuo presta atención a su experiencia. En el plano del proceso grupal, esto toma la forma de preocupaciones y temas que se comparten. Si bien ciertos temas no preocupan a todos, pueden dominar en el grupo en un momento dado. Todo sucede como si el tema pesara en el aire sobre el grupo; no es posible desecharlo fácilmente. Esa conciencia grupal, esas preocupaciones del

grupo son más que la suma de las conciencias individuales, la estrategia adecuada para trabajar con la conciencia de grupo consiste en subrayar o volver explícita esa preocupación, en traducir a un vivo interés la conciencia de esa preocupación y por último en traducir ésta a acciones e interacciones entre los integrantes del grupo.

La tarea del grupo Gestalt insiste en dar importancia al encuentro y al contacto entre individuos, en el nivel de los procesos grupales, el contacto se experimenta como sensación de ser cada uno único, como sensación de las diferencias que hay entre cada miembro y también de las similitudes. Es una experiencia de comunidad, a la vez que de individualidad, cada persona haga lo que haga, es estimulada a tener conciencia de sí misma como miembro de una sociedad y de su papel en un grupo a medida que ese rol cambia de un momento a otro (Zinker, 2003).

El terapeuta en el proceso de grupo gestalt, constituye una autoridad, pero se mueve con fluidez en el grupo, ocupa el centro y estimula activamente el trabajo individual con los miembros del grupo o se inclina por hacerse a un lado, retirarse del centro y participar en el grupo como uno más de sus integrantes. Su experiencia se siente y se experimenta con claridad, a través de su intervención el terapeuta induce al grupo a comportarse experimentalmente, a modificar de manera intencional su propio proceso (Zinker, 2003).

Un principio gestalt que es fundamental en el trabajo de grupo es que todo puede suceder, cada uno tiene su propia vida intrínseca, su energía y posibilidades especiales propias y supone su propia promesa de experimentar con las experiencias de su vida y pasar a fondo por ellas. Esta actitud creativa ayuda a las personas a enfrentar las dificultades que los acosan, también sirve para resolver los problemas de la comunidad en conjunto.

Zinker (2003), propone una serie de reglas básicas para los participantes en grupos gestálticos, con el fin de promover la conciencia, el interés activo y el

contacto, algunos terapeutas las explican al inicio del grupo, otros las presentan a medida que ello parece convenir más al proceso grupal:

1.- Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta. "Si se quiere significar Yo, decir Yo, en vez de usted o alguien, o cualquiera de las otras palabras que se emplean a menudo para eludir la propiedad específica de lo que decimos y que contribuye a impartir a las discusiones un carácter impersonal y general".

2.- Otorgar prioridad a lo que se experimenta aquí y ahora. Transmitir las sensaciones, pensamientos y sentimientos que lo embargan en ese mismo momento.

3.- Prestar atención a la forma en que se atiende a los demás.

4.- Plantear las preguntas bajo la forma de afirmación. Por ejemplo, ¿le importa a usted el bienestar de quienes integran este grupo?, es una evasiva para no afirmar "me parece que a usted yo le importo poco".

5.- Esforzarse por hablar directamente al otro, no a un espacio situado en medio del cuarto, así, llegará más a fondo a los demás.

6.- Prestar atención a los sentimientos de los demás y reconocer su validez.

7.- Prestar atención a la propia experiencia física, al igual que a la de los demás.

8.- Partir de la base de que lo que los otros dicen es confidencial, a menos que haya algún acuerdo explícito en otro sentido.

9.- Aceptar correr riesgos en el experimento al participar en la discusión. El grupo constituye un laboratorio humanístico donde se puede someter a prueba la influencia de conductas que la persona hasta ese momento ha juzgado inaceptables.

10.- Aprender a "poner entre paréntesis" y excluir aquellos sentimientos o expresiones que interrumpen en forma evidente algún acontecimiento importante en marcha dentro del grupo.

11.- Respetar el espacio psíquico de los demás tanto como le gustaría que se respetara el suyo. Si bien alentamos a la gente a cambiar, no los forzamos para que cambien.

Tales reglas no se aplican en una atmósfera rígida ni autoritaria (Zinker, 2003, p. p.135-136). Así, este modelo pone atención al grupo como si éste fuese un individuo y lo trabaja como tal.

Existen también modelos mixtos en Psicoterapia Gestalt de grupo, ya que algunos autores han intentado mezclar los dos modelos anteriores: la Gestalt en grupo y la Gestalt de grupo.

Kepner (1988), por ejemplo, describe el proceso grupal como un modelo en el que el facilitador, con lentes bifocales presta atención por un lado al desarrollo de las personas en el grupo y por otro al desarrollo del grupo como un sistema social, es decir, considera al todo y a las partes que lo integran. Plantea que el grupo es un "ambiente psicosocial", sistema que afecta poderosamente al comportamiento de los elementos que lo integran y a su vez, es afectado por la conducta de sus componentes. Estos procesos de influencia recíproca tienen lugar mediante un proceso gestáltico que se produce en los grupos, ya que éstos, como los organismos individuales, atraviesan distintas etapas de evolución, que son (Kepner 1988 en Peñarrubia, 1998, p.209):

* Identidad; darse cuenta de uno y de los otros. Esta etapa también contiene una fase de dependencia (pseudo-intimidad). Se relaciona con la necesidad de pertenencia.

* Influencia; energía y excitación, ansiedad, resistencia, movilización. Aquí se da también la contra dependencia. Se relaciona con la necesidad de autonomía.

* Intimidad; contacto, acción para completar el ciclo. Esta etapa contiene la independencia. Se relaciona con la necesidad de afecto.

* Cierre; reposo, retirada de la energía, reconocimiento de lo que no es posible y apreciación de lo que se ha realizado en el grupo.

Cada una de estas etapas supone la presencia de necesidades características en los miembros y en el grupo, y de los roles específicos en el facilitador o terapeuta.

Peñarrubia (1998), ofrece un modelo relacional mixto que él llama *Gestalt Grupal*, como síntesis de lo anteriormente expuesto, es un modelo que oscila entre los extremos de una misma polaridad: intervención/no directividad, con lo que cada uno de estos ejes conlleva.

No directividad: Se trata de atender a lo que el grupo expresa de muy diferentes maneras: verbal y gestualmente, en la distribución del espacio, en el silencio, en el tono de voz, en el código del lenguaje personal e impersonal, etc. A esta escucha conviene dedicar el tiempo inicial; durará más o menos en función del material que aparezca y de la habilidad del terapeuta para captarlo.

Intervención: Intervenir significa a veces señalar los procesos fenomenológicos observados, devolver lo obvio que el grupo no percibe, no se da cuenta o no se percata.

La señalización gestáltica trata de no caer en un "acercadeísmo" sino más bien invitar a la experiencia. Esto puede desembocar frecuentemente en un trabajo individual al estilo de lo que se llama "gestalt en grupo". El trabajo individual ocupa muy a menudo el lugar del "emergente grupal", es decir, permite que aflore en forma de conflicto personal lo que sería conflicto grupal.

Según Peñarrubia, (1998), la segunda intervención por excelencia es el experimento o juego. Erwin y Miriam Polster señalan que los principios gestálticos aplicables al trabajo con grupos son la oportunidad de crear experimentos junto con la toma de contacto y de conciencia (Polster, 2001). Es decir generalizar que el espacio que en el grupo psicoanalítico ocupa la interpretación, en el grupo gestáltico lo ocupa el experimento ya que cuando el terapeuta propone un determinado juego, ejercicio o experimentación, parte de una hipótesis acerca de lo que está pasando y precisamente propone ese trabajo colectivo para explorar, ampliar la conciencia, para que el grupo se percate más y mejor de lo que ocurre.

Esta combinación de no-directividad, análisis del proceso grupal e intervención, resuena con el esquema de escucha que se ha venido desarrollando en la psicoterapia individual: escucha, asimilación-hipótesis y devolución, de forma que se puede concluir que la actitud del terapeuta no ha de ser diferente por tener un paciente individual o un grupo terapéutico.

La Psicoterapia Gestalt en la familia: Aquí se estudia a la familia en términos de su proceso. Moverse a través de este proceso crea subsistemas ligados temporalmente. Una familia saludable puede comportarse como un subsistema que hace un buen contacto con el resto del mundo y consigo mismo. Una familia disfuncional establece subsistemas no funcionales que no permiten a sus miembros seguir sus intereses o adaptarse al cambio.

Zinker (2003), considera que la familia es un grupo interrelacionado de subsistemas funcionales. Es un sistema de individuos comprometidos a permanecer juntos por un largo período, facilitando de esta manera su continuidad, además de comprometerse a compartir tareas, crean un hogar juntos, crían a los niños, se interrelacionan con sistemas más grandes, socializan, constituyen un subsistema dentro de sistemas más grandes como el vecindario, la ciudad, el país y el mundo.

Zinker (2003), considera tres objetivos fundamentales en la psicoterapia gestalt familiar:

- 1) La transformación de su estructura rígida a una flexible para permitir alguna posibilidad de cambio.
- 2) El sistema de la familia está organizado basándose en el apoyo, regulación, alimentación y socialización de sus miembros. El sistema nunca podrá permanecer cerrado. Por lo que a través del contacto y expansión de los límites se busca una autorregulación.
- 3) La familia tiene elementos de auto perpetuación. Una vez que la familia ha producido un cambio ésta lo preservará proveyendo una matriz diferente y modificando la retroalimentación que continuamente califica o valida las experiencias de sus miembros.

Para Campbell (1979 en Castanedo, 1997), el objetivo de la psicoterapia gestalt familiar reside en reestructurar el diálogo entre la parte disociada (el paciente identificado) y la totalidad (la familia), de tal forma que el contacto pueda establecerse o reestablecerse. El contacto entre el paciente identificado y los otros miembros de la familia puede implicar ambas cosas, la experiencia de la separación y la experiencia de la unión. En consecuencia la psicoterapia gestalt familiar se propone incrementar el diálogo entre los miembros de la familia, de tal forma que las necesidades de cada uno de ellos sean oídas, sentidas y si es posible respondidas. Campbell, al inicio de la intervención con una familia, establece el contacto y crea en ellos el "darse cuenta", sin pretender cambiarlos.

Según Castanedo, (1997), son varias las ventajas que ofrece la terapia familiar sobre la terapia individual y grupal, entre ellas se puede mencionar:

1.- La terapia familiar permite al terapeuta observar la conducta disfuncional en forma objetiva, ya que en la terapia individual solamente existe un

sistema a dos (terapeuta-cliente), es difícil que el terapeuta llegue a ser imparcial en el proceso terapéutico.

