

90  
2es.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO

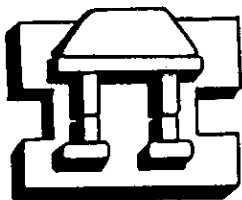
CAMPUS IZTACALA

LA GESTALT:  
BASES TEORICAS Y TERAPEUTICAS.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A :  
JUAN ANTONIO GONZALEZ ALEMAN

DIR. DE INVESTIGACION: MTRA. MARIA REFUGIO RIOS SALDARA.  
SINODALES: LIC. JAVIER ESPINOSA MICHEL.  
LIC. JOSE ESTEBAN VAQUERO C.



IZTACALA

LOS REYES IZTACALA, MEXICO.

1998.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

268035



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.

-Porque son la base de mis creencias y el nido donde me  
formé, esta tesis es para y por ustedes:

A mi familia:

Porque sin ti ésto no sería posible.

Gracias, Papá.

Por estar conmigo en mis desvelos y enfermedades

Gracias, Mamá.

A mis hermanas: Elsa, Alicia, Chayo y Male, quienes son una fuente  
constante de cariño y apoyo.

Las quiero mucho.

A mis amigos:

Porque cada vez que pienso en ustedes, me  
congratulo de haberlos conocido.

Gracias, por tu amistad y por ser el hermano que para mí,  
tú eres: José Luis Glez Castillo.

A Rita: Gracias, por estar conmigo, ser como eres y porque  
la culminación de esta obra se debe en parte a ti.

Y a mis amigos:

Lilia, Rosalva, Enrique,  
Claudia, Cristina, Elisa,  
Maribel y Miroslava

; Quienes me acompañaron por algún tiempo y de quién  
siempre guardaré un grato recuerdo.

A mis Profesores y asesores: ya que su guía y consejo me han ayudado a ser lo que ahora soy.

A Cuca: Gracias por tu orientación y por mostrarme lo importante de ser yo mismo.

A Michel: Por las palabras de aliento y la emoción que compartimos juntos al realizar esta tesis.

A Vaquero: Por enseñarme la importancia del desarrollo de la investigación científica.

Gracias.

*Y a Dios porque gracias a su obra puedo experimentar la alegría que da el concluir una etapa más en mi vida*

A todos gracias.

“No pienses en las cosas que fueron y pasaron. Pensar en lo que fue es añoranza inútil. Pensar en el futuro es impaciencia vana. Es mejor que día a día te sientas como un saco en la silla. Que de noche te tiendas como una piedra en el lecho. Cuando viene el comer, abre la boca, cierra los ojos cuando viene el sueño” Proverbio Oriental.

ÍNDICE

RESUMEN ..... 4  
 INTRODUCCION ..... 5

CAPÍTULO UNO.  
 Historia de la psicología.

INTRODUCCIÓN ..... 8  
 1.- PSICOLOGÍA PRECIENTÍFICA ..... 11  
 1.1.- MUNDO GRIEGO ..... 12  
 1.2.- RENACIMIENTO ..... 13  
 1.3.- MUNDO ORIENTAL ..... 14  
 2.- PSICOLOGÍA CIENTÍFICA ..... 16  
 2.1.- LABORATORIO DE WUNDT ..... 16  
 2.2.- LAS CUATRO CORRIENTES PSICOLÓGICAS ..... 18  
 2.2.1.- ESCUELA DE WÜRZBURGO ..... 18  
 2.2.2.- ESCUELA DEL ACTO (FUNCIONALISMO) ..... 19  
 2.2.3.- ESCUELA FENOMENOLÓGICA (GESTALT) ..... 21  
 2.2.4.- PSICOANÁLISIS ..... 24  
 3.- CORRIENTES PSICOLÓGICAS ACTUALES ..... 27  
 3.1.- CONDUCTISMO ..... 29  
 3.2.- PSICOANÁLISIS ..... 31  
 3.3.- HUMANISMO ..... 33

CAPÍTULO DOS.  
 Ideologías justificadoras de la psicoterapia Gestalt.

INTRODUCCIÓN ..... 37  
 1.- FILOSOFÍA OCCIDENTAL (ASPECTO LÓGICO) ..... 38  
 1.1. ESTRUCTURALISMO ..... 39  
 1.1.1.- POSTULADOS BÁSICOS DEL ESTRUCTURALISMO ..... 40  
 1.1.2.- OBJETO DE ESTUDIO ..... 41  
 1.2. FUNCIONALISMO ..... 43  
 1.2.1.- INFLUENCIA EN LA TEORÍA Y EN LA PRÁCTICA ..... 44  
 1.3. EXISTENCIALISMO ..... 46  
 1.3.1.- POSTULADOS DEL EXISTENCIALISMO ..... 46  
 1.3.2.- OBJETO DE ESTUDIO ..... 50  
 1.4.- FENOMENOLOGÍA ..... 51  
 1.4.1.- INFLUENCIA DEL EXISTENCIALISMO EN LA PSICOTERAPIA  
 GESTALT ..... 52  
 1.4.2.- INFLUENCIA EN LA TEORÍA Y EN LA PRÁCTICA ..... 53  
 2.- SUPUESTOS PSICOLÓGICOS ..... 59  
 2.1.- PSICOLOGÍA DE LA GESTALT ..... 60  
 2.1.1.- POSTULADOS DE LA PSICOLOGÍA GESTALT ..... 60  
 2.1.2.- INFLUENCIA DE LA TEORÍA DE LA GESTALT EN LA  
 PSICOTERAPIA GESTALT ..... 66  
 2.2.- TEORÍA GENERAL DE LOS SISTEMAS ..... 68  
 2.2.1.- POSTULADOS E INFLUENCIA DE LA TEORÍA GENERAL DE LOS  
 SISTEMAS EN LA PSICOTERAPIA GESTALT ..... 69  
 2.3.- PSICOANÁLISIS ..... 71  
 2.3.1.- POSTULADOS TEÓRICOS E INFLUENCIA DEL PSICOANÁLISIS  
 EN LA PSICOTERAPIA GESTALT ..... 72

