



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“La Psicoterapia Gestalt:  
Un camino para lograr vivir en armonía.”**

**T E S I N A**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A

Nombre Ana Isabel Flores Elorriaga

Director: Mtro. Ángel Corchado Vargas



Los Reyes Iztacala, Edo. De México, 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.

**“Todo lo que hace feliz y libera llega inesperadamente al hombre, como un regalo”  
(Gabriel Marcel, 1979).**

***Dedico esta investigación primeramente a mis dos hijas que son mi inspiración y de las cuales aprendo mucho de mí misma y han sido mis maestras de Amor y Ternura.***

***De igual forma mis padres, que me motivaron y estuvieron presentes a lo largo de mi carrera profesional, sin su apoyo, no hubiera sido posible el logro de éste sueño.***

***A mis profesores que son parte de la formación académica de la cual me siento tan orgullosa de tener en éste maravilloso presente.***

***Y muy especialmente al profesor Ángel Corchado Vargas que con su paciencia y tiempo estuvo presente a lo largo del desarrollo de ésta investigación.***

***Mi gratitud es para Dios, ya que su presencia en mi vida ha sido parte fundamental a lo largo de éstos últimos años en los cuáles he aprendido más que nunca, ya que su Amor me ha ayudado a crecer como ser humano y a poder transmitir todo este bagaje de conocimientos personales y profesionales al enseñarme que el regalo más hermoso que tenemos se llama “Presente”.***

***Ana Isabel Flores Elorriaga***

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>6</b>
<b>1. PSICOLOGÍA HUMANISTA</b>	<b>9</b>
1.1. Fundamentos y antecedentes	9
1.1.1. Influencias teóricas y filosóficas	10
1.1.2. Reseña histórica y definición	14
1.1.3. Conceptos básicos utilizados en la Terapia Gestalt	21
1.1.3.1 El darse cuenta (awerness)	21
1.1.3.2 El aquí y el ahora	22
1.1.3.3 Mecanismos de defensa	23
1.1.4. Técnicas utilizadas en la Terapia Gestalt	27
1.1.4.1 Técnicas supresivas	27
1.1.4.2 Técnicas expresivas	28
1.1.4.3 Técnicas integrativas	29
<b>2. EL CICLO DE LA EXPERIENCIA GESTALT</b>	<b>31</b>
2.1. Como se define el ciclo de la experiencia	31
2.2. Fases y características del ciclo Gestalt	32
2.3. Bloqueos en el ciclo de la experiencia	33
2.4 Test de psicodiagnóstico Gestalt de Salama como Herramienta	35
2.5 Identificación de la Psicopatología	37
<b>3. CONECTARSE CON LA ARMONÍA</b>	<b>42</b>
3.1 Que es la armonía	42
3.2 La armonía que genera vivir en el presente	43
3.3 Visión Oriental	46
3.3.1 Meditación y relajación	48

3.4 Musicoterapia	51
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>55</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>58</b>

## INTRODUCCIÓN

En los años cincuenta y sesenta el psicoanálisis y el conductismo eran las principales corrientes psicológicas, las cuales pretendían por una parte explicar la personalidad humana y por otra el comportamiento del ser humano. Estos modelos presentaron algunas deficiencias e incongruencias entre la teoría y la práctica que contribuyeron a elaborar y postular una nueva corriente que ocuparía ahora una tercera fuerza con una nueva visión del mundo psíquico y del propio ser humano: la psicología humanista, a su vez de esta corriente surge una escuela que comparte sus constructos básicos, donde existe una coherencia verdadera entre la teoría y la práctica y presenta una visión totalizadora del hombre (Davidoff, 1984).

En la actualidad, más que nunca, se presenta la necesidad de tener una teoría que pueda ser aplicada a la intervención clínica, que exista una verdadera congruencia y coherencia entre sus postulados teóricos y sus procedimientos terapéuticos. Que proporcione, una serie de técnicas que si bien no sean utilizadas para todo ser humano, ya que cada quien es único y diferente, si nos guíe para ayudar al individuo en la búsqueda de su integración (Castanedo, 1983).

La terapia que se apega de mejor manera es la Gestalt no se trata de combatir el síntoma sino el problema en sí, y al intervenir con técnicas donde el paciente se encuentre a sí mismo, se valore y se nutra al conocerse y que descubra que las soluciones vienen desde adentro que logre una integración por medio de la palabra, de su palabra.

Otros modelos han tratado de eliminar el síntoma, aquí se trata de utilizarlo como reflejo de que es lo que está pasando, el síntoma marca la pauta de la desintegración, muestra las soluciones que vienen acompañadas del problema (Shepard, 1977).

La terapia Gestalt tiene un sustento metodológico perfectamente definido y el ciclo de la experiencia constituye su espina dorsal. En la sesión terapéutica, la metodología impregna cada una de las acciones del profesional Gestalt. Siempre

en la intención de encontrar bloqueos en el flujo de energía y liberarlos, el terapeuta guía hábil y sutilmente al cliente, a través de las fases de un ciclo de la experiencia que se abrió al iniciar la sesión y que será cerrado al finalizarla (Salama, 2006).

La idea Gestáltica es convertir a las personas de cartón en personas de verdad. Y conseguir que el hombre de nuestro tiempo vuelva a la vida y enseñarle a usar su potencial innato y comenzar a vivir para divertirse, para disfrutar, para estar motivado (Perls, 1976).

La psicología ha enfocado este tema del aprendizaje en distintas épocas desde dos perspectivas diferentes: la tradicional o asociacionista, que sería lo que llamamos conductismo, y las escuelas de la introspección, entre las que se hallan el funcionalismo y la psicología de la Gestalt. Estas dos últimas se conocen con el nombre de fenomenología y existencialismo.

El gestaltista no se va al pasado del paciente sino que trabaja con la conducta que está desarrollando en cada momento. Uno de sus objetivos consiste en lograr que la persona permanezca el aquí y ahora. Es un enfoque muy flexible en cuanto a que trae experiencias anteriores, que les llama Gestalt no cerradas, y las revive en el aquí y ahora, dando la oportunidad de revivir esas emociones para poder concluiras. Se da más importancia al cómo sobre el por qué, es decir, indaga acerca de las emociones que presenta el paciente o de qué manera lo está llevando a cabo, por encima de un análisis que busque las causas de su problemática. Su aportación más importante está relacionada con el ciclo de la existencia, por el cual, toda persona pasa antes de llevar a cabo determinada conducta, y que se parece a un proceso dialéctico, en el cual, si existen interrupciones intermedias, esto propicia que el proceso o ciclo se distorsione y con esto, se llegue a tener una insatisfacción que puede extenderse a varios aspectos de nuestra vida diaria (Salama, 2009).

La psicología humanista surge a partir de ver al ser humano en un sentido holístico, como un todo y no desde una postura fragmentada; este concepto es la



partida para llevar a cabo el presente trabajo, el cual incluye los antecedentes que llevan a la Psicoterapia Gestalt como una herramienta terapéutica importante para conectar al ser humano a vivir en el aquí y en el ahora, resignificando y generando nuevos procesos que llevan a la persona a enfocar con una perspectiva diferente sus experiencias pasadas, para conectarse con su esencia y su luz interior, la cual está llena de sabiduría y en donde existe un equilibrio natural y sano que el organismo mismo busca, pero que sin la guía y el apoyo de las técnicas utilizadas en la Gestalt parece muy complejo y difícil de conseguir.

La psicoterapia Gestalt persigue conectar a la persona con el momento presente para lo cual se necesita dejar de ser mente y ser más conciencia, ya que en la mente están mis apegos a lo material, está el miedo, el sufrimiento, las creencias, las emociones, y, el conjunto de todo esto lo separa del presente.

Vivir en armonía es precisamente aprender a vivir el presente, lo cual se ha convertido en una búsqueda constante para muchas personas, especialmente en estos tiempos, donde la tecnología parece rebasar a la persona y la hace vivir y relacionarse a través de cualquier tipo de aparato que tenga una pantalla y, que hoy por hoy se traduce en un nuevo estilo de convivencia, lo cual aleja al ser humano de sí mismo y del amor, el bienestar y la paz, es decir, ésta forma de vivir genera una forma muy visible de evadirse de sí mismo, de lo que lo rodea y de una vida saludable y benéfica que le proporcione bienestar y satisfacción de sus necesidades.

# 1. PSICOLOGÍA HUMANISTA

## 1.1 Fundamentos y Antecedentes

Desde los tiempos de Galileo, el trabajo principal al hacer cierta ciencia natural ha consistido en fijar la experiencia en una expresión matemática o lógica es así como la causa matemática es organizadora de todo hecho y comienza la marcha triunfal de la casualidad mecánica, este hecho conlleva a varias implicaciones, ya que se originó un gran abismo entre las ciencias de la naturaleza y las ciencias humanas, con el tiempo de la casualidad mecánica, poco a poco tuvo que ir enfrentándose a una serie de problemas de su metodología tradicional y demostró que no podía dominar, por lo tanto, se vio obligada a revisar su aparato conceptual debido a que cada vez tenía menos vigencia y proporcionaba pocos resultados el viejo supuesto de que el todo debe explicarse siempre con la suma de las partes (Lannacone, 1995).

Al paso del tiempo se demostró que en una totalidad organizada lo que ocurre en el todo no se deduce de los elementos individuales ni de su composición, sino, al revés, lo que ocurre en una parte de este todo lo determinan las leyes internas de la estructura de ese mismo todo, es decir, el todo no se explica por las partes, sino que son las partes las que, por su inserción en el todo, reciben significado y explicación.

Estas concepciones revolucionaron el campo de casi todas las ciencias y el de la psicología no fue la excepción, una muestra de ello es el fundamento básico y sintetizador de la psicología Gestalt la cual retoma el gran principio aristotélico que afirma que "el todo es más que la suma de sus partes y, por consiguiente, también las propiedades del todo son diferentes de las propiedades de la suma de sus partes.

Las argumentaciones anteriores demuestran que la vida psíquica no es atomística, sino holista; no es taxonómica, sino funcional; no es estática, sino dinámica; no es causada, sino motivada, y no es mecánica, sino que actúa con un

propósito. Esta realidad obliga a buscar conceptos que la expresen y representen más cabalmente, y tales conceptos se conviertan, a su vez, en categorías de conocimiento. Estos conceptos no serán tanto conceptos de contenido, cuanto conceptos de proceso, conceptos sobre realidades dinámicas. La vida psíquica debe ser captada en su integridad, como se presenta realmente, si se fragmenta no es posible estudiar la vida psíquica.

La vida psíquica se presenta en “porciones” ó “totalidades dinámicas y estructuradas” que tienen un sentido y una meta, y son como “complejos neuropsíquicos”, “sistemas orgánicos de fuerzas activas” ó “estructuras muy compactas e integradas”, estas totalidades organizadas son las que hay que respetar para captar su peculiar naturaleza y significación (Martínez, 1999).

### **1.1.1 Influencias teóricas y filosóficas.**

La psicología de la Gestalt tiene influencias teóricas principalmente de la psicología humanista, del existencialismo y utiliza una metodología basada principalmente en la fenomenología.

Entre los pensadores que influyeron a la Gestalt por parte de la psicología humanista se encuentran:

Bühler: quien enuncia que las metas del ser humano son la autorrealización y la satisfacción.

A. Maslow: observando al hombre como capaz de manejar sus ideas con espontaneidad y creatividad, elementos que asegura son esenciales para la formación de la confianza en sí mismo.

Carl Rogers: el hombre como arquitecto de su propio destino, es subjetivamente libre y quien elige.

Los fundamentos de la psicología humanista son:

1. El hombre es más que la suma de sus componentes. (Olisimeo)

2. La existencia del ser humano está siempre ligada a relaciones interhumanas. (Relaciones Bidireccionales).
3. El hombre vive de forma consciente.
4. El ser humano está en situación de elegir y decidir. (Responsabilidad)
5. El ser humano vive orientado hacia una meta.