2.- Observando al paciente identificado en su contexto familiar, el terapeuta puede detectar dónde se sitúa éste, en cuanto se refiere a su estado presente de crecimiento.

3.- La observación del paciente identificado en su grupo familiar permite al terapeuta conocer cómo su funcionamiento resulta disfuncional, percibiendo cómo se interrelacionan. Este tipo de comunicación familiar es imposible de lograr cuando se utiliza la terapia individual e incluso en terapia grupal tradicional.

En términos gestálticos la tarea esencial de todas y cada una de las familias consiste en enfrentar y manejar la tensión que se da entre las partes y la totalidad (Castanedo, 1997).

La Psicoterapia Gestalt familiar ofrece un método para fortalecer el diálogo al interior del grupo. Si no se puede llegar a facilitar una respuesta adecuada a las necesidades de uno de los miembros de la familia, la frontera del sistema debe abrirse para permitir al individuo la toma de una mayor responsabilidad al interior de la familia, lo que permite al individuo una mayor diferenciación.

Las técnicas de la psicoterapia gestalt familiar, reposan en las reglas de la psicoterapia gestalt, abordando los problemas de interrelación que se dan en una familia, desde otro ángulo que no sea el habitual. De esta forma, en la psicoterapia gestalt familiar cada persona implica tanto como es posible al otro en lo que comunica; el diálogo, hace referencia a lo que siente personalmente hacia el otro y no a lo que juzga o condena en el otro. En el encuentro terapéutico con la familia el "escuchar" al otro es verificado al retomar la persona a quien se dirige el mensaje el contenido del mismo, lo que evita que el otro interlocutor prepare la respuesta a las críticas, antes de que incluso hayan sido expresadas. En la psicoterapia gestalt familiar cada miembro de la familia debe contar y disponer del espacio que le pertenece para poder comunicar sus necesidades. El terapeuta puede favorecer la confrontación únicamente si ésta comporta un carácter positivo

para la familia, sin embargo, el terapeuta desmotivará a los miembros de la familia para que traten en las sesiones terapéuticas los esquemas de interrelación pasados.

El terapeuta como facilitador creará conciencia, en las partes del sistema, de la disminución de la atención, la ausencia de la mirada fija cuando un miembro se dirige a otro, y cualquier otra observación fenomenológica que él detecte y que utilicen las partes del sistema para evitar establecer el contacto entre ellos. Para crear tal conciencia y llevar a un contacto saludable, las reglas básicas de la psicoterapia gestalt deben ser respetadas cuando se trabaja en psicoterapia familiar:

1. Frases sencillas.
2. Implicación de lo que se dice y se hace.
3. Empleo del pronombre personal yo.
4. Nadie, ni los padres, puede hablar por otro miembro de la familia.
5. Cada miembro de la familia debe tomar responsabilidad de lo que dice y de cómo lo dice.
6. Nadie debe interpretar al otro.
7. la comunicación debe ser clara, precisa y directa.

Además de hacer observar a los miembros de la familia estas reglas, el terapeuta gestáltico utiliza sus conocimientos para hacer que las partes del sistema pasen gradualmente de la conversación pura y simple a la expresión cada vez más sentida de sus propias necesidades, exponiendo lo que espera de los otros para satisfacerlas. En este nivel de implicación cada miembro define sus límites y los de los otros, tomando conciencia de las gratificaciones y frustraciones que puede esperar. Es en esos momentos cuando el individuo podrá decidir cuál será la respuesta más constructiva que se presenta ante él en el cuadro familiar.

Una familia siempre está cambiando como respuesta al darse cuenta de sus nuevos intereses y sus nuevas necesidades. La psicoterapia gestalt resulta beneficiosa cuando al emplearla se logra que cada uno de los miembros de la familia obtenga una mayor fluidez en el movimiento alternativo de unión/separación, es decir, cuando los miembros de la familia toman conciencia de las necesidades de cada uno de ellos y de las suyas propias.

En la Psicoterapia Gestalt en pareja: es necesario detectar todas las barreras que impiden el buen contacto para mejorar la calidad del mismo entre los miembros de la pareja y para que la conciencia que uno tiene de sí mismo y del otro se amplíe y pueda enriquecer el presente compartido.

Las personas que integran a la pareja tienen que verse entre sí, oírse, tocarse, gustarse, olerse, moverse el uno hacia el otro, hablar entre ellos. En cuanto omiten alguna de estas cosas, tropiezan con dificultades, porque empiezan a arrastrar la cadena de asuntos inconclusos que van dejando atrás (Polster y Polster, 2001).

El trabajo con parejas incluye la interrelación de ambos miembros de la pareja y del logro de unificar sus respectivos ciclos de experiencia (Castanedo, 1997).

En la situación de pareja el logro de tal interrelación depende del "darse cuenta" de la existencia del otro, es decir que depende del nivel de las sensaciones. Si los dos ciclos de la experiencia de la pareja llegan a fundirse, se convierten en uno solo. En general, el objetivo que se persigue con la pareja es el de enseñarles a interesarse en ella misma; para lograr este objetivo se requiere que el terapeuta se interese también en el proceso de la pareja que está tratando, en todo momento el terapeuta enfocará las funciones del darse cuenta del sistema observando: ¿Cómo los dos se protegen?, ¿Cómo articulan sus emociones?. En esos momentos el facilitador se dará cuenta de la relación de pareja observando sus cuerpos, centrándose en cómo las dos personas están unidas, y escuchando lo que se comunican uno a otro. Asimismo, el facilitador

interviene en todo lo que se ha dado cuenta al observar la interacción de la pareja, es decir intervenir de acuerdo con la observación fenomenológica de la pareja, y a veces puede ser necesario compartir la propia experiencia, especialmente si se observa sufrimiento en uno o en los dos integrantes de la pareja. Es conveniente que en las primeras sesiones de pareja el facilitador sólo observe su funcionamiento, también debe tomar conciencia de cómo se siente él mismo frente a un tipo de pareja en específico. (Castanedo, 1997).

En la psicoterapia gestalt de pareja, el darse cuenta, el aquí y el ahora, el cómo y el para qué de las conductas humanas se ven comprendidas en un marco referencial que amplía el horizonte de posibilidades de cambio estructural y dinámico para que, al final de cuentas, la pareja evolucione autoapoyándose en sus propios recursos, hacia un estadio de realidad que les permite ser lo que cada uno es, en beneficio de ambos.

Según Castanedo (1997, p.p.251-253), en lo que se refiere a la pareja, existen reglas que ésta debe tomar en cuenta:

- Respetar el sistema de pareja, sea éste como sea.
- Cuando uno de los dos o los dos quieran hacer cambios personales se debe enfatizar los cambios en el sistema.
- Se necesitan dos personas para hacer que una acción de pareja ocurra y continúe ocurriendo. Asimismo, para que algo deje de ocurrir.
- Los cambios se dan en el presente, jamás ocurren analizando el pasado o comparando memorias.
- Cada uno puede hablar en forma libre e imperfecta disponiendo de una segunda y tercera posibilidad para expresar lo que quiere decir.

- Compartir cuando uno de los dos tiene algo valioso que ofrecer al otro.

Ambos deben y pueden articular lo que sienten, lo que quieren o desean. De igual forma pueden aceptar:

1. recibir o no lo que no quieren, negociando una solución mutua satisfactoria.
2. cada uno debe comprender qué es lo útil en la comunicación, teniendo en cuenta su relación.
3. cada uno debe saber cómo amar y cómo pelear con el otro (lo que es adecuado, satisfactorio y pertinente).
4. cada uno debe saber qué es correcto (adecuado y satisfactorio) para su propio sistema de pareja.

Finalmente, una pareja estructuralmente funcional es aquella donde sus miembros dicen:

"Pienso lo que pienso, siento lo que siento, sé lo que sé, soy lo que soy, estoy siendo yo, pero no te culpo por ser tú.

Doy la bienvenida a lo que tienes para ofrecer, vamos a ver que podemos hacer juntos y qué es lo más realista posible".

Para finalizar, todos los modelos mencionados se basan, principalmente, en la aplicación de los conceptos centrales de la Psicoterapia Gestalt y tienen ciertos elementos en común como:

- Fomentar la experiencia en el presente, "aquí y ahora".
- Desarrollar el "darse cuenta".

- Establecer el "diálogo" y su forma, el "contacto" y sus límites.
- Promover la expresión-acción y la integración.

Asimismo, para enriquecer el ejercicio psicoterapéutico, puede ser de gran utilidad tomar en cuenta e integrar las diversas aportaciones de cada modelo de trabajo, los elementos que enfatiza cada uno de ellos y por supuesto, aquellos que de alguna manera se pasan por alto.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

El trabajo psicoterapéutico es un proceso de constante movimiento e interacción entre el psicoterapeuta y el cliente, en donde el psicoterapeuta trabaja y acompaña al cliente para que éste encuentre un equilibrio en su vida interpersonal e intrapersonal. En este proceso el psicoterapeuta requiere del conocimiento de alternativas de modelos de psicoterapia, los cuales puedan emplearse como una herramienta de apoyo para optimizar los resultados en el proceso psicoterapéutico. Dos modelos psicoterapéuticos para lograr este objetivo son: la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt.

Resultó interesante ver que por un lado, ambas psicoterapias emplean conceptos comunes como: libertad, la naturaleza del hombre, el presente inmediato (aquí-ahora) y el proceso psicoterapéutico, y por otro lado, ver el significado y el manejo que se hace de cada concepto en cada modelo.

Por lo tanto, se pretendió conocer: Si la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt pueden complementarse entre sí al emplearse como herramientas de apoyo para optimizar el proceso psicoterapéutico.

Los objetivos del presente estudio son:

1) Revisar y exponer las influencias y fundamentos de la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt.

2) Conocer las similitudes, discrepancias entre ambas psicoterapias, a partir de los conceptos de libertad, naturaleza del hombre, presente inmediato (aquí- ahora) y proceso psicoterapéutico.

3) Conocer si ambas psicoterapias se pueden complementar entre sí, por lo tanto,

4) Conocer si ambas psicoterapias se pueden emplear como herramientas de apoyo para optimizar el proceso psicoterapéutico.

Tipo de investigación:

De acuerdo con las fuentes utilizadas para la obtención de los datos del presente trabajo, se realizó una investigación de tipo documental. Como su nombre lo indica, este tipo de investigación depende principalmente de la información que se recoge o consulta en documentos, es decir, todo material de índole permanente al que se puede acudir como referencia en cualquier momento, sin que se altere su naturaleza o sentido para que aporte información o rinda cuentas de una realidad o acontecimiento. (Cázares, 2003). Las fuentes documentales empleadas fueron documentos escritos como: libros, revistas, artículos consultados en páginas de internet.