2.4.- HUMANISMO .....	77
2.4.1.- POSTULADOS BÁSICOS DEL HUMANISMO E INFLUENCIA EN LA PSICOTERAPIA GESTALT .....	78
3.- PENSAMIENTO ANALÓGICO .....	89
3.1.- ZEN .....	89
3.1.1.- POSTULADOS DEL BUDISMO ZEN E INFLUENCIA EN LA PSICOTERAPIA GESTALT .....	93
3.2.- ANARQUISMO .....	104
3.2.1.- POSTULADOS BÁSICOS DEL ANARQUISMO E INFLUENCIA EN LA PSICOTERAPIA GESTALT .....	104
3.3.- ENFOQUE HOLÍSTICO .....	106
3.3.1.- POSTULADOS BÁSICOS DEL HOLISMO E INFLUENCIA EN LA PSICOTERAPIA GESTALT .....	107
4.- FRITZ PERLS .....	109

**CAPÍTULO TRES.**  
Teoría Gestáltica.

INTRODUCCIÓN .....	118.
1.- EL SER HUMANO .....	119.
1.1.- CONDUCTA DEL SER HUMANO .....	120.
1.2.- EMOCIONES Y CUERPO .....	121.
1.3.- LA FRONTERA CONTACTO Y RETIRADA .....	123.
2.- EL PADECIMIENTO DEL SER HUMANO .....	124.
2.1.- NEUROSIS .....	124.
2.1.1.- LUGAR COMÚN .....	125
2.1.2.- COMO SÍ .....	125.
2.1.3.- CALLEJÓN SIN SALIDA .....	125.
2.1.4.- IMPLOSIÓN .....	126.
2.1.5.- EXPLOSIÓN .....	126.
2.1.6.- VIDA .....	127.
2.2.- EL CICLO DE LA EXPERIENCIA (CONTACTO - RETIRADA) .....	127.
2.2.1.- REPOSO .....	128.
2.2.2.- SENSACIÓN .....	128.
2.2.3.- FORMACIÓN DE LA FIGURA .....	129.
2.2.4.- MOVILIZACIÓN DE LA ENERGÍA .....	129.
2.2.5.- ACCIÓN .....	129.
2.2.6.- PRECONTACTO .....	130.
2.2.7.- CONTACTO .....	130.
2.2.8.- POSTCONTACTO .....	131.
2.3.- AUTOINTERRUPCIONES (REPRESIÓN) .....	131.
2.3.1.- DESENCIBILIZACIÓN .....	132.
2.3.2.- PROYECCIÓN .....	132.
2.3.3.- INTROYECCIÓN .....	133.
2.3.4.- RETROFLEXIÓN .....	134.
2.3.5.- DEFLEXIÓN .....	134.
2.3.6.- CONFLUENCIA .....	134.
2.3.7.- FIJACIÓN .....	135.
2.3.8.- RETENCIÓN .....	135.
3.- EL TERAPEUTA .....	136.
3.1.- CARACTERÍSTICAS DEL TERAPEUTA .....	136.

**CAPITULO CUATRO.**  
**Descripción de algunos ejercicios usados en terapia Gestalt**

INTRODUCCIÓN .....	141.
1.- RESPECTO A LOS EJERCICIOS DENTRO DE LA TERAPIA GESTALT .....	141.
1.1.- EJERCICIOS INDIVIDUALES .....	144.
1.2.- EJERCICIOS GRUPALES .....	149.
2.- CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS POR SALAMA .....	158.
2.1.- EJERCICIOS SUPRESIVOS .....	159.
2.2.- EJERCICIOS EXPRESIVOS .....	162.
2.3.- TÉCNICAS INTEGRATIVAS .....	164.
3.- CONCLUSIÓN ACERCA DE LOS EJERCICIOS GESTALTICOS .....	165.

**CAPITULO CINCO.**  
**Descripciones Terapéuticas.**

INTRODUCCIÓN .....	168.
1.- DESCRIPCIÓN TERAPÉUTICA DE LIZ (UN CASO DE VIVENCIAR UN SUEÑO) .....	168.
2.- DESCRIPCIÓN TERAPÉUTICA DE ROCÍO (UN CASO DE PACIENTE MOLESTO) .....	177.
3.- DESCRIPCIÓN TERAPÉUTICA DE UNA AUTOTERAPIA (CIERRE DE UN HECHO DOLOROSO) .....	182.
4.- DESCRIPCIÓN TERAPÉUTICA DE MARTA (UN CASO DE PACIENTE BLOQUEADO) .....	184.
5.- DESCRIPCIÓN TERAPÉUTICA DE ALFREDO (UN CASO DE TARTAMUDEO) .....	191.
6.- DESCRIPCIÓN TERAPÉUTICA DE JUANITO (APLICACIÓN DE GESTALT A NIÑOS) .....	194.
7.- CONCLUSIÓN SOBRE LOS EJERCICIOS TERAPEUTICOS .....	195.
CONCLUSIÓN .....	198.
GLOSARIO .....	200.
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	202.



## RESUMEN

El objetivo de la presente tesis es mostrar el surgimiento, desarrollo, características y herramientas terapéuticas de la psicoterapia Gestalt, la cual tiene su inicio en el principio de la historia de la psicología, sus primeras figuras importantes son Wertheimer, Köhler y Fofka, quienes realizaron estudios sobre la percepción basándose en la introspección. En lo que se refiere a la terapia Gestalt, surge con la tercera fuerza terapéutica, el humanismo (la primera es el psicoanálisis y la segunda es el conductismo) y se basa en la contemplación fenomenológica de los sentimientos, así como la utilización de los mismos para la formación de un awareness (insight o darse cuenta). También han influido corrientes sociales del fin de siglo (como el holismo, el existencialismo, y la teoría general de los sistemas entre otros. Dentro de algunos de sus postulados teóricos se encuentra: la ideación del ser, el top dog y under dog (perro arriba y perro abajo), la creación y mantenimiento de la neurosis así como sus estratos y el círculo de la autorregulación y las autointerrupciones. Dentro de las herramientas terapéuticas se encuentran una serie de ejercicios vivenciales llevados a cabo en el aquí y el ahora, que facilitan el cierre y/o conclusión del círculo de la Gestalt. La presente tesis muestra además ejemplos terapéuticos de sesiones con el enfoque Gestalt

## INTRODUCCIÓN

El universo terapéutico de la actualidad se ha diversificado y transformado, actualmente existen varias formas de terapia, tanto física como psíquicamente para estar al día y conocer las diferentes formas de atender los problemas emocionales se requiere de una tarea ardua y comprometida, y para los estudiantes de psicología que se interesan en el área clínica, conocer algo sobre las mismas resulta un tanto difícil.