### **Filosofía Existencialista.**

Quitmann (1989) menciona que en el centro de una filosofía existencialista se encuentra la contemplación y exploración del ser humano, cuando se habla de existencia hace referencia en todo momento a una existencia individual, la existencia solo se le asigna a las personas no a las cosas. Los principales exponentes de esta gran corriente filosófica son:

Soeren Kierkegard (1813-1855) defensor extremo del Individualismo, ya que según él, el hombre solo puede realizar como individuo mismo lo humano para todos. La verdad él la plantea como la que cada persona la quiera tomar ya que cada cabeza es un mundo donde la autoridad es el sí mismo. El hombre sometido al miedo experimenta siempre la posibilidad de libertad, ya que este sentimiento obliga a la persona a decidirse por alguna de las diferentes posibilidades de acción.

La característica esencial de la existencia humana es la elección y la decisión. El individuo es simultáneamente único a pesar de ser social. Martín Buber (1878-1965) plantea la Dualidad del ser humano como hecho existencial. Todo esto debido aunque las polaridades siempre se muestran como unidad, que es la esencia fundamental del mundo. Pero la unidad llega en el ser humano su las polaridades son confrontadas y no se intenta alejar del mundo las tensiones a ellas vinculadas.

Muestra la actitud orientadora como la encaminada a la seguridad y la realizadora que ofrece la posibilidad de traspasar y realizarse, atreviéndose a

existir. En un hombre que se autorrealiza ambas actitudes fundamentales están unidas.

Buber coincide con Kierkegaard, Heidegger, Jasper y Sartre el decir que el ser humano está situado frente a la Necesidad de Elección. Por otra parte se muestra la importancia de la correspondencia yo-ello (objeto) que es lo que el ser humano quiere y desea ser y la correspondencia yo-tu (sujeto) que demuestra lo que es el ser humano (su realidad actual).

Karl Jaspers (1883-1969), en su vida fue una persona solitaria y sufrió una grave enfermedad que lo llevó a escribir sobre la trascendencia del hombre influido por Husserl y Dewey obtuvo diversos conocimientos como el observar el “Como” del comportamiento humano.

Creó conceptos como las “Situaciones Límite” que funcionan a partir de la búsqueda del sí mismo, ya que estas son las situaciones (extremas) de miedo, muerte, sufrimiento, lucha, desesperación y fracaso; que llevan de la mano el comprender y afirmar la propia existencia.

Por otra parte él observa a la Libertad a partir de entrar en situaciones límite con los ojos abiertos, produciendo así que la libertad se demuestra con acciones y no con la inteligencia.

Abordó el concepto de Elección de Existencia o de Sí Mismo como el difícil salto del miedo a la calma, esto por medio de la comunicación con los demás y la responsabilidad de las decisiones y acciones que el ser humano realiza para crear su futuro.

Martín Heidegger (1880-1976), estudió teología, se inclinaba por el ambiente de campesinos, se dedicó a dar clases de filosofía y fue discípulo de Husserl.

Heidegger contemplaba al ser humano desde su propia perspectiva como él se veía a sí mismo (dejando de lado la visión de Dios), contempló la búsqueda de la esencia de nuestra existencia con el concepto “Estar en el Mundo”, ésta

búsqueda se da por medio de la apertura, usando el darse cuenta (awerness) o la coincidencia.

La existencia es vista de igual forma a la muerte, ya que la vida se dirige ahí, es lo único que afecta con seguridad, mostrándose así una existencia finita, por lo que este es un motivador para estar bien y realizarse.

Para que haya existencia es necesario tomar muy en cuenta la elección y decisión de la persona. Lo anterior puede ser propiciado por el Miedo, debido a que este propicia verse como personas irreflexivas, produciendo de esta forma su contacto con las posibilidades de sí mismo.

Otro concepto importante que menciona éste filósofo es la "Solicitud" a otros, una es al quite donde se le ayuda al otro quitándole su responsabilidad (proporcionando una dominación y dependencia) y la previsor que es ayuda para la autoayuda viéndose transparente y libre de preocupación.

Jean-Paul Sartre (1905-1980), principalmente se basa en la concepción de libertad, la cual no siempre representa éxito; ya que la libertad es igual a elección, negación y maduración.

Sartre retoma el concepto de tiempo de Heidegger para explicar cómo el comportamiento humano está con base a las metas que se propongan que lógicamente se plantean a futuro que en el presente es inexistente; por lo que el ser está determinado por la inexistencia.

Esto muestra como la carencia del ser es condición para la libertad del humano. La elección es trascendental para la libertad ya que ésta es un proyecto para la solución del problema de ser. Por otra parte la elección, que es la acción de la libertad, va totalmente correlacionada con la responsabilidad. Solo hay libertad con limitaciones y viceversa ya que las elecciones que uno toma son responsabilidad de uno, tomando en cuenta las deficiencias que se den en la toma de decisión, la libertad lleva a la responsabilización del ser humano frente a sí

mismo, que a su vez conlleva a la relación de convivencia, valores e individualidad.

### **1.1.2 Reseña histórica y definición.**

La teoría de la Gestalt se presentó por primera vez hacia finales de 1800 en Alemania y Austria. Surgió como una protesta contra los intentos de entender la experiencia por medio de análisis atomístico, análisis en el cual los elementos de una experiencia se reducen a sus componentes más simples; se analiza cada componente por separado y se entiende la experiencia, sencillamente como la suma de tales componentes. La noción misma de “Gestalt” contradice la validez de este tipo de análisis atomístico (Fadiman, 1979). A pesar de que en español no existe un equivalente preciso del vocablo alemán Gestalt ya que viene directamente del alemán, significa al mismo tiempo: forma, estampa, figura y estructura. Una Gestalt es un fenómeno irreducible. Es una esencia que está allí y que desaparece si el todo se fragmenta en componentes (Perls 1969,1974).

La Gestalt ha recibido bases de las siguientes corrientes:

- El psicoanálisis de Freud, retomando y reformulando su teoría de los mecanismos de defensa y el trabajo con los sueños.
- La filosofía existencial, de la que rescata la confianza en las potencialidades inherentes al individuo, el respeto a la persona y la responsabilidad.
- La fenomenología, de la que toma su apego por lo obvio, por la experiencia inmediata y por la toma de conciencia (insight).
- La psicología de la Gestalt, con su teoría de la percepción (figura-fondo, Ley de la buena forma, etc).
- Las religiones orientales, y en especial el Budismo Zen.
- El psicodrama, de J.L. Moreno, del que adopta la idea de dramatizar las experiencias y los sueños.
- La teoría de la coraza muscular de W. Reich.
- La teoría de la indiferencia Creativa, de Sigmund Friedlander, de la que extrae su teoría de las polaridades.

La Gestalt no es sólo la suma o la yuxtaposición de las doctrinas y enfoques antes mencionados, sino su integración creativa, su elevación a un nuevo plano, llevada a cabo por Fritz Perls, creador del Enfoque Gestáltico.

Con la finalidad de profundizar en los principios básicos y bases de la Gestalt a continuación se desarrollan dichos principios.

Fadiman (1979) enunciando el principio básico de la Gestalt explica que su significado general es “patrón” o “configuración”, es una determinada organización de partes que conforma un todo determinado. El principio fundamental del enfoque gestaltista es indicar que un análisis de las partes nunca puede proporcionar una comprensión del todo, puesto que éste se define por las interacciones e independencias de las partes. Las partes de una Gestalt no mantienen su identidad cuando son independientes de su función y de su lugar en el todo, ya que como Quitmann, (1989) expone la gestalt puede entenderse como una Forma Totalizadora de organización de elementos individuales.

La Psicología de la Gestalt de la escuela de Berlín, con sus representantes: Wertheimer (1880-1973), Köhler (1887-1967), Koffka (1886-1941) y Lechín (1890-1947), se opusieron, en los años anteriores a la primera Guerra Mundial, a la psicología experimental de G. E. Müller (1850-1943) y de Wundt (1832-1920), y desarrollaron principios de la psicología de la Gestalt como “tendencia hacia una buena figura (Gestalt), fenómeno de figura y fondo y las leyes de la Gestalt” derivadas de aquí, como por ejemplo: pregnancia, proximidad, conjunto cerrado, contraste, constancia, variabilidad, estabilidad, ambigüedad, etc. Defendían la concepción de un campo de percepción unitario del ser humano y diferenciaban en este campo la “figura” y el “fondo”, sobre esta base investigaron las propiedades correspondientes a la “figura” y el “fondo” y su dependencia mutua”.

Max Wertheimer (1880-1943), publicó en 1912 el ensayo que generalmente se considera como la obra fundamental de la escuela gestaltista. Dicho ensayo



describía un experimento realizado por Wertheimer y dos de sus colegas, ambos, figuras centrales del movimiento gestaltista: Köhler y Koffka. Su estudio tenía por objeto explorar ciertos aspectos de la percepción del movimiento (Fadiman, 1979).

Otro pensador de gran influencia en la Psicología de la Gestalt fue Kurt Goldstein, quien se basó en una teoría organísmica, para él la tendencia hacia una buena Gestalt representa “una forma muy determinada de la lucha entre el organismo y el mundo, precisamente aquella en la que el organismo se realiza mejor en correspondencia con su ser”, y por otra parte “ella (la tendencia hacia la buena Gestalt) es la tendencia hacia un comportamiento excelente, la condición esencial para la existencia de un determinado organismo, ella es la expresión, especial de la tendencia general de posibilitar con un empleo mínimo de fuerza los mayores rendimientos. La pregnancia, la tendencia hacia el conjunto cerrado y algunas otras cosas más, que se han elaborado como característico de la Gestalt, están contenidas en sus efectos y sólo pueden entenderse en ellos”. A Goldstein lo que le importa constantemente es el contexto general. El mismo organismo es para él una “totalidad”, una Gestalt; esta totalidad es asimismo una parte de un todo del entorno y simultáneamente concebida en una constante lucha con este todo del entorno (Quitmann, 1989).

Fritz Perls figura como el fundador de la terapia de la Gestalt, por lo tanto sus experiencias personales determinaron la creación y consolidación de los conceptos que conforman a la misma.

Perls nació en 1893 en Berlín, Hijo de padres judíos. Su padre se ausentaba mucho y su madre era una mujer muy ambiciosa y se creó grandes proyectos para sus tres hijos (Else, Grete y Fritz). Por lo que sus relaciones con su madre no fueron buenas, de hecho fue maltratado por la misma.

En lo que sí tuvo éxito su madre fue el despertar y fomentar la curiosidad en el niño por el arte, sobre todo por el teatro. Por lo que el primer contacto que

determinaría el rumbo de sus intereses fue precisamente el director de su escuela de teatro Max Reinhardt, con quien mantuvo una relación muy estrecha, quien intentaba trasladar las ideas y sueños de los poetas a la realidad del espectador. (Quitmann, 1989) además de que buscaba dar congruencia a las distintas formas de expresión (voz, comportamiento, mímica y los gestos). Esta acentuación de la congruencia se convirtió posteriormente en uno de los componentes más importantes de la terapia Gestalt.

Aunque nunca la escuela fue algo sumamente importante para él, logra finalizar el bachillerato. Posteriormente estudia medicina. La primera guerra mundial interrumpe sus estudios. En 1916 se enlista en el ejército, pierde a su único amigo, cuestión que lo sumerge según Quitmann (1989) en una profunda crisis. Después de la guerra termina sus estudios y se establece como Psiquiatra. Es en estos entonces cuando conoce a Salomo Friedlander quién lo impacta con su filosofía de la indiferencia creadora (con lo que surge la importancia de la creatividad y su idea de homeostasis).

En 1926 fue asistente de Kurt Goldstein con quien conoce una forma nueva de comprender el organismo y escucha por primera vez el concepto de "autorrealización".

Perls inicia su formación psicoanalítica, terminando con Wilhelm Reich, con quien según Quitmann (1989) vuelve a encontrar la importancia de tomar en cuenta las diversas formas de expresión para utilizarlas como recursos centrales del trabajo a realizar sobre la resistencia de los pacientes ante el aquí y ahora. En la misma época viven pensadores existencialistas como Buber, Tillich y Scheler que si bien tuvo poco contacto con ellos, dicha corriente de pensamiento ejerció una gran influencia sobre él (ya que la filosofía existencial exige la responsabilidad del individuo de su existencia).

Fue Wilhelm Reich el primero en trasladar a la situación analítica el comportamiento diario tanto en la sesión como en su vida diaria analizando características tales como el lenguaje, los gestos, la postura, la tensión o la

relajación de los músculos. Reich pensaba que a menos que esta coraza caracterológica fuera disuelta a través de un análisis, la persona no podría llegar a resultados satisfactorios.

