



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

REVISIÓN DEL ESTADO DEL ARTE DE LA PSICOTERAPIA  
GESTALT. TEORÍA, TÉCNICA Y SITUACIÓN ACTUAL

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

DALIA CAROLINA CALOCA OLMOS

DIRECTORA DE LA TESINA:

MTRA. YOLANDA BERNAL ÁLVAREZ



Ciudad Universitaria, D.F.

Enero 2014.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

## **Índice**

### **Resumen.**

### **Introducción.**

## **1. Fundamentos.**

- 1.1 Origen de la Psicoterapia Gestalt.
- 1.2 Influencias de la Psicoterapia Gestalt. Psicoanálisis, Psicología de la Gestalt y Fenomenología.
- 1.3 Teoría Científica de la Terapia Gestalt: La Teoría de Campo.
- 1.4 El Campo de la Terapia Gestalt: El campo O/E.

## **2. Conceptos básicos de la Terapia Gestalt.**

- 2.0 Sobre el Self, el Contacto y el Ajuste Creativo.
- 2.1 Self.
  - 2.1.1 El “yo” del Psicoanálisis.
  - 2.1.2 El self de la Gestalt.
    - 2.1.2.1 Funciones del Self: ello, yo y personalidad.
    - 2.1.2.2 Propiedades del Self.
- 2.2 Contacto y Ajuste Creativo.
- 2.3 Conciencia inmediata del campo y contacto.
- 2.4 Perspectiva Gestalt de la Psicopatología: Flexiones al Contacto. El diagnóstico gestáltico, Situación de urgencia crónica de baja intensidad.

### **3. Metodología de la Terapia Gestalt.**

- 3.1 Marco metodológico del Self.
- 3.2 Marco metodológico de la Secuencia de Contacto.
- 3.3 Marco metodológico del Ciclo de la Experiencia.
- 3.4 Caso clínico: ejemplo didáctico para hacer precisiones teóricas.

### **4. Terapia Gestalt en el contexto social actual.**

- 4.1 El self social.
- 4.2 Cualidades de la Terapia Gestalt que impactan en las necesidades de la sociedad actual.
- 4.3 Gestalt en la actualidad.

### **5. Conclusiones.**

#### **Referencias bibliográficas.**

## Resumen

La Terapia Gestalt es una propuesta de intervención terapéutica basada en la comprensión de la realidad como un fenómeno de campo. La forma en que suceden las interacciones entre un organismo y su entorno es su tema de estudio.

Con base en la Teoría de Campo, esta propuesta teórica comprende a la persona como el resultado y también como el participante de la realidad, en una realidad co construida a través del permanente intercambio entre ambos. De acuerdo con la Terapia Gestalt, el organismo y el entorno participan en la construcción de un proceso de contacto que se despliega en cada experiencia. Las características de este proceso de “contactar con el mundo” se comprenden concretamente en la experiencia de cada persona como respuestas más o menos funcionales, es decir, más o menos adecuadas a cada situación.

La propuesta metodológica se centra en comprender estas formas de despliegue en el contacto y el flujo del proceso o su interrupción. Existen varios marcos metodológicos desde los que la Terapia Gestalt instrumentaliza su epistemología que permiten analizar el proceso de contacto y que hacen énfasis en distintos matices de la experiencia.

La Terapia Gestalt ofrece una comprensión de la psicología humana con base en una perspectiva social. Está habilitada teóricamente para mirar al hombre con su mundo, desde un enfoque en el que la participación del entorno en la experiencia de la persona tiene el mismo peso que la participación del individuo. Esta visión del entorno como co responsable de la experiencia humana es de suma importancia en la sociedad actual en la que es necesario recuperar elementos sociales y ecológicos que se han diluido por los efectos de la modernidad como son la importancia de los vínculos, la intimidad, la solidaridad y la co responsabilidad.

En este documento se plasma el estado del arte de la Terapia Gestalt, se señalan sus influencias teóricas, sus bases científicas, su epistemología y metodologías de intervención, así como sus implicaciones en el ámbito social. Las palabras clave son: contacto, ajuste creativo, self, campo organismo/entorno, awareness.

## **Introducción**

La Psicoterapia Gestalt es un modelo terapéutico vigente, sumamente útil para atender las necesidades actuales de la sociedad postmoderna y cada vez mejor comprendido por la academia. En México, desde hace cerca de 25 años se forman terapeutas Gestalt. Actualmente se imparten diplomados, especialidades, maestrías y doctorados en diversos centros de educación superior.

La Terapia Gestalt se origina en 1942 cuando Frederick S. Perls publica su primer libro. Desde entonces ha recorrido un intrincado camino que así como ha dificultado su clara difusión, también ha facilitado su desarrollo y exploración teórica nutriéndose de las aportaciones de sus especialistas. Aún cuando este enfoque surge por la iniciativa de Fritz Perls, es con la participación de otros autores, principalmente Paul Goodman, Laura Perls e Isadore From, como se funda la Terapia Gestalt.

Debido en gran parte a la forma en que se originó esta teoría, a lo largo de más de 50 años se ha difundido equivocadamente como una intervención terapéutica con poco sustento teórico.

Aun en la actualidad se tiene una visión estrecha de la Terapia Gestalt, para ejemplificar digamos que hasta hace dos años, el material bibliográfico sobre este enfoque con el que se contaba en la Facultad de Psicología de la UNAM estaba integrado únicamente por tres libros de Fritz Perls y un par de compilaciones de artículos. La ausencia de literatura especializada en este tema, empezando por el libro fundacional "Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana" (que será referido en este texto por sus siglas como "PHG" aludiendo a sus autores Perls, Hefferline y Goodman), así como de textos de autores contemporáneos muy importantes para este enfoque, refleja el sesgo en la difusión de su teoría.

Este dato ilustra como el conocimiento general sobre Terapia Gestalt ha estado reducido al uso de técnicas que fueron muy famosas en el nacimiento de esta

terapia y que proponían una visión revolucionaria del proceso terapéutico, centrado en elementos de la experiencia muy distintos a los considerados por la teoría vigente en esa época, que era el psicoanálisis de transferencia.

Técnicas estructuradas para favorecer el proceso de “darse cuenta” como “*La silla vacía*”, “*La silla caliente*”, el trabajo con las “*polaridades del yo*”, o el trabajo con sueños, fueron creadas, desarrolladas y ampliamente modeladas por Fritz Perls. El deslumbrante uso de estas técnicas que poseen un importante componente de proyección asociado de manera creativa al uso literal de sillas vacías y cojines como materiales de trabajo significaron, a los ojos del lector desinformado, la fama de la Terapia Gestalt; por una parte reconociendo el uso de sus potentes técnicas, pero por otra, asumiendo una equivocada distancia entre esta propuesta y otras afamadas por su solidez teórica.

Esta percepción falsa ha minado en mucho el impacto de la Terapia Gestalt. Sus teóricos actuales más importantes, sobre todo en la corriente europea, han vuelto a la teoría sumergiéndose a profundidad en este enfoque y divulgando su pertinencia y actualidad, en términos de las bases que le dan sustento, para ofrecer una propuesta terapéutica con fundamentos teóricos amplios y firmes.

En este trabajo realizaremos una revisión del estado del arte con el propósito de ofrecer al lector un mapa que exponga sobre todo la coherencia teórica de esta psicoterapia. Pretende ser un documento actualizado que ofrezca a los estudiantes y a los profesionales de la psicología un conocimiento general que amplíe la comprensión de la Terapia Gestalt, no sólo como una propuesta orientada a la utilización de técnicas o “experimentos” para ampliar la conciencia sino además como una teoría sólida y suficiente para aproximarse al entendimiento del ser humano.

En el primer capítulo se describirá cómo surgió la Terapia Gestalt, ubicando a sus fundadores y la forma en que el encuentro entre ellos hizo posible el desarrollo de esta teoría, se señalarán sus tres principales influencias: el psicoanálisis, la psicología de la Gestalt y la Fenomenología. Al final de este capítulo se analizará

la importancia de la Teoría de Campo como epistemología de la Terapia Gestalt, ubicando las particularidades del concepto de “campo” aplicado a la teoría que nos ocupa.

En el segundo capítulo se definirán algunos conceptos básicos, la definición del Self y sus características, así como el concepto de Contacto y Ajuste Creativo. A través de estos conceptos la Teoría Gestalt explica la forma en que los organismos entramos en interacción con el entorno a través de procesos de interrelación e intercambio. Se trata de una propuesta teórica que describe los procesos psicológicos como algo que toma significado sólo en la situación en la que se desarrolla, destacando la relevancia de la espontaneidad y la creación en cada intercambio con el entorno, una teoría que se esfuerza por no cosificar los procesos y mirar la realidad desde una perspectiva de campo.

En el tercer capítulo se revisarán los principales marcos metodológicos de la Terapia Gestalt, es decir, las diferentes rutas gestálticas a partir de las cuales es posible comprender la experiencia que se desarrolla en un proceso terapéutico. Sobre este punto cabe señalar que la Terapia Gestalt se ha instrumentado a través de dos enfoques de intervención, ambos con base en la teoría de campo, por un lado el enfoque intrapsíquico en el que el terapeuta centra la atención en la experiencia interna del paciente a través de marcos teóricos como el “Ciclo de la experiencia o satisfacción de necesidades” o los “Bloqueos del desarrollo”; y por otro lado el enfoque o perspectiva relacional, en el cual el terapeuta focaliza su atención en las formas en que ocurren las interacciones entre el paciente y el entorno, incluido el terapeuta, y que tiene como marcos metodológicos “la Teoría del Self” y “la Secuencia de Contacto”.

En el cuarto capítulo se describirán algunas cualidades que hacen de la Terapia Gestalt una fuerza de intervención potente y adecuada para aportar procesos terapéuticos que impacten en las problemáticas de la sociedad actual. La teoría Gestalt es una teoría del intercambio entre el organismo y su entorno, así que en las sociedades actuales en donde es cada vez más común la experiencia humana del aislamiento, el miedo a la incertidumbre, las relaciones afectivas virtuales, la



experiencia del vacío, y todo ello es experimentado mientras somos bombardeados de información, esta propuesta teórica y terapéutica se revela como una invitación a detenernos, a preguntarnos quiénes somos, qué sentimos, a darnos cuenta de cómo afectamos y somos afectados por los otros, a volver a tomarnos el tiempo de sentir la vida y contemplar las infinitas posibilidades que siempre se revelan.

## **1. Fundamentos**

### **1.1 Origen de la Psicoterapia Gestalt**

La terapia Gestalt surge, en principio, gracias a Frederick S. Perls quien es reconocido como su fundador. Perls fue un médico psicoanalista judío nacido en Alemania, que después de aproximarse a diversas corrientes de pensamiento: la expresión creativa de los sueños de Jung, el sí mismo creativo de Adler, la visión constructiva de la resistencia de Rank, la armadura corporal de Reich, el psicodrama de Moreno y la visión del hombre como un ser que se enfrenta a la propia existencia del Existencialismo (Polster, 1973), integró esta nueva propuesta teórica, originalmente reactiva del psicoanálisis.

Puede ubicarse el nacimiento de este enfoque teórico cuando Perls publica en 1942 su libro “Yo, hambre y agresión” (Casso, 2003) en el que expone una perspectiva basada en el psicoanálisis pero al mismo tiempo crítica del mismo, desarrollando nuevas ideas como la importancia del presente, la concepción holística del ser humano inclusiva del campo basada en el Humanismo, el reemplazo de la psicología de asociación por la psicología de la Gestalt (o de la forma) y la existencia de necesidades básicas humanas fundamentales, así como de la Autorregulación Organísmica, además de la energía de la libido. Este texto fue elaborado por Perls durante su estancia en Sudáfrica en donde fundó el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis. Allí permaneció durante trece años y cuando la situación social y política se lo permitió, logró marcharse y mudarse a Nueva York con su esposa Laura Perls y sus hijos.

Invitado por su antigua psicoanalista Karen Horney e interesado en conocer a Paul Goodman, de quien había leído un artículo que le había atraído profundamente, señala De Casso (2003), enfrenta muchas dificultades para encontrar opciones laborales, pero apoyado por varios colegas, entre ellos Erich Fromm quien había leído y valorado su libro “Yo, hambre y agresión” logra establecerse y conocer a Goodman a principios de 1950.

Paul Goodman era un intelectual, un “enamorado de la vida y del saber” señala Vázquez (2009). Interesado desde muy joven en la psicología, dice De Casso (2003) que “a los 20 años ya había leído a Freud, Aristóteles, San Agustín y Trotsky; escribía cuentos, hacía guiones cinematográficos, asistía como oyente a clases de filosofía e historia en la Universidad de Columbia, donde era reconocido por su interés y pasión por los conocimientos.

Paul Goodman fue incuestionablemente brillante, proféticamente adelantado a su tiempo, combinaba un inmenso saber con un sentido común expresado de forma llana, raro entre los intelectuales. Fue un crítico social, poeta, novelista y dramaturgo, urbanista utópico, educador, psicoterapeuta y psicólogo teórico, y publicó libros en todas estas áreas. (Miller, *The psychological essays of Paul Goodman*)

Goodman se desenvolvía entre anarquistas y poetas, intentando consolidarse como un intelectual y académico pero enfrentándose con muchas desavenencias sociales derivadas de escándalos por sus amoríos y acercamientos seductores hacia sus alumnos. En su interés por la psicología, conoce a Wilhem Reich y a Alexander Lowen con quienes entabla procesos terapéuticos.

Cuando Goodman y Perls se conocen encuentran coincidencias de fondo en sus intereses y maneras de comprender al ser humano y a la sociedad. El anarquismo de Goodman, su tesis sobre la necesidad de construir otro tipo de sociedades en las que las instituciones no aplastaran la libertad de ser, empataban con la rebeldía de Perls y sus ideas acerca de la naturaleza del ser humano, por ejemplo su concepto de “autorregulación orgánica” definida como una fuerza interna que orienta la forma en que el organismo busca la satisfacción de sus necesidades, en oposición a las ideas que postulaban la necesidad del control social. (Casso, pág. 155)

Cuando Perls invita a Goodman a colaborar con él dando forma a sus escritos para la publicación de un nuevo libro, Goodman ya había establecido una

sólida relación con Laura Perls, siendo primero su paciente y luego su alumno en un proceso de formación como terapeuta. La escritura del libro resultó un proceso tan fructífero como tortuoso. Las personalidades intensas y la pasión con la que tanto Perls como Goodman defendían su perspectiva, hacía difícil el trato y el logro de acuerdos. Finalmente, en 1951 se publica el libro "*Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la personalidad humana (PHG)*", integrado por la nueva redacción elaborada por Goodman con base en el borrador Perls y complementada por ejercicios vivenciales elaborados por Ralph Hefferline, profesor de la Universidad de Columbia y discípulo de Perls. Con la culminación del PHG se sentaban las bases de la Terapia Gestalt.