La universidad por su parte, ha organizado conferencias y grupos de información donde, someramente, se han dado a conocer algunas de las muchas formas de terapia que existen, pero éstas no muestran, completamente, el surgimiento y la relación con los otros tipos de terapias.

La terapia Gestalt ha pasado a formar un lugar importante dentro del universo terapéutico, y es considerada como una de las terapias integrante de la psicología humanista su relación con la programación neurolingüística, con la musicoterapia, con el arte y con muchas actividades más le ha proporcionado una variedad y diversificación poco usual (comparada sólo con el psicoanálisis).

Pero ¿qué es la psicoterapia Gestalt?, ¿Cuándo surge?, ¿Cómo surge?, ¿Cuáles son sus figuras importantes? Y ¿cómo es la psicoterapia Gestalt?. Dar respuesta a todas estas preguntas es el objetivo principal de esta tesis, con ello se busca mostrar el surgimiento, postulados, influencias y ejemplos de la psicoterapia Gestalt, para ello se ha estructurado en cinco capítulos.

El capítulo uno, es el punto de partida de la Gestalt, cabe aclarar que en un principio existía la psicología de la Gestalt, la cual no es la creadora directa de la terapia Gestalt, pero es una de las corrientes que influyen en la terapia Gestáltica, y para aclarar mejor este punto, es que en este capítulo muestra el surgimiento de la psicología Gestalt y la situación histórica en lo que a la psicología se refiere, es decir, ¿cómo se dio el inicio del estudio de la psique humana?, Y ¿cuáles son las

distintas formas de abordar el problema de la psique?, Para ello se revisa brevemente desde los griegos, hasta el surgimiento de la corriente humanista, pasando por Wundt, Freud, y la escuela del acto, todo esto para contextualizar la metodología de cada una de las formas de estudiar al ser humano.

En el capítulo dos, se revisa cada uno de los supuestos que influyen a la terapia Gestalt, y se observan tanto los postulados como la supuesta influencia que en ella han tenido. Se ha subdividido el presente capítulo en tres partes, la primera versa sobre la influencia científica, lógica y cuantitativa, la segunda sobre la influencia que la investigación psicológica ha tenido y la última sobre las corrientes y movimientos sociales, enfatizando, claro está, sobre la influencia que cada una ha tenido en la psicoterapia Gestalt.

En el capítulo tres, se muestran los postulados principales de la psicoterapia Gestalt (los propuestos por terapeutas como: Salama, Ginger, Castanedo y Petit entre otros), se revisan postulados como la neurosis, y la formación de la misma, las autointerrupciones y el ciclo de contacto-retirada.

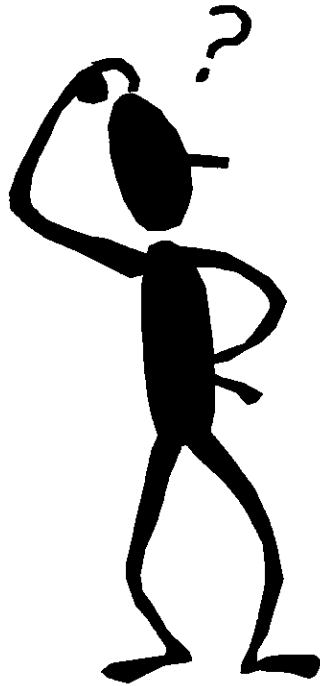
En el capítulo cuatro, inicia de un aspecto importante en la terapia Gestalt (la dinámica y la vivencia del aquí y el ahora), para lo cual se presentan ejercicios individuales y grupales para la experimentación de las sensaciones, en este apartado se brindan propuestas de ejercicios y la forma de aplicarlos.

Finalmente, en el capítulo cinco se presentan las conclusiones y se describen algunas sesiones terapéuticas llevadas a cabo bajo el enfoque Gestalt, con las cuales se trata de mostrar al lector cómo se lleva a cabo una sesión terapéutica.

Todo lo expuesto anteriormente muestra el rumbo a seguir propuesto en la presente tesis, se propone que con lo antes expuesto se cumplan los objetivos del presente escrito, los cuales son: que el lector conozca el surgimiento, desarrollo y características de la terapia Gestalt.

# CAPITULO UNO

Historia de la psicología



¿Dónde inicia la psicoterapia Gestalt?, ¿Cuáles son sus figuras importantes?.

Estas son algunas de las preguntas que probablemente el lector se hará, y no son preguntas, de algún modo innecesarias, ya que la historia de la Gestalt podría estar relacionada, no sólo con los primeros intentos de formulación teórica de la psicología, sino que además se podrían hallar formulaciones humanísticas (aunque en ese entonces no eran consideradas como tal), y más específicamente Gestáltica en filósofos antiguos como: Aristóteles, Platón, Confucio y Buda. Así que ¿por donde se puede comenzar a rastrear las bases que crearon, o que dieron pauta a la psicoterapia Gestalt?.

Ginger (1993), marca una ruta crítica a seguir, mostrando lo que él llama, "el árbol genealógico de la Gestalt". En dicho árbol, Ginger, muestra cuatro raíces principales, las cuales son:

1. El enfoque holístico, basado en el Anarquismo de Kropotkine, y más antiguamente en el Zen y el Tao, junto con Lao-Tseu.
2. El enfoque fenomenológico, con figuras como: Brentano, Kierkegaard, y los precursores de la psicología de la Gestalt; Husserl y Von Eherenfels.
3. El judaísmo, con toda su carga Bíblica.
4. Los antiguos filósofos occidentales: Aristóteles, Descartes y Newton, quienes junto con el judaísmo, crean el enfoque analítico.