De aquí la gran importancia que tiene para los gestaltistas el trabajar con el cuerpo y con el ser humano como una totalidad u no como una mera individualidad donde cuerpo, mente y psique son considerados como instancias separadas, quería que se estimara el comportamiento por su valor propio, no aceptando las ideas de Freud sobre la sublimación cuando describiría actividades adultas tales como el arte, la medicina o cualquier otra actividades como disfraces simplemente destinados a quedar bien ante la sociedad, ni aceptando motivos subyugantes en esos comportamientos (Perls, 1984).

Este punto de vista de Reich es aceptado por la psicoterapia gestáltica. Ya esta forma de “mirar sencillamente las cosas sencillas” dio lugar a una fenomenología más vigorosa y humana, donde el individuo deja de ser visto como una patología, y sus actos vistos como meras represiones que ocultan otros significados disfrazados, sino como algo mucho más rico y variado.

En 1933 huye con su familia a Holanda, luego a Sudáfrica en 1934 y funda en Johannesburgo un Instituto Psicoanalítico, siendo estos años los más decepcionantes en su carrera recibe influencias de Smuts (representante del holismo). Aunque hasta este momento solo contaba con 41 años a través del contacto con estos personajes y sus experiencias personales Perls construye los conceptos principales de la Teoría Gestalt.

Los cuales según Fadiman (1979) son:

### **El Organismo como un Todo (Holismo).**

Tomado del trabajo de los psicólogos gestaltistas, se convierte en un concepto central. Por lo que Perls subraya la importancia de considerar al individuo formando siempre parte de un campo más amplio que incluye al

organismo y a su medio. Perls insiste en que no existe ninguna diferencia entre la actividad mental y la física. Definiendo la actividad mental simplemente como la actividad de la totalidad de la persona, que se efectúa a nivel de energía inferior al de la actividad física. Por tanto él planteo el problema de saber si la gente se rige por fuerzas internas o externas, aunque son inseparables. Sin embargo Perls existe una frontera de contacto entre el individuo y su medio: esta frontera es la que define la relación entre ellos. En un individuo sano está frontera es fluida y permite siempre el contacto o aislamiento del medio. El ritmo de contacto y aislamiento son mandadas por una jerarquía de necesidades.

Además, parte de la cosmovisión que supone que nuestra experiencia presente es, en un momento dado, la única experiencia presente posible y que la condición para sentirlos satisfechos y completos, en cada momento de la vida, es sencillamente la aceptación sincera de dicha experiencia presente.

### **Importancia del cómo sobre el porqué (Fenomenología).**

La importancia de entender la experiencia en forma descriptiva y no casual. De tal forma que si un individuo entienden cómo hace las cosas, ya está en posición de entender la acción misma. Cada causa tiene una causa múltiple, y las explicaciones de tales causas lo llevan a uno cada vez más lejos de entender la acción misma.

### **Conocimiento:**

Perls estaba plenamente convencido de la sabiduría del organismo. Por lo que considera al individuo sano y maduro como una persona que se sostiene y se regula por sí misma. Tenía igualmente la idea de que el cultivo del autoconocimiento debía orientarse hacia el reconocimiento de esta naturaleza autorreguladora del organismo humano. Por lo que aparece el concepto de un continuum de conocimiento.

Salama (1988), hace mención de otros conceptos que de igual manera para llegar son utilizados por esta escuela, entre los cuales destacan:

**Asimilación:** es la forma en la cual aceptamos y comprendemos una situación que nos puede dañar o bien alguna que nos haga sentir bien ya sea en las relaciones interpersonales o con pensamientos, cuando un pensamiento se asimila forma parte de nosotros mismos.

**Autorregulación organísmica:** es el proceso el cual lleva a cabo el equilibrio homeostático, esta autorregulación se puede manifestar dándonos cuenta de la situación en un contexto explícito y de los propios deseos y el no regirse por el deber si no por el ser a lograr una integración armónicas y natural entre mente y cuerpo, espontaneidad y premeditación (Salama, 2009).

**Capas o estratos de la neurosis:** es el romper con los roles para lograr existir dejando de ser solo para otros y empezando a ser para nosotros mismos.

**Callejón sin salida o estrato fóbico:** hay un obstáculo para el lograr ser es aquí precisamente donde se encuentran los roles oprimido, opresor o la resistencia ser que se manifiesta en la indecisión del querer hacer todo a la vez aunque esto sea contradictorio.

**Implsión o estrato de impasse:** sentimientos atraídos temor, todo o nada.

**Explosión:** existe una descarga de manera espontánea como ira, alegría, aflicción y orgasmo.

**Vida:** sentirse seguro creativo, ser auténtico.

**Contacto:** está relacionado con la combinación del pensamiento y el contacto físico y motor, existe el límite o frontera de contacto es donde se lleva a cabo la relación individuo ambiente.

**Zona interna de la piel hacia adentro.**

**Zona externa de la piel hacia afuera.**

Zona de fantasía: se encuentra en los pensamientos, conceptos, abstracciones e imágenes

### 1.1.3 Conceptos básicos de la Gestalt

#### 1.1.3.1 El darse cuenta (awerness)

Este es el concepto clave sobre el que se asienta el Enfoque Gestáltico. En pocas palabras darse cuenta es entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe. Es un concepto semejante en algo al de insight, aunque es más amplio, una especie de cadena organizada de insights.

Existen tres Zonas de Darse Cuenta:

1. **El darse cuenta del mundo exterior:** Esto es, contacto sensorial con objetos y eventos que se encuentran fuera de uno en el presente; lo que en este momento veo, toco, palpo, degusto o huelo. Es lo obvio, lo que se presenta de por sí ante nosotros. En este momento veo mi lapicero deslizándose sobre el papel formando una palabra, escucho el ruido de los carros pasando por la avenida, huelo el perfume de una joven que pasa por mi lado, siento el sabor de una fruta en mi boca.
2. **El darse cuenta del mundo interior:** Es el contacto sensorial actual con eventos internos, con lo que ocurre sobre y debajo de nuestra piel. Tensiones musculares, movimientos, sensaciones molestas, escozores, temblores, sudoración, respiración, etc. En este momento siento la presión de mi dedo índice, mayor y pulgar sobre mi lapicero al escribir; siento que deposito el peso en mi cuerpo sobre mi codo izquierdo; siento mi corazón late, que mi respiración se agita, etc.
3. **El darse cuenta de la fantasía, la Zona Intermedia (ZIM):** Esto incluye toda la actividad mental que transcurre más allá del presente: todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticiparse al futuro, etc. En este momento me pregunto qué haré mañana en la mañana, ¿será algo útil, bueno? En Gestalt todo esto es irrealidad,

fantasía. Aún no es el día de mañana, y no puedo saber y decir NADA acerca de ello. Todo está en mi imaginación; es pura y simple especulación, y lo más saludable es asumirlo como tal (Salama, 2009).

### **1.1.3.2 El aquí y el ahora**

Es realmente difícil aceptar que todo existe en el presente momentáneo. El pasado existe e importa tan sólo como parte de la realidad presente; cosas y recuerdos acerca los cuales pienso ahora como pertenecientes al pasado. La idea del pasado es útil algunas veces, pero al mismo tiempo no debo perder de vista eso, que es una idea, una fantasía que tengo ahora. Nuestra idea del futuro es también una ficción irreal, aunque algunas veces de utilidad, cuando lo asumimos como un ensayo y sólo como eso. Tanto nuestra idea del futuro como nuestra concepción del pasado se basan en nuestra comprensión del presente. El pasado y el futuro son nuestras concepciones acerca de lo que procedió al momento presente y lo que presagiamos que seguirá a lo actual. Y todo este adivinar ocurre AHORA (Castañedo, 1983).

El ahora es el presente, aquello de lo me doy cuenta. Ya sea que estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El pasado ya fue, el futuro aún no llega. Es imposible que nada exista excepto el presente. Menciono el ejemplo que alguien me dio una vez: si coloco un disco en el fonógrafo, el sonido aparece cuando el disco y la aguja hacen contacto. No antes...ni después. Si pudiéramos borrar el pasado inmediato o la anticipación de lo que vendrá de inmediato, nos sería difícil entender la música del disco que estamos escuchando. Pero si borramos el ahora, entonces no hay nada. De modo que no importa si estamos recordando o anticipando, de todas maneras lo hacemos en el aquí y ahora.

Figura fondo: viene a remplazar el concepto del inconsciente, lo que se busca es lograr una figura fuerte que en si esta sea la cura y no solo un signo de cura porque en sí misma es la integración creativa de la experiencia.

Holismo: es la suma de un hombre totalizador tomando en cuenta un todo unificado y no aislado o dividido, se maneja así para no caer en la separación del mismo porque lo que se busca en la Gestalt es el equilibrio orgánico.

Homeostasia: es la adaptación del organismo con la cual este mantiene su equilibrio y así su salud.

Impasse: es cuando la persona busca el apoyo exterior antes que el propio apoyo y cuando este no se da, cree que ella no se puede apoyar a sí misma.

### **1.1.3.3 Mecanismos de defensa.**

Si recordamos bien, Fritz Perls estuvo muy vinculado al movimiento psicoanalítico en Alemania. Fue analizado y recibió formación en psicoterapia analítica con los principales freudianos de su época (Karen Horney, Helen Deutsch, Wilhelm Reich, etc.); incluso conoció al propio Freud, en un breve encuentro que resultó más bien frustrante (y hasta traumático) para el viejo Fritz (ver Dentro y fuera del tarro de la basura, su autobiografía), y fue fundador del Instituto Psicoanalítico de Sudáfrica, país al que fue a recalar huyendo de los nazis en 1933.

Por tal motivo, es explicable su interés por este tema y por el anterior (los sueños), aunque no se debe asumir erróneamente que no es más que una simple copia o plagio del psicoanálisis.

En Gestalt, los mecanismos de defensa antes de proteger al Yo de las pulsiones internas amenazantes de las amenazas externa, son concebidos como formas de evitar el contacto, tanto interno como externo; como autointerrupciones del ciclo de experiencia.

Como se vio, el organismo la totalidad de cuerpo y mente que somos todos se regula a sí mismo a través de ciclos sucesivos de siete fases o etapas (reposo, sensación, formación de figura, movilización de energía, acción, contacto y reposo). En los diversos espacios que median entre las fases del ciclo se pueden producir las autointerrupciones, con la finalidad de evitar el



dolor, el sufrimiento, no sentir, no vivir, separarse de lo amenazante en uno mismo, huir del estrato fóbico, etc. De ahí lo de “de defensa”.

Fritz Perls (y Laura, su esposa, cofundadora de la Terapia Gestalt) describió hasta cinco mecanismos: introyección, proyección, confluencia, deflexión y retroflexión. Salama y Castañedo, en su libro *Manual del psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas* (1991), mencionan las variantes que los diversos autores (Goodman, Latner, Polster, Petit, Pierret) han propuesto en cuanto a orden y número de los mecanismos, para proponer ellos mismos una lista, tal vez excesiva, de ocho: desensibilización, proyección, introyección, retroflexión, deflexión, confluencia, fijación y retención. Lo interesante y novedoso del aporte de estos autores (aunque requiere todavía de mayor comprobación y refinamiento) es su intento por desarrollar una psicopatología Gestáltica, que busque entender los problemas emocionales a partir de las interrupciones del ciclo de la experiencia.

A fin de no entrar en polémicas sobre cuál propuesta es la más adecuada, nos apegamos a la propuesta de Perls para la exposición, incluyendo, por considerarlo adecuado, una de las fases de Salama y Castanedo.

**La desensibilización (Salama y Castanedo)**, que se da entre reposo y sensación, consiste en bloquear las sensaciones tanto del medio externo como del interno, no sentir lo que viene del organismo, esto estimula el proceso de intelectualización por el que se intenta explicar por medio de racionalizaciones la falta de contacto sensorial. Su frase característica sería “No siento”.