Leamos un fragmento del texto elaborado por Michael Vincent Miller en donde explica la forma en que Goodman y Perls participaron, inmersos en un contexto social particular, en la creación y desarrollo de Terapia Gestalt.

“Encaja perfectamente en este patrón el que Goodman sea un padre fundador de la Terapia Gestalt no reconocido, aunque él es aún tal vez la más elocuente e importante voz teórica. Por supuesto, todos los que estuvieron sobre el mapa del terreno original de la Terapia Gestalt -- Laura Perls, Isadore From, y otros, incluyendo a Goodman -- tendieron a desvanecerse de la vista pública tras la sombra de Fritz Perls, quien además de ser un clínico habilidoso e inventivo fue un astuto publicista para su nueva terapia. La influencia de Goodman no hizo un gran camino lejos de New York entre los terapeutas gestalt en ciernes (excepto en Cleveland -- los fundadores del Instituto Gestalt fueron entrenados por el grupo original de New York). Estaban demasiado impresionados por el genio carismático de Perls; además, muchos fueron arrastrados sobre las mareas de la religiosidad del movimiento del "potencial humano". El humanismo anticuado de Goodman —sus escritos psicológicos están llenos de referencias a Aristóteles y Kant, así como a Freud y Reich— y su insistencia sobre las implicaciones políticas de la Terapia Gestalt no interesaron mucho a la espiritualista visión interior de Esalen, por ejemplo” (Miller, *The psychological essays of Paul Goodman*).

Como relata Vincent Miller en la cita anterior, Perls poseía un amplio bagaje teórico aunado a un gran carisma, con lo que aún antes de publicarse el PHG él ya había solidificado un campo de trabajo en el que desarrollaba una práctica terapéutica potente y novedosa en Nueva York y a su camino iba formando terapeutas Gestalt a través de modelar procesos terapéuticos e impartir charlas, mismas que después fueron publicadas en posteriores libros de su única autoría. Esta forma de instruir en Terapia Gestalt usada por Perls, sin insistir a sus alumnos en profundizar en los fundamentos teóricos (aún cuando éstos ya estaban asentados en el PHG) terminó por generar, en muchos casos, la repetición de técnicas por terapeutas novatos que, sin tener un cuerpo teórico coherente intentaban reproducir la experimentación gestáltica modelada por Perls resultando a veces en una caricaturización y desprestigio del enfoque.

Quizá la poca relevancia del PHG como una guía para el trabajo de los gestaltistas, estuvo relacionada con la desafortunada suerte que este libro corrió. En este texto se plasmaron las ideas y conceptos fundamentales de la teoría así como la metodología de trabajo, y aunque se elaboró con la intención de aportar el sustento teórico que faltaba difundir del enfoque, esto no sucedió debido a una triste circunstancia de mercado ya que el editor decidió que la parte “práctica” elaborada por Hefferline fuera ubicada al inicio del libro, esto con un propósito comercial para interesar al lector común. “El efecto fue casi inverso ya que la parte redactada por Hefferline alejó al lector profesional, quien era el verdadero destinatario de este libro manifiesto, y su difusión permaneció relativamente confidencial durante algunos años” (Robine, La Terapia Gestalt, 1994).

Después de la publicación del PHG, Perls junto con su esposa Laura, crea el Instituto de Psicoterapia Gestalt en Nueva York. Luego se funda el Instituto de Cleveland, en donde colabora con Goodman e Isadore From, entre otros. Después de la creación de estos institutos Perls comienza un interminable viaje por todo Estados Unidos, difundiendo la Gestalt a través de su trabajo práctico. Es como resultado de este camino de Fritz Perls que la Gestalt queda expuesta a los ojos de la academia como una propuesta incompleta, denominada como ‘Terapia

Gestalt común o popular' según describe Miller (2004), lo cual, señala, "...no ha sido una desgracia solamente para la Terapia Gestalt sino para el progreso de la psicoterapia en general" (pág. 12).

Hoy en día, y gracias a los esfuerzos de rigor teórico desarrollados por terapeutas gestálticos tanto de los institutos en Estados Unidos como de los que han sido gestados en Europa, la Terapia Gestalt ha crecido como enfoque terapéutico y se incorpora de manera floreciente en los espacios académicos del mundo.

## **1.2 Influencias de la Psicoterapia Gestalt**

La Terapia Gestalt es una teoría que contiene elementos del Psicoanálisis, la Psicología de la Gestalt y la Fenomenología.

### **Psicoanálisis**

Como ya se ha señalado, la Terapia Gestalt comienza su gestación cuando Perls elabora un texto crítico al psicoanálisis. Así, su primera influencia, o más bien sus bases teóricas de origen están en la teoría de Freud. Es la comprensión previa de la teoría psicoanalítica, lo que permite a Perls el avance hacia esta nueva mirada del hombre y de su realidad. Conceptos fundamentales del psicoanálisis como el yo, la neurosis y la resistencia fueron analizados, criticados y resignificados por Perls y Goodman, apuntando una nueva propuesta teórica para comprender la personalidad humana.

### **Psicología de la Gestalt**

La Psicología de la Gestalt aportó a la creación de la Terapia Gestalt tanto en el uso de su nombre como en los amplios estudios de la percepción que fueron desarrollados por Wertheimer y posteriormente por Kohler, quienes realizaron investigaciones sobre la percepción humana y crearon el concepto de configuraciones totales, entre otros. Los psicólogos de la Gestalt concluyeron que el hombre no percibe las cosas como entidades aisladas sino en totalidades

significativas organizadas denominadas gestalt que están integradas por un fondo perceptual del que emerge una figura. La gestalt es el resultado del proceso de “la mejor organización posible” que realiza el cerebro y de la relación existente entre la figura y el fondo del que se destaca. Estos estudios sentaron las bases para el desarrollo posterior de la Teoría de Campo de Lewin y la Teoría de Sistemas de Bertalanffy (Eguiluz, 2001, pág. 105).

La Terapia Gestalt toma los conceptos de figura-fondo y de construcción de gestalts para explicar la forma en que los organismos entramos en contacto con el entorno, la organización que ocurre entre los elementos del campo y que es registrada por el organismo como su experiencia.

## **Fenomenología**

La fenomenología es uno de los marcos teóricos de la investigación cualitativa. Esta forma de investigación surgió como un paradigma crítico a la metodología científica racional positivista y se desarrolló con la intención de construir un enfoque más adecuado para la investigación de los fenómenos humanos.

A diferencia del pensamiento racional positivista, que se caracteriza por utilizar el método científico para conocer la realidad a partir de hechos verificables desprovistos de subjetividad, la investigación cualitativa afirma que “las ciencias humanas nunca podrán ser objetivas, porque nunca podrán objetivizar a su objeto de estudio: el científico mismo, ni siquiera en el acto de hacer ciencia” (Álvarez-Gayou, 2003).

La investigación cualitativa busca comprender las interrelaciones que suceden en la realidad de los fenómenos humanos en los que se despliegan complejos procesos relacionales permanentes. De esta manera, la fenomenología es un método de aproximación a la realidad que busca conocer los fenómenos humanos a través de la experiencia, “es el estudio de los fenómenos tal y como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre” (Martínez M. , 1996). Se interesa por las particularidades y cualidades de la experiencia, intentando

apreciar los fenómenos tal y como son. Su intención primera está en revelar el significado de la experiencia humana.

La fenomenología como episteme de las ciencias sociales y humanas, se ocupa de la conciencia de todas las formas de vivencias, actos y correlatos de los mismos, es una ciencia de esencias que pretende llegar sólo a conocimientos esenciales y no fijar, en absoluto, hechos (Barbera & Inciarte, 2012).

En síntesis, la fenomenología es una metodología científica que tiene como propósito conocer la experiencia directamente y se interesa por aquello que la hace única, “es el estudio de los fenómenos tal y como aparecen a la consciencia; los fenómenos son, simplemente, las cosas tal y como se muestran” (Cárdenas, 2012).

La mirada fenomenológica parte del reconocimiento de la realidad como subjetiva, ya que la propia subjetividad es la única forma en la que podemos aproximarnos a ella. Centra al investigador en colocar su intención y atención en la experiencia, en “lo que está pasando”, sabiendo de antemano que su comprensión de la realidad es sólo una manera más de aproximarse a ésta.

### Diferentes Fenomenologías

Existen tres tipos de fenomenología, es decir, tres maneras de acercarse fenomenológicamente a la realidad. La fenomenología trascendental o eidética fue la primera, creada por Edmund Husserl. Posteriormente su discípulo Martin Heidegger propone el llamado “giro hermenéutico de la fenomenología” y con ello da inicio a la fenomenología hermenéutica y por último Gadamer, basado en los dos primeros, desarrolla la fenomenología hermenéutica interpretativa (Barbera & Inciarte, 2012, pág. 203). En el contexto de esta revisión documental de la fenomenología como influencia de la Terapia Gestalt profundizaremos sólo en la descripción de las dos primeras.



## Fenomenología Trascendental

La fenomenología trascendental de Husserl tiene como propósito conocer la forma en que el ser humano “conoce”, es decir, aspira a ser una epistemología para encontrar lo esencial de la conciencia humana. Postula que para acercarse lo más posible a la esencia del hombre, es decir, a su conciencia, habrá que enfocarse en la experiencia inmediata y conocer los significados que él mismo atribuye a dicha experiencia.

Para que el investigador logre tal propósito, Husserl diseña la “reducción fenomenológica” que consiste en mantener al margen las interpretaciones, teorías, conocimientos, prejuicios o presuposiciones del observador para que éste pueda contemplar de manera más pura el fenómeno a conocer.

La reducción fenomenológica, también llamada epoché, forma parte del método fenomenológico creado por Husserl que consta de tres pasos:

- Reducción fenomenológica o Epoché: consiste en suspender temporalmente y tanto como sea posible las expectativas o conjeturas del fenómeno observado para lograr con ello permanecer “abierto” al fenómeno, en este caso la experiencia.
- Descripción: consiste en describir el fenómeno en lugar de analizarlo o interpretarlo de inicio. Focalizar la experiencia sin atribuir rápidamente significados enriquece las posibilidades de alcanzar a observarla más ampliamente.
- Horizontalización: consiste en evitar hacer atribuciones de significado a la experiencia otorgando jerarquías de valor. Se trata de dar a todos los elementos de la experiencia la misma posibilidad de relevancia de inicio.

De esta manera, un enfoque terapéutico que se basa en la fenomenología trascendental tendrá por objetivo acercarse lo más posible a conocer lo esencial

de la conciencia, es decir, a comprender la forma en que el paciente aprehende el mundo y para lograrlo, se enfocará en comprender su experiencia.

La fenomenología trascendental postula que es posible observar la experiencia desde una distancia interpersonal (manifiesta en la reducción fenomenológica) que facilite su conocimiento. Existen diversos autores que nombran a esta fenomenología como la base de la Terapia Gestalt, avalando con ello el precepto de que es posible dejar de lado temporalmente los juicios, presupuestos y conocimientos previos del terapeuta. Este es un tema de constante debate ya que con base en la teoría científica de la Terapia Gestalt, la Teoría de Campo, la Epoché sería teóricamente imposible, incluso si se hiciera un esfuerzo por mantener temporalmente de lado la propia interpretación, ya que la experiencia es siempre co creada entre el organismo y el entorno.

Desde la Teoría de Campo, incluso el esfuerzo por “detener “la interpretación por parte del terapeuta, estará presente y participará en la forma en que se despliega la experiencia. La reducción fenomenológica será imposible de lograr de acuerdo con los fundamentos de la Terapia Gestalt, pero no por eso será poco valiosa como un horizonte que guía el camino de la mirada terapéutica.

### Fenomenología Hermenéutica

Martin Heidegger cuestiona la fenomenología trascendental al oponerse a la reducción fenomenológica argumentando que no es posible suspender en ningún momento los significados de quien percibe el fenómeno. “Para Heidegger, no es posible poner el mundo entre paréntesis, parece que es más importante reconocer la presencia-influencia del mundo que forma parte básica y fundamental de nuestra existencia, de nuestro Ser, que tratar de trascenderla” (Martínez Y. A., 2008, pág. 153).

A diferencia de Husserl, interesado en construir una teoría del conocimiento, Heidegger se pregunta ¿cómo es el ser?, él trata de comprender cómo es el ser

humano y para ello se ocupa de explicar los significados contenidos en las experiencias vividas.

El propósito de la fenomenología hermenéutica de Heidegger (1989) es apropiarse del significado ya implícito en la experiencia vivida, mediante un proceso orientado a la destrucción y construcción hasta lograr interpretarlo como su verdad: esto es, revelar los fenómenos ocultos y, en particular, sus significados (Barbera & Inciarte, 2012, pág. 202).

De esta manera, Heidegger se pregunta por el Ser o “El Dasein” partiendo de la base de que todos los significados del hombre están implícitos en la experiencia; de que no hay forma de encontrar la esencia que buscaba Husserl y entonces la única forma posible para conocer el ser es palpar su existencia; y que la existencia se expresa en la forma en que el hombre se relaciona con la otredad.

Heidegger genera la ecuación ser-en-el-mundo, en la que expresa que la conciencia es inmanente al mundo, es decir, es relacional. Para él, la fenomenología parte del reconocimiento de que el hombre está implicado en la realidad que experimenta, significándola, y la tarea del investigador será la de conocer cómo son construidos dichos significados, que incluyen las interpretaciones inevitables tanto de quien experimenta dicha realidad como de quien la investiga. “Expresado con otras palabras podríamos decir que para Heidegger el ser humano es siempre una situación temporal y relacional” (Martínez Y. A., 2008, pág. 155).

La Terapia Gestalt retoma la fenomenología tanto en su fundamento teórico cómo en su metodología de intervención, sin embargo, es la fenomenología de Husserl la más estudiada. Autores contemporáneos invitan a la revisión de la fenomenología de Heidegger ya que aporta una base más amplia y coherente con los postulados teóricos de la Terapia Gestalt, sustentada en la Teoría de Campo y enfocada en conocer los procesos de contacto entre el organismo y su entorno expresados de forma relacional. Esta mirada fenomenológica invita a conocer la forma en que se despliega la experiencia, donde paciente y terapeuta atribuyen

significado a su experiencia a partir de su relación con el entorno, atendiendo los procesos que ocurren en la relación terapéutica en lugar de intentar ir a la esencia misma del paciente.