Después de lo cual Ginger, muestra una detallada descripción del desarrollo conjunto de estas ideas, pasando por el Psicoanálisis y el existencialismo, hasta llegar al humanismo con Maslow, Roger y Erich From.

Otros descriptores de la historia de la psicoterapia Gestalt como Salama (1992), no hacen un análisis tan detallado de los fundadores, y sin embargo en nada contradicen lo descrito por Ginger, es decir, él da importancia a ideologías como: La psicología de la Gestalt, la Fenomenología (Von Erhenfels), el enfoque holístico, a los precursores del existencialismo y al Zen. Además menciona algunos otros sucesos importantes en la historia de la Gestalt: La importancia del estructuralismo

(sin olvidarse de Wundt), los competidores de este enfoque (funcionalismo, la psicología fenomenológica y la psicología del acto), y a varios teóricos más, entre los que destacan: Lewin K, . Edgar Rubin, Korsybski, Moreno y Perls.

Como puede verse, el pasado de la psicoterapia Gestalt es largo y variado, Ginger (1993) con respecto al árbol genealógico menciona lo siguiente: "el árbol ... de la terapia Gestalt descansa en numerosas raíces, algunas evidentes, otras menos aparentes o más profundas. Es entonces difícil definir los fundamentos teóricos de una forma muy precisa" (Ginger, 1993, pp. 527).

¿Qué se puede hacer entonces, para conocer la historia del desarrollo terapéutico Gestáltico?, ¿Se debe, acaso, seccionar su desarrollo y mencionar las influencias cronológicas en el pensamiento Gestáltico?, ¿Se debe enumerar las fuentes sin un orden lógico para resaltar la influencia equitativa, y desmentir el mayor peso de una teoría sobre otra?, O simplemente ¿se debe mencionar que la Gestalt, tiene en su ser su pasado, presente y futuro, por lo que sigue siendo influenciada por constructos ideológicos?, Lo que llevará a evitar describir lo que la Gestalt fue, y remitirá a intentar describir lo que la Gestalt es ahora.

La respuesta posible es la dada por Ginger (1993), quien menciona lo siguiente: "Lo que nos importa no es de qué mina se extrae una piedra preciosa, sino si ella encuentra su lugar en un collar; es la coherencia y no el origen de las técnicas lo que da el valor a los métodos" (Ginger, 1993, pp.37).

Se debe intentar ver a la Gestalt, no como el desarrollo final de una complicada evolución, sino como uno más de los eslabones que conforman el universo terapéutico. La terapia Gestalt no es ni mejor ni peor que cualquier otra técnica terapéutica, llámese modificación conductual, psicoanálisis, bioenergética, aromaterapia, o lo que sea, ya que como lo menciona Van de Reif, "Las teorías (y/o terapias en este caso) son como mapas que nos llevan de un punto a otro, es decir, nos guían en la búsqueda de un lugar determinado, pero la teoría no es el territorio y aún más, la teoría puede estar equivocada y llevarnos a un camino sin salida" (Van de Reif, 1980, pp.7).

Su formación y desarrollo como terapia humanística se debe a las influencias sociales, políticas, económicas, culturales y ¿porqué no?, También a las características individuales de los teóricos Gestálticos psicoanalíticos y de los terapeutas humanísticos. Y aunque algunos (como Matson, 1984) mencionen que la terapia Gestalt no le debe nada al conductismo, hay que tomar en cuenta que la teoría conductual, tuvo y tiene una gran influencia en la sociedad (y lo sigue teniendo), y al influir en ella, ha sido, a su vez, influenciada por la misma.

Ahora bien, la pregunta propuesta al principio, ¿sobre dónde se debe iniciar la descripción de la psicoterapia Gestalt?, Aún no ha sido suficientemente respondida. Se podría comenzar a hablar y enumerar las corrientes e ideologías influenciadoras de la psicoterapia Gestalt y olvidarse de las vicisitudes y conflictos de las demás corrientes psicológicas o se podría hacer una breve descripción de las corrientes y enfatizar después la influencia de algunas ideologías (las más importantes) en la psicoterapia Gestalt.

La primer opción estará centrada en describir las influencias que ha tenido la psicoterapia Gestalt, pero no responderá a algunas preguntas como: ¿qué es la psicología de la Gestalt?, ¿Porqué dicen algunos autores (entre ellos Matson, 1984) que la psicoterapia Gestalt no le debe nada al conductismo?, ¿se puede encontrar términos Gestálticos en los griegos, y si es así porqué no los continuaron?, ¿la terapia Gestalt y la psicología Gestalt son ciencias, tecnologías y/o arte?, ¿Cuál es la diferencia terapéutica entre el psicoanálisis, el conductismo, las terapias humanísticas y la psicoterapia Gestalt?, y muchas otras preguntas más que podrían ser respondidas, a aquellos que desconocen o confunden, la historia de la psicología en general, si se hiciera caso y se decidiera por tomar la segunda opción.

Es por ello que se propone hacer una breve descripción de la historia de la psicología, la cual no ahondará en los postulados teóricos y/o metodológicos de cada corriente psicológica; sino que hará referencia al surgimiento de posturas y a la evolución de éstas, hasta los días actuales.

Para mejor comprensión de los contenidos, se seguirá la división propuesta por Matson (1984), al desarrollo histórico de la psicología, las cuales son: Psicología precientífica (filosofía y religión), Psicología científica (psicología experimental, fenomenología, funcionalista, amén de otras más), y Psicología médica (psicoanálisis, y/o psiquiatría).

#### 1.-PSICOLOGÍA PRECIENTÍFICA.

¿Cuándo es que el hombre se detuvo a pensar qué es lo que él era?, ¿qué se habrá respondido?, ¿acaso un animal más?, ¿acaso un milagro creado por un ser supremo.