**La proyección (F.Perls)**, se da entre sensación y formación de figura. Consiste en transferir lo que uno siente o piensa, pero que por diversos motivos (sobre todo por acción de los introyectos “no debes”), no puede aceptar en sí mismo, a los demás. “Odiar es malo”, dice la madre, el niño odia a su padre, pero como “no se debe odiar” se enajena de ese sentimiento y le echa la pelota al padre temido y amenazante: “Tú me odias, tú eres el malo”. Su frase característica es “Por tú culpa”.

**La introyección (F. Perls)**, media entre la formación de figura y movilización de energía para la acción. Aquí el sujeto se “traga” todo lo que le dan sin masticarlo lo suficiente; las influencias externas son engullidas sin hacer la necesaria crítica y selección, de acuerdo a sus necesidades personales. El sujeto sufre un verdadero empacho de mandatos, órdenes, influencias, imagos, etc., incuestionables, que cumplen en sí una función parasitaria pero que el sujeto asume erróneamente como propios, como normas y valores morales. “Haz esto”, “No hagas esto”, “No debes”, “Deberías”, etc. Los introyectos impiden el libre flujo de los impulsos y la satisfacción de las necesidades: no seas agresivo, no fornicar, conserva tu virginidad, a la madre no se le dice eso...bla, bla, bla. Importante: detrás de todo introyecto hay figuras importantes para nosotros y Gestalt en inconclusas en relación a ellas. Su frase es “Debo pensarlo o hacerlo así”.

**La retroflexión (F.Perls)**, se da entre movilización de energía y acción. Es lo contrario a la proyección. El sujeto no se atreve a actuar sus deseos o impulsos por la acción nuevamente de los introyectos, así que se los dirige a sí mismo por ser esto menos peligroso: se autoagrede deprimiéndose, desarrolla trastornos psicósomáticos, se desvaloriza, etc. Su frase es “Me odio para no odiarte”.

**La deflexión (Laura Perls)**, se da entre acción y contacto. Consiste en establecer un contacto frío, inocuo, no amenazante, como si se tocaran las cosas con guantes o pinzas para no sufrir daño quemarse. Es también la expresión atemperada de las emociones: hacerlo “educadamente”. No se insulta...se ironiza o se hacen chistes, no se reclama o lucha por lo propio...uno se resiente; no se ama...se “estima”. A nivel verbal es bastante claro, los eufemismos son una muestra evidente de la hipocresía reflexiva: falleció por murió; hacer el amor por fornicar, etc. Otras formas son hacerse el cínico, el indiferente, el intelectual, racionalizarlo todo. Su frase es “Tiro la piedra y escondo la mano”.

**La confluencia (F.Perls)**, también se da entre acción y contacto. El sujeto para ser aceptado o no entrar en discusión con figuras importantes simplemente se mimetiza a ellas, debilita los límites de su Yo para fusionarse al otro. Se adoptan así, sin crítica ni cuestionamientos, decisiones, ideas, estilos de vida ajenos. Se adopta una postura cómoda donde se abdica de la propia responsabilidad, de la capacidad de tomar decisiones, para siempre “estar de acuerdo”. Los con-fluentes son personas “sin carácter ni personalidad”, “pasivas”, que practican la desesperanza aprendida o la identificación con el agresor temido. Su frase es “Acéptame, no discuto”.

**Neurosis:** maniobra defensiva para protegerse así mismo de la amenaza de ser aplastado por un mundo “avasallador”, podríamos decir que la conducta neurótica es un ajuste donde existen presiones.

**Polaridades:** es la forma de irse a los extremos donde el sujeto no encuentra un equilibrio y esto le genera conflictos, precisamente, por estar en los extremos.

**Resistencia:** es una manera de obstaculizar el cambio y la acción debido a que hay cierto temor de perder la integridad o simplemente entrar a algo desconocido.

**Self:** es la frontera entre el organismo y su ambiente, así también se encarga de contactar para aceptar o rechazar lo que creativamente se está formando como figura a cada momento.

**Perro de arriba y perro de abajo:** El perro arriba asume el papel de ser directivo controla, sabe todo, amenaza, e impone sus propias reglas a los demás, usando palabras.

El perro abajo, trata de controlar indirectivamente, mediante la pasividad, sabotea, llega tarde, y no puede evitarlo, se esfuerza mucho y fracasa, aplaza todo se confunde y no se “compromete”.

**Vacío:** cuando la persona se siente carente de algo, y no quiere ver que ese supuesto vacío pudiera ser algo fértil, donde puede arriesgarse.

#### 1.1.4 Técnicas utilizadas en la terapia Gestalt

En la Terapia Gestáltica se trabaja con tres clases de técnicas básicamente:

1. Las T. Supresivas;
2. Las T. Expresivas; y
3. Las T. Integrativas.

**1.1.4.1 Técnicas Supresivas:** Pretenden básicamente evitar o suprimir los intentos de evasión del cliente del aquí/ahora y de su experiencia; es decir, se busca con ello que el sujeto experimente lo que no quiere o lo oculto a fin de facilitar su darse cuenta.

Entre las principales supresivas tenemos:

- Experimentar la nada o el vacío, tratando de que el “vacío estéril se convierta en un vacío fértil”, no huir del sentimiento, integrarlo al sí mismo, vivirlo y ver que surge de él.
- Evitar “hablar acerca de”, como una forma de escapar a lo que es. El hablar debe sustituirse por la vivencia.
- Detectar los “deberías” y antes que suprimirlos es mejor tratar de determinar que puede haber detrás de ellos. Los “deberías al igual que el “hablar acerca de” son formas de no ver lo que es.
- Detectar las diversas formas de manipulación y los juegos o roles “como si” que se desempeñan en terapia. También, antes que suprimirlos es mejor vivenciarlos, hacer que el sujeto se dé cuenta de ellos y del rol que juegan en su vida. Entre las principales formas de manipular podemos hallar: las preguntas, las respuestas, pedir permiso y las demandas.

**1.1.4.2 Técnicas expresivas:** Se busca que el sujeto exteriorice lo interno, que se dé cuenta de cosas que posiblemente llevó en sí toda su vida pero que no percibía.

Se buscan tres cosas básicamente:

Expresar lo no expresado.

Terminar o complementar la expresión.

Buscar la dirección y hacer la expresión directa.

- **Expresar lo no expresado:**

1. Maximizar la expresión, dándole al sujeto un contexto no estructurado para que se confronte consigo mismo y se haga responsable de lo que es. Se pueden trabajar con inducciones imaginarias de situaciones desconocidas o raras para que afloren temores, situaciones inconclusas. También se puede minimizar la acción no-expresiva.
2. Pedir al cliente que exprese lo que está sintiendo.
3. Hacer la ronda, que el sujeto exprese lo que quiera a cada miembro del grupo o se le da una frase para que la repita a cada uno y experimente lo que siente.

- **Terminar o completar la expresión:**

Aquí se busca detectar las situaciones inconclusas, las que no se dijeron pero pudieron decirse o hacerse y que ahora pesan en la vida del cliente. Una de las técnicas más conocidas es la “silla vacía”, es decir, trabajar imaginariamente los problemas que el sujeto tiene con personas vivas o muertas utilizando el juego de roles. También se pueden utilizar inducciones imaginarias para reconstruir la situación y vivirla nuevamente de manera más sana, expresando y experimentando todo lo que se evitó la primera vez.

- **Buscar la dirección y hacer la expresión directa:**

1. Repetición: La intención de esta técnica es buscar que el sujeto se percate de alguna acción o frase que pudiera ser de importancia y que

se dé cuenta de su significado. Ejemplos: “repite esa frase nuevamente”, “haz otra vez ese gesto, etc.

2. Exageración y desarrollo: Es ir más allá de la simple repetición, tratando de que el sujeto ponga más énfasis en lo que se dice o hace, cargándolo emocionalmente e incrementando su significado hasta percatarse de él. También, a partir de una repetición simple el sujeto puede continuar desarrollando su expresión con otras cosas para facilitar el darse cuenta.
3. Traducir: Consiste en llevar al plano verbal alguna conducta no verbal, expresar con palabras lo que se hace: “Qué quiere decir tu mano”, “Si tu nariz hablara que diría”, “Deja hablar a tus genitales”.
4. Actuación e identificación: Es lo contrario a traducir. Se busca que la persona “actúe” sus sentimientos, emociones, pensamientos y fantasías; que las lleve a la práctica para que se identifique con ellas y las integre a su personalidad. Es muy útil el trabajo en sueños.

**1.1.4.3 Técnicas Integrativas:** Se busca con estas técnicas que el sujeto incorpore o reintegre a su personalidad sus partes alienadas, sus hoyos. Aunque las técnicas supresivas y expresivas son también integrativas de algún modo, aquí se hace más énfasis en la incorporación de la experiencia.

- a. El encuentro intrapersonal: Consiste en que el sujeto mantenga un diálogo explícito, vivo con las diversas partes de su ser; entre los diversos subyos intrapsíquicos. Por ejemplo entre el “yo debería” y el “yo quiero”, su lado femenino con el masculino, su lado pasivo con el activo, el risueño y el serio, el perro de arriba con el perro de abajo, etc. Se puede utilizar como técnica la “silla vacía” intercambiando los roles hasta integrar ambas partes en conflicto.
- b. Asimilación de proyecciones: Se busca aquí que el sujeto reconozca como propias las proyecciones que emite. Para ello se le puede pedir

que él haga de cuenta que vive lo proyectado, que experimente su proyección como si fuera realmente suya. Ejemplo:

° P: “Mi madre me odia”

° T: “Imagina que eres tú quien odia a tu madre; ¿Cómo te sientes con ese sentimiento? ¿Honestamente, puedes reconocer que ese sentimiento es tuyo realmente?”.

Es importante recordar que estos procedimientos o técnicas son sólo un apoyo para lograr los objetivos terapéuticos pero que no constituyen en sí la Terapia Gestalt. Lo importante, lo realmente terapéutico, es la “actitud gestáltica” que se adopte, el reconocimiento de la importancia del proceso, y el respeto por el ritmo individual del cliente. No empujar el río, dejarlo ser. Tampoco aplicar las técnicas estereotipadamente, sino asimilar la filosofía implícita en el Enfoque Gestalt (Salama, 2009).

En síntesis, la Terapia Gestalt persigue:

- \*Vivir en el ahora.
- \*Vivir en el aquí.
- \*Dejar de imaginar y fantasear en exceso sustituyendo el contacto real.
- \*Dejar de pensar innecesariamente sustituyendo a la acción.
- \*Dejar de aparentar o jugar el “como si”.
- \*Expresarse o comunicar.
- \*Sentir las cosas desagradables y el dolor.
- \*No aceptar ningún “debería”, más que los propios, impuestos por uno mismo en base a nuestras necesidades y experiencias.
- \*Tomar completa responsabilidad de las acciones, sentimientos, emociones y pensamientos propios.
- \*Sea lo que Ud. Es...sin importar lo que Ud. Sea

## 2. EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

### 2.1 Como se define el ciclo de experiencia

El ciclo de la experiencia Gestalt es un modelo fisiológico que fue retomado del conductismo por algunos terapeutas Gestalt, entre los que se mencionan a Joseph Zinker, Erv Polster, Joel Latner y Serge Ginger e incorporado holísticamente al funcionamiento total del organismo.

Para la Terapia Gestalt, el llamado ciclo de la experiencia es el núcleo básico de la vida humana, dado que ésta no es más que la sucesión interminable de ciclos. También se le conoce como “Ciclo de la autorregulación organísmica” pues se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo.

La conceptualización de este ciclo pretende reproducir cómo los sujetos establecen contacto con su entorno y consigo mismos. Explica también el proceso de formación figura/fondo: cómo surgen las figuras de entre el fondo difuso, y cómo una vez satisfecha la necesidad dicha figura vuelve a desaparecer (Salama, 2009).

El ciclo de la experiencia se inicia cuando el organismo, estando en reposo, siente emerger en sí alguna necesidad, el sujeto toma conciencia de ella e identifica en su espacio algún elemento u objeto que la satisface, vale decir, que dicho elemento se convierte en figura, destacando sobre los demás que son el fondo. Acto seguido, el organismo moviliza sus energías para alcanzar el objeto deseado hasta que entra en contacto con él, satisface la necesidad y vuelve en reposo nuevamente.