De acuerdo a la clasificación que menciona Bisquerra (1990), es un estudio descriptivo, ya que se caracterizan también por "no manipular ninguna variable, (...) se limita a observar y describir, su fuente básica de información son los documentos" (Bisquerra, 1990, p.65).

A la vez el presente trabajo dentro de la clasificación de los estudios descriptivos que menciona Bisquerra (1990), entra en la clasificación de investigación documental, en donde la fuente básica de información son los documentos, en este tipo de investigación "(...) la revisión de la literatura puede constituir un fin en sí mismo (...)" (Bisquerra, 1990, p.67).

Bisquerra (1990), menciona que la metodología cualitativa es una investigación "desde dentro", supone una preponderancia de lo individual y subjetivo. Es una investigación interpretativa. La metodología cualitativa define como se abordó el estudio. Asimismo el análisis cualitativo que se realizó es un proceso de organización de datos. De esta manera, la investigación realizada pretende describir y exponer la información teórica recopilada y referida a la Psicoterapia Centrada en la Persona y a la Psicoterapia Gestalt, y posteriormente se llevó a cabo un análisis de ambas psicoterapias, a través de una recopilación y

selección de la información documental relevante relacionando desde sus influencias, fundamentos y conceptos que ambas emplean, se profundizó en las temáticas pertinentes en cada caso, consultando también artículos de revistas y páginas en internet, que aportaron elementos fundamentales al trabajo de investigación.

Con esto, se pretendió establecer una secuencia comparativa entre ambas psicoterapias.

De acuerdo con lo señalado, en el análisis teórico elaborado se recopiló la información bibliográfica disponible en torno a los temas escogidos, lo que permitió dar cuenta de los objetivos propuestos.

CAPÍTULO 4

SIMILITUDES Y DISCREPANCIAS ENTRE LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA Y LA PSICOTERAPIA GESTALT

La Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt dentro de su configuración teórica manejan conceptos similares como: libertad, naturaleza del hombre, presente inmediato (aquí-ahora) y la relación terapéutica que se da durante el proceso psicoterapéutico.

La revisión de estos conceptos es importante ya que la aparente similitud que existe entre ellos puede generar confusiones. Además, ayuda a sistematizar la visión que tiene la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt con respecto a estos conceptos que en la actualidad siguen presentes.

En estos dos modelos de psicoterapias cada una tiene una concepción implícita o explícita de los conceptos mencionados anteriormente, los cuales cambian no solo en el plano conceptual o teórico, también se trasladan a un nivel operativo dejando huella en la forma de llevar a la práctica cada modelo psicoterapéutico (Robine, 1999).

Los conceptos mencionados anteriormente, son los de más importancia en la base teórica y metodológica de la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt. No obstante, las precisiones que han hecho sobre estos conceptos, Rogers y Perls no son tan extensas como se esperaría tomando como referencia su importancia en ambos modelos psicoterapéuticos. De esta manera, al revisar los conceptos de similitud y discrepancia entre estas dos psicoterapias, nos lleva a conocer hasta que punto las similitudes y las discrepancias parecen perderse.

4.1. Similitudes entre La Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el concepto de Libertad:

En la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, el concepto de libertad, el cual se encuentra vinculado a la responsabilidad, al presente inmediato (aquí-ahora), y éstos a su vez estrechamente relacionados con la naturaleza del hombre, dando lugar en ambas a su propia relación terapéutica y a su vez a su proceso psicoterapéutico, razón por la cual se consideran en los siguientes subcapítulos.

La libertad es uno de los conceptos principales que tanto la Psicoterapia Centrada en la Persona como la Psicoterapia Gestalt tomaron del pensamiento existencial europeo (Quitmann, 1998). En ambas psicoterapias la libertad esta relacionada a la naturaleza del hombre. De esta forma la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt consideran que la libertad es un medio, a través del cual se llega a la meta de la naturaleza del hombre: la autorrealización, es decir, desde la Psicoterapia Centrada en la Persona la libertad, es considerada como "potencial", la libertad nace con el hombre, está en su interior y lo acompaña hasta el crecimiento y la autorrealización (Quitmann, 1998). Desde la visión de la Psicoterapia Gestalt, la libertad es una cualidad del ser humano que facilita el crecimiento personal hacia la autorrealización (Quitmann, 1998). De esta manera para ambas psicoterapias se considera una libertad que genera crecimiento y que siempre conduce a la autorrealización.

Sin embargo, el camino que sigue la libertad en cada una de estas psicoterapias es diferente. Es decir, en la Psicoterapia Centrada en la Persona, el proceso en el camino para llegar a la autorrealización, la libertad para ser y para llegar a ser, es el punto principal en el trabajo psicoterapéutico ya que se promueve una creciente libertad para expresarse y permite a la persona funcionar en congruencia consigo misma, para proceder y asumir una creciente responsabilidad por sus acciones, lo cual le proporciona a la persona la oportunidad de crecer, de convertirse en una persona que funciona plena y completamente.

Ahora bien en la Psicoterapia Gestalt, la libertad se toma como exigencia de la que el ser humano no puede escapar, lo cual se pone de manifiesto en el trabajo psicoterapéutico, el poder de esa libertad para elegir y para decidir, lo que permite que la persona reconozca sus necesidades que le son propias para crecer en dirección a la autorrealización (Lafarga, 1992 e; Rogers, 1992 c). Otra similitud entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, en el concepto de libertad, es la relación con el concepto de responsabilidad, desde ambas psicoterapias son conceptos inseparables. No obstante, las implicaciones de esta relación son diferentes para cada una de estas psicoterapias. Ya que, para la Psicoterapia Centrada en la Persona, la responsabilidad es una resultante de la libertad, la cual consigue una forma similar a la de la responsabilidad por la existencia y por la vida que se maneja en la Psicoterapia Gestalt.

En la Psicoterapia Centrada en la Persona en el trabajo psicoterapéutico, aunque no es explícito el uso de la primera persona del singular en su metodología como una manera de llegar a la responsabilidad, es probable encontrarlo en el proceso psicoterapéutico, esto es, en el uso creciente del yo en oposición al no-yo por parte del cliente al expresar sus sentimientos cuando las condiciones son suficientes y necesarias se encuentran presentes y se mantienen: "(...) los clientes que mantienen una relación terapéutica satisfactoria pasan por un proceso en el cual aprenden a ser libres, proceso que ellos mismos han iniciado y que abarca movimientos desde y hacia algo" (Rogers, 1980 b, p.49). De esta forma, en esta psicoterapia el uso de la primera persona del singular conlleva a la aceptación que vive la persona de sus sentimientos, de sus emociones y de sus acciones, e implica la responsabilidad por la existencia, es decir, la responsabilidad como resultado de la libertad que se vive en el espacio psicoterapéutico, como fruto de la experiencia de vivir la libre expresión de sentimientos: "(...) el proceso de aprender a ser libre, de llegar a ser uno mismo (...) sobreviene de una situación de relación estrecha, cálida y comprensiva donde hay libertad de cosas tales como el miedo y la libertad para elegir y ser" (Rogers, 1980 b, p.54). De tal manera, que desde la Psicoterapia Centrada en la Persona la responsabilidad se logra de manera creciente de acuerdo a como la

persona avanza en su proceso psicoterapéutico, la libertad de expresión le facilita esta posibilidad de vida sin ser una exigencia, sino una consecuencia en la que gradualmente la persona comienza a ser responsable por el yo que elige ser (Rogers, 1980), es decir, por su existencia, por su vida, por sus acciones y sentimientos sin cumplir una regla, al contrario de la Psicoterapia Gestalt, en la que la responsabilidad por las acciones, los sentimientos, la existencia, la vida, es una exigencia antes que una consecuencia como se maneja en la Psicoterapia Centrada en la Persona.

Para la Psicoterapia Gestalt, en el espacio psicoterapéutico, la responsabilidad es algo que se solicita como una regla de cambio de un lenguaje impersonal a uno personal (Levtisky y Perls, 2003). La persona accede a la responsabilidad, a la aceptación, a la identificación de sentimientos por sí misma en el proceso en donde es explícita esta regla, así, la persona llega a ser responsable por sí misma y de sí misma al seguir esta regla. La responsabilidad es una consecuencia de elección y de decisión que se da de manera doble, ya que el ser humano debe ser responsable de las elecciones y las decisiones que tiene que tomar libremente y debe hacerse responsable también de su existencia, de su vida. En este punto la Psicoterapia Gestalt, coincide con Heidegger y sastré en la posibilidad y necesidad de la elección y decisión (Quitmann, 1998).

Asimismo, la responsabilidad por la elección y la decisión se traduce como la confrontación de la persona con una realidad en la que aún en la no elección y en la no decisión, hay elección y decisión en el trabajo psicoterapéutico (Quitmann, 1998).

Esto conlleva a la responsabilidad por la existencia y la vida, en donde desde esta psicoterapia se manifiesta en el proceso psicoterapéutico al emplear la primera persona del singular y, permite a la persona identificar y aceptar la responsabilidad plena por sus emociones, sensaciones, pensamientos y acciones, es decir, la responsabilidad por sí mismo. Perls, no menciona sobre la responsabilidad por otros, sin embargo, se ha escrito que esta última forma de responsabilidad hace referencia a los efectos que puede tener la existencia de

una persona sobre otra. Sobre ella también se ha mencionado que sólo puede surgir cuando la persona se da cuenta de la responsabilidad por sí mismo. (Binderman, 1992).

Independientemente a pesar de esta distinción entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, en ambas, el empleo de la primera persona del singular se convierte en responsabilidad, en aceptación por parte de la persona de sus sentimientos, emociones y sus acciones.

Por otra parte, además de la relación de la libertad con la autorrealización y la responsabilidad como conceptos análogos entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, se reconoce otro concepto, relacionado al concepto de libertad que manejan ambas psicoterapias, la cual es una libertad en donde no hay ausencia de restricciones. Se trata en ambas psicoterapias de una libertad con límites. En la Psicoterapia Centrada en la Persona, el concepto de libertad esta unida a los límites, incluso es inseparable de ella (Rogers y Kinget, 1971 a).

Al respecto Lafarga (1992), menciona que:

“Los límites no se fijan conforme a verdades o principios preestablecidos, sino conforme a convicciones personales (...) Los límites de la libertad individual están marcados por el derecho que tienen los demás miembros del grupo a su propia libertad (...) la persona que busca ayuda experimenta que su conducta tiene límites al convivir armoniosamente con otro ser libre” (Lafarga, 1992 c, p.34).