Es importante conocer las diferencias epistemológicas de estas dos fenomenologías para comprender los matices que ofrece cada una de ellas a la mirada fenomenológica, sin embargo es más importante no perder de vista que el objetivo de la Terapia Gestalt, al tomar a la fenomenología como una de sus influencias y pilares metodológicos, es invitar a mirar el proceso experiencial como aquello que expresa la realidad; que la realidad es subjetiva y por lo tanto no importa intentar conocer “la verdad” sino atender lo que está pasando, que la experiencia que se despliega entre el paciente y el terapeuta es amplia y que privilegiar la atención de lo que sucede sobre lo que creemos saber, es la manifestación de nuestra actitud fenomenológica.

### **1.3 Teoría de Campo**

Para poder entender en qué consiste la Terapia Gestalt es necesario comprender su base científica, la Teoría de Campo, desarrollada por Lewin y constituida por un conjunto de principios que nombran la forma en que se organiza la realidad. Más que una teoría, es una forma de mirar y de comprender los fenómenos, una forma de pensar que explica que todo lo que sucede en una experiencia es el resultado de la interconexión entre los elementos participantes en la situación.

#### Los cinco principios del campo

Con base en los escritos de Lewin, Parlett (1991) propone cinco principios que caracterizan la forma de percibir y pensar en el campo:

El principio de organización. El significado depende de la forma en que está organizado un campo. Todo en el campo es interdependiente y se organiza en significados de acuerdo con la situación.

El principio de contemporaneidad. Todo lo que determina la organización de un campo está presente. Las influencias pasadas así como la anticipación del futuro, están influyendo la constelación del campo en un momento dado. Todas las circunstancias que están en la experiencia son vistas como parte del campo y no como situaciones causales de la organización del campo.

El principio de singularidad. Cada situación y cada campo persona-situación es único. Cada experiencia incluye la perspectiva y significación de quien la experimenta, cada realidad fenomenológica es diferente, por lo tanto no es posible la generalización del significado.

El principio de proceso cambiante. El campo es nuevamente construido momento a momento, es temporal, es un flujo que hace imposible vivir una experiencia de la misma forma. Los elementos del campo son dinámicos en el sentido de la organización y con ello, no serán nunca los mismos.

El Principio de posible relevancia. Ningún elemento del campo total puede ser excluido por atribuírsele irrelevancia. Todos los elementos son posiblemente relevantes dependiendo de la organización del campo y no pueden ser excluidos a priori.

La terapia Gestalt tiene como base epistemológica la teoría de campo. El “campo” de la teoría gestalt, postula que el ser humano no puede comprenderse sin su relación con el entorno. No es posible ni útil intentar mirarlo sin su situación. El concepto de “campo” es una manera de mirar la realidad, en este caso, al ser humano como una totalidad que tiene sentido a partir de los significados que construye con su entorno, totalmente interdependiente y “subjetiva”. Según Robine (El fondo del campo, 2008) el concepto de campo desarrollado por Lewin en 1925 y basado en las teorías perceptuales de los psicólogos de la Gestalt, se refiere a un campo de la conciencia, un campo psicológico. Para Lewin el campo es un

espacio vital percibido por el sujeto y posee una fuerza que atrae o repele, pero esta valoración ocurre “en la cabeza del sujeto considerado” y no está situada en la interacción del organismo con el entorno (pág. 3).

*La necesidad organiza el campo (Lewin 1926).* Todo lo percibido en el campo es captado por el sujeto como significativo o no, en los términos de sus propias necesidades, y entonces pondrá un valor, positivo o negativo, dependiendo de que su estado sea percibido como potencial de ayuda o estorbo en la satisfacción de esas necesidades (Wheeler, 2002, pág. 77).

Lewin desarrolla postulados que sirven para comprender al hombre a partir de su sistema de relaciones con el entorno, en contraste, el campo de la Psicoterapia Gestalt es un campo experiencial en el que toda la experiencia registrada por el organismo es afectada y afecta al entorno, no hay un solo espacio que pertenezca sólo al organismo en el sentido de la construcción de su forma y significado. Señala Spagnuolo que a diferencia del campo de Lewin, el campo de la Gestalt es fenomenológico, es un proceso y es experiencial (2013). Lewin se interesa por comprender el campo, mientras que la Gestalt busca describir el proceso de contacto que allí ocurre.

Mientras Lewin parece moverse por un interés concreto de representar en la forma más rigurosa y “matemática” las dinámicas y las estructuras del campo, Perls, Hefferline y Goodman, en cambio, están más preocupados por analizar la fenomenología del contacto, o mejor dicho de la frontera de contacto (Spagnuolo Lobb, 2002, pág. 71).

La forma en que el organismo es modificado y modifica al entorno sucede incluso en la experiencia más básica del ser humano, como por ejemplo, respirar. En cada inhalación incorporamos algo del entorno y en cada exhalación modificamos el entorno con algo nuestro. Este intercambio entre organismo y entorno ocurre en cada experiencia con incontables matices e intensidades, dependiendo de la situación.

#### **1.4 El Campo de la Terapia Gestalt: El campo O/E**

En la Terapia Gestalt cuando hablamos del campo nos referimos específicamente al campo constituido por el organismo y el entorno (o/e). El campo o/e designa los procesos que ocurren en la configuración de la experiencia, en donde el organismo se interrelaciona con lo que no es él mismo, es decir, con el entorno. El propósito es comprender cómo participa el organismo con su entorno y cómo el entorno interviene con el organismo.

Cuando hacemos referencia al campo de la Gestalt decimos que “del” campo se despliegan los procesos de interacción entre sus participantes. Perls, Hefferline y Goodman hacen esta distinción en el PHG para precisar su concepto del campo como un flujo, explicando que todo es “del” campo, y evitando el uso de la palabra “en” el campo, que hace referencia a algo que se sitúa, a una estructura o sistema en vez de un proceso.

De esta manera, sólo podemos hablar del organismo partiendo del hecho de que es “con” su entorno y que todo lo que es registrado como su experiencia es en realidad la forma que toma su interacción. Explica Michael Vincent Miller en su introducción al PHG que la Terapia Gestalt parte de un lugar muy obvio: “el intercambio que se da sin cesar entre el organismo humano y su entorno circundante en todas las áreas de la vida; este intercambio es mutua e inextricablemente a la persona con el mundo” (1951, pág. XXX). Entonces, todas las funciones humanas implican de algún modo el dar y recibir del entorno.

La Terapia Gestalt entonces no es una terapia del individuo sino una terapia de las situaciones, de la forma en que ocurren los encuentros, los intercambios entre la persona y su mundo, es una terapia de los seres en relación. En el contexto del consultorio clínico, es el proceso mediante el que paciente y terapeuta se interrelacionan, se transforman, se crean mutuamente en relación. Las implicaciones de esta premisa en la forma en que miramos la experiencia que se despliega en el consultorio, hacen la diferencia fundamental entre la Terapia Gestalt y otros modelos terapéuticos.

## **2. Conceptos básicos de la Terapia Gestalt**

Ya se ha mencionado que la Terapia Gestalt utiliza los conceptos de figura-fondo y construcción/destrucción de gestalt para explicar la forma en que se organizan los elementos del campo organismo/entorno.

Una gestalt está conformada por una figura y un fondo. La gestalt comienza a tomar forma cuando aparece una necesidad, apetito, interés que surge y se despliega del fondo. Entonces inicia el proceso mediante el cual esa figura dirigirá un movimiento en el campo, ya sea de forma cognitiva o motora. La figura nacerá, irá al entorno a completarse, perderá fuerza y concluirá, volviendo a nutrir el fondo con una nueva experiencia. Este proceso de formación y destrucción de figuras es la manera en que la Terapia Gestalt se explica la experiencia que es reconocida por el sujeto como “el vivir”, y es otra manera de nombrar el proceso de contacto, que es un concepto fundamental de este enfoque y que será desarrollado en este capítulo.

### **2.0 Sobre el Self, el Contacto y el Ajuste Creativo**

Para desarrollar este capítulo es necesario explicar que los conceptos que aquí serán expuestos se apoyan uno en los otros para su definición y comprensión. A lo largo de este capítulo y en un esfuerzo de orden intentaré abordar cada uno por separado aunque en algunos casos será necesario referirme a todos ellos para comprender diferentes aspectos de la experiencia.

#### **2.1 Self**

##### **2.1.1 El “yo” del Psicoanálisis**

La palabra self se traduce como sí mismo, yo o personalidad. Sigmund Freud fue el primero que elaboró una teoría de la personalidad para comprender el funcionamiento de la psique del ser humano “sano”. En 1920 consolida su teoría



del yo en la que postula que la personalidad del individuo está dividida en tres estructuras: el yo, el superyó y el ello (Thompson, 1950).

El ello es una masa de impulsos sin consciencia. El recién nacido es fundamentalmente ello. Es un conjunto de agitados estímulos, que no pueden hacerse conscientes directamente y se expresan parcialmente en el yo y en el superyó.

El yo es una pequeña parte del ello que ha logrado modificarse gracias al contacto con el mundo y que se desarrolla gradualmente debido a la necesidad del individuo de verificar y comprender la realidad. Pero el yo sólo es consciente en una pequeña parte, el resto puede estar una parte en el preconsciente, y ser potencialmente accesible a la consciencia, y otra en el inconsciente en forma de sentimientos y experiencias reprimidos.

El superyó se forma en una pequeña parte del yo y está constituido por la cultura, por las normas sociales que el individuo incorpora. Su función es criticar y censurar. Mucho de lo que forma al superyó es inconsciente pues se incorporó en los primeros años de vida y como no está en la consciencia entonces el individuo no puede verificarlo en la realidad.

El yo tiene una función ejecutiva, conciliar al ello, al superyó, y al mundo exterior. Se encarga de permitir al ello que se desfogue lo suficiente para no ser una amenaza y también lo suficiente para no desagradar al superyó y que esa medida no entre en conflicto con el mundo exterior. El yo, con ayuda del superyó mantienen acotado al ello.

De esta manera, el individuo que sustenta Freud es un sujeto en lucha permanente contra sus pulsiones e instintos, peleando en favor del cumplimiento de los constructos sociales, tanto externos como internalizados en el superyó. La estructura de carácter o personalidad se forma inconscientemente a través de los esfuerzos del superyó por restringir la fuerza del ello, de tal modo que el yo acepte dicha restricción y que no se ponga en peligro la relación con el mundo exterior. El carácter es un mecanismo de defensa del yo contra los instintos. De acuerdo con

Freud, a mejor estructura de carácter más transformación de las pulsiones instintivas.

### **2.1.2 El self de la Gestalt**

El self de la Gestalt tiene diferencias absolutas con el yo de Freud. Para empezar el self de la Gestalt no es una estructura sino un proceso; su existencia está totalmente determinada por la interacción entre organismo y entorno, a diferencia del self de Freud en el que el entorno es sólo un participante externo a tomar en cuenta por el individuo; la naturaleza humana vista desde el self de Freud consiste en el “ajuste” del individuo al orden social, en la Gestalt es comprendida como la capacidad de “ajuste” y “creación” del individuo puesta en práctica en el proceso de contacto con el entorno, incluyendo el entorno social (Wheeler, 2002, pág. 118).

Robine (2013) menciona que “Perls y Goodman se solidarizan con los reproches que se lanzaban en aquella época en contra del psicoanálisis, que era juzgado como demasiado adaptativo a la sociedad. Ellos no niegan la necesidad de adaptación por la que el individuo es transformado para concordar con las exigencias sociales, pero añaden de manera indisociable la creación, la adaptación creadora (y no solamente creativa), es decir, transformadora del medio en un mismo acto, en modo medio”.

Además de las diferencias antes mencionadas, la forma en que se definen y funcionan cada una de las “estructuras del yo” de Freud y “funciones del self” de la Gestalt son totalmente diferentes, si no opuestas. Aunque hay nombre compartidos o elementos parecidos, la forma en que son comprendidos, hace imposible su relación.

El elemento de ruptura con el paradigma moderno que incorporan Perls y Goodman a la Psicología es la comprensión del self como un proceso expresado en el contacto, es decir, en el intercambio que ocurre entre organismo y entorno.

El self, como ya se ha mencionado, deja de ser pensado como una estructura para convertirse en algo que ocurre entre el organismo y el entorno. Las implicaciones metodológicas de esta mirada hacen de la Gestalt una terapia del campo, es decir, que comprende la realidad a partir de la modificación inevitable del organismo en el entorno y del entorno con el organismo.

Jean Marie Robine expresa que el libro fundador (PHG) es una propuesta, un esquema de desarrollo teórico que se orienta hacia una visión posmoderna de la realidad, en donde la forma de estar implicado en la situación impacta, orienta y a la vez es orientada por los elementos del campo. “El self ya no es abordado como entidad, más o menos estable, más o menos profunda, más o menos permanente: es proceso, es ‘del campo’ y ya no se puede superponer a la noción del sujeto, es el poder de crear formas, de crear los significados, de crear y organizar los contactos con el mundo, humano y no humano” (Robine, Manifestarse gracias al otro, 2004, pág. 69).

El self es un concepto que designa al proceso que se encarga de contactar con el presente real, expresa la capacidad del organismo para ir al intercambio con el entorno y sólo existe cuando hay una interacción en la frontera que hay entre el organismo y el entorno. El self no se puede ubicar ni en el organismo ni en el entorno, sino en el proceso de interacción.

Este concepto designa lo que es registrado en el organismo como la experiencia vivida, es la respuesta que daría una persona a la pregunta ¿Qué te está sucediendo ahora?

### **2.1.2.1 Funciones del Self: Ello, Yo, Personalidad**

El self tiene tres funciones o sistemas parciales que lo habilitan para responder. Estas se manifiestan de manera integrada y sólo son separadas con un afán didáctico para su comprensión: las funciones ello, yo y personalidad.

La función ello, es la función que concierne a la emergencia de la 'necesidad' más próxima: necesidades, deseos, pulsiones, apetitos, situaciones sin acabar. Es esencialmente una función que se despliega en el cuerpo, de instante en instante, y se manifiesta a través de las sensaciones.

*Por ejemplo: "siento un vacío en el estómago", "tengo deseos de comer", "siento hambre".*

La función personalidad es lo que yo sé, con razón o sin ella, de mí, de mi experiencia, es lo que yo pienso que soy yo... designa la representación, no siempre consciente, que yo me hago de mi mismo.

*Por ejemplo: "a mí me gusta comer alimentos nutritivos", "yo soy disciplinada en mi comida", "yo no suelo tener hambre a esta hora del día".*

Estas dos funciones, sea simultáneamente, sea separadamente, van a comprometerse en el contacto con el mundo a través de la función "yo" que va a realizar las identificaciones y las alienaciones. Esas elecciones van a expresar, exteriorizar, actuar, la función personalidad o la función ello. (Robine, La Terapia Gestalt, 1994, pág. 30).