El ciclo de la experiencia Gestalt está diseñado como un círculo que representa al organismo. Se puede entender como un camino que la energía recorre desde un punto de equilibrio dinámico –indiferenciación creativa- u homeostasis hasta llegar a otro momento de equilibrio diferente al anterior, con el crecimiento que implica el haber satisfecho la necesidad.



Al círculo se le ha dividido por la mitad en forma horizontal en dos hemisferios llamados:

Parte superior como **pasiva**

Parte inferior **activa**

La llamamos parte pasiva debido a que no hay acción del organismo hacia su zona externa, es decir, sólo se conecta con la zona interna; en la parte activa la energía orgánica se pone en acción con su campo dentro de un contexto único e irrepetible, es decir, se relaciona con la zona externa.

## **2.2 Fases y características del Ciclo Gestalt**

Lo primero que ocurre en este ciclo de experiencia es salir del reposo y sentir, luego identificar claramente nuestra sensación, que es tomar conciencia, después movilizar energía en el pensamiento elaborando un plan para la acción, actuar y posteriormente llegar al contacto o final de esta acción, que es tener una dirección correcta.

Parece sencillo completar los eventos, cubrir las necesidades, pero en realidad en ocasiones es difícil y se aplazan las soluciones, o nunca se complementan las experiencias. Se interrumpe la solución de las necesidades o el cierre de las experiencias de diversas formas: Negándose a sentir, evadiendo la conciencia, evitando planear, aplazando las acciones o realizándolas de manera inadecuada o desviada del objetivo central.

En el esquema clásico del ciclo se identifican seis etapas sucesivas: 1) Reposo; 2) Sensación; 3) Darse cuenta o formación de figura; 4) Energetización; 5) Acción; y 6) Contacto.

En el reposo o retraimiento el sujeto ya ha resuelto una Gestalt o necesidad anterior, y se encuentra en un estado de equilibrio, sin ninguna necesidad apremiante. Su extremo patológico puede ser el autismo.

En la sensación el sujeto es sacado de su reposo porque siente “algo” difuso, que todavía no puede definir. Como por ejemplo, puede sentir movimientos peristálticos o sonidos en su estómago, o sino cierta intranquilidad.

En el darse cuenta, la sensación se identifica como una necesidad específica (en los ejemplos anteriores, como hambre o como preocupación, respectivamente) y se identifica también aquello que la satisface: se delimita cierta porción de la realidad que adquiere sentido vital muy importante para el sujeto, es decir, se forma una figura.

En la fase de energetización el sujeto reúne la fuerza o concentración necesaria para llevar a cabo lo que la necesidad le demanda.

En la acción, fase más importante de todo el ciclo, el individuo moviliza su cuerpo para satisfacer su necesidad, concentra su energía en sus músculos y huesos y se encamina activamente al logro de lo que desea.

En la etapa final, el contacto se produce la conjunción del sujeto con el objeto de la necesidad y, en consecuencia, se satisface la misma. La etapa culmina cuando el sujeto se siente satisfecho, puede despedirse de este ciclo y comenzar otro.

Entre los diversos eslabones que conforman el ciclo se pueden formar autointerrupciones, dando lugar a diversos tipos de patologías. Allí también actúan los mecanismos de defensa.

En términos generales, se puede decir que el ciclo de la experiencia dado en un contexto específico y significativo, constituye en sí misma una Gestalt. Un ciclo interrumpido es una Gestalt inconclusa; un ente que parasitará al organismo consumiendo su energía hasta verse satisfecho (Salama, 2009)

### **2.3 Bloqueos en el ciclo de la experiencia**

Se llaman bloqueos a las auto-Interrupciones de la energía que la persona presenta. Los bloqueos aparecen para evitar el contacto con el satisfactor y el

cierre de su experiencia en función de los esquemas neuróticos adquiridos desde temprana edad. Se hallan dentro de las fases del ciclo.

#### Reposo-Sensación

“No siento”

Se reprime la sensación, se desvían los mensajes del cuerpo. Por ejemplo continuar en una posición incómoda, sin contactar con el malestar. Comer cuando ya se tiene saciedad; evitar la sensación de cansancio y seguir actividades; Negar el coraje.

#### Sensación-conciencia

“Por culpa de”, “No debo de”

Se permite sentir, aunque confunde el significado de su sensación, esto ocurre porque cree que no debe de sentir lo que está sintiendo o porque proyecta en otros de lo que se es responsable. Por ejemplo sentir miedo e identificarlo como coraje, decir que los demás son responsables de lo que ocurre, decir que se tiene mala suerte y que por eso no se progresa.

#### Conciencia-movilización de energía

“Sé muy bien lo que necesito”

La persona se comprende bien, sabe lo que le pasa lo que necesita pero no logra elaborar un plan lógico para la acción. La energía queda bloqueada, por temor a actuar. Sabe mucho de sí mismo, sin darse el permiso de buscar la satisfacción de sus necesidades. Por ejemplo puede narrar varias veces lo que necesita, lo que le conviene, lo que quiere hacer y nunca entra en compromiso de lograrlo.

#### Movilización de energía-acción

“Actuar puede ser peligroso”

Planea lo que quiere hacer, pero no logra trasladar sus impulsos a la acción, la energía que ya se ha generado hasta aquí se vuelve contra la persona y generalmente lo hace como un síntoma o hasta se puede ocasionar una enfermedad. Por ejemplo no expresar un coraje puede ocasionar un dolor de cabeza. La angustia puede provocar gastritis.

Acción-contacto

“No merezco” “Tú mandas”

Se llega a la acción aunque con acciones equivocadas o parcialmente satisfactorias. Los sentimientos son difusos, no se asimila totalmente la experiencia y aunque sí se actúa no se da en el blanco. Por ejemplo: Trabajar sólo por dinero, pudiendo tener lo mejor conformarse con lo mediocre. La respuesta típica de la persona que está en esta interrupción a ¿Cómo estas? Es, Aquí nomás, sobreviviendo.

Contacto-retirada

“No dejo de” “Me dejo la camiseta puesta”

La energía se queda fija en la realización y no deja paso al contacto, al alejamiento indispensable para poder satisfacer posteriormente otras necesidades. Existe un ritmo entre cada paso del ciclo de la experiencia. Y se pierde el ritmo al quedarse fijado en el contacto. Un ejemplo puede ser la persona que no deja de pensar en su trabajo al estar en su casa. El invitado que no quiere salir de la fiesta aunque todos están cansados, el que se fija a una relación que hace tiempo terminó.

## **2.4 Test de psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG) como herramienta.**

Existe la falsa creencia, entre muchos terapeutas, de que no se necesita más que la vivencia para trabajar con los pacientes.

Obviamente y hoy más que nunca, un profesional de la salud no sólo requiere contar con su talento innato sino que, además su formación debe incluir una base

amplia de fundamentación teórica, supervisión programada y continua, poner en práctica sus conocimientos mediante serias investigaciones, así como actualizarse en el nutritivo intercambio con otros colegas.

En muchas ocasiones hemos presenciado entre terapeutas la discusión entre “arte” y “ciencia” como algo irreconciliable; esto ocurre en personas que no alcanzan a distinguir aún la totalidad que engloba a ambos.

El arte de la psicoterapia requiere de una metodología científica y ambas, no sólo no están reñidas entre sí sino que es importante su encuadre complementario para quienes toman seriamente el estudio y el esfuerzo de ampliar las áreas libres de conflicto en la personalidad del ser humano para que pueda disfrutar de una existencia más agradable.

Ante la carencia de un instrumento que ayude a evaluar actitudes en el aquí y Ahora de la persona, dentro de su proceso de crecimiento, hemos desarrollado un esquema de psicodiagnóstico sobre un modelo psicopatológico creado por el autor en 1990, en el cual se conjuntan los datos clínicos psiquiátricos con el ciclo de la experiencia Gestalt.

El TPG está constituido por 40 reactivos que indican los diferentes bloqueos que pueden presentarse dentro del ciclo y miden los rasgos y actitudes más frecuentes en el momento presente del individuo, siempre respecto a un tema específico.

Cada uno de los reactivos ha sido formulado para ser respondido en términos de “no” (falso) o “sí” verdadero. Siempre teniendo en cuenta que la elección de cualquier respuesta por el sujeto, debe ser reflejo de un patrón repetitivo de conducta que continúa representándose en el Aquí y Ahora. Los conceptos que marca el Test en cada reactivo se refieren a las actitudes manipulativas que utiliza el sujeto en el momento presente, como los trastornos de personalidad, los síntomas y las áreas libres de conflicto.

En México, cuando se creó el Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt (IMPG), se tenía a la psicoterapia Gestalt, en los medios académicos y científicos locales, como una terapia superficial que sólo aportaba como técnica vivencial, la ya muy conocida "silla vacía" o la descarga sobre un cojín de la agresión retenida. Nada más lejos de la realidad. El Enfoque Gestalt ha demostrado, a través de la historia de su aplicación, ser uno de los más efectivos debido a la cantidad de técnicas vivenciales que ha aportado a la mayoría de las psicoterapias humanistas (Salama, 1989).

## 2.5 Identificación de la psicopatología

El ciclo de la experiencia es un instrumento de identificación que puede ofrecer conocimientos, tanto a nivel de áreas sanas de la personalidad como de aquellas alteradas patológicamente. Hablamos de áreas sanas en el ciclo, cuando no se encuentra bloqueo y la energía fluye naturalmente hacia la satisfacción de la necesidad.

Nombramos patología dentro de nuestro esquema cuando se hallan bloqueos que interrumpen el flujo energético y queda disminuida la capacidad del organismo para satisfacer plenamente la necesidad.

La tendencia del organismo sano es apoyarse en sí mismo y cumplir con sus necesidades en armonía con su medio ambiente; en contraste, la patología evita la diferenciación jerárquica entre sus necesidades tratando de manipular su medio apoyándose en él.

Hemos señalado en el ciclo de ocho fases que propone Salama, los siguientes trastornos de la personalidad según el DSM IV y que corresponden a los bloqueos dentro del ciclo de experiencia:

**Trastorno Pasivo-agresivo:** La fase pasiva Presenta una resistencia a las demandas razonables, tanto sociales como laborales, expresando en forma encubierta su agresión la cual vuelca sobre sí mismo por su temor a expresarla de manera abierta.

Se oponen a cualquier demanda racionalizando, presentan ineficacia intelectual y tendencia a olvidar las cosas, se conducen asumiendo el papel del sometido, retardando su decisión de actuar. La fase agresiva, manifiestan malhumor e irritabilidad enfrascándose en inútiles discusiones cuando cuando se les pide que hagan algo que no quieren hacer aunque les incumba. Critican o se burlan de las personas con autoridad, carecen de confianza en sí mismas y son pesimistas sobre el futuro. Corresponde al bloqueo de Postergación.

**Depresión:** Aunque hay varios episodios depresivos nos enfocaremos a la depresión neurótica creada en la fantasía y volcada contra sí mismo. La persona tiene introyectos no resueltos de personas significativas con quienes la unen amorosamente. Al no cumplir con el ideal requerido tiende a disminuir su autoestima y puede padecer de insomnio o dormir demasiado. A veces se mete en la cama para manejar fantasías idealizadas que piensa que sólo así puede cumplir. Corresponde al bloqueo de Postergación.

**Trastorno esquizoide:** existe restricción de la expresión emocional, con indiferencia y afectividad limitada debido a una carencia real o imaginada de afecto en sus relaciones interpersonales tempranas, los individuos con este trastorno son inexpresivos y eligen no sentir para no sufrir. Hay ambigüedad respecto a sus necesidades, indecisión en sus acciones y están ensimismados y ausentes sin contacto con la zona externa. El inicio de este trastorno se presenta sólo en la edad adulta. Corresponde a Desensibilización.

**Trastorno esquizotípico:** la persona no presenta contacto con su medio ambiente por temor a sufrir, presentando una conducta peculiar y retraída, se encuentra una pauta generalizada de ideas y pensamiento mágico discrepante con un déficit en las relaciones interpersonales debido a la carencia de aprendizaje afectivo en los primeros años de vida del sujeto, lo cual lo lleva a la no aceptación de Sí mismo ni de los demás.

Estos síntomas se presentan desde el inicio de la adolescencia y aparecen en diversos contextos. También corresponde al bloqueo de Desensibilización.