Indudablemente, las respuestas a estas preguntas, no se podrán resolver muy fácilmente. El hombre a lo largo de su historia ha intentado responderla por medio de diversas creencias y en base a distintos métodos. Quizá el método más conocido para los occidentales, es el método científico, las descripciones biológicas y filosóficas son las que más se han abocado a la investigación de estas dudas. Pero, como es normal en el método científico, se ha tenido que desmembrar la realidad total en sus bases lógicas o primigenias, para de ahí entenderla en su totalidad.

Esta división la llevó a crear subáreas de estudio, como son: la bioquímica, biofisiología, etiología, ecología y áreas especializadas en el hombre o más bien en la humanidad; estética, política, lógica y más modernamente psicología y sociología.

Pero vuélvase un poco al principio, para no perderse en el laberinto analítico de la ciencia. En un principio se creyó que el comportamiento humano estaba regido por "poderes externos" al ser humano. Deidades que jugaban con el destino del hombre, el cual estaba predeterminado desde su nacimiento. Por ello entender su comportamiento, sus motivaciones y sus necesidades, no eran tan importantes como comprender su ser, su esencia y sus características.

A este primer acercamiento al hombre, se le ha denominado psicología precientífica, y abarca desde la concepción de la vida propuesta por literatos



griegos (Homero, Sófocles, Esopo), hasta filósofos interesados en la "alma humana" (la lista sería larga: desde Tales de Mileto, Heráclito, Demócrito, Sócrates, Platón, Aristóteles, y así por el estilo, hasta Kant, Marx, Kierkegaard, Sartre, entre otros más).

### 1.1.- MUNDO GRIEGO.

Las primeras personas que comenzaron a observar y a describir el devenir humano, fueron los historiadores o literatos griegos, los cuales hablaban de las pasiones humanas, como una línea, a veces modificada por los dioses, hacia su destino (algunos de estos griegos fueron: Homero y Sófocles) otros comenzaron a estudiar al ser humano desde diversas perspectivas, una de las cuales fue propuesta por el primer atomista, (aunque no fue filósofo) Tales de Mileto (Heidbreder, 1985), él proponía que todo en el universo estaba construido por pequeñas partes indivisibles y que por lo tanto el estudio de éstas ayudaría a comprender el universo. Resultado de esta doctrina es la teoría de los humores propuesta por Galeno, donde cuatro diferentes fluidos designan el comportamiento humano.

Algunas otras figuras griegas importantes en el estudio del ser humano son: Sócrates (quien fue uno de los primeros en "considerar a los hombres no como unidades aisladas, sino siempre en relación con sus semejantes y con el estado" Heidbreder, 1985). Aunque sus ideas son aplicables a la política, hay que subrayar la importancia de su enfoque "interrelacionista", en la comprensión del ser humano, puesto que él da una mayor importancia a la relación de las partes estructurantes, que a la estructura en sí.

Pero esta idea no fue vista como un enfoque que pudiera ser aplicada en el estudio personal del ser, así que no fue tomada en cuenta por los filósofos. Tiempo después, surgió Platón, quien formuló por vez primera una distinción precisa entre el espíritu y la materia (Heidbreder, 1985). Más sin embargo esta distinción es atribuida a Aristóteles, ya que él publicó un tratado metafísico nombrado "De Anima", donde se estudia al alma como una forma del cuerpo viviente (Fraisse,

1963). Esta idea fue un gran alivio para los filósofos estructuralistas, ahora podían investigar por partes al hombre y si surgían aspectos psicológicos en su objeto de estudio, bien podrían ser relegados bajo la excusa de no estar dentro de su objetivo.

Era necesario que Aristóteles y su filosofía cayeran en desuso, o más bien, que su filosofía fuera declinada, para que se intentara buscar otra forma de abordar el problema filosófico humano. Pero esto no ocurrió sino hasta el siglo XVII (1600 - 1699) (Fraisie, 1963). Mientras en la historia europea se había surgido, crecido y establecido una nueva ideología existencial; el Cristianismo. Esta ideología, o más propiamente dicho: religión, se había metido en todos los ámbitos de la ciencia y con respecto al planteamiento aristotélico (cuerpo-alma), no lo rechazaba, pero tampoco lo abordaba como el mismo Aristóteles, ellos decían que, el alma es una característica brindada al cuerpo por Dios, y la creencia de que existen cuerpo y alma, pero este segundo le concierne única y exclusivamente a la iglesia que es sinónimo de Dios.

#### 1.2.- RENACIMIENTO.

Cuando los científicos decidieron buscar otra respuesta, además de la propuesta por la teología, hubo en Europa una gran revolución científica, los filósofos y científicos, volvieron a retomar los problemas propuestos por los griegos, entre ellos surgió René Descartes (Thomson, 1969), quien se enfrentó nuevamente al dilema de la dualidad cuerpo-alma, pero hizo una unión de ellos en su llamada glándula pineal, lugar donde el cuerpo y la alma se relacionan.

El teatro científico se hallaba en remodelación, la escenografía eclesiástica estaba siendo removida y los actores (científicos) encontraron vestigios de sus antecesores, su duda, ¿continuar sus hallazgos o, retomando su revolución ideológica, buscar una nueva forma de abordaje?

Los científicos optaron por la segunda opción y se crearon varias escuelas filosóficas, las cuales tomaron un "pedazo del pastel" y se dedicaron a "disfrutar de él", así se ve el surgimiento de tres grandes corrientes sobre el estudio del ser

humano: Locke y Condillac, quienes adoptan el empirismo (todo conocimiento en el ser humano se da por medio de la experiencia), La Matrie, quien recurre a elementos médicos y biológicos (la alma es una actividad del sistema nervioso) y por último surge Cabanis, quien entre 1757 y 1808 postula que la esencia del ser humano debe ser abordada por medio de las sensaciones.

Los postulados no varían mucho del estructuralismo propuesto varios años atrás, unos se enfocaron en el estudio de lo que creyeron la representación de un hecho desconocido llamado alma (léase experiencia como esencia del alma), mientras que otros se enfocaron al cuerpo (estudios de los nervios) y los últimos a esa unión entre el cuerpo y el alma, es decir, recepción de estímulos (por los órganos sensoriales) y su codificación en la experiencia o en el ser.