El proceso de elegir implicará la identificación con algo y la alienación de otra posibilidad. La función "yo" responderá sí o no, de acuerdo con la situación presentada y la forma en que se despliegan las funciones "ello" y "personalidad". Ejemplo: *"Siento mucha hambre y comeré lo que ahora esté a mi alcance, aún cuando no sea lo que a mí me gustaría".<sup>1</sup>*

Estas complejas definiciones de las funciones del self teorizan sobre la forma en que suceden los procesos de contacto cotidianos vividos por una persona como "experiencias" en las que es evidente su implicación.

En términos de figura fondo, podemos decir que el self organiza la figura que se despliega del fondo de acuerdo con la forma en que se activen las funciones "ello",

---

<sup>1</sup> Los ejemplos señalados en cursivas son míos, no del autor citado.

“personalidad” y “yo”, y es experimentado como el proceso de percibir las posibilidades del entorno. Rechaza y acepta posibilidades, creando una nueva figura. Dicha figura es creativa en el sentido de que siempre es una nueva respuesta, única y hecha a la medida de la situación. De esta forma, el resultado que se obtiene cuando el self se moviliza para dar una respuesta adecuada a la situación del campo se denomina “ajuste creativo”.

### **2.1.2.2 Propiedades del self**

Para destacar la forma en que las funciones del self ocurren como parte del proceso de contacto, resulta útil hablar de las cualidades del self. Según el PHG el self posee tres propiedades: es espontáneo, ocurre en “voz media” y está “comprometido con su situación” (1951, pág. 193). Estas cualidades del self son las características que lo hacen ser un proceso y una función, y son en realidad una misma, pero están nombradas como tres para profundizar en su estudio.

#### a) El self es espontáneo

“La espontaneidad es el sentimiento de poner en acción la relación organismo/entorno en curso, no siendo meramente su artífice ni su objetivo, sino desarrollándose en él... es descubrimiento e invención...” (Perls, Hefferline & Goodman, 1951, pág. 193).

Recordemos que el self nombra “la capacidad del organismo de hacer contacto con el propio entorno” (Spagnuolo, 2013). La espontaneidad del self se explica cuando, en cada momento de su funcionamiento y al no estar localizado en ninguna entidad sino en la interacción organismo/entorno, entonces cada producto del self, es decir, cada proceso de contacto, será siempre nuevo, creativo y espontáneo.

b) El self está en “voz media”

El concepto de voz media es ofrecido en el PHG como un apoyo para explicar una forma de estar implicado en la experiencia. “La voz media significa [...] que el self actúa o que es actuado, remite al proceso en sí mismo como totalidad; se le siente como propio y se está comprometido con él.” (Perls, Hefferline & Goodman, 1951, pág. 193).

La voz media expresa que el sujeto está implicado de forma particular en el desarrollo de la acción. Este tiempo verbal se usa en otras lenguas, como la griega o la italiana, cuando se quiere comunicar que el sujeto está de dos formas diferentes en la acción. Por ejemplo, en griego hay un verbo que significa “ser ciudadano y ejercer como tal” (Ortolá, 1998), es decir, participar en los órganos que administran la ciudad.

De esta manera, cuando decimos que el self existe en “voz media”, significa que lo comprendemos como una unidad que tiene la cualidad de ser pasivo y también activo, esto es, que recibe el impacto de la experiencia de contacto y al mismo tiempo actúa en el mismo.

c) El self está “comprometido con la situación”

Los autores del PHG explican que al definir al self como comprometido con la situación, lo que quieren señalar es que el sentido que tiene cualquier experiencia está determinado en parte por la situación en la que ésta se desarrolla, “...queremos decir que no existe un sentido de sí mismo (self) o de otras cosas que no sea nuestra propia experiencia de la situación”, Perls, Hefferline & Goodman en (Robine, 1999).

Comprendemos mejor este concepto si pensamos en él en voz media, dice Robine, sí entendemos que la situación “nos crea y es también nuestra creación” (1999), que estamos hechos de la situación y formamos parte de lo que la situación es.

Cuando un paciente se sienta frente a mí y me dice que está ansioso, puedo optar por escuchar sus palabras no sólo como palabras *dentro* de una situación, sino también como palabras *de* la situación, *como si* estas palabras pertenecieran a un campo indiferenciado que tiene que ser explorado, en lugar de a un individuo, aquel que las emite. (Robine, Contacto y relación en psicoterapia, 1999, pág. 305).

Analicemos este fragmento de una sesión terapéutica en términos de las funciones y las propiedades del self,

Recuerdo ahora mi trabajo con Alma, una paciente con quien empezaba a construir una relación. Aquella sesión me habló de su auto exigencia y de su cansancio. La invité a poner atención a sus sensaciones y sentimientos al contarme aquello. 'Lo que encuentro aquí dentro es un basurero', me dijo. Esas palabras me impactaron, sentí un vacío en la boca del estómago, puse atención."Cuando te escucho hablar así de ti —le dije— **me enojo**. Y en seguida **siento ganas de alejarme**", y *diciéndolo puse más distancia entre ella y yo*. Justo entonces me di cuenta de lo que le pasaba con mis palabras. **Vi sus ojos humedecerse y su barbilla temblar...**y en ese momento supe que lo que acababa de decir no le servía de nada, todo lo contrario: la avergonzaba y confirmaba que su experiencia estaba mal. Lo que yo experimenté, el enojo y las ganas de distanciarme, no era falso, pero fui sumamente torpe al expresarlo así. Y logré justo lo contrario a lo que quería.

*...Entonces decidí decir eso, justo, tal como lo sentía: "Parece que estoy haciendo lo contrario de lo que quisiera. Quiero acercarme a ti y me alejo. Quiero validarte y parece que te descalifico. Fui muy torpe al decirte eso Alma, muy torpe"*.

En ese instante **su mirada cambió, parecía asombrada**. Nos quedamos en silencio un momento, **sentí calor en mi rostro, y esa suave vibración que reconozco** cuando me acerco a la frontera. Algo ocurrió. El resultado no deja de sorprenderme todavía: nos acercamos como nunca antes, y a partir de ese

momento construimos juntos una relación de mayor intimidad y riesgo  
(Fernández, 2007, pág. 72).

Tanto la vivencia de la paciente como la del terapeuta van tomando forma y a la vez formando los significados de la experiencia. Las funciones del self: **ello**, *ego* y personalidad, señaladas con negritas, cursivas y subrayado, respectivamente; van brotando a partir del encuentro con el otro. Cada reacción o acción en el campo es resultado de la situación dada y modifica a cada instante la forma que toma la experiencia, es decir, el self está comprometido con la situación.

Digamos que las sensaciones que el terapeuta reconoce en sí mismo así como las que observa en la paciente, son una manifestación de la función ello: ***Vi sus ojos humedecerse y su barbilla temblar... y en ese momento supe*** (el ello expresado en la paciente permite al terapeuta completar su propio significado de la experiencia y así reconocer su participación en el temblor de la barbilla de su paciente, en sus ojos humedecidos) ***que lo que acababa de decir no le servía de nada...***

Es el encuentro con el entorno lo que hace que exista el self, “Sin el otro, no se abre nada. Sin el otro, no existe nada. Sin el otro, el self no existe; sin el otro, la expresión no existe; sin el otro, no existe la palabra” (Robine, Manifestarse gracias al otro, 2004, pág. 70).

## **2.2 Contacto y Ajuste Creativo**

La definición del Contacto implica expresar en principio que, tanto los autores del libro fundador como otros teóricos actuales lo definen a veces como un proceso:

Todo contacto es el ajuste creativo entre el organismo y el entorno.  
(Perls, Hefferline & Goodman, 1951, pág. 9).

Contacto se refiere a todo movimiento entre un organismo dado y su entorno, es decir, todo movimiento del campo (Robine, El contacto, el origen de la experiencia, 2011).



El contacto como proceso es una secuencia temporal de la experiencia misma en curso y en posterior desarrollo, donde el contacto se abre a, y crea un mundo de sensación, sentimiento, emoción, movimiento, pensamiento, acción y significado que es, reflexivamente, una base para el contacto posterior (Bloom, 2012).

y a veces como un lugar, el lugar de la experiencia:

El sitio primero de la experiencia psicológica es el contacto en sí mismo, el lugar en donde el self y el entorno organizan sus encuentros y se implican entre sí. From y Miller en (Perls, Hefferline & Goodman, 1951, pág. XXX).

En esta definición podemos entender el contacto como el espacio de encuentro entre organismo y entorno, o dicho de otro modo, la frontera de contacto en donde se despliega el self.

Resulta entonces que el contacto es un lugar-proceso, un sitio que ocurre. Un proceso que ocurre y que crea un lugar que es a la vez la expresión del proceso. El contacto es el proceso de frontera. Implica un movimiento del organismo hacia y con el entorno, un intercambio dinámico y temporal que puede manifestarse con una acción y/o con un movimiento de la conciencia.

Para ampliar esta descripción del contacto, abordaremos el concepto de conciencia.

### **2.3 Conciencia inmediata del campo y contacto**

“El contacto es la conciencia inmediata e implícita del campo o la respuesta motriz en el campo” (Perls, Hefferline & Goodman, 1951, pág. 8).

En la teoría de la Gestalt se utilizan dos términos para nombrar la conciencia, *awareness* y *consciousness*. El *awareness* puede traducirse como “Conocimiento

inmediato e implícito del campo” (Robine, Contacto y relación en psicoterapia, 1999, pág. 65) y el *consciousness* como “Conciencia reflexiva”.

En el contacto, el *awareness* es la consciencia de “una percepción, una imagen, una intuición, viva y clara” (Robine, Contacto y relación en psicoterapia, 1999, pág. 66). Pero este tipo de consciencia no es aquella en la que ocurre un proceso de reflexión, es decir, un movimiento cognitivo en el que el organismo pueda preguntarse ¿qué quiero? o ¿qué necesito? Tal tipo de consciencia es *consciousness*. El *awareness* se refiere a una consciencia sensorial que puede entenderse mejor si la ubicamos en la continuidad del campo o/e, en donde la figura depende de la información que está puesta en la situación y no alcanza a ser registrada como una experiencia interna del individuo o intrapsíquica. El *awareness* funciona como lo hace el sonar de una ballena que emite chasquidos sónicos que se propagan en el océano. El sonar es el sistema de registro, sólo es posible ver su funcionamiento cuando la presa es atrapada. Las ondas, al chocar con ella, revelan su posición.

El sistema sólo funciona cuando hay un “otro” con el cual topar, y un océano donde desplegarse. El océano representa este espacio de acción, esta frontera de alcance que hay entre la ballena y su presa. La consciencia, como el sonar, sólo se evidencia cuando hay “algo” de los cuál ser consciente. La consciencia siempre requiere de un objeto de consciencia para poder existir.

Cuando la situación dada así lo pide, la forma en que puede expresarse el *awareness* es con un movimiento físico, una acción en el campo. En el ejemplo de la ballena esto sería dado por el movimiento, la acción dirigida hacia atrapar la presa. Para ampliar la comprensión de los conceptos de *awareness* y *consciousness* retomo un ejemplo del maestro Yaqui Martínez: Si al caminar por la calle, un caminante se encuentra ante un ligero desnivel del piso, entonces la expresión del *awareness* será el ajuste que hace corporalmente, poniendo menos peso o más en algún lado del cuerpo para continuar su camino. Este ajuste será realizado sin que el caminante haya reflexionado al respecto, simplemente ocurre un *awareness* de la situación, un ajuste en el campo. Puede deducirse que de

manera paralela a dar esta respuesta motriz en el campo, ocurra en el caminante una percepción visual que hace más atinado su ajuste físico. Tanto la percepción sensorial del desnivel en el piso como la respuesta motora para ajustarse a la situación son la expresión de la conciencia inmediata del campo y/o respuesta motriz en el campo.

Sin embargo, si al dar el paso, una piedra lo hace resbalar y cae, entonces se activará además la conciencia reflexiva o *consciousness* y el caminante pondrá su atención en la dificultad que atraviesa, es decir, en su caída, respondiendo a la situación, tanto física como cognitivamente. Seguramente tratará de levantarse apoyándose en ciertas partes de su cuerpo en particular, o tal vez grite de dolor o diga una maldición, quizá se pregunte cómo pasó esto y trate de explicarse la caída.

Como ya hemos dicho el *awareness* tiene lugar en el contacto y el contacto se sitúa en la frontera, su lugar. Pero la frontera no es un lugar en el sentido espacial del concepto. Es una frontera experiencial. Llamamos frontera al espacio de encuentro entre el organismo y el entorno, sea éste físico o no. Nombra un lugar, pero ese lugar está delimitado en cada situación por los elementos del campo. Puede ser un lugar físico, como cuando tomo un cerillo ardiente y me quemo los dedos —entonces la frontera de contacto se localizará en el espacio que hay entre mi piel y el fuego— o puede ser un lugar cognitivo, como al recordar a una persona amada, entonces la frontera de contacto nace, por decirlo así, se crea. Aparece como el lugar en el que mi experiencia de mí misma y mi recuerdo de esa persona se encuentran. Las sensaciones o sentimientos que emergen en mí, son la “prueba” del contacto, y dicho proceso podrá ser significado por mí como “la experiencia que tuve al recordar a una persona amada”.

Entonces, el *awareness* es de la frontera de contacto en funcionamiento; es la integración creativa de la situación, la percepción que resulta cuando el organismo y el entorno se han encontrado a la frontera; es la respuesta creativa a lo que pasa, sin atravesar por un proceso reflexivo.

El contacto requiere de otredad y novedad. Decimos que el contacto ocurre con lo que no es el sí mismo, es decir, el entorno o la otredad. Se puede hacer contacto sólo con lo diferente, y el resultado de dicho contacto será la modificación del organismo. En sentido estricto tendríamos que decir que la otredad siempre será novedosa, ya que cada interacción o/e será una experiencia diferente aún cuando se trate de una situación familiar (como ya lo hemos revisado al hablar de los atributos del self) sin embargo, cuando el organismo ofrece respuestas fijas o habituales, de algún modo deja de ver realmente al entorno y con ello a la novedad que éste ofrece al encuentro.

De esta forma, podemos decir que el contacto se construye con ajustes creativos que suceden en la interacción o/e y que implican procesos de ajuste y creación que tienen por resultado el crecimiento o la asimilación.

En un proceso o secuencia de contacto ideal, el organismo entrará en el contacto con el entorno haciendo los ajustes creativos necesarios para modificar y ser modificado por el entorno, dando una respuesta creadora, novedosa y ajustada a cada situación, esto conformaría un contacto nutricional y funcional para el organismo. Sin embargo, como ya hemos dicho, a veces ocurre que “el organismo deja de concebir una situación como cambiante y ofrece una respuesta fija del pasado” (Perls, Hefferline & Goodman, 1951, pág. 192), entonces el self se inhibe y se despliegan formas neuróticas de contacto llamadas flexiones. Estas flexiones expresan un contacto menos potente o nutricional para el organismo, según su frecuencia o su intensidad.