**Narcisista:** El individuo tiene un sentido de grandiosidad (en fantasía o conducta), necesita de admiración y aceptación. Tiene fantasías de éxito, poder, belleza o amor ideal. No identifica los sentimientos o necesidades de los demás, es envidioso de los otros y cree que los demás lo envidian a él. Es arrogante. Corresponde al bloqueo de desensibilización.

**Trastorno paranoide:** hay una tendencia general e injustificada de interpretar las acciones las acciones de otros como deliberadamente agresivas o amenazantes, con un temor al castigo por la escasa seguridad en sí mismo. La autoestima es frágil y que ni siquiera puede formar una figura clara de su necesidad por lo que se les hace más fácil ver los errores en los demás. No diferencia su Yo de su No Yo y culpa a otros para no ser castigado. Está ubicado en el bloqueo de la Proyección.

**Trastorno Antisocial:** La característica esencial es un patrón general de desprecio y violación de los derechos de los demás. Este patrón ha sido denominado psicopatía, sociopatía o trastorno disocial de la personalidad. El engaño y la manipulación son sus características básicas. El sujeto no logra adaptarse a las normas sociales en lo que respecta al comportamiento legal. Tienen un patrón de impulsividad e incapacidad para planificar el futuro. Tienden a ser irritables y agresivos. Corresponde al bloqueo de Introyección.

**Trastorno obsesivo:** los síntomas más frecuentes de la fase obsesiva son: el perfeccionamiento y la rigidez respecto a sus necesidades. Sus objetivos son con frecuencia inalcanzables, lo que interfiere en la realización de sus tareas y sus proyectos. Hay preocupación por las normas, la eficiencia, los detalles insignificantes, delimitando su percepción del mundo; todo ello para no ser rechazado, lo que constituye su temor básico aunado a tener necesidad de controlar por su desconfianza en Sí mismo. Corresponde al bloqueo de Introyectos.

**Trastorno histriónico:** en estos pacientes hay una pauta generalizada de emocionalidad y de búsqueda de atención; demanda apoyo, aprobación o elogios por parte de los demás y se muestran incómodos en situaciones en las que no son



el centro de atención y se dispersan dejando las cosas para otra ocasión sin cerrar su necesidad. Es sugestionable. Cuando habla lo hace de manera teatral y exagerada.

La habilidad emocional es típica y extremosa y es el resultado del manejo neurótico de la angustia ante la baja tolerancia a la frustración, demandando como urgente cualquier necesidad que presenten sin responsabilizarse de ello. Corresponde al bloqueo de Retroflexión.

**Trastorno por evitación:** la mayor preocupación de estas personas es su miedo a enfrentar la evaluación negativa y los juicios de los demás. Estas fantasías catastróficas aparecen cuando se rompe la rutina habitual y emerge la angustia.

Tienden a evitar relacionarse íntimamente por su temor a confrontar cualquier pregunta o situación, frecuentemente exageran las dificultades potenciales, los peligros físicos o los riesgos de cualquier actividad por carecer de valor. Corresponde al bloqueo de Deflexión.

**Trastorno límite:** percibe su auto imagen de manera inestable así como sus relaciones interpersonales y su estado de ánimo. Hay una alteración de la identidad en la orientación sexual, los objetivos a largo plazo, la elección de carrera, amistades o valores, lo cual eleva su nivel de angustia.

Tiende a ser impulsivo actuando autodestructivamente sin enfrentar su verdadera necesidad, evitándola. Corresponde al bloqueo de Confluencia.

**Trastorno por dependencia:** se presenta angustia de separación y miedo al abandono. Tiene dificultad para tomar decisiones propias y necesita el apoyo de los demás. No se responsabiliza de lo que ocurre en su vida. No expresa sus desagradados ni desacuerdos. Tiene dificultad para iniciar, desarrollar o finalizar proyectos. Cuando termina una relación le urge tener una nueva en la cual apoyarse. Corresponde al bloqueo de Confluencia.

**Trastorno compulsivo:** La fase compulsiva se caracteriza porque el sujeto valora desmedidamente el trabajo y la productividad explayando el placer y las relaciones

interpersonales, posponiendo las actividades placenteras, la toma de decisión por un miedo a equivocarse y al compromiso que esto implica.

Por su temor a ser libre impide el fluir natural de su necesidad mostrándose rígido y atorándose en sentimientos, pensamientos y acciones que ya han pasado. Esto corresponde al bloqueo de Fijación.

### 3. CONECTARSE CON LA ARMONÍA

#### 3.1 Qué es la Armonía

El término «armonía» deriva del griego ἁρμονία (*harmonía*), que significa “acuerdo, concordancia” y éste del verbo ἁρμόζω (*harmoza*): “ajustarse, conectarse”. En el diccionario nos encontramos, entre otras, con estas acepciones:

Conveniente proporción y correspondencia de unas cosas con otras: armonía de colores.

Amistad y buena correspondencia de unas cosas con otras: vivir en armonía.

Cuando nos referimos a ella en un contexto relacional (familia, pareja, trabajo,...) la utilizamos comúnmente como *sinónimo de paz*.

Y cuando lo hacemos en referencia a nosotros como individuos, hablamos del equilibrio entre cuerpo y espíritu.

Pero solemos olvidar que no es necesaria la perfección para la existencia de la armonía en las personas, sino la conciencia, el darse cuenta, el hacerse responsable de todo lo que se hace y de solucionar un problema interno, en el cual el terapeuta gestáltico guía y acompaña con profundo respeto al paciente facilitando las experiencias que promuevan su crecimiento, autoconfianza y armonía con su medio ambiente.

Estar en armonía con uno mismo significa encontrar nuestro centro, ese lugar desde el cual podemos hacer frente a las diversas situaciones. Y para ello, es conveniente aprender a diversificar para ver la totalidad.

De la misma manera que nos relacionamos en diferentes ámbitos (familia, trabajo, amigos), en nosotros mismos también hay diversas facetas (aspecto físico, éxito profesional, status social...) y en cada aspecto obtenemos diferentes

grados de satisfacción. A veces, cuando algo se desajusta, solemos generalizar y sentimos que “todo va mal”.

La psicoterapia Gestalt hace énfasis en la visión de que el individuo es un ser creativo en constante crecimiento y capaz de guiar conscientemente su comportamiento, desarrollando su máximo potencial en direcciones que logren finalmente su límite máximo como individuos, únicos e irrepetibles y encontrando por sí mismos las soluciones a sus problemas existenciales asumiendo la responsabilidad de manejar su propia vida.

La *Terapia Gestalt*, ayuda a las personas a discernir el conflicto del todo. Las acompañamos en este trabajo de aceptación, intentamos guiarlas para que vislumbren que, incluso ante el conflicto más difícil, siempre hay aspectos favorables que nos ayudan a sostenernos y a seguir adelante, y que dentro de nosotros hay recursos maravillosos que siempre han estado ahí en nuestro interior y que al descubrirlos con la guía del terapeuta se hace más fácil comenzar a tomar decisiones que nos lleven precisamente a vivir plenamente y en armonía.

Para apreciar el placer es necesario saber qué es el dolor, de lo contrario, no podríamos distinguirlos. Ambos, son parte de la vida y, uno no puede existir sin el otro.

Vivir armoniosamente es saber apreciar lo que nos rodea y no desvalorizar TODO sólo por UNO.

### **3.2 La armonía que genera vivir en el presente.**

Stella Resnick escribe:

Me gusta considerar la terapia gestáltica como una forma de existencialismo operacional. Esto implica que la terapia gestáltica no sólo es una filosofía del estar en el presente, sino también un conjunto de operaciones que, con la práctica, incrementan nuestra capacidad de vivir en el presente. Estamos tan condicionados a vivir dentro de nuestra cabeza y seguir los dictados de la conciencia, de las costumbres y de las expectativas, que una vez que alcanzamos la adultez ya

hemos aprendido a no permitir que nuestra vivencia del presente interfiera con nuestra "vida". La terapia gestáltica es regresar al presente, no sólo filosóficamente sino también en la práctica. Son dos las prácticas más responsables del crecimiento en terapia y éstas van entrelazadas: una es la expresión de asuntos inconclusos, y la otra, la capacidad de darse cuenta de sí mismo (Stevens, 1987).

En la praxis terapéutica, la recuperación de la memoria del pasado no es de por sí un instrumento curativo, pero es, sin embargo fundamental como terreno de búsqueda para recuperar los esquemas cognitivos, emotivos y comportamentales, sobre los que se basa la experiencia actual. El presente, aunque no sea una repetición mecánica del pasado, es un portador implícito de modelos interpretativos de la realidad que hacen referencia a aquel pasado. A menudo se trata de códigos prelógicos que no han sido actualizados por ignorar otras alternativas y por tendencia a conservar los modelos aprendidos en edades precoces. Estos modelos dan más seguridad porque son fruto de valoraciones ligadas a leyes de supervivencia (Naranjo, 2003).

El presente queridos lectores es una magia. Aprender a vivir el aquí y el ahora implica disfrutar intensamente este momento; el poder de obrar, de crear, y de hacer realidad nuestros sueños se encuentra en el momento presente. En la medida que nos conectamos conscientemente y permanecemos en el presente, nos conectamos con ese poder, desde el cual podemos manifestar la más maravillosa realidad que seamos capaces de imaginar.

Es importante poner especial atención al presente, tomando consciencia de los pensamientos, sentimientos, palabras, y acciones, de las reacciones, de las actitudes y los deseos a medida que ocurren en el presente. Convertirnos en observadores silencioso de nosotros mismo, sin emitir juicio alguno, pero aceptándonos tal como somos, responsabilizándonos de nuestras acciones.

Mientras más atención le prestamos al presente, más energía tenemos, y más fácil es permanecer conectado y viviendo en el momento presente,

empleando el poder del ahora para expresar la plenitud de nuestro ser (Tolle, 1999).

Se necesita presencia intensa cuando ciertas situaciones disparan una reacción con fuerte carga emocional, como cuando su autoimagen es amenazada, cuando surge una amenaza en su vida que dispara el miedo, cuando las cosas “van mal” o surge un complejo emocional del pasado. En estos casos la tendencia es que usted se vuelva “inconsciente”, se convierta en la emoción. Cuando usted está lleno de problemas, no hay espacio para que entre algo nuevo, no hay espacio para las soluciones. Así que siempre que pueda, abra algo de espacio, para que pueda descubrir la vida que hay oculta en su situación vital.

“Problema” significa que usted se detiene en una situación mentalmente sin que haya una verdadera intención o posibilidad de actuar ahora y que usted inconscientemente lo está convirtiendo en parte de su sentido de identidad. Cuando usted crea un problema, crea dolor. Todo lo que se necesita es una simple elección, una simple decisión: no importa lo que pase, no crearé más dolor para mí mismo. Usted no tomará esa decisión a menos que esté verdaderamente cansado. Y no será capaz de llevarla a cabo a menos que acceda al poder del Ahora (Tolle, 1999).

La psicoterapia Gestalt funciona como un medio para lograr conectar al sujeto con él mismo y con el momento presente, dejándose guiar de una manera respetuosa y creativa por el terapeuta gestáltico para tomar conciencia y reflexionar, trayendo el pasado al presente, resignificando lo sucedido en el pasado, quitándole fuerza energética a ese evento para lograr desbloquear alguna situación en donde la persona sienta que no ha resuelto y que lo mantiene anclado al pasado o al futuro. Se puede ampliar también su campo de percepción: el pensamiento, el sentimiento, los órganos de los sentidos, buscando el descubrimiento de sí mismo y de su identidad, generando con esto bienestar, armonía y paz.

Se trata de crear una nueva forma de vida, liberada de los mecanismos constructores del pasado; descubrir las necesidades y satisfacerlas de manera adecuada, establecer relaciones más profundas consigo mismo como con el entorno (Moreau, 2005).

Me parece interesante la forma en que Viktor Frankl en su libro “El hombre en busca de sentido” menciona: “La preocupación del hombre no es gozar del placer, o evitar el dolor, sino buscarle un sentido a la vida. Y en estas condiciones el hombre está dispuesto hasta aceptar el sufrimiento, siempre que este sufrimiento atesore un sentido” y también aclara: “El sufrimiento no es en absoluto necesario para otorgarle un sentido a la vida. El sentido es posible sin el sufrimiento o a pesar del sufrimiento. Para que el sufrimiento confiera un sentido ha de ser un sufrimiento inevitable, absolutamente necesario”.