En la Psicoterapia Gestalt, los límites de la libertad, son los límites del organismo, límites entre el sí mismo y el organismo los cuales son flexibles para que permitir intercambios para que el organismo mantenga su autonomía (Perls, 2000 a).

De esta manera, en ambas psicoterapias existe relación entre la libertad y los límites, los cuales son proporcionados por el organismo o por la persona. No obstante, cualquier límite que no sea reconocido por la persona como propio conlleva a una introyección en ambas psicoterapias.

4.1.2. Discrepancias entre La Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el concepto de Libertad:

Cabe mencionar que la relación que adquiere el concepto de libertad desde cada una de estas psicoterapias es diferente, aunque en ambos casos se trata de una libertad experiencial. En la Psicoterapia Centrada en la Persona, la libertad es subjetiva, es existencial, y la persona la utiliza para vivir sus potencialidades, es una libertad en donde la persona elige realizarse en plenitud siendo responsable, la cual se hace presente en el proceso psicoterapéutico en el instante en que:

"la persona se da cuenta de que lo que ésta puede expresar verbalmente como; su experiencia, pensamientos, emociones y deseos tal como él los siente e independientemente de su conformidad con las normas sociales y morales que rigen su ambiente" (Rogers y Kinget, 1971 a, p.39).

En esta psicoterapia primero es la libertad para hablar, sentir, vivir, existir y después elegir y decidir como quiere ser. Se trata de una libertad psicológica.

Cuando se menciona a la persona que funciona completamente se refiere a un ser humano que es psicológicamente libre que no se siente obligado a deformar o negar lo que siente para conservar el afecto o estima de los que tienen un papel importante para ellos o la estima de sí mismo.

No sólo es una libertad física que se exprese por medio de actos, se refiere en esencia a la representación mental y a la expresión verbal de los datos de la experiencia (Rogers y Kinget, 1971 a). Para la Psicoterapia Centrada en la Persona el concepto de libertad es más humanista que existencial. La libertad que se menciona es una libertad interior "algo enteramente distinto de esa elección exterior de alternativas con que tan a menudo definimos la libertad" (Rogers, 1980 b, p.52).

El concepto de libertad en esta psicoterapia es considerada una potencia del ser humano, así, una persona puede aprender a ser libre.

Sin embargo, para la Psicoterapia Gestalt, la libertad es una característica de ser en-el-mundo, un atributo existencial, del que no puede escapar, una exigencia. Desde el punto de vista de la Psicoterapia Gestalt, libertad como atributo no se puede separar de la elección, decisión y responsabilidad. En otras palabras, en este enfoque es la libertad para elegir y decidir, no como posibilidad, sino como exigencia: el hombre en su libertad tiene que elegir, tiene que decidir, "ya que aún en la no-elección hay una elección, la de ceder la decisión a otro o al destino" (Martínez, 2004, p.134).

4.2. Similitudes entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el concepto de la naturaleza del hombre:

Qutimann (1998), menciona que Rogers y Perls, fundadores de la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt respectivamente comparten una visión organísmica sobre la naturaleza del hombre, por lo que en ambas psicoterapias se emplea el término organismo para referirse al hombre.

Este término va más allá de la estructura corporal o características fisiológicas, es decir, el organismo no sólo es sinónimo de cuerpo.

En la Psicoterapia Centrada en la Persona: "la significación de éste término, organismo, no se limita ya a los aspectos llamados "corporales" "(Rogers, 1971 a. P.32). Para la Psicoterapia Gestalt, el ser humano no tiene un organismo, el ser humano es un organismo (Perls, 1985).

Para ambas psicoterapias concebir al ser humano como un organismo tiene otras implicaciones, entre ellas, la necesidad de diferenciarlo de otros organismos que a pesar de su similitud no son el organismo humano, es decir, tanto la Psicoterapia Centrada en la Persona como en la Psicoterapia Gestalt se menciona como semejanza el crecimiento de todos los organismos incluido el organismo humano (Lafarga, 1992d), asimismo, en la gran variedad de sistemas que posee el organismo humano al igual que otros para su funcionamiento óptimo (Perls,1984).

En la Psicoterapia Centrada en la Persona, la diferencia del organismo humano de otras formas de vida, las cuales reciben también el nombre de organismos, no se basa en el uso del término organismo ya que se emplea de manera indistinta organismo u organismo humano, sin embargo, para esta psicoterapia el organismo humano está dotado de una característica básica que lo guía a ser la persona que realmente es, esta característica básica es la conciencia, la cual, es la forma que tiene la persona para relacionarse con los objetos del mundo, con otras personas u organismos. Así, esta capacidad le da a la persona la posibilidad de percibirse en la realidad y percibirse a sí mismo

percibiendo la realidad, le permite desdoblarse en observador y observado (Lafarga, 1992d). Esta posibilidad de percibir de la persona es una noción que también se encuentra en la Psicoterapia Gestalt y se relaciona con lo que plantea la Psicoterapia Centrada en la Persona.

Desde la Psicoterapia Gestalt se menciona que un organismo se distingue de otros al ser animal, y de otros organismos animales siendo humano, de esta manera en esta psicoterapia se emplea el término organismo animal humano para referirse a la naturaleza del hombre (Robine, 1999).

Como se mencionó anteriormente, la noción de percibir que se menciona en la Psicoterapia Centrada en la Persona, también se menciona en la Psicoterapia Gestalt, sin embargo esta capacidad de percibir de la persona se denomina darse cuenta. Desde esta perspectiva es el organismo el que percibe, el que toma conciencia de lo que sucede en él, en su medio y entre él y su medio.

La conciencia, igual que lo que plantea la psicoterapia centrada en la persona, implica que el organismo se percate de sí mismo, de su existencia fenomenológica al darse cuenta. Inclusive su propio darse cuenta, le da la posibilidad de desplegarse en observado-observador (Martínez, 2004). De hecho, en este punto ambas psicoterapias muestran la influencia del pensamiento de Heidegger, sobre la forma del ser, en la que el hombre no sólo es, sino que tiene una relación consigo mismo, con sus semejantes y con todas las formas no humanas del ser, es decir, el hombre es la forma del ser que se pregunta por el ser suyo (Quitmann, 1998).

En la Psicoterapia Gestalt, la influencia de Heidegger es más notoria, que en la Psicoterapia Centrada en la Persona, ya que conceptualiza la conciencia como la existencia, y establece una equivalencia con el término *dasien* que emplea Heidegger para comprender la forma del ser, y se encuentra vinculada con la idea de existencia pero no con la conciencia (Martínez, 2004). Desde esta psicoterapia el concepto de conciencia es una característica dominante que por un lado nos habla de conciencia en sí mismo como organismo individual, le da

una sensación de avasalladora importancia, y por otro lado, conciencia de mortalidad, la cual le provoca miedo y frustración (Perls, L.2003). De esta manera se hace indudable la dicotomía existencial del ser humano en la Psicoterapia Gestalt: el ser y el no ser o el ser y la nada (Castanedo, 1998), lo cual, no está presente en la Psicoterapia Centrada en la Persona y surge del pensamiento existencial.

En la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, el organismo al que se refieren es un organismo unificado, es decir, tienen una visión holística del ser humano. Para la Psicoterapia Centrada en la Persona, el organismo es una gestalt, una organización, es superior a las partes y trasciende la suma de las mismas, es en todo momento un sistema organizado total (Gondra, 2000), es decir, que el organismo se comprende como una totalidad organizada que interactúa como un todo, como una gestalt con el medio, en donde la modificación de cualquier parte produce cambios en cualquier otra, no implica que las estructuras que constituyen al organismo humano no puedan diferenciarse, si lo hacen pero, no adquieren autonomía, ya que siguen siendo partes de una misma estructura (Páges, 1976), de una unidad psicofísica total llamada organismo (Rogers y Kinget, 1971a).

Ahora bien, en la Psicoterapia Gestalt la naturaleza del hombre es una estructura indivisible, no se acepta la división artificial del ser humano en partes denominadas cuerpo, alma y mente: "(...) las palabras "cuerpo" y "alma" expresan dos aceptos de la misma cosa" (Perls, 1985, p.41): del organismo humano que está compuesto de estructuras totalizadoras (gestalten), solo puede ser comprendido y experimentado a partir de estas totalidades, ya que como estructuras tienen un significado distinto a la suma de sus partes (Perls, 1985).

Finalmente la visión holística de la Psicoterapia Gestalt se extiende al grado de considerar la unificación del organismo y el entorno como elementos de un campo, el campo organismo/entorno. El entorno en cuestión es el mundo del organismo. Esto es, "La definición de un organismo es la definición de un campo organismo/entorno" (Perls, Hefferline y Goodman, 1951 en Robine, 1999, p. 37).

La Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, consideran al ser humano como organismo, que es movido por una tendencia, es decir, una fuente central de energía del organismo humano, que se dirige a la culminación de todas sus potencialidades (Rogers, 1984b), se define como "una tendencia hacia la auto-realización, hacia la actualización, no solamente hacia el mantenimiento sino también hacia el crecimiento del organismo" (Rogers, 1984, p.342).

Por tanto, la tendencia a la autorrealización continuamente lleva al organismo a desarrollar sus potencialidades para preservar su conservación y promover el crecimiento y mejoramiento del organismo tomando en cuenta las posibilidades y límites del ambiente (Rogers y Kinget, 1971a; Giordani, 1997).

Una idea similar sobre la conservación de la especie la maneja la Psicoterapia Gestalt, que desde su punto de vista se encuentra estrechamente relacionada a la auto-preservación, como funciones del organismo (Perls, 1985).

En ambas psicoterapias la tendencia a la autorrealización lleva al organismo a un desarrollo completo y complejo del ser humano, en continuo movimiento y como proceso diferencial permite al organismo la supervivencia. Este concepto de tendencia a la autorrealización como proceso es considerado en ambas psicoterapias y de acuerdo a la estructura teórica de cada psicoterapia, el organismo llega a realizarse de diferentes maneras.

En la Psicoterapia Centrada en la Persona el ser humano se autorrealiza en el encuentro con otras personas, es decir, en los encuentros en donde está presente la capacidad de decidir y se puede desarrollar la percepción. Desde esta psicoterapia las relaciones se dan aún fuera del espacio terapéutico, no son exclusivas de este espacio, así las personas pueden autorrealizarse al establecer relaciones con otras personas, además del psicoterapeuta.