## 2.4 Perspectiva Gestalt de la Psicopatología: Flexiones al Contacto

No son los males violentos los que nos marcan,  
Sino los males sordos, los insistentes, los tolerables,  
Aquellos que forman parte de nuestra rutina y nos  
minan tan meticulosamente como el Tiempo.  
E.M. Cioran (filósofo rumano)

### El diagnóstico gestáltico

La Terapia Gestalt no cuenta con una propuesta diagnóstica para comprender la psicopatología en términos de una descripción y clasificación de síntomas o signos que definan comportamientos disfuncionales de las personas, ni tampoco se basa en los manuales ya elaborados como el DSMV (Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales) para intervenir terapéuticamente en casos psicopatológicos. Esto no significa que el enfoque Gestalt no tenga una metodología de trabajo ante lo “patológico” sino que lo afronta utilizando la misma base teórica con la que se aproxima a cualquier experiencia de contacto que es interrumpida.

Digamos que para la Gestalt la salud implicaría la capacidad del organismo de hacer ajustes creativos en cada situación integrada por el campo o/e, de tal forma que responda de una manera ajustada, espontánea y en modo medio a cada experiencia. Cuando esto no sucede, decimos que el contacto se interrumpe o flexiona y el grado de disfuncionalidad de una flexión puede comprenderse en términos de su intensidad y frecuencia.

El psicoterapeuta gestáltico no pretende que el paciente alcance un criterio “sano” o “maduro” de la vivencia o del comportamiento, sino que se (re) apropie de la espontaneidad de su hacer contacto, que (re) adquiera la plenitud del propio estar en el contacto. El trabajo

terapéutico consiste en ayudar a la persona a reconocer la experiencia creativa del propio ajuste, reapropiándose en modo encarnado (corporizado), sin ansiedad, esto es, con espontaneidad (Spagnuolo, 2013, pág. 48).

Para la Terapia Gestalt, la patología, al igual que la salud, se comprende en términos de la relación o/e. Por ejemplo, un terapeuta gestalt revisará la forma en que se detiene el contacto en un paciente cuando siente desconfianza, revisando detalladamente cómo es su experiencia, qué le amenaza, cómo percibe o interpreta el entorno, si logra ver las posibilidades que hay en él (o incluso si es capaz de percibirlo) o si está reaccionando a una situación del pasado. El terapeuta trabajará desde este lugar metodológico, por ejemplo, con un paciente neurótico que retrofecta el enojo que siente con su madre. Ante un paciente psicótico que no logra diferenciar cuando le habla su madre de cuando lo que está escuchando son sus voces internas, el terapeuta tendrá que iniciar el trabajo apoyando la generación o construcción de los límites o fronteras entre el organismo y el entorno, para posteriormente (o quizá paralelamente) revisar su habilidad de contacto con el entorno.

Evidentemente la dificultad del trabajo terapéutico con uno u otro paciente será muy diferente, sin embargo el enfoque de trabajo parte del mismo lugar: revisar la forma en que el campo o/e se constituye o no, y las formas que toma la experiencia en términos de los ajustes creativos que se logran para enfrentar dicha experiencia.

Esto no significa que el terapeuta gestalt no necesite poseer conocimientos generales de diagnóstico clínico psicopatológico del área médica psiquiátrica, al igual que cualquier psicólogo y en cualquier corriente de especialización de la psicología, si no que la forma en que utiliza dichos conocimientos no se reduce a la definición de los mismos como “enfermedad”. El terapeuta gestalt reconoce la relevancia del proceso terapéutico para participar, de manera interdisciplinaria sí así se requiere, en la construcción del sí mismo del paciente apoyando el desarrollo de sus habilidades de relación con el entorno.

Delacroix afirma que es necesario tener bases de la psicopatología clásica no para etiquetar y aplicar la metodología de intervención clásica, sino para apoyarnos en la comprensión de las características que tienen estas formas de estar en el mundo llamadas clásicamente patologías. Posteriormente "...nos toca mirar cómo los síntomas son una creación del organismo vinculado al entorno, percibirlos en cuanto acontecimiento de frontera de contacto..." (Delacroix, 2006).

De esta manera, aunque los terapeutas Gestalt trabajan en su mayoría con pacientes neuróticos, las potencialidades de este enfoque como propuesta de atención para atender otros trastornos más disfuncionales ha sido probada según se confirma en la documentación de casos clínicos<sup>2</sup> y representa un potencial nicho de aplicación, investigación, y desarrollo terapéutico.

### **Situación de urgencia crónica de baja intensidad**

Ya he señalado que la Terapia Gestalt atiende el proceso de contacto. Revisa la forma en que éste se despliega en el campo o/e. Cuando este proceso es interrumpido en el campo o/e, entonces aparece una flexión, es decir una forma particular de este contacto, una modalidad que modifica la forma del encuentro entre el organismo y el entorno y le da ciertas características particulares llamadas flexiones al contacto.

Estas flexiones al contacto expresan la distancia entre la forma en que el organismo registra y comprende la experiencia, y las condiciones y potencialidades que ofrece el entorno, es decir expresan la dificultad para

---

<sup>2</sup> Véase:

*"No está tan loco como parece"* por Jean Marie Delacroix. Figura Fondo, 2006. Instituto Humanista de psicoterapia Gestalt.,

*"El trabajo con un paciente gravemente perturbado: evolución de una relación terapéutica"* por Valeria Conte en Psicoterapia de la Gestalt. Hermenéutica y Clínica. Margherita Spagnuolo Lobb, coordinadora, cap.6. Ed. Gedisa. Barcelona, España 2002.

*"Líneas programáticas de un modelo gestáltico en las comunidades terapéuticas"* por Margherita Spagnuolo Lobb (ídem).

*"Las palabras de quien pide ayuda"* por Cristiana Filippi y Michela Gecele en Ataques de pánico y posmodernidad. Gianni Francesetti. Cap. 4, Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Madrid, España, 2012.

*"Que hay más allá del campo"* por Michel Vincent Miller. Gestaltnet.net

experimentar la situación y dar una respuesta ajustada, es decir coherente con la misma. El nombre que da la Terapia Gestalt al proceso por el cual una persona tiene una respuesta rígida o fija, en el sentido de no ser espontánea, a medida de la situación, y con ello, probablemente desajustada es “Situación de urgencia crónica de baja intensidad”.

La teoría de la Terapia Gestalt plantea que en los intercambios con el entorno, el organismo enfrenta “situaciones de urgencia de alta intensidad” es decir, eventos en los que el encuentro implica una situación difícil de enfrentar o amenazadora en algún sentido. Como respuesta a esta situación, el organismo realiza los ajustes creativos necesarios, por ejemplo, ante la amenaza de ser golpeado por alguien superior en fuerza, la persona agredida podría reaccionar haciendo un ajuste creativo expresado como tensión muscular, sentimientos de miedo o pánico intenso, actitud de repliegue o de disminuirse físicamente o intentar ser menos visto, es decir, esconderse para proteger su vida. Esta respuesta es evidentemente una respuesta ajustada a la situación, es decir, congruente con ella, ante el peligro inminente la respuesta de la persona es un intento de auto protección.

Sin embargo se vuelve una respuesta neurótica cuando el organismo responde de la misma manera es decir, viviéndola como amenazante o riesgosa a una situación que no lo es, por ejemplo, en cualquier otra situación al sentirse amenazado, la persona de nuestro ejemplo, ofrecerá la misma respuesta sin darse cuenta que la situación ha cambiado, es decir, quizá ya no se trate de una situación realmente amenazante, ya sea porque enfrenta una dificultad con alguien que no representa una amenaza real o quizá porque ahora es ella quien posee superioridad en fuerza física. Esta forma de responder se va volviendo habitual y generalizada de tal forma que va perdiendo su intensidad y aumentando su frecuencia. La persona empieza a desarrollar el hábito de responder de esta forma a situaciones parecidas o que le recuerdan a aquella que fue tan amenazante, es decir, a manifestar “respuestas crónicas de baja intensidad” en



donde hay sufrimiento crónico pero menos intenso, vivido como soportable y muchas veces incorporado a la experiencia de la vida como parte de ella.

Son estas respuestas habituales las que van a hacer de la vida del paciente neurótico una vida predecible y poco novedosa, y ¿cómo podría ser de otra manera?, sí esta persona no toma en cuenta lo que realmente pasa a su alrededor, lo que el entorno le ofrece, sus posibilidades y los elementos del campo o/e en juego, entonces responde de una manera flexionada al contacto, ofreciendo una respuesta a partir de su acartonada y vieja significación del entorno, de aquello que fue un ajuste creativo en su momento, lleno de creación y estética, y que ahora se ha vuelto una respuesta habitual también llamada ajuste conservador.

Estas respuestas del organismo, aunque no son precisamente ajustadas a la situación, si implican algún tipo de ajuste logrado; de esta forma una flexión no significa que no hay contacto sino que está afectada la calidad del mismo. Así, una flexión no es interpretada como una enfermedad sino como una expresión de los movimientos en el campo organismo/entorno, así se trate de una respuesta altamente disfuncional.

...la fuerza, la gracia, el ritmo, la fluidez, la intensidad del contacto del organismo con su entorno, del proceso de formación de una figura sobre un fondo, en resumen la belleza del contacto es la medida de nuestra salud (Francesetti, 2013).

La Terapia Gestalt sostiene que todo evento que ocurre en el campo o/e implicará en cierta medida un ajuste creativo, es decir, una acción en la que dicho campo se regula entre sus posibilidades para crear respuestas o para ajustarse a la situación. De esta forma, cualquier tipo de trastorno psicológico o psiquiátrico es entendido desde la Terapia Gestalt como una expresión de los ajustes creativos logrados por el campo o/e para enfrentar una situación dada.

El terapeuta gestalt pondrá mucha atención e intención en que cuando surja una situación de urgencia de alta intensidad manifiesta en la experiencia del paciente, éste logre atravesarla con el apoyo del terapeuta para no ofrecer su respuesta habitual, quedándose el suficiente tiempo en la experiencia para comprobar que se trata de una situación diferente, que las condiciones del campo ya nos son las mismas y que por lo tanto, él ya no es quién era, es decir, desarrollando un ajuste creativo en el que, por definición, es tomada en cuenta la situación, configurada por la forma en que está implicado el paciente y el entorno, en este caso, el tema, el terapeuta, la situación entre ellos.

No se trata de encerrar al paciente en una etiqueta y de curar una etiqueta. Se trata de escuchar a una persona cuya relación con el mundo está perturbada, y que a causa de ello sufre. Se trata de acompañarle para que tome conciencia de sus perturbaciones, para que capte su sentido. Todo síntoma, cualquier manifestación descrita como patológica: fobia, obsesión, angustia, depresión, delirio, autismo, podría considerarse como un "ir hacia", como un lenguaje que hay que decodificar y como un acontecimiento de frontera-contacto (Delacroix, 2006, pág. 27).

La Terapia Gestalt implica ver a las personas no a las patologías, implica hacerse preguntas sobre la forma en particular en que una persona vive su experiencia, lo que expresa de sí mismo con sus síntomas, la forma en que esos síntomas hacen reaccionar a sus personas cercanas, es decir, el lenguaje del síntoma, y la valoración de éste como el ajuste creativo que ha logrado para enfrentar una situación. La terapia Gestalt implica ver la belleza que hay aún en la respuesta más disfuncional.

Tanto las neurosis como los demás trastornos descritos en el DSMV son entendidos por la Terapia Gestalt como fenómenos relacionales. El terapeuta Gestalt apoya al paciente en desarrollo de su habilidad para establecer y permanecer en procesos de contacto, atendiendo las flexiones que emerjan en

dicho proceso. Comprende la psicopatología “como un *ajuste creativo*. No hay comportamientos maduros y adecuados y comportamientos equivocados o inmaduros. Los términos “sano”, “maduro” o “patológico”, “inmaduro” hacen referencia todos ellos, a una norma externa a la experiencia de la persona, establecidos por alguien que no está inmerso en la situación” (Spagnuolo, 2013, pág. 47).

La Terapia Gestalt ofrece una mirada novedosa y sumamente humana de la psicopatología al comprenderla como el ajuste creativo posible desde la perspectiva del paciente, en el que la creación es una expresión de lo co creado entre el organismo y el entorno. El proceso de formación de gestalts en la experiencia depende no sólo de las figuras que se despliegan sino también de la calidad de los fondos que las sostienen. La terapia Gestalt es una terapia de las formas y con ello de la estética de las mismas.

El atribulado cliente es tan artista como la persona saludable. Sencillamente, está dedicado a producir enfermedad en lugar de salud. La perspectiva estética en Terapia Gestalt tiene considerable utilidad diagnóstica. Una de las cosas más reveladoras que se puede decir de la neurosis es que es arte malo. Como una pintura de la que queremos alejarnos (a la que queremos dar la espalda), la neurosis es repetitiva, estereotipada, mal diseñada e inapropiada. Sobre todo es monótona y aburrida. Cuanto más serio el grado de perturbación, más monótona la creación. La narración obsesivo-compulsiva nunca se mueve hacia adelante. Repasa el mismo asunto o realiza la misma actividad una y otra vez. El paranoico convierte cada situación, incluso una historia de amor, en una película de espionaje o cine negro sobre la amenaza y la traición. Para la personalidad histérica, cada situación es un continuo clímax —la cosa más maravillosa o más terrible que jamás ha pasado— hasta que la exhausta audiencia suplica un intermedio (Miller, Qué hay mas allá del campo, 2003).

A continuación transcribo un fragmento del artículo publicado por Valeria Conte en el libro Psicoterapia de la Gestalt (2002) en el que se describe el proceso terapéutico de un paciente psicótico. Al inicio del artículo la autora

hace referencia a puntos importantes para comprender la visión gestalt: en el artículo se describe la evolución de la relación terapéutica, no del paciente como individuo y, la terapeuta atiende la forma en que el contacto ocurre o no, entre paciente y terapeuta.

El fragmento corresponde a una sesión realizada durante el quinto año consecutivo del trabajo terapéutico entre la terapeuta y el paciente, y refleja la comprensión gestáltica del paciente como un ser humano que hace todo lo que le es posible por encontrar ajustes creativos que le permitan comprender su realidad y funcionar de una forma más saludable, que la forma que toma la interacción entre paciente y terapeuta depende de los elementos que forman parte de la situación en particular, es decir, que la terapeuta no se guía por una norma acerca de lo que deba o no decirse al paciente sobre su diagnóstico por ejemplo, sino que usa como referente y unidad de medida la excitación al contacto y la solidez relacional entre ellos.