Lo importante está en descubrir cuál es el sentido de mi vida y descubrir que todas las experiencias, ya sean negativas o positivas que han sido vividas, lleven a la persona al aprender a disfrutar y a disfrutar el aprender de todas y cada una de las cosas que le han tocado vivir, para elegir vivir su presente sanamente, en bienestar, en armonía y en plenitud, para lo cual la terapia Gestalt le da al sujeto herramientas y recursos que están en Él y que sólo falta que se “dé cuenta” de que ahí están.

### **3.3 Visión oriental**

A principios de los sesenta Filmer S. Northrop señaló el encuentro entre Oriente y Occidente como uno de los fenómenos históricos más importantes de nuestra época. Desde que ese pensamiento vio la luz el proceso se ha vuelto aún más impactante, y una de sus manifestaciones ha sido el gran interés de los psicólogos (y, en general, de los interesados en la psicología) por las enseñanzas espirituales orientales. Esto, a su vez, refleja una espiritualización de la psicoterapia que bien puede haber constituido la raíz principal de ese fenómeno geo-cultural que es el presente encuentro Este-Oeste.

Tal espiritualización ha sido el resultado de un largo proceso a través del que el empeño terapéutico se ha vuelto consciente de sí mismo en sus dimensiones ética y espiritual y se ha alejado del “modelo médico”. Primero se volvieron evidentes las implicaciones éticas de la psicoterapia, y luego los aspectos espirituales del proceso se hicieron bastante obvios para que muchos estén hoy convencidos de que las dimensiones psicológicas y espiritual del crecimiento interior son dos facetas de un solo y mismo hecho.

Tal como en la evolución del pensamiento occidental era inevitable que el intelecto racional llegase a reconocer sus limitaciones, también era inevitable que en la psicoterapia dinámica surgiese una consciencia de sus límites; era natural por lo tanto que los buscadores occidentales comenzaran a mirar hacia el Este para encontrar una guía experimentada que durante las décadas previas no había parecido relevante (Naranjo , 2008).

Se trata de constituir un pilar fundamental en una propuesta integral y holística basada en la armonía entre la ciencia occidental y la tradición oriental, lo cual conlleva una visión del ser humano en lo individual y en lo social, con los pies firmemente asentados sobre la tierra, al tiempo que mantiene una visión que se adentra en los ámbitos más recónditos de nuestro mundo interior.

Y es a través de dicho encuentro que buscamos forjar una sustancial contribución al re-dimensionamiento de lo sagrado en nuestra cotidianidad, fomentando al tiempo que una auto-integración psico-emocional, la génesis de una significativa auto-trascendencia, aprendiendo a vivir cada instante como algo nuevo y espontáneo, pleno de maravillosa fascinación; un camino centrado en la valentía física, moral y espiritual, así como en el amor, la compasión y el respeto.

Fritz Perls comenta a cerca de su amigo Paul Weiss:

Paul intentó integrar la Gestalt con el Zen: “Mi búsqueda acentuó más aún la creación de un método viable de hacer alcanzable este tipo de autotranscendencia humana al hombre occidental”.



Hay muchos puntos de contacto entre la terapia gestáltica y la meditación...El primer elemento en común entre los dos dominios es que la Gestalt es entrenamiento en la toma de conciencia, y un componente fundamental de la meditación es el cultivo de la capacidad de percatarse.

### **3.3.1 Meditación y relajación.**

En la terapia gestáltica, las personas prestan atención a sus procesos mentales-corporales internos como una forma de obtener información sobre ellas mismas. Éstas no llegan fácilmente. Por lo general, estamos atrapados de tal modo en *aquello* que estamos haciendo que no notamos *qué estamos haciendo*, sintiendo o queriendo. Nos identificamos con el contenido de lo que estamos diciendo, en vez de notar el proceso que se está desarrollando. Cuando las personas se identifican con el contenido de lo que están diciendo o haciendo, en lugar de sencillamente verse a sí mismas diciendo o haciendo tal o cual cosa, se atascan en una interminable repetición del proceso: compadecerse de sí mismas, culpar a los padres, juzgarse a sí mismas, etc.

La mejor manera de enseñar a las personas a ver su propio proceso en vez de estar sumergidas en él es haciéndoles practicar la toma de conciencia gestáltica como forma de meditación expresada. Todas las formas de meditación, tienen como elemento en común el permanecer con la experiencia del momento. El Vipassana, o meditación de introvisión, es muy parecido al proceso gestáltico. En ésta práctica budista Theravadín, comenzamos por centrar nuestra atención en la respiración, tomando nota mental de cómo el abdomen sube con cada inspiración y cómo baja con la exhalación. También observamos cuándo la mente se escurre de la respiración a un pensamiento, a un sonido, a una fantasía, y nos devuelve a la respiración. El tomar conciencia del proceso mente-cuerpo de momento-a-momento en la meditación, se conoce como estar atento. Notar el proceso sin identificarse con el contenido, a menudo llamado testimonio imparcial, es una capacidad que, cuando se practica, nos lleva a una observación más completa y objetiva de la propia experiencia interna (Stevens, 2005).

Claudio Naranjo entre otros muchos gestaltistas, ha subrayado el paralelo entre terapia Gestalt y meditación, y también sus diferencias: “Hay muchos puntos de contacto entre la terapia gestáltica y la meditación... El primer elemento en común entre los dos dominios es que la Gestalt es entrenamiento en la toma de conciencia, y un componente fundamental de la meditación es el cultivo de la capacidad de percatarse. La práctica de prestar atención a la experiencia en curso, profundizando esta toma de conciencia del aquí y ahora, es común a ambas, sólo que por lo general, la meditación se practica de forma solitaria, mientras que la terapia gestáltica ocurre en relación con otros, y las tradiciones de meditación conocen una etapa de la toma de conciencia más allá del percatarse del aquí y ahora: un darse cuenta retroflectando en sí mismo, que se devora a sí mismo y se disuelve en una condición de conciencia sin un objeto... en cierto sentido, uno podría decir que la terapia gestáltica es meditación en un contexto interpersonal”.

Así la meditación implica práctica del darse cuenta, y darse cuenta del aquí y ahora conduce naturalmente a insights, tanto mundanos como posiblemente metafísicos. Aunque nadie puede darse cuenta por otro, sin embargo la conciencia de sí misma de una persona y su intuición de otra pueden combinarse en una capacidad para ayudar al desarrollo del darse cuenta y los insights de la otra. Conciencia de sí mismo y conocimiento de sí mismo, funciones ambas del desarrollo interior de la persona, parecen estar dotados de una cierta tendencia a contagiarse. Es éste uno de los factores que operan en los grupos terapéuticos y es todavía más impactante que en el caso de los individuos especialmente sabios que pueden ser espejos iluminadores con un mínimo de palabras y aparentemente por su sola presencia. El “insight” es lo que se ofrece como vía para disminuir el sufrimiento, mientras que el cambio de comportamiento se espera que siga espontáneamente a la comprensión de sí mismo (Naranjo, 2008).

La meditación es relajación, es introspección, es silencio, es abandonar cualquier intención de hacer algo en particular, intentar tan sólo estar presente a lo que suceda espontáneamente mientras estás en contacto contigo mismo y con tu

iluminación interior. Es simplemente “dejarse ser”, buscar inspiración en las sensaciones de relajación física para una relajación más profunda de la mente.

Mientras más intenta uno soltar la armadura corporal, más puede hacerse evidente nuestra armadura psicológica más sutil. No es irrelevante relajar las manos y los pies, nuestras “terminales”, y en esa relajación es probable que nos sintamos más enteros. No es posible sentir correctamente el cuerpo sin soltar las tensiones automáticas. Cada persona sabe qué tensiones necesita relajar, pero normalmente hay mucha contracción en el área respiratoria; la contracción del diafragma necesita relajarse. Los músculos abdominales necesitan relajarse. Si uno suelta se hace más fácil encontrar el centro de uno en un sentido más sutil que el meramente físico.

Es simplemente darme cuenta, sentir mi presencia, dejarme en completa libertad, darme permiso para estar físicamente en descanso, tratar de permanecer mentalmente en silencio. Es antes que nada, estar presente. Sería difícil explicar qué es eso que llamamos “estar aquí” o “simplemente ser”. Va más allá de ver. Más allá de oír, más allá de sentir tu cuerpo. Tiene que ver con saber que existes, pero sintiéndolo más que sabiéndolo intelectualmente. Saberlo a través de una percepción directa del ser que está más allá de sensación, pensamiento o incluso sentimiento.

Cuando una situación dada –sea del ayer, del año pasado o de la niñez– emerge, puede suceder que la comprendamos de una manera nueva, y en vez de adoptar la actitud usual nos pongamos ante ella de una manera diferente, por así decirlo. Un modo que llega a través de una actitud permisiva, una apertura y libertad interiores más que de una manera esforzada y compulsiva de abordar las cosas.

Y así es en el proceso del auto-conocimiento que nos damos cuenta de cosas, reconocemos cosas que no nos hacen felices y aquí también reconocemos aprendizajes de nuestros padres, apegos, creencias falsas y un contacto con una relación conmigo mismo que me hace mucho daño tanto a mí mismo como a las

personas que me rodean, dándome cuenta que en el presente soy el único responsable de reconocer y hacer frente a la vida que hoy quiero, decido y elijo tener, conectándome con un Amor que se genera de conocerme y aceptarme tal como soy.

El desarrollo del amor a sí mismo y a los demás puede surgir de prácticas tradicionales espirituales como la meditación y relajación y en éste sentido estar en relación con una persona amorosa siempre es útil, y a veces es la única manera de dejar de “caminar en círculos”. En éste sentido la psicoterapia trae a la luz un camino a la transformación y la creatividad y el conocimiento de técnicas y herramientas del terapeuta es fundamental para conseguir que el paciente reconozca sus recursos y al ser maravilloso y amoroso que todos llevamos dentro.

El Dr. Ribeiro en su libro *Crea Tu Futuro antes de que otro lo cree por ti*, presenta varios ejercicios que contienen actividades o ejercicios destinados básicamente, a ayudar al lector a un profundo trabajo de autoconocimiento y de reorganización de la propia vida a partir de la recreación del pasado y de la creación del futuro, se trata de generar un entrenamiento intensivo para que cada persona sea capaz de manejar su propia vida, transformando la propia vida, para vivirla en plenitud instante a instante conectado en el presente conquistando más de lo que nunca imaginamos ¡Aquí y Ahora! ¡Siempre!.

### **3.4 Musicoterapia**

El sonido y la música pueden elevar nuestro espíritu, darnos energía, calmarnos, curar nuestro cuerpo, afectar al intelecto, alterar la química del cuerpo y cambiar nuestra conciencia.

Aprendiendo a usar las ondas invisibles del sonido podemos cambiar nuestra vida y alcanzar el bienestar integral de nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestro espíritu.

La musicoterapia es el tratamiento a través del uso controlado de la música y sus elementos (Munro y Mount, 1978) y se basa en investigaciones sobre su efecto en el ser humano, lo que ha convertido en una especialización científica.

Even Ruud (1990) psicólogo noruego con formación adquirida en los EEUU., como musicoterapeuta, en su libro “Caminos de la Musicoterapia”, afirma con referencia al siglo XX, que “...en este final del siglo la utilización de la música con fines terapéuticos ha aumentado su importancia en la mayor parte del mundo industrializado... así como que la práctica del uso terapéutico de la música nunca estuvo tan difundida y diferenciada... es reconocida como instrumento valioso, tanto en psicoterapia como en educación especial, así como en algunas áreas de medicina somática...”

Para Edith Lecourt (2010), musicoterapeuta francesa, “...la musicoterapia es la aproximación sensorial sonora con intención terapéutica a cierto número de dificultades psicológicas y patológicas mentales...”

La Musicoterapia, concebida de modo amplio, se encuentra estrechamente ligada con las ciencias del comportamiento, sin embargo, para formar su estructura teórica conceptual, necesita un enfoque interdisciplinario, que tenga en cuenta principalmente los conceptos biológicos, psicológicos, educativos y musicales.