En la tendencia a la autorrealización las implicaciones metodológicas se hacen notar en esta psicoterapia, al considerar que como capacidad esta tendencia existe en un estado latente y se desarrolla en la relación terapéutica,

cuando el facilitador o terapeuta se encuentra en un estado de acuerdo interno, presenta una actitud de consideración positiva incondicional, una comprensión empática y comunica estas actitudes a la persona que solicita apoyo en el facilitador.

"Desde el punto de vista práctico la psicoterapia consiste en la liberación de capacidades que ya están presentes en estado latente" (Rogers y Kinget, 1971 a, p.235).

En la Psicoterapia Gestalt, la autorrealización sólo es posible cuando "la conciencia espacio-temporal penetra en cada rincón de nuestra existencia; fundamentalmente se trata del sentido de actualidad, la percepción de la identidad de la realidad y el presente" (Perls, 1985, p.267).

En ambas psicoterapias se establece una diferencia en lo propuesto por Goldstein entre la autorrealización o actualización y auto- actualización. En la Psicoterapia Centrada en la Persona se refiere a la auto-actualización, actualización del yo o propia actualización como una tendencia que depende de la tendencia a la autorrealización y se observa en el deseo del organismo o de la persona para establecer su identidad o conservar su amor propio (Dicaprio, 1995).

En esta propuesta de la tendencia a la auto-actualización hay un vínculo entre la noción del yo y la tendencia actualizante, es decir, en ella, la noción del yo guía la tendencia, siendo así, auto-actualizante. Así, las metas que se propone el organismo tienen suficientes posibilidades de ser alcanzadas si la noción del yo guía adecuadamente la tendencia actualizante, de no ser así,

"(...) la noción de yo lleva consigo errores y lagunas, la tendencia actualizante no aparecerá clara, se pondrá fines difíciles de alcanzar, si no irrealizables y terminará en un fracaso, con las frustraciones correspondientes y que obstaculizan el buen funcionamiento" (Rogers y Kinget, 1972 a, p.37).

En la Psicoterapia Gestalt, el organismo se propone metas inalcanzables, cuando se actualiza y al auto-actualizarse se propone metas que puede alcanzar, ya que reconoce las potencialidades que posee sin esperar a que sea algo más de lo que puede llegar a ser (Perls, 2000d).

Otro punto de similitud entre ambas psicoterapias es el reconocimiento de que: "ningún organismo es autosuficiente" (Perls, 1985, p.48), que de alguna manera necesita del ambiente para satisfacer sus necesidades y lograr la autorrealización. La manera en que conceptualizan la satisfacción de sus necesidades el organismo humano ambas psicoterapias es como autorregulación orgánica: en la Psicoterapia Centrada en la Persona "(...) el hombre tiene su naturaleza, y esta es digna de confianza, pues está ordenada en una dirección de diferenciación e independencia, mediante un sistema de autorregulación, cuya función consiste en preservar, realzar y desarrollar el organismo" (Rogers en Campos, 1982, p.44).

En la Psicoterapia Gestalt se menciona que la autorregulación orgánica como principio general se da en cada sistema, a cada órgano y tejido y a cada célula del organismo humano. Así, en ambas psicoterapias, toda la vida orgánica se rige por el principio de homeostasis y es en el proceso de autorregulación en el que el organismo satisface sus necesidades a través de un intercambio continuo de equilibrio y desequilibrio con el entorno, cabe mencionar, que las necesidades del ser humano emergen como reacciones individuales ante el proceso homeostático o de ajuste (Quitmann, 1998).

4.2.1. Discrepancias entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el concepto de la naturaleza del hombre:

En la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt un punto de diferencia en lo que concierne a la naturaleza del hombre, refiriéndose en específico a la confianza concedida al organismo/persona. La premisa básica que es constante en la Psicoterapia Centrada en la Persona es la de que "el ser humano es en su esencia un organismo en el que se puede confiar" (Rosenberg, 1989), es decir, la naturaleza del hombre es constructiva y digna de confianza (Rogers, 1992; Rogers, 1992 d).

Se especifica esta premisa en el hecho de quien dirige y diagnostica durante el proceso psicoterapéutico es la persona, ya que ella es la única que puede conocer en un sentido genuino y completo su mundo privado de experiencias de las cuales es el centro (Rogers, 1997). Esta confianza que Rogers, (1997) basa en la tendencia a la autorrealización, y escribe al respecto: "(...) la tendencia progresiva del organismo humano es la base en la se confía más profunda y fundamentalmente(...)" (Rogers, 1997, p. 416), asimismo esta tendencia a la autorrealización, es tal que incluso se considera que la persona puede realizarse o lograr un cambio constructivo aún sin acudir con un facilitador, siendo así: "(...) concebible que los individuos busquen y usen cualquier cosa que les sea posible para conseguir cambios constructivos" (Brozarth, 1997).

Sin embargo, en la Psicoterapia Gestalt, la confianza en el organismo no es tan amplia como en la Psicoterapia Centrada en la Persona, si bien se escribe que "(...) el organismo tiene todo el poder y todo el potencial intuitivo para rectificarse (...)" (Perls, 2002, p.156), en el trabajo psicoterapéutico el organismo es un buscador de apoyo, no sabe como proporcionarse auto-apoyo y que requiere de guía para proporcionarse lo que necesita, para establecer contacto.

4.3. Similitudes entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el concepto de presente inmediato (aquí-ahora):

El tema de presente inmediato en la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt de inicio ya es un punto de similitud: el presente (aquí-ahora), debido a que en ambas psicoterapias la acentuación del instante psicoterapéutico, es decir el momento del presente es una condición indispensable para el crecimiento y la autorrealización (Quitmann, 1998).

En ambas psicoterapias el interés por el presente no se interpreta con una negación del pasado o del futuro, es decir, En la Psicoterapia Gestalt "(...) todo tiene su origen en el pasado y tiende a un desarrollo posterior, (...) el pasado y el futuro determinan su rumbo continuamente según el presente y tienen que relacionarse con él" (Perls, 1985, p.121). El pasado y el futuro están replegados en el presente, en otras palabras, el presente actual esta orientado hacia el pasado o el futuro (Robine, 1999). Así, el pensamiento tanto del pasado como del futuro es una guía para la acción antes que un sustituto de la situación actual, del presente, Al respecto Perls menciona que:

"(...) el presente es el punto cero, siempre en movimiento, de los opuestos pasado y futuro. La personalidad bien equilibrada toma en cuenta el pasado y el futuro sin abandonar el punto cero del presente, sin considerar el pasado y el futuro como realidades" (Perls, 1985, p.123).

En Psicoterapia Gestalt el pasado y el futuro pueden traerse al presente a través del lenguaje y de la escenificación. Esta posibilidad de hacer presente lo que ocurrió y lo que puede ocurrir es natural, es una capacidad del ser humano que forma parte de la naturaleza del hombre. Otra similitud entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt es el uso del término aquí-ahora, mencionado en su construcción teórica.

4.3.1. Discrepancias entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el concepto de presente inmediato (aquí-ahora):

En la Psicoterapia Centrada en la Persona, el presente se afirma en la reiteración, en ella, "(...) el terapeuta trata de participar en la experiencia inmediata del cliente" (Rogers y Kinget, 1971b, p.62). En este enfoque no hay problema de tiempo, el presente está ocurriendo, es decir, la persona está siempre en el presente, el desarrollo no puede salirse del presente, es una condición, la condición presente, se está en él al centrarse en la persona que está ahí, hablando de sí misma, de esta manera en este enfoque no hay un alejamiento de lo que sucede en ese instante, sino una reiteración presente de lo que se experimenta en ese momento.

En la Psicoterapia Gestalt, desde el inicio se trata de centrar a la persona en el presente, para lograrlo se realiza el ejercicio de continuo de conciencia, la cual es una técnica para mantenerse en el presente (Naranjo, 2003).

El término aquí-ahora empleado en ambas psicoterapias, tiene implicaciones tanto en el plano teórico como en el metodológico ya que son diferentes para cada una de estas psicoterapias, debido a la importancia que se le otorga a este concepto dentro de cada una de ellas.

Para la Psicoterapia Gestalt el ahora se refiere a la experiencia, la realidad, fenómenos que acontecen en el aquí, espacio en el que se experimenta, en el que se toma conciencia, en el que sucede la realidad. El aquí, en la psicoterapia Gestalt incluye además de espacio, presencia, es decir, hay que ocuparse de lo que está presente antes que de lo ausente. Cabe señalar, que en el plano metodológico se realiza un trabajo con las sensaciones que están presentes, esto es, que la persona vive en el aquí-ahora de la actividad psicoterapéutica.

Mientras tanto en la Psicoterapia Centrada en la Persona, lo que hace "caminar" el proceso psicoterapéutico es la comprensión empática, la consideración positiva incondicional y la autenticidad que suceden en el ahora.

En este caso, el aquí-ahora es el tiempo y el espacio en que experiencias anteriores, conductas del organismo del pasado, tensiones del presente y experiencias actuales pueden ser percibidas y simbolizadas proporcionando los elementos para el cambio actual. Lo cual en la Psicoterapia Centrada en la Persona: "{...} la experiencia pasada incide en la experiencia total del organismo por su realidad contemporánea, y no por su realidad conceptual histórica" (Lafarga, 1992 e, p.40).

Una diferencia notable entre ambas psicoterapias es el de actuar en lugar de imaginar, en el cual se puede pasar del decir al hacer y es una dimensión importante que adquiere el presente en la Psicoterapia Gestalt, posibilidad que no se contempla en la Psicoterapia Centrada en la Persona ya que en esta, no hay que actuar el pasado o el futuro para que esté en el presente, este se hace y se vive en el instante terapéutico, no es necesario que el facilitador lo solicite pidiendo que hable en tiempo presente o que actúe para que se viva ese instante. De esta manera en la psicoterapia Centrada en la Persona, el pasado se vive como pasado en el presente, y en la Psicoterapia Gestalt, lo pasado no se vive en el presente como pasado, se trata de vivir como presente.

En la Psicoterapia Gestalt "(...) la prescripción de vivir en el presente corre pareja con la conciencia de muerte, ya se trate de la muerte definitiva o de la muerte repetida del instante que se transforma en recuerdo" (Naranjo, 1993, p.69). En la Psicoterapia Centrada en la Persona, la unión del presente con la conciencia de muerte no se plantea, más bien es una conexión del presente con la vida. Se vive cada instante, es decir, a cada momento la persona se realiza, desarrolla, vive y experiencia.