(F) corresponde a las intervenciones verbales del paciente y (T) al terapeuta. El texto no entrecomillado son las reflexiones que hace la terapeuta sobre el trabajo.

F me pide el diagnóstico: “¿Soy un enfermo mental?”.

Surge la función Personalidad; siento que este es un momento muy delicado, no le puedo evitar el sufrimiento; sin embargo siento que tengo que protegerlo. Aquí cito el acta de manera íntegra para ver cómo, según mi opinión, ocurre esto.

T: “El enfermo mental es una persona que sufre, y usted también ha sufrido mucho”.

P: “¿Qué tipo de enfermo mental?”.

La ansiedad y la excitación que siento en él por esta novedad, y la confianza en que esté preparado para tener una respuesta en este momento de la terapia me hace contestar:

T: “Trastorno de personalidad narcisista con núcleo psicótico”.

P: “¿Significa que estoy loco?”.

T: “Cuando el sufrimiento es mucho se enloquece”.

P: “¡Usted sabe algo que no me dice!”.

T: “Quizá algo que no me ha preguntado”.

(Pienso: ¿me preguntará si las cámaras son un delirio?) [En el reporte de años anteriores la terapeuta ha escuchado constantemente el delirio del paciente reportando la existencia de cámaras a través de las que es vigilado]<sup>3</sup>.

P: “¿Qué me podrías decir además... que no tengo cámaras, significaría que tengo un delirio...?”.

T: “Cada delirio es un sufrimiento real pero tan insoportable que hace perder el contacto con la realidad”.

P: “No, no puede ser”. (Se aleja con la silla)

T: “¿Qué pasa?”.

P: “Me siento invadido por usted, porque me mira”.

T: “Bien, me lo puede decir y yo me detengo”.

Pienso que ya no tiene necesidad de colocar el delirio entre él y yo; puede decirme lo que siente y tener el delirio al fondo. Conte, en Spagnuolo (2002).

### **3. Metodología y técnica de la Terapia Gestalt**

La Terapia Gestalt se lleva a cabo atendiendo las formas que toma el contacto que se despliega entre el paciente y el terapeuta. En congruencia con su teoría, el terapeuta gestalt se sabe implicado en la situación como co creador en el contacto y se esfuerza por estar totalmente presente en la experiencia para percibir las formas que se despliegan y los ajustes creativos que ocurren.

---

<sup>3</sup> El paréntesis [] es mío.

El terapeuta comprende la experiencia a partir de los marcos metodológicos de la Terapia Gestalt, como son las Funciones del Self, la Secuencia de Contacto o el Ciclo de la Experiencia o las Necesidades. A continuación presento un cuadro general de los elementos fundamentales de estos marcos, con la intención de ofrecer al lector un panorama básico de los mismos.

### 3.1 Marco metodológico del Self

<b>Función Ello del Self</b>	<b>Perturbación de la Función Ello</b>	<b>Intervención terapéutica</b>
La función ello se expresa en el cuerpo. Incluye las sensaciones, sentimientos, deseos, todo lo que se percibe como “dentro de la piel”.	Cuando la función Ello se perturba, entonces el organismo es incapaz de registrar su experiencia sensorial. Esta perturbación ocurre en la psicosis.	Apoyar al paciente en el reconocimiento y diferenciación entre el self y el entorno.

<b>Función Personalidad del Self</b>	<b>Perturbación de la Función Personalidad</b>	<b>Intervención terapéutica</b>
La función Personalidad es todo lo que el organismo sabe de sí mismo, la forma en que responde a la pregunta	La función Personalidad está desactualizada. El organismo responde al entorno sobre una falsa idea de sí mismo,	Apoyar al paciente en la recuperación de la espontaneidad en el contacto. Re establecer la capacidad responder de

¿quién soy? Expresa su auto percepción y las definiciones que se da de sí mismo.	viviendo al entorno como amenazante cuando no lo es o viceversa.	manera ajustada a la situación dada.
--	--	--------------------------------------

<b>Función Yo o Ego del Self</b>	<b>Perturbación de la Función Yo o Ego</b>	<b>Intervención terapéutica</b>
La función Yo o Ego se encarga de las elecciones del contacto, se basa en las otras dos funciones para elegir ir al contacto o alienarse de él. Es la función que se encarga de abrirse al contacto en su carácter de novedad asimilable, o cerrarse a él cuando es percibida como no asimilable.	La función Yo o Ego no se perturba. Cuando hace elecciones desajustadas se debe a que alguna de las otras dos funciones está perturbada.	Atender la forma en que el paciente reconoce y/o otorga significado a su función ello. Explorar la forma en que la función personalidad envuelve o da significado a la función ello. Apoyar al paciente en su habilidad de reconocer y sostener la excitación ante las posibilidades que el entorno le ofrece. Atender las flexiones al contacto.

(Perls, Hefferline & Goodman, 1951, págs. 187-203)

### 3.2 Marco metodológico de la Secuencia de Contacto

<b>Fase de la Secuencia de contacto</b>	<b>Interrupciones o flexiones al contacto</b>	<b>Intervención terapéutica</b>
<b>Pre contacto</b>		
	<b>Confluencia Neurótica</b>	
<p>Emerge la figura. Una sensación o deseo se manifiesta en el cuerpo. El organismo reconoce este empuje hacia “algo” y se dirige hacia encontrar su significado.</p>	<p>Surge ansiedad e impide que surja la figura porque la sensación o deseo que emerge se vive como amenazante. El deseo no se hace consciente. El organismo permanece indiferenciado con el entorno.</p>	<p>Apoyar a que surja la figura con intervenciones que aumenten la conciencia sensorial y con ello, la diferenciación con el entorno.</p>

<b>Fase de la Secuencia de contacto</b>	<b>Interrupciones o flexiones al contacto</b>	<b>Intervención terapéutica</b>
<b>Toma de contacto</b>		
	<b>Introyección</b>	
<p>La figura va tomando forma y emerge a la conciencia con un significado.</p>	<p>Ante la ansiedad, la figura es desplazada antes de ser reconocida. El deseo potencial es remplazado por el deseo de otro.</p>	<p>Apoyar la apropiación del deseo. Fortalecer la figura restaurando la direccionalidad de la energía hacia la necesidad.</p>



	<b>Proyección</b>	
Las sensaciones que emergieron en el pre contacto vuelven al fondo. Surge una nueva figura, el organismo se orienta hacia el entorno para elegir o rechazar las posibilidades que éste le ofrece.	El organismo reconoce el significado de la figura pero no se apropia de ella y se la atribuye a otro. Ante la ansiedad, el organismo deja de ver al entorno y lo sustituye por su proyección.	Apoyar el reconocimiento del entorno y las posibilidades que ofrece.
	<b>Retroflexión</b>	
El entorno ha sido percibido. La figura es ir a la acción, movilizarse al intercambio con el entorno.	Ante la ansiedad de ir al entorno, la acción se vuelve hacia sí mismo, como si el organismo fuera el entorno.	Apoyar la confianza en el entorno. Favorecer el contacto a partir de la intervención en la fobia a la relación y a la agresión.

<b>Fase de la Secuencia de contacto</b>	<b>Interrupciones o flexiones al contacto</b>	<b>Intervención terapéutica</b>
<b>Contacto Final</b>		
	<b>Egotismo</b>	
La figura es el intercambio con el objeto	Ante la ansiedad de la entrega al contacto, el	Apoyar la entrega al contacto, confiando en la

elegido en el entorno. El organismo se implica totalmente con el entorno. Se disuelve momentáneamente la frontera.	organismo intenta mantener de algún modo su individuación a través de un esfuerzo de autocontrol.	espontaneidad del encuentro. Aflojar el control.
--	---	--

<b>Fase de la Secuencia de contacto</b>	<b>Interrupciones o flexiones al contacto</b>	<b>Intervención terapéutica</b>
<b>Post contacto</b>		
	<b>Confluencia Neurótica</b>	
No hay figura, sólo fondo. La experiencia vivida se metaboliza, se hace palabra, representaciones, toma sitio en lo ya vivido.	Si el post contacto se prolonga más de lo que requiere la asimilación e integración de la experiencia entonces aparecerá nuevamente la flexión denominada <b>Confluencia</b> , en la que el organismo no se deja impactar por la nuevas figuras potenciales.	Apoyar la asimilación de la experiencia y la ampliación del auto concepto.

(Robine, Contacto y relación en psicoterapia, 1999, págs. 105-131)

### 3.3 Marco metodológico del Ciclo de la Experiencia

Fase del Ciclo de la Experiencia	Interrupción	Intervención terapéutica
<b>Sensación</b>	<b>Desensibilización</b>	
Es la capacidad de registro sensorial a través de los propioceptores y la percepción, tanto de la experiencia interna del sí mismo como de la relación con el entorno.	Ocurre cuando las sensaciones son vividas como perturbadoras. La desensibilización se logra a través de tres acciones: atención selectiva, interferencia en la respiración y contracción muscular crónica.	Focalización de la atención, respiración consciente, vivificación corporal.

Fase del Ciclo de la Experiencia	Interrupción	Intervención terapéutica
<b>Formación de figura</b>	<b>Proyección en el cuerpo</b>	
La sensación corporal es organizada en una figura. El significado de la sensación guiará hacia la continuación del ciclo.	Como una forma de enfrentar el conflicto con el entorno, la experiencia del sí mismo y la experiencia sensorial se vivencian como separadas. Ante la	Restaurar el sentido del yo a la experiencia corporal. El cuerpo debe volverse el sujeto de la experiencia.

	dificultad, se niega la experiencia corporal y con ello, la orientación hacia la satisfacción de la necesidad.	
--	--	--

<b>Fase del Ciclo de la Experiencia</b>	<b>Interrupción</b>	<b>Intervención terapéutica</b>
<b>Movilización de energía</b>		
Forma la base física para la acción a través de la energía y el ímpetu necesarios para actuar en el mundo.	Ante la incapacidad para contener la excitación o como un mecanismo para evitar el compromiso de la acción, ocurre un bloqueo en la respiración, en la estructura corporal y en la movilización de la energía.	Apoyar la conciencia de la relación entre carga energética y respiración, ampliar la estructura física, explorar ideas que limitan la movilización.

<b>Fase del Ciclo de la Experiencia</b>	<b>Interrupción</b>	<b>Intervención terapéutica</b>
<b>Acción</b>	<b>Retroflexión</b>	
Capacidad para actuar en el entorno. Descarga y utilización de la energía movilizada y de la	La expresión corporal es detenida como resultado de un aprendizaje o para evitar el rechazo del	Apoyar el movimiento expresivo con base en el registro sensorial, la formación de figura y la

<p>musculatura en movimiento para actuar plena y significativamente en el mundo de acuerdo con las necesidades de expresión del sí mismo.</p>	<p>entorno.</p>	<p>movilización energética, para lograr concretar la acción y con ello dirigirse hacia el contacto.</p>
---	-----------------	---

<b>Fase del Ciclo de la Experiencia</b>	<b>Interrupción</b>	<b>Intervención terapéutica</b>
<b>Contacto con el satisfactor</b>		
<p>Capacidad para el encuentro con el entorno con base en los recursos físicos habilitados para llevar a cabo el proceso de intercambio.</p>	<p>Se experimenta dificultad para ajustarse con fluidez al contacto debido a que es vivenciado como invasivo. El bloqueo puede expresarse como sublimitación o como sobrelimitación del sí mismo.</p>	<p>En la sublimitación es necesario fortalecer al sí mismo para que sea más sustancial y firme. En la sobrelimitación hay que apoyar la permeabilidad al contacto a través del trabajo en la rigidez postural y falta de flexibilidad.</p>

<b>Fase del Ciclo de la Experiencia</b>	<b>Interrupción</b>	<b>Intervención terapéutica</b>
<b>Retroceso y asimilación</b>		
<p>Capacidad para</p>	<p>Se experimenta ansiedad</p>	<p>Apoyar el proceso de</p>

<p>desvincularse del contacto una vez que ha concluido la experiencia y logrando restablecer el límite del sí mismo.</p> <p>Acción de asimilación e integración de lo vivido.</p>	<p>o temor de finalizar el contacto por enfrentar dificultades en la desvinculación, en el restablecimiento del sí mismo, o en la asimilación y cierre de la experiencia de contacto.</p>	<p>asimilación y cierre en la experiencia corporal.</p> <p>Explorar introyectos y asuntos inconclusos.</p>
---	---	--

(Kepner, 1992, págs. 93-198)







P: Estudié en una escuela de varones hasta los 18 años. Cuando había fiestas nunca iba porque no me gustaba. Era difícil para mí socializar. No sabía cómo hacerlo. ¡Ahora me pasa lo mismo, creo! Siempre le busco “inconvenientes” a las muchachas, puros pretextos. Y las que por fin me gustan tiene novio, así que no se puede hacer nada.

Me acaba de pasar hace poco. Me gustaba una compañera de trabajo. No le dije nada. Estaba esperando que hubiera una buena oportunidad. Meses después me enteré que anda con otro compañero.

T: ¿Cómo te explicas esto que te pasa?

P: Pues es que yo no sé cómo relacionarme con ella. Quisiera platicar con ella a veces pero creo que no debo hacerlo porque quizá ella piense que soy impertinente porque ella tiene novio.

T: ¿No será esto que me dices, otro pretexto?

*( El paciente se sonroja, suda y comienza a hablar )*

P: A un primo muy querido una novia le fue infiel y él sufrió mucho. Yo quiero estar seguro antes de arriesgarme con cualquiera. Además me da miedo. No sé como acercarme a las mujeres, no sé qué decir.