Cómo el lector se podrá imaginar, el estudio del ser humano y más concretamente de la psicología del hombre, se hallaba entre la medicina y la filosofía, pero éstas no proporcionaban datos suficientes respecto a ¿porqué el hombre actúa como hombre?, así que un científico tomó la batuta y dirigió las investigaciones, meramente en el ámbito psicológico, y así fundó el primer laboratorio de psicología en el mundo, su nombre era Wilhelm Wundt, y de él se hablará más específicamente adelante.

### 1.3.- MUNDO ORIENTAL

Pero déjese por un momento el gran desarrollo lógico y cognitivo del mundo occidental o europeo, y vuélvanse los ojos hacia una gran área del mundo, donde hombres, también interesados por la búsqueda del significado de su existencia, recurrían a métodos diferentes, pero no por ello menos efectivos, para responder a su gran interrogante ¿quién soy yo?.

Asia, es un gran continente, en su historia se pueden hallar tanto los primeros vestigios de culturas arcaicas como el lugar de surgimiento de las religiones más importantes del mundo. Pero su importancia dentro de la búsqueda del hombre se ha abordado más por el aspecto religioso-contemplativo, que el científico.

Aunque son varias las religiones que surgen en Asia (Judaísmo, Cristianismo, Mahometismo, Hinduismo, Brahmanismo, Tantrismo, entre otras), en esta tesis solo se describirá una, la cual fue seleccionada por sus características, entre las cuales sobresale: la búsqueda del sí mismo, sin la creencia de un Dios omnipotente, es la única religión que no necesita de rituales para su práctica (si acaso necesita un método particular de práctica) y es la única que pregona lo siguiente: "si encuentras a tu guía (Buda) a lo largo del camino del autoconocimiento, debes matarlo". Todo esto se refiere al Budismo Japonés o Zen.

Tal vez el lector preguntará, pero ¿qué tiene que ver una religión, y en particular el Zen, en la psicoterapia Gestalt?, aunque la respuesta será dada en el capítulo referente a la influencia del Zen en esta psicoterapia, baste aquí decir que el Zen es una religión que al igual que la psicoterapia Gestalt, menciona que la respuesta a todas las interrogantes personales pueden y deben ser dadas por la misma persona que las lanza, y aún más, el llegar a las respuestas depende únicamente del que hace las preguntas, mientras que el monje budista (o el terapeuta si se refiere a la terapia Gestalt) sólo es un guía o facilitador.

Su fundador (y se podría decir gran teórico) Siddhartha Gotama, mejor conocido como Buda, fue un hombre atormentado por la gran interrogante del ser, es decir, se preguntaba constantemente: ¿qué soy?, ¿por qué el hombre envejece?, ¿por qué muere?, preguntas todas relacionadas con la existencia del ser humano.

A la edad de 29 años, Gotama abandonó todo lo que tenía (él era un gran rey y poseedor de muchas riquezas) y se fue a la búsqueda del sí mismo, intentó llegar a dicha búsqueda por los medios, en ese entonces conocidos, es decir, con la ayuda de Brahmanes, y Yoguis, quienes lo incitaron a llegar al gran conocimiento por medio del dolor, el surgimiento y la privación. Pero esto no satisficó a Gotama, hasta que por fin, "el ocho de abril del año 508 antes de Cristo, se sentó bajo un pipal, resuelto a no levantarse hasta haber alcanzado la iluminación y cuando amaneció (Gotama) era Buda" (Tart, 1975). Aunque la fecha de inicio y culminación de su meditación varía, el hecho es que Gotama obtuvo la iluminación

o Satori al meditar por un tiempo. Hay que hacer notar que el Satori es un estado de iluminación personal, el cual no puede ser definido o especificado con términos lógicos, pero el hombre iluminado, comprende no sólo su estancia existencial, sino también una verdad personal y clarificadora del mundo.

Buda (término que significa "el que sabe") llevó sus enseñanzas al norte de su país, es decir, a China, país donde encontró la existencia de una religión basada en un libro conocido como el "Tao te kin" y ya que los chinos se negaban a seguir sus enseñanzas sin tomar en cuenta el Tao, y puesto que los escritos no contradicen los preceptos de Buda, él anexó este libro a la práctica del Budismo. De ahí la religión fue llevada al Japón donde la religión se afianzó y evolucionó hasta llegar a ser lo que es hoy.

Aunque el Zen no es una filosofía ni lo pretende ser, sus postulados se asemejan a las conclusiones filosóficas actuales de occidente, y su forma de llegar al Satori, se asemeja a las técnicas usadas en terapias humanísticas.

Suzuki dice con respecto al Zen lo siguiente: "El Zen... no ha de conceptualizarse... sino ha de ser captado por experiencia", pero admite "La conceptualización del Zen es inevitable; el Zen debe tener su filosofía" (Tart, 1975).

Las características teóricas del Zen, así como su método, serán abordados más específicamente en el siguiente capítulo.

## 2.-PSICOLOGÍA CIENTÍFICA.

Como se mencionó en el capítulo anterior, se ha propuesto dividir la psicología occidental en dos grupos, la psicología precientífica y la psicología científica, la primera comprende el estudio de filósofos europeos desde los griegos hasta la época del renacimiento, y el segundo se refiere a los estudios desde la creación del primer laboratorio psicológico por Wundt, hasta nuestros días.

### 2.1.-LABORATORIO DE WUNDT.

Cuando Wundt fundó el laboratorio de psicología en Leipzig Alemania en 1879, el método científico existente era el estructuralismo (Salama, 1992), el cual entre otras cosas, postulaba que el conocimiento del objeto de estudio, debería ser

abordado desde sus partes más simples y específicas, y una vez analizadas, medidas, controladas y cuantificadas, se podrían buscar las interrelaciones para así describir una ley o teoría del fenómeno: Wundt adoptó este método para guiar sus investigaciones.

¿Por qué Wundt decidió crear ese laboratorio?, ¿acaso no eran estudiadas las partes del hombre por otras ciencias?. Wundt mencionó al respecto lo siguiente: "la fisiología explica cómo experimentamos sensaciones específicas, pero la descripción y el análisis de la experiencia inmediata es tarea que le corresponde a la psicología" (Thomson, 1969, pp. 68).