Otra diferencia importante en ambas psicoterapias se da en la conceptualización del presente: la proyección del presente. Es decir, el aquí-ahora

en los psicoterapeutas gestálticos se complementa con un... y después. (Robine, 1999). Asimismo, esta consideración del presente como una proyección hacia el futuro, no se considera en la Psicoterapia Centrada en la Persona, desde esta psicoterapia el presente no se proyecta, se vive a cada instante, el futuro aunque sea inmediato se vive como presente, como lo que está sucediendo.

En la Psicoterapia Gestalt, el presente es explícito, es decir, se le solicita al paciente que exprese la experiencia y la haga consciente (Naranjo, 2003), ya que el presente es la vivencia, la experiencia de la situación presente. Sin embargo, en la Psicoterapia Centrada en la Persona, el presente es implícito, es decir, sucede, se experimenta, se vive el presente.

Finalmente, en la base teórica de la Psicoterapia Centrada en la Persona, el presente es una posibilidad de la persona para colocarse, ubicarse, encontrarse y reconocerse en el tiempo en el que está, así la reiteración de lo que escucha el facilitador de la voz del cliente es una estrategia metodológica en la que se está en el presente, no es una técnica ni una regla para estar en él, no se sugiere ni está explícito como en la Psicoterapia Gestalt.

En contraste, en la Psicoterapia Gestalt el presente, dentro de sus bases teóricas es una regla, una estrategia que encuentra forma en lo que se llama continuo de conciencia y la escenificación o actuación del pasado como un fenómeno que se experimenta en el marco de la realidad o como una situación que se vive en un sueño, es decir, la fantasía.

4.4. Similitudes entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el proceso psicoterapéutico

En ambas psicoterapias el cambio en el individuo se va dando gradualmente, el facilitador o terapeuta confía en la naturaleza del cliente, su autorregulación orgánica, su responsabilidad y libertad, conforme avanza el proceso psicoterapéutico se va dando una clarificación en la toma de decisiones por parte del cliente, es decir, presenta menos miedo para tomar decisiones y mayor confianza en sí mismo. La necesidad de recibir ayuda por parte del facilitador o terapeuta cada vez es menor y surge el reconocimiento por parte del cliente de que la relación debe terminar, dándose de una manera natural, o sugiriendo el facilitador o terapeuta una sesión más, en donde el cliente decide aceptarla como sesión de cierre o continuar con otras sesiones más.

4.4.1. Discrepancias entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt en el proceso psicoterapéutico

Para finalizar este capítulo, no se puede omitir las diferencias encontradas a lo largo de esta investigación entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, respecto a como es el proceso psicoterapéutico, las cuales se mencionan a continuación:

1) En la Psicoterapia Centrada en la Persona la intervención del psicoterapeuta o facilitador es menos activa, el objetivo es que sea el cliente el que vaya descubriendo a su propio ritmo, siendo así la relación terapéutica lo más importante, es un trabajo principalmente verbal en donde lo no verbal se reporta y refleja, hay una atención especial en las actitudes del facilitador por encima de cualquier técnica ya que a través de la relación al cliente se le facilita la

autoexploración. El facilitador acompaña al cliente en lugar de generar hipótesis (Muñoz, 2003).

Mientras que en la Psicoterapia Gestalt, la intervención del psicoterapeuta es más activa, apoya lo que considera auténtico y frustra la evasión del contacto, toma primordialmente en cuenta al cuerpo y sus manifestaciones, es decir, lo más importante es el lenguaje no verbal más que el verbal, además el psicoterapeuta trabaja generando hipótesis e intervenciones de acuerdo a éstas. (Muñoz, 2003).

2) El énfasis durante el proceso psicoterapéutico en la Psicoterapia Centrada en la Persona, está en el desarrollo de potencialidades del cliente, mientras que el énfasis en la Psicoterapia Gestalt durante el proceso psicoterapéutico, está en el desbloqueo de las pautas que detienen el desarrollo.

En resumen, en las líneas anteriores se han considerado las similitudes y discrepancias entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, respecto a los conceptos de: la libertad, la naturaleza del hombre, el presente inmediato (aquí-ahora) y que a su vez éstos conceptos se encuentran estrechamente relacionados con otros conceptos que no se pueden omitir debido a la vinculación que hay entre ellos como: la responsabilidad, elección, decisión, autorrealización, límites, visión holística del ser humano, auto-actualización, dando como resultado diferencias en el proceso psicoterapéutico entre ambas psicoterapias.

CONCLUSIONES

En la realización de este trabajo se encontró que la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, comparten conceptos similares como: la tendencia actualizante, la autorrealización, la visión positiva acerca del ser humano, el punto de vista holístico y organísmico, naturaleza del hombre, lo relevante de la libertad, responsabilidad, los límites, la importancia del presente inmediato (aquí-ahora) sin negar el pasado o el futuro y el espacio del presente, sin embargo se alejan y diferencian en lo relacionado a la confianza que cada psicoterapia le concede al organismo, a la conceptualización y proyección de cada psicoterapia del presente inmediato (aquí-ahora) en su estructura teórica y metodológica, al igual que la conceptualización y connotación del concepto de libertad y el de responsabilidad que le otorga al ser humano la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt.

Cabe señalar, que los conceptos anteriormente mencionados, en donde aparentemente hay similitud entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt es sólo en apariencia ya que al revisarlos se manejan palabras equivalentes, términos homólogos, no obstante, al analizar su significado se manifiestan diferencias.

Esto se pone de manifiesto en el concepto del presente inmediato (aquí-ahora) y el significado que cada psicoterapia le da al concepto presente inmediato, al aquí-ahora, al igual que en el concepto de la visión acerca del hombre y el uso de los conceptos de organismo y tendencia a la autorrealización, ambas psicoterapias los consideran, pero la relación en el ámbito teórico y metodológico son diferentes al ser comparados, a su vez en los conceptos de libertad, responsabilidad, autorrealización y límites, conceptos que se encuentran relacionados, pero al revisarlos se convierten en conceptos de discrepancia. No obstante en éstos conceptos los puntos de similitud entre la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt se pueden leer como puntos de discrepancia, por lo mismo, este hecho pone de manifiesto la afinidad aparente de las psicoterapias que comprende esta investigación y destaca sus diferencias.

Se menciona que la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt pueden ser psicoterapias complementarias y juntas pueden emplearse de modo que optimicen los resultados de la intervención y el proceso psicoterapéutico (Muñoz. 2003).

De esta manera, al llevar a cabo esta investigación, se puede concluir que ambas psicoterapias aunque en algunos conceptos difieren, si pueden ser consideradas como complementarias y emplearse como herramientas de apoyo entre sí para optimizar el proceso psicoterapéutico.

Así mismo, al revisar la estructura metodológica en la Psicoterapia Centrada en la Persona, esta se basa en la comprensión empática, la congruencia y la consideración positiva incondicional, en la Psicoterapia Gestalt su fundamento se encuentra en las interrupciones que se dan en el ciclo conciencia-excitación-contacto y en las pautas de detención que la persona emplea para relacionarse con su entorno. De esta manera, se observa que las bases metodológicas en cada una de estas psicoterapias, partieron de influencias similares y cada una de ellas estructuró su propia metodología.

A pesar de que el papel que desempeña el facilitador o terapeuta en el proceso psicoterapéutico es diferente pues, en la Psicoterapia Centrada en la Persona la participación del facilitador no es directiva, en contraste con la Psicoterapia Gestalt en que el terapeuta es directivo, comparten el rol que realiza el facilitador en la psicoterapia como se ha escrito (Castanedo, 1997).

Por otra parte, la confianza concedida al organismo marca una distinción en ambas psicoterapias y tiene un impacto en la estructura metodológica en cada una, sobre todo en lo que se refiere a la directividad. En consecuencia se podría argumentar en esta investigación que la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, se pueden emplear como herramientas de apoyo en un momento dado entre sí para llegar a optimizar el proceso psicoterapéutico.

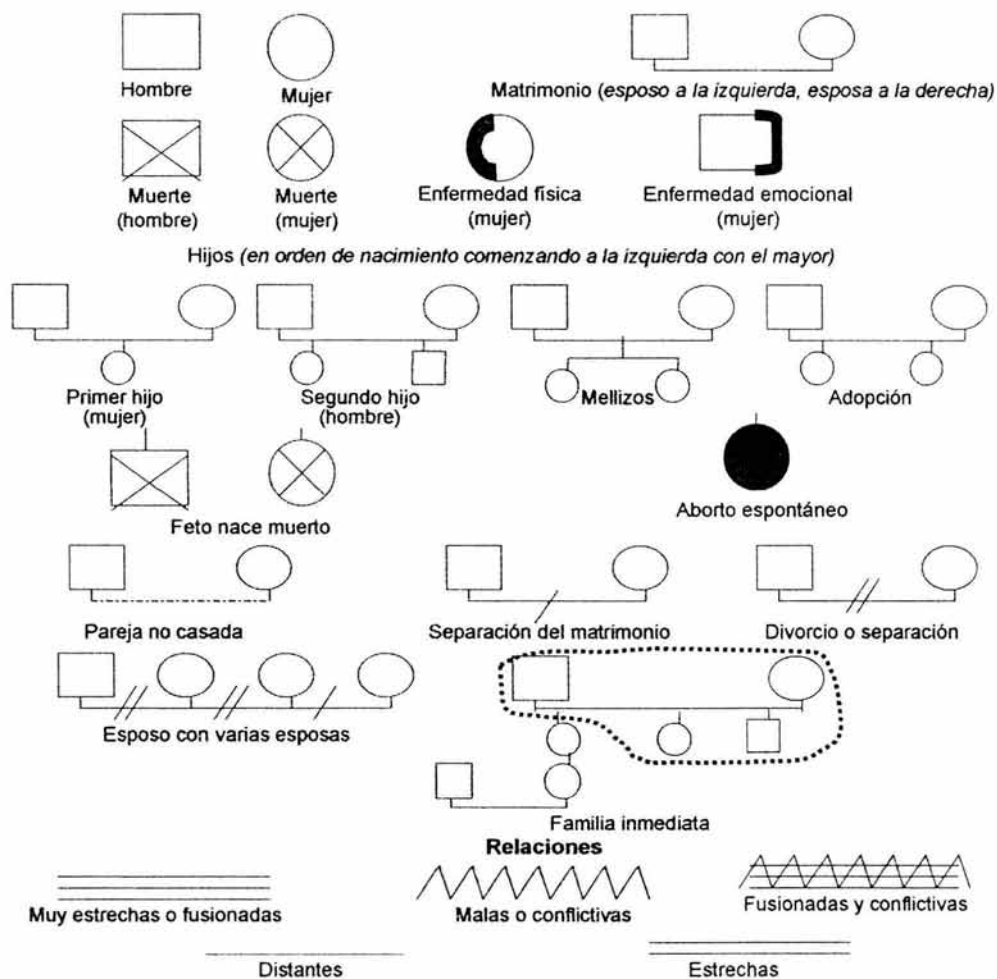
Se menciona que la Psicoterapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt se complementan cuando la Psicoterapia Centrada en la Persona hace

uso de algunas de las técnicas de metodología de la Psicoterapia Gestalt como: la silla caliente, la silla vacía, diálogos, etc. (Moreno, 1998). Y en la Psicoterapia Gestalt pueden emplearse los principios básicos de la Psicoterapia Centrada en la Persona los cuales son: empatía, autenticidad y congruencia, llegando así a complementarse ambas.