T: Creo que sobre este tema tú y yo

►TOMA DE CONTACTO.  
FLEXIÓN:RETROFLEXIÓN

►TOMA DE CONTACTO

<p>tenemos una gran oportunidad. Tú eres un hombre y yo una mujer y estamos en un contexto seguro. Con ello quiero decir que podemos hablar de todo lo que nos pasa al relacionarnos ya que no habrá entre nosotros ninguna relación erótica. ¿Cómo te sientes cuando digo esto?</p> <p>P: Por una parte me parece que es cierto. Pero también me da miedo. No sé a qué te refieres.</p> <p>T: A que quizá haya cosas que te gustan de lo que pasa aquí que no me dices, o cosas que no te gustan. Que esta es una buena oportunidad para hablar. Piensa si hay algo que quieras decirme y no has dicho o que quieras preguntar.</p> <p><i>(Largo silencio)</i></p> <p>T: Veo que te pasan cosas con mi pregunta. Te mueves, te pones rojo, callas.*</p> <p>P: Es que no se que preguntarte. Pienso que debo hacer una buena pregunta y ¡no se me ocurre ninguna buena! Una que valga la pena. Entonces empiezo a ponerme nervioso y me parece muy complicado.</p> <p>T: Hazme una pregunta pequeña, sin importancia. Imagina que puedes hacer todas las preguntas que quieras, así que sólo di la primera que se te ocurra.</p> <p>P: ¿Cómo ha estado tu día hoy?</p>	<p>Ante la ansiedad, T intenta apoyar la confianza de P en el entorno para favorecer la ruta hacia el contacto.</p> <p>➡TOMA DE CONTACTO. T apoya la expresión de P para deshacer la retroflexión.</p> <p>➡CONTACTO FINAL. P</p>
--	--

<p><i>(La terapeuta suspira. Se queda en silencio un momento y luego comienza a hablar)</i></p> <p>T: Hoy he tenido un día difícil. Comenzó hace muchas horas. Con una fuerte dificultad en casa.</p> <p><i>(Silencio)</i></p> <p>Tu pregunta me hace bien.</p> <p>Decírtelo.</p> <p><i>(Silencio)</i></p> <p>¿Cómo te sientes con mi respuesta?</p> <p>P: Bien. ¡Creo que hice una buena pregunta!</p> <p><i>(Ambos ríen)</i></p> <p>T: Esta risa nuestra me hace sentir como si nos acercáramos. ¿Te hace sentido?</p> <p>P: Sí. Estoy cómodo.</p>	<p>expresa y va hacia el contacto. T responde y con ello se trasciende la retroflexión de la situación y se logra el intercambio propio del contacto.</p>
--	---

#### **4. Terapia Gestalt y contexto social actual**

Podemos afirmar que las sociedades postmodernas promueven la noción de individuo, de autonomía, de auto apoyo; y han dejado de mirar el otro lado de esta dualidad, la pertenencia, la dependencia, el apoyo del entorno, como elementos fundamentales en la construcción social.

En las sociedades postmodernas todo sucede con rapidez, sus integrantes son avasallados por la información que viaja a velocidad inimaginable y no hay tiempo para la asimilación, para la cimentación, para las dudas. Como ejemplo vale recordar un dato ofrecido por Baricco (2008), quien señala que hace menos de 200 años, se necesitó que transcurriera todo un año para que el público inglés conociera la novena sinfonía de Beethoven presentada en Viena en 1824. Hoy para difundir algo por todo el mundo se requiere sólo de unos segundos.

Más información, más simultaneidad, más aceleración y más enlaces. Y todo delante de nosotros, todo al alcance de la mano. La misma saturación en la carátula del reloj de una jornada típica, atiborrada de citas, desplazamientos, compromisos, signada por la obligación de pasársela bien, de entretenerse a toda costa, impide que tenga lugar una pausa, esa merma de sentido que introduce el aburrimiento; cancela que la malla de las ocupaciones se rasgue de improviso y al menos por un instante, por un instante atroz, un instante estremecedor e imperdonable, liberados del cúmulo de cosas que creemos que nos definen, alcancemos a entrever nuestro propio vacío. (Amara, 2012).

Vivimos en sociedades con prisa, acechados por la angustia de hacer y ser lo más rápido posible. En estos tiempos postmodernos, dice Bauman (2007) las estructuras sociales ya no sirven como marco de referencia para la acción humana, el miedo es el capital líquido listo para ser usado por las estructuras económicas y sociales. Antes, para las personas, o al menos para una gruesa porción poblacional, el futuro se imaginaba como un espacio de vejez en tranquilidad o paz, ahora el futuro está nutrido de miedo e incertidumbre.

Hemos perdido la facultad de ir lento a los encuentros importantes, a las experiencias que son la vida misma. Las personas ya no tenemos tiempo. Tiempo para contemplar la vida y para darnos cuenta cómo la vivimos. El entorno es un torbellino que nos invita a girar sin detenernos, a transitar a toda velocidad cada situación, a experimentar lo bello y lo difícil; un entorno que nos presiona a estar fuertes, a ser eficaces, a producir.

Nos topamos con situaciones llenas de belleza de las que no tomamos conciencia. No damos tiempo al contacto, en el sentido gestáltico de esta palabra, a la posibilidad de ser transformados porque algo bello se despliega ante nosotros. Hablo aquí de la belleza de un acto, de un escenario, de un encuentro, pero si vamos un poco más profundo debemos hablar de la belleza como un concepto fundamental de la Teoría Gestalt, la estética de las formas de la experiencia. La mirada del terapeuta como alguien que sabe encontrar la belleza que se despliega aún en un acto neurótico o psicótico, que mira como una persona hace los ajustes creativos necesarios para encontrarse con el mundo o incluso para ausentarse de él, y construir una experiencia con la realidad como él la percibe. La estética entendida como el fenómeno que se despliega siempre que hay un encuentro en la frontera contacto, y entonces se crea una figura gestáltica que tiene una forma única y armoniosa que posee fuerza, gracia, ritmo, fluidez, y que, de acuerdo con Robine (Una terapia de las formas de la experiencia, 2009), puede estar manifiesta en una emoción o un síntoma, por ejemplo.

Este panorama social no implica necesariamente un futuro de vacío y falta de sentido en el terreno de la naturaleza humana, sino que nos invita a abrir los ojos y a encontrar formas de intervención útiles en todos los terrenos de las ciencias para enfrentar el contexto actual.

La Terapia Gestalt, desde su base fundamental, asume y valora el entorno como inherente a cualquier experiencia humana. Tener una mirada social para los terapeutas Gestalt no es un alejamiento de la experiencia del paciente sino otro modo de hablar de lo “personal”, señalan Gecele y Francesetti (2012).

Hoy en día, las aproximaciones a la experiencia psicológica no pueden dejar de lado la atención en el tejido social particular actual que co construye cada experiencia humana. El enfoque de campo de la Terapia Gestalt orienta a mirar cada experiencia en relación, sustenta la comprensión de la experiencia siempre en modo medio, invita a tomar conciencia de la influencia de cada persona en su entorno y viceversa, lo que nos hace corresponsables de nuestra mutua influencia. La Terapia Gestalt mira procesos donde los implicados: el paciente, el terapeuta y la situación siempre son corresponsables.

#### **4.1 El self social**

Paul Goodman aporta a la Terapia Gestalt la visión del pragmatismo americano. Fue, según Aylward (1999) muy congruente teóricamente con las ideas de George Herbert Mead quién propuso un modelo innovador y evolucionado del self que comprende al individuo como un actor creativo de la situación. El self es entendido por Mead como un proceso, un continuo de experiencia comprometida con el medio ambiente para apoyar el crecimiento del organismo.

Para Goodman, el self no es una estructura, no está hecho, se crea a cada momento de la experiencia. McLeod (1993) señala que “El self, en esencia, es contacto y es creado y desestructurado a través de una dinámica holística en la cual cuerpo, mente y mundo son inseparables” (Aylward, 1999).

Estos puntos de vista confluyen en la mirada del self como una integración social que no se encuentra en el organismo ni en el entorno sino en la frontera entre ambos. El self es social y no puede ser comprendido fuera de ese contexto.

En el contexto actual en donde se enfrenta el reto de aprender a construir una sociedad que vuelva a mirar la experiencia humana, que logre integrar un mundo que gira revolucionado por la novedad y el cambio, la Terapia Gestalt gracias a sus bases filosóficas y teóricas que se orientan a mirar la creación de lo nuevo, la espontaneidad y las posibilidades de contacto presentes en toda situación,

constituye una opción óptima para la intervención clínica. “No es necesario hacer nada nuevo sino lo que ya está presente en nuestra teoría: aplicar nuestro modelo teórico a los problemas sociopolíticos” (Aylward, 1999).

#### **4.2 Cualidades de la Terapia Gestalt que impactan en las necesidades de la sociedad actual**

La Terapia Gestalt ofrece una visión del hombre inherente al entorno, cuenta con un amplio campo de intervención terapéutica que puede impactar de manera favorable en las sociedades actuales apoyando a los pacientes en el retorno a la consciencia de su experiencia, a la posibilidad de aprender nuevas formas de relacionarse con los demás a partir de lo que vive en su terapia, a dedicar un tiempo a mirarse y sobre todo a mirarse en relación.

Robine (2013) señala tres cualidades que hacen de la Terapia Gestalt una fuerza de intervención potente y ajustada a la sociedad actual:

- La construcción de la identidad,  
La identidad debe ser entendida de una nueva manera, no como una búsqueda de la individualidad y autonomía del sujeto sino cómo el proceso que ocurre cuando la situación, la consciencia y la capacidad para actualizar la experiencia a través del funcionamiento del self participan en la experiencia y son integradas como una identidad con el mundo, una identidad relacional. Se trata –dice Robine– de impactar a través de la Terapia Gestalt en la deconstrucción y reconstrucción de la identidad.
  
- El acceso al mundo vivido de los demás,  
El modelo gestalt, con base en la teoría de campo, entiende la postura del terapeuta como la de un participante de la relación, corresponsable de la situación en el sentido de conformar y modificar la experiencia, siempre en voz media. El terapeuta sabe que todo lo que pasa en el consultorio tiene que ver de alguna manera con él, así como con el paciente; que ambos

impactan en la experiencia uno del otro. El terapeuta nutre el mundo del paciente desde el contacto, no como un maestro sino como un compañero de viaje, como un testigo que confirma al paciente que el mundo se hace con otros, que la existencia es en relación. El terapeuta enseña al paciente que la presencia es sanadora, curativa, en tanto es capaz de presentar nuevas posibilidades de encuentro con el mundo. “La reclusión egotista o la indiferencia hacia la vivencia del otro, tan características de nuestra sociedad contemporánea, son así confrontadas” (2013).

- Una relación intersubjetiva, vínculo, pertenencia

Robine incorpora aquí el concepto de relación intersubjetiva que puede ser comprendido como el campo o/e funcionando entre dos personas. Cada uno participando desde su “subjetividad”, es decir, su forma de significar la experiencia, e impactando al otro, quien a su vez responderá desde su “subjetividad”, es decir, desde sus significados y todo esto sucediendo sobre la base de la co construcción de la experiencia, del ser creador y creación de la situación.

Se trata, dice Jacobs (2012) de invitar al paciente a desarrollar sus habilidades de contacto “a través de la creación de significado, el desarrollo de habilidades emocionales... así como una sensación de pertenecía en el mundo”.

Si ofrecemos al paciente un entorno nutrido de la presencia del terapeuta, entendida ésta como una forma de estar plenamente con el otro, “... un estado especial de estar plenamente aquí con todo uno mismo, el propio cuerpo y el alma... abierto a todas las posibilidades” (Zinker, 1987) en (Parlett, 1991), entonces contribuiremos a que exista un campo rico y vital, propicio para el despliegue de formas nuevas, creadoras y estéticas, sostenidas sobre una base de vínculo y pertenencia.



### **4.3. La terapia Gestalt en la actualidad**

La Gestalt contemporánea en congruencia con sus orígenes, con la forma en que se desarrolló, está llena de diversidad e integrada por perspectivas diferentes, que hacen de ella una teoría viva que hoy en día se difunde y se estudia desde diversas aristas. Existen institutos en los que se lleva a cabo investigación y formación de profesionales de este enfoque en diversos lugares del mundo. Así mismo la Terapia Gestalt es aplicada en diferentes contextos, a veces desde un paradigma intrapsíquico orientado hacia lo aplicativo de la escuela de Fritz Perls y otras profundizando en la construcción y comprensión de la teoría, atribuible en mayor medida a la influencia de Paul Goodman.

A continuación se enlistan algunas de las escuelas de Gestalt que hacen trabajo de investigación, divulgación y formación, así como una breve descripción de sus fundadores y los temas en los que centran su trabajo en Terapia Gestalt.

#### ***Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, México***

Myriam Muñoz Polit, fundadora. Ha implementado una propuesta de formación que además de incluir la visión intrapsíquica y de campo de la Terapia Gestalt, integra el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers. Ha desarrollado ampliamente el tema de los sentimientos en psicoterapia gestalt, su más reciente libro es “Emociones, sentimientos y necesidades”.

#### ***Instituto Gestalt del Pacífico, L.A. California***

Lynne Jacobs, co fundadora del Instituto, ha trabajado ampliamente en lo que se ha denominado como *dimensión relacional de la terapia Gestalt* y en analizar su cercanía con el psicoanálisis contemporáneo. Publicó el libro “Los enfoques relacionales en Terapia Gestalt”.

#### ***Instituto Gestalt de Sao Paulo, Brasil***

Selma Ciornai, co fundadora. Trabaja desde la perspectiva de campo desarrollando una propuesta denominada arte-terapia. Se ha dedicado al estudio del posible diálogo entre la física cuántica y el concepto de campo en Terapia Gestalt. Algunos de sus libros son “Caminos de Arte-terapia” y “Terapia Gestalt, Psicodrama y Terapia Neo-Reich: 25 años después”.

#### ***Instituto de Esalen, California, EUA***

Actualmente es dirigido por Gordon Wheeler, quien se ha enfocado al estudio de conceptos como campo y relacionalidad. Sus más recientes publicaciones son “Vergüenza y soledad”, y “La Gestalt reconsiderada. Un nuevo enfoque del contacto y las resistencias”.

#### ***Instituto de Gestalt Terapia de Brasilia, Brasil***

Jorge Ponciano Ribeiro, fundador. Ha desarrollado conceptos como el self y la teoría de campo. Publicó el libro “Vademécum de la Terapia Gestalt: conceptos básicos”.

#### ***Instituto Gestalt de Boston, Massachusetts EUA***

Dirigido por Michael Vincent Miller, que elaboró la introducción del libro fundador Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana y ha escrito diversos textos sobre conceptos centrales de la teoría gestalt, parejas y psicopatología. Algunas de sus publicaciones son “Terrorismo Íntimo: el deterioro de la vida erótica” y “Enseñar a un paranoide a coquetear: la poética de la terapia gestalt”.

#### ***Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt***

Héctor Salama, fundador. Elaboró el test de psicodiagnóstico Gestalt. Colaboró con algunos artículos en el libro “Psicoterapia Gestalt: proceso y metodología”.

#### ***Escuela de Formación en Terapia Gestalt del CTP, Madrid, España***

Dirigida por Carmen Vásquez Badín, quien profundiza en el estudio de la Terapia gestalt desde la teoría de campo. En el 2003 tradujo al español el libro fundador “Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana”, de Perls, Hefferline y Goodman. Recientemente publicó “Buscando las palabras para decir” y “Borradores para la vida. Pensar y escribir sobre Terapia Gestalt”.

### ***Escuela de París de Terapia Gestalt***

Serge Ginger, fundador. Fue elegido presidente de honor de la Asociación Europea de psicoterapia. Algunos de sus libros y artículos más destacados son “Psicoterapia. 100 respuestas creativas”, “La Gestalt. Una terapia de Contacto”, “Cuando el verbo se hizo carne” y “Terapia Gestalt en la actualidad”.