Luego entonces, la psicología debe enfocarse al estudio del estímulo inmediato, no en relación a su fisiología ni al conocimiento experiencial completo, es más no como la muestra de actividad pineal, sino como lo que es, un fenómeno desencadenante de una respuesta cognitiva en el ser humano. Pero la clasificación y análisis de esta respuesta cognitiva, ¿porqué medio se puede obtener?, ¿preguntándole al objeto (persona investigada) cómo se siente? (actividad denominada introspección) o revisando sus respuestas biológicas ante diversos estímulos externos (o revisar la fisiología de los procesos sensoriales). Wundt dividió la cognición en unidades básicas llamadas elementos mentales (Salama, 1992), los cuales eran medidos por procesos fisiológicos, él nunca estuvo a favor de la introspección y declaró que lo investigado por medio de este método, nunca llegaría a ser científico.

Con todo lo anterior se logra entender que la psicología de esa época intentaba llegar a un rompimiento con el discurso filosófico, ya no era la idea de la naturaleza humana, ni el saber por conceptos generales lo que interesaba, sino el estudio del ser humano, como un objeto que vive en un medio, para ello se recurrió al método de la fisiología sensorial experimental, pero sobre todo al asociacionismo (O'Neil, 1986).

## 2.2.- LAS CUATRO CORRIENTES PSICOLÓGICAS.

En el último tercio del siglo XIX, se desarrollaron tres corrientes ideológicas en Alemania (las cuales fueron las precursoras de las cuatro corrientes psicológicas), una de estas fue la escuela de Würzburgo, otra fue la psicología del acto y por último la psicología fenomenológica (Château, 1979), a continuación se describirán cada una de ellas.

### 2.2.1.-ESCUELA DE WÜRZBURGO.

Figura importante en el desarrollo de las tres nuevas corrientes es Franz Brentano (Caparrós, 1990), quien propuso una aproximación fenomenológica distinta a la de Wundt, él decía que lo realmente psíquico son los actos y no los contenidos.

Este ilustre personaje impartió cátedras de filosofía en la Universidad de Würzburgo y en Viena (de ahí el surgimiento e importancia de estas escuelas) y sus alumnos así como sus seguidores fundaron un grupo original y distinto a los demás, en el cual estuvo vigente por catorce años (de 1900 a 1914) (Thomson, 1969). Pero a fin de cuenta sus allegados resultaron ser una minoría, sus investigaciones no causaron el mayor impacto e influencia, solo en la psicología de la Gestalt, y al final terminó diluyéndose y anexándose a su corriente "hermana" la psicología del acto (Brentano fue el fundador de ambas escuelas).

Los estudios realizados en la escuela de Würzburgo estaban orientados hacia la relación del pensamiento y la actividad voluntaria como modalidades de la función simbólica, y sus investigaciones versaron sobre el juicio y la abstracción (Château, 1979). Como se verá más adelante, Brentano enfatizaba la importancia de la cognición orientada a un acto específico, en la percepción y juicio de los estímulos, es por ello que esta escuela optó por estudiar los juicios y no la asociación de percepciones y actos.

Pero ¿cuál fue la importancia de las investigaciones realizadas por esta escuela?, a ciencia cierta, las investigaciones hechas por la escuela de Würzburgo cayeron en desuso (Thomson, 1969), fue una corriente que concluyó, aproximadamente, en

1914. El curso de sus investigaciones fue retomado por filósofos existencialistas (como Kierkegaard, Nietzsche y Sartre, entre otros) y por las otras dos escuelas: la del acto y la fenomenológica. Más sin embargo, son sus métodos los que marcaron su importancia en la historia de la psicología. Hay que recordar que el objetivo de esta escuela era la conducta objetiva, influenciada y dirigida por el pensamiento (Château, 1979) y su método era la utilización de la introspección controlada (Caparrós, 1960), método desechado por Wundt. Es la utilización de este método (junto con las actividades desarrolladas por la escuela del acto) la que crea un ambiente óptimo no sólo para la creación de la escuela fenomenológica, sino que se propone como la respuesta psicológica, como ciencia, al movimiento filosófico existencialista de ese entonces.

#### 2.2.2.- ESCUELA DEL ACTO (FUNCIONALISMO).

Como se observó en el capítulo anterior, el desarrollo de las nuevas corrientes psicológicas se vio influenciado por las propuestas tanto ideológicas como experimentales de Brentano. Y quizá, la corriente que más repercusiones investigativas tuvo, fue la escuela del acto, la cual se desarrolló en Europa y, con la emigración producida en este continente por la segunda guerra mundial, continuada en los Estados Unidos bajo el nombre de funcionalismo y posteriormente en conductismo.

Hay que mencionar que algunos autores como O'Neil (1968) postulan que el conductismo fue creado por la unión de la psicología del acto y el funcionalismo, lo cual no va en contra de lo antes propuesto, es decir, el conductismo tiene bases funcionalistas y de la escuela anteriormente nombrada.

Pero déjese para después lo referente al conductismo y con respecto a sus pilares se hablará en este apartado sobre la escuela del acto, primero, y después sobre el funcionalismo.

Según Caparrós (1990) "... la psicología del acto... (es)... la versión europea del funcionalismo, la cual sostenía que el verdadero objeto de la psicología eran los



actos o procesos mentales y no únicamente sobre la relación fisiológica de estímulos.

Pero véase cuál es la diferencia entre la escuela del acto y la de Würzburgo, esta es sólo en su metodología, mientras que la escuela de Würzburgo se centra en los juicios e ideas preconcebidas al realizar el acto, la escuela del acto postula, la existencia de un objeto psíquico referente a un objeto físico y que al acto como tal, es una referencia al objeto psíquico (tal y como es percibido y recordado) y no al objeto físico (tal y como es percibido y recordado) y no al objeto físico (tal y como es) (O'Neil, 1968), por lo que se debe acercarse al conocimiento del objeto percibido con técnicas introspectivas sin juicios a priori, ya que éstos son referentes al investigador y no a lo investigado.