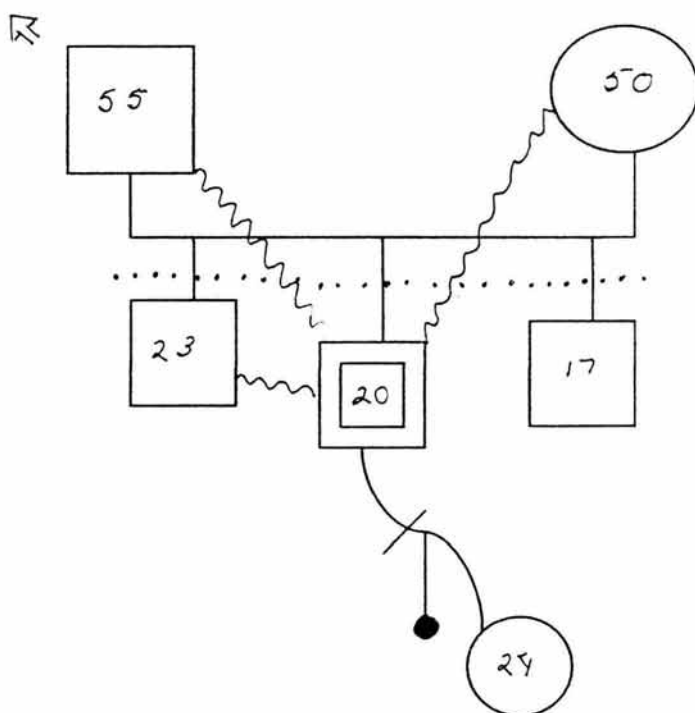
Por lo tanto, se concluye que es posible que ambas psicoterapias se complementen y se obtenga mayor utilidad y eficacia en su aplicación, ampliando el conocimiento de estas formas de trabajo en psicoterapia.

ANEXOS

ANEXO 1. CLAVES PARA INTERPRETAR LOS SÍMBOLOS UTILIZADOS EN UN GENOGRAMA



ANEXO 2. EJEMPLO DE UN GENOGRAMA



ANEXO 3. SIMILITUDES ENTRE LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA Y LA PSICOTERAPIA GESTALT

LIBERTAD	<ul style="list-style-type: none">* Pensamiento existencial europeo.* Es experiencial, es la representación mental y la expresión verbal de la experiencia.* Es un medio a través del cual se llega a la meta de la naturaleza del hombre: la autorrealización.*Libertad y responsabilidad conceptos inseparables.*El uso de la primera persona del singular (Yo), aumenta en el avance del proceso psicoterapéutico convirtiéndose en responsabilidad al aceptar sus sentimientos, emociones, acciones, en la elección y la decisión.*Libertad y límites, son proporcionados por el organismo o persona.*Introyección, límite que no es reconocido por la persona como propio.
NATURALEZA DEL HOMBRE	<ul style="list-style-type: none">*Se emplea el término organismo para referirse al hombre, no se limita a los aspectos corporales.*Visión holística del hombre, en donde el organismo es una gestalt, una estructura indivisible. *Permanece en constante auto-organización, existe una tendencia a la autorrealización y a la actualización, lo cual lo lleva a un desarrollo completo y complejo en continuo movimiento.*Conciencia del organismo, para percibirse en la realidad y a sí mismo percibiendo la realidad de observador y observado, es decir darse cuenta.*Reconoce que ningún organismo es suficiente y necesita del ambiente para satisfacer sus necesidades = Autorregulación orgánica.* Toda vida orgánica se rige por el principio de homeostasis.

<p>PRESENTE INMEDIATO (AQUÍ-AHORA)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Es una condición indispensable para el crecimiento y la autorrealización. * No se niega el pasado o el futuro. * El presente actual esta orientado hacia el pasado o el futuro. * El pasado y el futuro se pueden traer al presente a través del lenguaje y la escenificación.
<p>PROCESO PSICOTERAPÉUTICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> * El cambio se da gradualmente. * Se confía en la naturaleza del cliente, su autorregulación orgánica, su responsabilidad y libertad. * Clarificación en la toma de decisiones por parte del cliente y acrecenta la confianza en sí mismo. * La necesidad de recibir ayuda por parte del facilitador o terapeuta es cada vez menor. * El término del proceso psicoterapéutico se va dando de manera natural y gradual.

ANEXO 4. DISCREPANCIAS ENTRE LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA Y LA PSICOTERAPIA GESTALT

CONCEPTO	PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA	PSICOTERAPIA GESTALT
<p>LIBERTAD</p>	<p>*Para hablar, sentir, vivir, existir y después elegir y decidir ser como quiere ser.</p> <p>*Es una libertad psicológica, no se siente obligado a deformar o negar para conservar el afecto o estima de los demás o de sí mismo.</p> <p>*El concepto de libertad es considerada una potencia del ser humano.</p> <p>*La persona aprende a ser libre.</p>	<p>*Es una característica de ser en-el mundo, un atributo existencial, del que no puede escapar.</p> <p>*No se puede separar de la elección, decisión y responsabilidad, es una exigencia.</p>
<p>NATURALEZA DEL HOMBRE</p>	<p>*La confianza concedida al organismo/persona es constante.</p> <p>*La naturaleza del hombrees constructiva y digna de confianza.</p> <p>*La confianza se basa en la tendencia a la autorrealización.</p>	<p>*La confianza en el organismo no es tan amplia.</p> <p>*El organismo es un buscador de apoyo, requiere de un guía para establecer contacto.</p>

<p style="text-align: center;">PRESENTE INMEDIATO (AQUÍ-AHORA)</p>	<ul style="list-style-type: none"> *La condición presente se afirma en la "reiteración". *La persona siempre está en el presente, es una condición al hablar de sí misma. *La comprensión empática, la consideración positiva incondicional y la autenticidad suceden en el ahora. *El aquí-ahora es el tiempo y el espacio en experiencias, conductas en el pasado, tensiones en el presente y experiencias actuales se perciben y simbolizan proporcionando elementos para el cambio. *No se actúa el pasado o el futuro para que estén el presente. *Se vive el instante terapéutico. *El facilitador no solicita que el cliente hable en tiempo presente. *El presente es implícito. *La reiteración de lo que escucha el facilitador de la voz del cliente es una estrategia metodológica no es una regla o técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> *Desde el inicio se centra a la persona en el presente. *Se emplea el ejercicio continuo de conciencia. *El ahora, se refiere a la experiencia, a la conciencia, la realidad que acontecen en el aquí, es decir en el espacio en el que se experiencia, en donde se toma conciencia y que sucede en la realidad. *El aquí es el espacio y presencia. *Se ocupa de lo que está presente no de lo ausente. *Se trabaja con sensaciones que están presentes. *Se actúa para pasar del decir al hacer. *El pasado se vive como presente. *El presente es explícito. *El terapeuta solicita al cliente que hable en tiempo presente. *El presente dentro de sus bases es una regla, una estrategia dentro del continuo de conciencia y la actuación se experimenta en el marco de la realidad como fantasía.
---	--	---

<p style="text-align: center;">PROCESO PSICOTERAPÉUTICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> *La intervención del facilitador es menos activa. *El objetivo es que el cliente se descubra a su propio ritmo. *La relación terapéutica es lo más importante. *Es un trabajo verbal, lo no verbal se reporta y refleja. *Hay atención especial en las actitudes del facilitador. *Se facilita la autoexploración. *El facilitador acompaña al cliente en lugar de generar hipótesis. *El énfasis se encuentra en el desarrollo de las potencialidades. 	<ul style="list-style-type: none"> *La intervención del psicoterapeuta es más activa. *Apoya lo que considera auténtico y frustra la evasión del contacto. *Toma en cuenta al cuerpo y sus manifestaciones. *Es más importante el lenguaje no verbal que el verbal. *El psicoterapeuta trabaja generando hipótesis e intervenciones de acuerdo a éstas. *El énfasis está en el desbloqueo de las pautas que detienen el desarrollo.
--	--	---

REFERENCIAS

Binderman, M. (1992). El tema de la responsabilidad en la terapia de la gestalt. En Lafarga, J. y Gómez, del C. (1992). *Desarrollo del potencial humano. Aportaciones de una Psicología Humanista*. 1 México: Trillas.

Bisquerra, R. (1990). *Métodos de investigación educativa*. España: CEAC

Brozarth, J. (1997). No necesariamente pero siempre suficiente. En Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Descleé de Brower.

Cabrera, M. (1979). *Los supuestos del idealismo fenomenológico*. México: UNAM.

Campos, A. (1982). *La psicoterapia no directiva*. Exposición crítica del método rogeriano. España: Herder.

Caraveo-Anduaga, J.; Colmenares, B.E.; Saldívar, A. G. (1999). Morbilidad psiquiátrica en la Ciudad de México: Prevalencia y Comorbilidad a lo largo de la vida. *Salud mental*. 22 México, obtenido el 20 de julio de 2004, desde <http://www.inprf-cd.org.mx/index.html>.

Cázares, H. L. (2003). *Técnicas actuales de investigación documental*. México: Trillas.

Castanedo, S. C. (1997). *Grupos de encuentro en terapia gestalt*. España: Herder.

Castanedo, S. C. (1993). Terapia gestalt. El ahora y el cómo. En: *Seis enfoques psicoterapéuticos*. México: Manual Moderno.

Castanedo, S. C. (1998). *Terapia gestalt*. Enfoque centrado en el aquí-ahora. España: Herder.

Dicaprio, N. S. (1995). *Teorías de la personalidad*. México: Interamericana.

Eco, U. (1998). *Como se hace una tesis*. España: Gedisa.

Dorsch, F. (1998). *Diccionario de psicología*. España: Herder.

Foucault, M. (1995). *Crítica a las técnicas de interpretación de Nietzsche, Freud, Marx*. Buenos Aires: Antigua Casa Editorial Cuervo.