### ***Instituto Francés de Terapia Gestalt***

Fundado en 1980 por Jean Marie Robine, quien se ha dedicado al análisis de la Teoría Gestalt profundizando ampliamente en conceptos fundamentales del PHG y desarrollado la teoría gestalt relacional. Sus publicaciones más recientes son “Contacto y relación en psicoterapia”, “Manifestarse gracias al otro”, “El cambio social empieza entre dos”.

### ***Instituto de Gestalt en Roma, Italia***

Fundado por Marguerita Spagnuolo Lobb, quien se ha dedicado al estudio de conceptos como frontera contacto, diálogo terapéutico, intencionalidad de contacto, self y psicopatología. Algunos de sus libros son “El arte de la Terapia Gestalt”, “Terapia Gestalt: hermenéutica y clínica”, “El ahora para lo siguiente en psicoterapia”.

### ***Centro de Gestalt en Manchester, Inglaterra***

Peter Phillipson, co fundador. Estudioso de temas como el self y la relación. Es muy experimentado en el trabajo grupal y ha desarrollado un potente método de intervención. Algunas de sus obras son, “El self emergente: una aproximación existencial-gestalt” y “Trabajo gestalt con grupos”.

### ***Instituto Gestalt de Noruega***

Daan van Baalen, fundador. Interesado en desarrollar la terapia gestalt en contextos como los grupos, las organizaciones y empresas. Su más reciente publicación está comprendida en el libro “Terapia Gestalt en la práctica clínica. De la psicopatología a la estética del contacto”.

### ***Instituto Grefor en Grenoble, Francia***

Jean Marie Delacroix, docente. Es un apasionado del estudio de las prácticas terapéuticas de diversas culturas. Psicólogo y psicoanalista con amplia experiencia en el trabajo en instituciones psiquiátricas y estudioso de la Terapia Gestalt, Etnología, psicología transpersonal y chamanismo. Ha profundizado en el estudio de la psicopatología desde la perspectiva gestáltica. Su más reciente libro se titula “Encuentro con la Psicoterapia. Una visión antropológica de la relación y el sentido de la enfermedad en la paradoja de la vida”.

## 5. Conclusiones

- Es fundamental que los profesionistas y estudiantes que se aproximan a la Terapia Gestalt con interés por conocer su teoría y alcances, profundicen en el estudio y comprensión de la teoría de campo, base científica de este enfoque.

El concepto de “campo” en la Terapia Gestalt es diferente del definido por Lewin en su teoría de campo, y comprender las diferencias entre estos dos campos no siempre es una labor fácil. Aún al interior de los libros fundamentales de la Terapia Gestalt como “Yo, Hambre y Agresión” y el “PHG” se encuentran discrepancias en las formas en que se utiliza este concepto. Señala Staemmler (2006) que el “campo” de Lewin es un campo compartido entre la persona y el medio ambiente los cuales poseen fuerzas propias que se influyen mutuamente; en cambio, en el “campo” de Perls, Hefferline y Goodman el organismo y el medio ambiente son inseparables, no se influyen uno al otro, dado que son parte del mismo campo, hay una interpenetración con determinantes de la relación endógenos y exógenos que brotan a partir de la forma que toma el intercambio en el campo organismo/entorno.

Es muy importante comprender estos matices en el concepto del “campo” así como sus implicaciones en la implementación de la terapia. “No es fácil ser una teórica de campo” dice Lynne Jacobs, en (Staemmler, 2006) porque entre otras cosas, la teoría de campo que nos rige científicamente no ha sido suficientemente explicada.

- La teoría de la Terapia Gestalt no está estructurada de manera lineal. En congruencia con la forma en que se gestó, es decir, desde sus influencias hasta sus autores, ha sido construida incorporando conceptos que se completan o se sobreponen con otros, esto hace compleja su comprensión

y el análisis de la relación entre sus definiciones fundamentales. Incluso hoy en día puede haber acaloradas discusiones acerca de si la Terapia Gestalt tiene o no una teoría de la personalidad y tal discusión gira en torno a la estructura misma del enfoque.

Es fundamental profundizar en el estudio de esta teoría para ser capaces de articular la teoría con el método, comprendiendo que conceptos como self, contacto, construcción/destrucción de gestalt ofrecen acentos diferentes sobre el mismo proceso, que es comprender la forma en que un organismo va al encuentro con el entorno, se transforma y crece.

Ser capaces de diferenciar las bases científicas de los conceptos teóricos y las metodologías de intervención en sus diferentes niveles lógicos, aporta claridad en el desempeño del terapeuta en beneficio del paciente e impacta favorablemente en el prestigio académico de este enfoque.

- En este trabajo ha sido evidente que al describir conceptos como el campo o el self, es necesario explorar y profundizar en autores que representaron una base o fuerte influencia en los autores de la Terapia Gestalt. Es fundamental estudiar a los que fueron base de nuestra base, para volver a pensar y comprender de manera más amplia y sólida estos conceptos fundamentales. Hay que acercarse a ciencias como la Filosofía, la Sociología y la Educación para ver cómo está comprendiéndose desde allí la realidad, para hacer conexiones teóricas que enriquezcan la visión y el entendimiento de los seres humanos.
- La Terapia Gestalt se revela como un enfoque posmoderno que cuenta con un importante potencial para impactar en las sociedades actuales. Su definición del hombre como inherente al entorno así como la posición que otorga al terapeuta como un participante en la creación de cada situación hacen que volvamos la mirada a temas como la presencia, la responsabilidad compartida, el apoyo y la visión comunitaria de lo social, temas que requieren de especial sensibilidad en estos tiempos.

- El riesgo más grave que ha corrido y corre la Terapia Gestalt es su simplificación. Desde la “teoría de campo” hasta sus conceptos básicos teóricos, la complejidad y ausencia de linealidad en su estructura hacen a este enfoque vulnerable de ser simplificado y con ello cosificado, lo cual es justo el lugar opuesto a la posición en la que imagino que los fundadores de esta teoría esperarían que fuera colocada.
- La Terapia Gestalt comprende la salud como la capacidad del organismo de hacer ajustes creativos en un proceso de contacto en el que ocurre un intercambio entre éste y el entorno. Cuando los ajustes creativos realizados no corresponden de manera ajustada, espontánea y creativa con la situación, decimos que ocurre una flexión, o una modalidad de contacto disfuncional en cierta medida. Desde el enfoque gestalt, la psicopatología es comprendida de igual forma como un proceso relacional que ocurre entre organismo y entorno en el que la persona que vive un trastorno es visto en su experiencia particular y no catalogado de acuerdo con los lineamientos clínicos estandarizados por la ciencia médica.

La persona con un trastorno psicopatológico, ya sea neurótico o psicótico es comprendido por la Terapia Gestalt desde su forma particular de enfrentar la experiencia y es visto en su capacidad de llevar a cabo ajustes creativos aún cuando el resultado sea altamente disfuncional en términos concretos.

Los conocimientos generales sobre la sintomatología de la psicopatología permiten al terapeuta gestalt tener una sólida base para entonces poder acercarse al paciente y mirarlo en su contexto relacional, para valorarlo como alguien que ha creado una forma particular de contacto o incluso de desconexión con el entorno para enfrentar una situación. Esta mirada terapéutica ofrece al profesional de la Terapia Gestalt la posibilidad de

apoyar al paciente a reaprender formas funcionales de relación y de construir poco a poco los cimientos que le permitan, apoyado de atención psiquiátrica, en su caso, habilidades para lograr una vinculación de mayor calidad con el entorno.

De esta forma, la Terapia Gestalt cuenta con un amplio potencial para integrarse a los procesos de atención y tratamiento de pacientes psiquiátricos por su capacidad de intervenir desde este terreno. La mirada al paciente como un ser que intenta todo el tiempo encontrar una forma de relacionarse con el mundo, no es solo terapéutica sino además es compasiva.

La genuina compasión dice el Dalai Lama “es el deseo de que los seres sensibles se liberen del sufrimiento”, al ser impactado por el dolor de otra persona, entonces nace “un sentido de responsabilidad y deseamos hacer algo por ella.” ( Dalai Lama, 2013).



## Referencias Bibliográficas

- Dalai Lama. (2013). *La genuina compasión*. Recuperado el 15 de 10 de 2013, de escuela de meditacion.com: [www.escuelademeditacion.com/PORTALCOMPASION/](http://www.escuelademeditacion.com/PORTALCOMPASION/)
- Álvarez-Gayou, L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa* (2a ed.). Barcelona, España: Paidós Educador.
- Amara, L. (2012). *La escuela del aburrimiento* (Primera ed.). México: Sexto Piso.
- Aylward, J. (1999). *The contributions of Paul Goodman to the Clinical, Social and Political Implications of Boundary Disturbances*. Recuperado el 20 de agosto de 2013, de Gestalt Review 3.
- Barbera & Inciarte. (2012). Fenomenología y hermenéutica: dos perspectivas para estudiar las ciencias sociales y humanas. *Multiciencias*, 12, N° 2. Maracaibo, Venezuela. Recuperado el 20 de noviembre de 2013
- Baricco, A. (2008). *Los bárbaros* (2a ed.). Barcelona, España: Anagrama.
- Bauman, Z. (2007). *Tiempos líquidos* (2a ed.). Mexico: Tusquets.
- Bermudez & Brick. (2010). *Terapia familiar sistémica*. Madrid, España: Editorial Sínteis.
- Bloom, D. (2012). En respuesta a "El contacto, al origen de la experiencia". (I. H. Gestalt, Ed.) *Figura fondo* (32), 9-28.
- Cárdenas, M. A. (2012). Cómo viven la vergüenza los estudiantes del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. *Tesis de Maestría en Sensibilización Educativa con Orientación Gestalt*. México.
- Casso, P. d. (2003). *Gestalt. Terapia de la autenticidad* (3a. ed.). Barcelona: Kairós.
- Delacroix, J. M. (2006). No está tan loco como parece. (I. H. Gestalt, Ed.) *Figura Fondo*(20), 11-32.
- Eguiluz, L. d. (2001). *La Teoría Sistémica*. (U. A. Tlaxcala, Ed.) Tlaxcala, México.
- Fernández, F. (2007). Cultivar la incertidumbre. *Figura fondo*(21).
- Francesetti, G. (2013). El dolor y la belleza: de la psicopatología a la estética del contacto. *Figura Fondo*(33), 33-67.
- Gecele & Francesetti. (2012). La polis como Ground y horizonte de la terapia. En G. Francesetti, *Ataques de pánico y postmodernidad*. Madrid, España: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.

- Jacobs, L. (2012). Aquello que habilita: la complejidad y emergencia contextual del apoyo. (I. H. Gestalt, Ed.) *Figura fondo*(32).
- Kepner, J. (1992). *Proceso Corporal*. El Manual Moderno.
- Loob, M. S. (2013). *El ahora-para-lo-siguiente en psicoterapia* (2a ed.). Madrid, España: Asociación Cultural Los Libros del CTP.
- Martínez, M. (1996). *Comportamiento Humano: Nuevos Métodos de Investigación*. México: Trillas.
- Martínez, Y. A. (2008). *Filosofía Existencial para Terapeutas* (2011 ed.). (S. M. S.C., Ed.) México.
- McLeod, L. (1993). *The self in gestalt therapy theory*. Recuperado el 20 de agosto de 2013, de Brit. Gestalt J., 2.
- Miller, M. V. (2003). *gestaltnet.net*. Recuperado el 14 de octubre de 2013, de <http://gestaltnet.net/fondo/articulos/que-hay-mas-alla-del-campo>
- Miller, M. V. En J. M. Robine; (2004). *Manifestarse gracias al otro* (2a. ed.). (L. I. CTP-11, Ed.) Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Miller, M. V. (s.f.). The psychological essays of Paul Goodman. (gestalnet.com, Ed.) *The Gestalt Journal Press de Nature heals*.
- Ortolá, Á. (1998). *mialojamiento.es/grec/matedoce/.../sintaxis/media.htm*. Recuperado el 13 de 10 de 2013, de <http://s392285829.mi...r/sintaxis/media.htm>
- Parlett, M. (1991). *Reflexiones sobre la teoría de campo*. Nottingham, Inglaterra: gestalnet.net.
- Perez, P. (1993). La terapia. *cramelita*, 24, 17.
- Perls, Hefferline & Goodman. (1951). *Terapia Gestalt: Exitación y crecimiento de la personalidad humana* (2003 ed.). Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Polster, E. y. (1973). *Terapia gestáltica* (2001 ed.). Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Robine, J. M. (1994). *La Terapia Gestalt* (3a. ed.). (I. H. Gestalt, Ed.) México.
- Robine, J. M. (1999). *Contacto y relación en psicoterapia* (2005 ed.). Santiago de Chile, Chile: Cuatro Vientos.
- Robine, J. M. (2004). *Manifestarse gracias al otro*. Madrid, España: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Robine, J. M. (2008). *El fondo del campo*. (gestalnet.net, Ed.) Francia: Cahiers de Gestalt-thérapie.
- Robine, J. M. (2009). Una terapia de las formas de la experiencia. *Figura fondo*(26).

- Robine, J. M. (2011). El contacto, el origen de la experiencia. (I. H. Gestalt, Ed.) *figura fondo*(30).
- Robine, J. M. (10 de 08 de 2013). Implicaciones sociales de la Terapia Gestalt. [www.gestaltnet.net](http://www.gestaltnet.net).
- Spagnuolo Lobb, M. (2002). *Psicoterapia de la Gestalt*. Barcelona, España: Gedisa.
- Spagnuolo, M. (2013). *El ahora-para-lo-siguiente en psicoterapia*. Madrid: Asociación Cultural Los Libros del CTP.
- Staemmler, F. (2006). A Babylonian Confusion?: On the uses and meanings of the term Field. *British Gestalt Journal*, 15(2), 64-83.
- Thompson, C. (1950). *El Psicoanálisis* (2006 ed.). Fondo de Cultura Económica.
- Unikel, A. (2007). *Logoterapia dentro y fuera del campo de concentración*. Mexico: Ediciones LAG.
- Vázquez, C. (2009). *PsicoMundo. La red psi en internet*. Recuperado el 5 de 10 de 2013, de Psicomundo.com: <http://www.psicomundo.org/perls/paulgoodman>
- Wheeler, G. (2002). *La Gestalt reconsiderada*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Sociedad Mexicana de Psicología (2010). *Código Ético del Psicólogo*. México: Trillas.
- American Psychological Association (2010). *Manual de estilo de publicación de la American Psychological Association* (2ª ed. adaptada para el español por la editorial El Manual Moderno). México: El Manual Moderno.