En el proceso terapéutico con musicoterapia, se pueden utilizar sonidos, trozos musicales y estructuras rítmicas para lograr diversos resultados terapéuticos directos e indirectos a nivel psicológico, psicomotriz, orgánico, energético y espiritual.

Por otra parte, las investigaciones realizadas en los gabinetes de Musicoterapia, principalmente en Europa y los Estados Unidos, han demostrado experimentalmente cómo los sonidos influyen tanto al área cortical como la subcortical, afectando el sistema nervioso central y el autónomo.

La música es una de las expresiones del espíritu humano, al igual que la palabra. Estos dos componentes del lenguaje, traducen la interioridad del hombre; su interacción no es tan sólo psíquica, sino también física, pues el sonido, al igual que el pensamiento, se trasmite mediante ondas que producen una respuesta.

El Dr. Andrés Janicki de Polonia, ha podido comprobar que la música influye sobre la capacidad de trabajo y retarda la aparición de la fatiga; que facilita la digestión, la respiración, la circulación sanguínea, mejora el rendimiento cardíaco, induce a un estado de distensión, de relajación y ayuda a corregir los desórdenes del sueño (Vargas, 2012).

Quizá la música no sería tan importante como a lo largo de la historia humana ha demostrado serlo, si no constituyera una especie de alimento espiritual y una ocasión para estados mentales que consideramos altamente valiosos.

Hay maneras no específicas en qué podemos usar la música como estímulo para la meditación. Podemos encontrar que es un trasfondo útil para la relajación, por ejemplo. El contenido tranquilizador de la música en este contexto resulta potenciado por la percepción de una especie de crisálida de sonido en torno al oyente –un área de espacio llena de sonido que es muy conducente al abandono de sí en una regresión “cuasi fetal” en que se deja a un lado la actitud orientada a la acción y codiciosa de la mente ordinaria.

Creo que hemos tendido a considerar la música como “mera música” y a sus compositores como “meros músicos”, cuando el hecho es que la música es potencialmente un puente entre un corazón que se encontró a sí mismo y el corazón del oyente. Hans von Bülow solía decir humorísticamente que, de las “tres Bs” de la música Bach fue el Padre, Beethoven el Hijo, y Brahms el Espíritu Santo. Esta afirmación contiene mucha verdad, ya que encontramos en Bach la expresión más alta del sentido de Dios como padre de la música occidental, mientras que Beethoven expresa la voz del individuo humano o hijo a través de su búsqueda, y Brahms nos ha dado una expresión musical suprema de la “madre universal” y del amor materno.

Claudio Naranjo en su libro *Meditación y Psicoterapia* dice: “Pensando de ese modo, naturalmente quiero incluir en esta declaración de la música como vehículo para el desenvolvimiento psico-espiritual una recomendación de explorar a Brahms en mayor profundidad. Recomendaría, por ejemplo, escuchar el primer movimiento de su temprano sexteto Op. 18 como una “alfombra voladora” para una meditación sobre el amor –un amor a la vez erótico, cósmico y fraternal” y continua diciendo “ Más importante, sin embargo, si estás interesado en explorar Brahms como vehículo para extensión de la conciencia, te sugiero que busques una conexión con la mente del creador tras sus creaciones. Busca la presencia de Brahms detrás de sus notas, y haz a Brahms tu guía abriendo tus oídos a lo que, sin palabras, te está diciendo”

Con base a lo anterior, podríamos afirmar que en nuestra época actual, marcada por el superestrés, la eterna prisa, los embotellamientos, la inflación, la contaminación y los diversos problemas familiares, los seres humanos tenemos tanta necesidad de música como de oxígeno, de alimento o de sol, por lo que el uso de la música no se debe restringir sólo al término de musicoterapia.

Como hemos podido darnos cuenta, a través de la historia el hombre ha observado con curiosidad e interés los efectos de la música sobre él mismo y sobre los demás seres vivos. En la actualidad, ese interés ha aumentado y ya se utiliza la música y el sonido en la educación especial, en la psicopedagogía, en la psicología, en la psiquiatría, en los ambientes laborales (música funcional), en la medicina y en el desarrollo humano y transpersonal.

La meditación, la relajación y la musicoterapia son conductos que nos conectan con la armonía, el bienestar y la paz, ya que son capaces de provocar en los seres humanos un contacto consigo mismos para darse cuenta que necesitan y poder canalizar su energía en una forma benéfica y sana tanto en su interior como en su salud física y emocional.

## CONCLUSIONES

La terapia Gestalt tiene un sustento metodológico perfectamente definido, es una terapia que tiene como objetivo, además de ayudar al paciente a sobreponerse a síntomas, permitirle llegar a ser más completa y creativamente vivo y liberarse de los bloqueos y asuntos inconclusos que disminuyen la satisfacción óptima, autorrealización y crecimiento. La Psicoterapia Gestalt se apoya en un modelo teórico que es referencial, integrativo e inclusivo, es decir que toma conceptos de diferentes enfoques, tanto psicológicos como filosóficos y los integra en un todo coherente. Su metodología se encuentra en el área científica, dado que sigue el método científico. En lo referente al cómo se aplica, si además de seguir una metodología específica, y dependiendo del estilo propio, contacto y experiencia del terapeuta y de la manera en cómo facilita el trabajo, entonces se convierte en arte.

La tarea de mayor alcance de la Terapia Gestalt es el apuntalamiento del proceso de vida, a través de la optimización del ejercicio de la libertad individual y de su compromiso con su experiencia vital. La actividad de observación fenomenológica, el diseño de experimentos de conciencia, la promoción del continuo de conciencia, el fortalecimiento del yo y el fomento de la responsabilización personal son las tareas operativas intermediarias que conducen al individuo a la reapropiación de sus posibilidades existenciales a través de la autoexpresión plena.

Para la Terapia Gestalt, parte principal del presente trabajo, el proceso de vida es la única realidad accesible al ser humano. La experiencia vivida en la circunstancia donde cada persona existe, es la condición donde la vida puede ser plena. La Terapia Gestalt se enfoca a destacar cada uno de los aspectos que tienden a expresar o intensificar la experiencia de estar en la vida. La terapia Gestalt posee la metodología y las estrategias o técnicas pertinentes para que este ideal de vida se realice en la existencia de cualquier individuo.



Llegar a ser Psicoterapeuta Gestalt, implica una gran responsabilidad y una maravillosa manera de facilitar procesos de crecimiento a los miembros de la sociedad en la cual nos encontramos, incrementando el bienestar común. Por ello se requiere dar una mayor importancia a la metodología y a la investigación, algo que generalmente no es contemplado en la mayoría de las instituciones que forman terapeutas Gestalt.

En Psicoterapia Gestalt, es necesario facilitar el cierre de la necesidad prioritaria o figura para respetar la sabiduría del organismo, sólo que esta sabiduría puede ser bloqueada por cantidades de eventos educacionales, sociales o culturales (introyectos o resistencias), evitando la acción que conduce a la evolución del individuo. La resistencia es el resultado de la interrupción del fluir de la energía.

El objetivo de la terapia gestáltica es que toda persona sea capaz de tomar plena conciencia de sus necesidades y de obrar con arreglo a ellas, tomando en cuenta sus recursos y aptitudes, de tal forma que si el individuo tiene conciencia de lo que sucede en su interior y hace algo al respecto, se sentirá mejor consigo mismo. En la terapia gestáltica conciencia significa simplemente, que un individuo presta atención a su experiencia.

“Cuando el cliente percibe nuestra aceptación total, entonces puede mostrarme su yo más suave, penetrable, delicado, amoroso y vulnerable “ (Zinker, 1977).

La creatividad, dice Joseph Zinker, es la celebración de nuestra propia grandeza, el sentimiento que podemos hacer que cualquier cosa se vuelva posible, es una celebración de la vida, es la ruptura de límites, es un acto de valentía.

No obstante, cada terapeuta tiene sus caminos para crear su toque personal en la terapia con cada paciente, ya que cada persona como ser individual tiene necesidades diferentes y procesos muy distintos de avance y de recuperación personal.

Sin duda la Psicoterapia Gestalt posee todas las herramientas necesarias para que las personas logren conectarse con la armonía, con su creatividad, decidan y elijan lo que los haga sentir bien, vivan responsablemente y desarrollen su plenitud en todas las áreas de su vida.

Lo obvio, el darse cuenta y el aquí y ahora, son características de la Psicoterapia Gestalt, son conceptos retomados de las filosofías orientales y se utilizan para entender los procesos terapéuticos que impulsan al ser humano hacia su desarrollo. De aquí la importancia de hablar en éste trabajo a cerca de la Meditación, la Relajación y la Musicoterapia, como técnicas e instrumentos que contribuyen a conectar a la persona con su esencia, su conocimiento, el contactarse con sus necesidades más profundas para lograr la armonía y ver que cada experiencia vivida por muy negativa que ésta sea a lo largo de su vida, no es más que aprendizaje y crecimiento.

Existe un cuento Zen sobre un encuentro entre dos filósofos, uno oriental y otro occidental: Resulta que se encontraron durante una reunión y el occidental le preguntó a su colega-¿Cuál es la principal diferencia entre nuestras dos filosofías?- A lo cual le contestó el filósofo oriental:- Ustedes, los occidentales, cuando cometen un error, se quejan, se enojan y culpan a los demás, nosotros en cambio nos reímos, porque consideramos al error como una picardía del destino para que aprendamos del mismo.

En conclusión, cada una de las experiencias vividas nos enseñan a amarnos más cada día, ya que estamos más conscientes de quienes somos y esto nos hace aceptarnos tal como somos y a apreciar lo que tenemos, con la psicoterapia Gestalt aprendemos a amarnos para poder amar a los demás como son, sin juicio ni crítica, sólo entendiéndolos, para lograr con este estilo de vida una vida con una plena armonía, satisfacciones en lo que emprendo, entusiasmo por la vida, sentir alegría y trasmitirla a los que me rodean.

“Quien mira hacia afuera sueña, quien mira hacia adentro despierta” (Gabriel Molinar)

## BIBLIOGRAFÍA

- Casso, P. (2003). Gestalt Terapias de Autenticidad. Barcelona: Kairós.
- Castanedo, C. (1983). Terapia de la Gestalt. Enfoque del Aquí y Ahora. Barcelona: Herder.
- Davidoff, L.L. (1989) Introducción a la psicología. México: Mc Graw Hill.
- Frankl, V. (1993). El hombre en busca de sentido. España: Herder.
- García, F (2006). Procesos básicos en Psicoterapia Gestalt. Manual Moderno.
- Iannacone, F. (1995). Historia de la psicoterapia Gestáltica. Lima: Mimeo.
- L. Hay Louise (1984). Tú puedes sanar tu vida. México: Diana.
- Moreau, A. (2005). Ejercicios y técnicas creativas de la Gestalterapia. España: Sirio.
- Naranjo, C. (2008). Entre meditación y Psicoterapia. España: La llave-D.H.
- Naranjo, C. (2003). Gestalt de vanguardia. España: La llave-D.H.
- Perls, F. (1976). El enfoque guesaltico & Testimonios de terapia. Santiago de Chile:Cuatro Vientos Editorial.
- Perls, F; Baumgardner, P. (1984). Terapia Gestalt:: Teoría y Práctica. México: Concepto.
- Ribeiro, L. (2002). Crea tu futuro antes de que otro lo cree por ti. España: Urano.
- Salama, H. (2009) .Psicoterapia Gestalt. Proceso y metodología. México: Alfaomega.
- Salama, H. (2002). Ciclo Gestalt de Salama TPG Manual del Test de Psicodiagnostico Gestalt de Salama. México: Centro Gestalt de México.
- Shepard, M. y Perls, F. (1977). La Terapia Gestáltica. Buenos Aires: Paidós.
- Stevens, J.O. (2003). El darse cuenta, Sentir, Imaginar, Vivenciar. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- Stevens, J. O. (1987). Esto es Gestalt. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- Tolle, E. (2000). El poder del ahora. Un camino hacia la realización espiritual. México: Norma.

Tolle, E. (2001). Practicando el poder del ahora. México: Océano.

Quitmann, H. (1989). Psicología Humanista. Barcelona: Herder.

Vargas, J. (2012). Musicoterapia. México: Groppe Libros.

Zinker, J. (1979). EL Proceso Creativo en la Terapia Gestaltica, Buenos Aires. Paidós.