Forcén, M. A. (1994). Terapia familiar desde el enfoque centrado en la persona y el constructivismo sistémico. *Revista Mexicana de Psicología Humanista. Prometeo: Fuego para el crecimiento*. 5.

Freidberg, A. (1992). Características del facilitador de grupo. En *Desarrollo del potencial humano. Aportaciones de una Psicología humanista*. 3. México: Trillas.

Gendlin, E. T. (1997a). La terapia-centrada-en-el-cliente- como marco de referencia para el entrenamiento: el uso de focusing durante la terapia. En Alemany, C. (comp.) (1997). *Psicoterapia experiencial y focusing*. Aportaciones de E. T. Gendlin.

Gendlin, E. T. (1997b). La terapia-centrada-en-el-cliente- y experiencial. En Alemany, C. (comp.) (1997). *Psicoterapia experiencial y focusing*. Aportaciones de E. T. Gendlin.

Gendlin, E. T. (1999). *El Focusing en psicoterapia*. Manual del método experiencial. Barcelona: Paidós.

Giordani, B. (1997). *La relación de ayuda de Rogers a Carkhuff*. España: Desclée de Brower.

Ginger, S. & Ginger, A. (1993). *La gestalt. Una terapia de contacto*. México: Manual Moderno.

Goldstein, K. (1939). *El organismo*. Nueva York: American Book Co.

- Goldstein, K. (1961). *La naturaleza humana a la luz de la psicopatología*. Argentina: Paidós.
- Gondra, M. J. (2000). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- González, R. F. (2000). *Investigación cualitativa en psicología rumbos y desafíos*. México: Thomson.
- Kepner, J. I. (1992). *Proceso corporal. Un enfoque gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: Manual Moderno.
- Lafarga, J. (1992a). Antecedentes del Enfoque Centrado en la Persona en México. En: Lafarga, J. & Gómez, J. (1992). *Desarrollo del Potencial humano*. Aportaciones de una psicología humanista. 3. México: Trillas.
- Lafarga, J. (1992b). Contexto histórico del Enfoque Centrado en la Persona. En: Lafarga, J. & Gómez, J. (1992). *Desarrollo del Potencial humano*. Aportaciones de una psicología humanista. 3. México: Trillas.
- Lafarga, J. (1992c). Desarrollo humano hacia el año 2000. *Prometeo: Fuego para el propio crecimiento*. 3.
- Lafarga, J. (1992d). El crecimiento humano. En: Lafarga, J. & Gómez, J. (1992). *Desarrollo del Potencial humano*. Aportaciones de una psicología humanista. 4. México: Trillas.
- Lafarga, J. (1992e). Más allá de la psicoterapia tradicional. En Lafarga, J. y Gómez, J. (1992). *Desarrollo del potencial humano*. Aportaciones de una Psicología humanista. 4. México: Trillas.
- Levitsky, A. & Perls, F. (2003). Las reglas y juegos de la terapia guesáltica. En: fagan, J. & Shepherd, I. (2003). *Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica*. Argentina: Amorrortu.

López, I. (1991). *Ese oculto, mágico y maravilloso proceso*. Boletín 12 AETG: México.

Martínez, M. M. (1999). *La Psicología Humanista*. México: Trillas.

Martínez, R. Y. (2004). El instante psicoterapéutico. *Figura/Fondo*. Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. 1 edición especial. México.

Martínez, R. Y. (2004). Los atributos existenciales como una metaestrategia psicoterapéutica. *Figura/Fondo*. Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. 1 Edición especial. México.

May, R. (1963). El surgimiento de la psicología existencial. En *Psicología existencial*. Argentina: Paidós.

Moreno, S. (1998). Cómo utilizar diversas técnicas en la Psicoterapia Centrada en la Persona. *Revista electrónica de psicología clínica Iztacala*. 1. (2). Obtenido en 2004 desde <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicología/psiclin/numerodos/salvador.htm>.

Mueller, F. L. (2001). *La psicología contemporánea*. México: Fondo de Cultura Económica.

Muñoz, P. M. (1995). *La sensibilización gestalt*. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Muñoz, P. M. (2001). *Los sentimientos en la psicoterapia*. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Muñoz, P. M. (2003). La Influencia del enfoque centrado en la persona. *Figura/Fondo*. Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. 13. México.

Muñoz, P. M. (2004). La Psicoterapia Gestalt y el nuevo paradigma científico. *Figura/Fondo*. 1. Edición especial. México.

Naranjo, C. (2003). La focalización en el presente: técnica, prescripción e ideal. En: Fagan, J. & Shepherd, I. (2003). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Argentina: Amorrortu.

Naranjo, C. (1995). *La vieja y novísima gestalt*. Actitud y práctica. Chile: Cuatro Vientos.

Páges, M. (1976). *Psicoterapia rogeriana y psicología social*. Argentina: Paidós.

Peñarrubia (1998). *Terapia gestalt*. La vía del vacío fértil. España: Alianza.

Perls, F. (1984). *Terapia gestalt*. México: Concepto.

Perls, F. (1985). *Yo, hambre y agresión*. México: Fondo de Cultura Económica.

Perls, F. (2000a). Moralidad, límite del ego y agresión. En Stevens, J. & Stevens, B. (comps.) (2000). *Esto es gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. (2000b). Resolución. En Stevens, J. & Stevens, B. (comps.) (1990). *Esto es gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. (2000c). Terapia de grupo vs. Terapia individual. En Stevens, J. & Stevens, B. (comps.) (2000). *Esto es gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. (2000d). Terapia gestáltica y la potencialidades humanas. En Stevens, J. & Stevens, B. (comps.) (2000). *Esto es gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. (2002). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. (2003a). Cuatro conferencias. En: Fagan, J. & Shepherd, I. (2003). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Argentina: Amorrortu.

Perls, F. (2003b). Seminario sobre los sueños. En: Fagan, J. & Shepherd, I. (2003). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Argentina: Amorrortu.

Perls, F. & Clements, C. (2000). Actino out vs. Atravesar. En Stevens, J. & Stevens, B. (2000). *Esto es gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. (2003). *El enfoque gestáltico & testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, L. (2003). El enfoque de un terapeuta gestaltista. En: Fagan, J. & Shepherd, I. (2003). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Argentina: Amorrortu.

Petit, M. (1989). *La terapia gestalt*. Barcelona: Kairós.

Polster, E. & Polster, M. (2001). *Terapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.

Portuondo, J. & Tamames, F. (1993). *Psicoterapia existencial, gestáltica y psicoanalítica*. Madrid: Nueva.

Quitmann, H. (1998). *Psicología humanística*. España: Herder.

Robine, J. M. (1998). *Terapia gestalt*. España: Gaia.

Robine, J. M. (1999). *Contacto & relación en psicoterapia*. Reflexiones sobre terapia gestalt. Chile: Cuatro Vientos.

Rogers, C. (1962). La relación interpersonal: el núcleo de la orientación. En: Lafarga, J. & Gómez, J. (1992). *Desarrollo del Potencial humano*. Aportaciones de una psicología humanista. Vol.2. México: Trillas.

Rogers, C. (1980a). *El poder de la persona*. México: Manual Moderno.

Rogers, C. (1980b). *Aprendiendo a ser libre*. En: Rogers, C. & Stevens, B. (1980). *Persona a persona*. Argentina: Amorrortu.

Rogers, C. (1984a). *Orientación psicológica y psicoterapia*. España: Narcea.

Rogers, C. (1984b). Fundamentos de un Enfoque Centrado en la Persona. Conferencia pronunciada en la Universidad Autónoma de Madrid (3 de abril de 1978). En: *Orientación psicológica y psicoterapia*. España: Narcea.

Rogers, C. (1992). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.

Rogers, C. (1992a). Características de una relación de ayuda. En Lafarga, J. & Gómez, J. (1992). *Desarrollo del potencial humano*. 3, México: Trillas.

Rogers, C. (1992b). Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de personalidad. En Lafarga, J. & Gómez, J. (1992). *Desarrollo del potencial humano*. 1. México: Trillas.

Rogers, C. (1992c). El concepto de la persona que funciona completamente. En Lafarga, J. & Gómez, J. (1992). *Desarrollo del potencial humano*. 1, México: Trillas.

Rogers, C. (1992d). La naturaleza del hombre. En Lafarga, J. & Gómez, J. (1992). *Desarrollo del potencial humano*. 1, México: Trillas.

Rogers, C. (1997). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.

Rogers, C. (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente*. España: Paidós.

Rogers, C. & Kinget, M. (1971a). *Psicoterapia y relaciones humanas*. México: Alfaguara. Tomo I.

Rogers, C. & Kinget, M. (1971b). *Psicoterapia y relaciones humanas*. México: Alfaguara. Tomo II.

Rogers, C. (2002). *Psicoterapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Rosenberg, R. (1989). Introducción. En Rogers, C. & Rosenberg, R. (1989). *La persona como centro*. España : Herder.

Salama, P.H. (1993). *El enfoque gestalt: una psicoterapia humanista*. México: manual Moderno.

Sánchez, R. P. (1998). *Integración emocional y psicología humanística*. Madrid: Marova.

Spagnuolo, L. M. (2002). El apoyo específico en las interrupciones de contacto. *Psicoterapia de la gestalt*. España: Gedisa.

Stevens, J. (1998). *El darse cuenta*. Sentir, imaginar, vivenciar. Ejercicios y experimentos en terapia gestáltica. Chile: Cuatro Vientos.

Tageson, C. W. (1982). *Humanistic psychology: a synthesis*. Dorsey: Homewood.

Wallen, R. (2003). Terapia gestáltica y psicología de la gestalt. En: fagan, J. & Shepherd, Y. (comps.) (2003). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Argentina: Amorrortu.

Yontef, G. M. (1995a). Tendencias recientes en terapia gestáltica en Estados Unidos y lo que debemos aprender de ellas. En Yontef, G. M. (1995). *Proceso & diálogo en psicoterapia gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos.

Yontef, G. M. (1995b). Terapia gestáltica: Fenomenología clínica. En Yontef, G. M. (1995). *Proceso & diálogo en psicoterapia gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos.

Yontef, G. M. (1995c). Terapia gestáltica: su herencia de la psicología de la gestalt. En Yontef, G. M. (1995). *Proceso & diálogo en psicoterapia gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos.

Yontef, G. M. (1995d). Terapia gestáltica: un método dialogal. En Yontef, G. M. (1995). *Proceso & diálogo en psicoterapia gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos.

Zinker, J. (2003). *El proceso creativo en la terapia gestalt*. México: Paidós.