Tal vez toda esta descripción fenomenológica sea oscura e intrincada para quien no conoce sus postulados filosóficos o mejor dicho ideológicos, más adelante se intentará una mayor descripción de este postulado, por lo mientras, baste mencionar que la escuela del acto se enfocó a estudiar los hechos, no como la suma de identidades psíquicas (asociacionismo), sino como una serie de actividades dirigidas por datos factuales (objeto psíquico), y que las principales funciones psíquicas son: la percepción, la aprehensión, el juicio y el deseo (Brennan, 1969).

En lo que se refiere al funcionalismo, hay que mencionar que son varios los denominados como fundadores; algunos de ellos son: William James, James Cattell, E.L. Thorndike, Dewey, Carr, Baldwin, entre otros (Heidbreder, 1985).

Los postulados del funcionalismo son: el interés por las actividades o procesos psíquicos, "entendidos no como contenidos sino como operaciones" (Heidbreder, 1985). Se identificaba a los funcionalistas como "conexionistas" ya que su intención era la de alejarse de los datos percibidos y acercarse al estudio de las acciones y a los efectos del sujeto con su entorno (Thomson, 1969).

Muchos autores como O'Neil (1968) mencionan que el funcionalismo está tan relacionado con el comportamiento norteamericano, que uno se siente tentado a conferírle esa nacionalidad, su operacionismo intentó reducir la complejidad

fenomenológica a hechos comprobables y fáciles de manejar. Se basa en, la estructuración de la conducta a partir de la influencia fenomenológica (percepciones y cogniciones), y de conceptos biológicos (ecología y etiología), y en el análisis cualitativo y cuantitativo.

Los funcionalistas no negaban la importancia de la percepción y el proceso de estructurar lo percibido, pero hallaban poco relevante establecer el método de la introspección para definir la conducta, ya que dicho método sólo proporcionaba datos individuales que de ninguna manera podían ser generalizados (Caparrós, 1990).

### 2.2.3.- ESCUELA FENOMENOLÓGICA (GESTALT)

La escuela fenomenológica, fue una creación más de las enseñanzas de Brentano, su primer figura principal fue Max Wertheimer, pero se han encontrado estudios realizados por un físico austríaco llamado Von Eherenfels, que hacen referencia al estudio de campos y procesos parecidos a los que se hicieron posteriormente en Gestalt.

Como ya se mencionó, "en la época del surgimiento de la psicología Gestalt, la psicología experimental se mantuvo en lucha con los psicólogos y filósofos especulativos, quienes, subestimaron sus conquistas y sostuvieron que el espíritu... jamás podría ser investigado por métodos científicos" (Koffka, ----). El dilema pues era regirse por los principios científicos existentes y denigrar las investigaciones psicológicas o seguir trabajando con las investigaciones realizadas sin un principio explicatorio científico.

El advenimiento de la fenomenología le dio un sentido diferente a las investigaciones psicológicas, ahora no se trataba de corroborar o rechazar una hipótesis realizada, sino acercarse al fenómeno a estudiar sin expectativas o juicios a priori, y refiriéndose a la psicología, tratar de encontrar lo más elemental en la psique humana y observarla como un ente interconectado a un todo y no solamente a una causa o efecto.

Wertheimer observó que no podían ser sacrificados los principios de ciencia y de significado y sin embargo, eran justamente ellos los que originaban toda la dificultad, es decir la psicología no debe deslindarse de la ciencia, ni apegarse a los principios de la misma, debe encontrar su método en base a fundamentos científicos (Koffka, ----).

Pero esta base siempre recaía en hechos incongruentes o erróneos con los postulados científicos. Póngase por ejemplo el estudiar el proceso de aprendizaje y memorización, los científicos se basaban en asociaciones de estímulos, es decir, un nombre y un número por ejemplo, al ser asociados se recordarán posteriormente por su misma asociación, más sin embargo Wertheimer mostró que aunque esto podía ser posible e importante, la importancia científica no está en explicar el proceso. Como se verá en capítulos posteriores, la fenomenología muestra que no se puede llegar, en lo que se refiere a procesos psicológicos, a una explicación total de los mismos, ya que media el proceso de cognición influenciado por experiencias individuales, "la interpretación positivista del mundo (y cualquier otro tipo de explicación) no es sino una posibilidad; hay otras más, la cuestión es ¿cuál es la verdadera?".

Por todo lo anteriormente escrito, es que los psicólogos gestaltistas fueron tomados en un principio como un grupo esotérico más que psicológico o científico, ellos no intentaban explicar, sino que lo que buscaban era comprender los procesos cognitivos, y para ello se enfocaron al estudio de las percepciones, donde se realizaron grandes descubrimientos (Kölher, 1972).

Sería conveniente hacer un pequeño paréntesis en este punto, para mencionar que el conductismo y la psicología Gestáltica se unen y se separan en este punto, puesto que los dos mencionan la importancia que debe tener el estudio del aprendizaje (como mediador de la experiencia humana), sólo que uno (el conductismo), se basa en hechos factuales, medibles y cuantificables, mientras que la Gestalt, lo hace por hechos incuantificables e inmedibles, limitándose a estudiar el proceso y el cómo se desarrolla el mismo.

Pero aún se mantiene la pregunta abierta, ¿qué es la psicología Gestalt?. Köhler responde lo siguiente: "Este nombre se supone referido frecuentemente no a una parte de la psicología general, sino más bien a una escuela particular, o quizá a una secta dentro de esta ciencia" (Köhler, 1972). Aunque esta definición no nos aporta nada nuevo, vale mencionarla para evitar confusiones con lo que a terapia se refiere.

A continuación se describen las investigaciones y principios más importantes en lo que a Gestalt se refiere.

Para empezar, es importante señalar el aspecto de totalidad mencionado por Wertheimer (Tarangano, 1974), quien a diferencia de los estructuralistas, menciona que el comportamiento de algunas totalidades no está determinado por el de sus elementos individuales, sino por el contrario, los procesos parciales están ellos mismos determinados por la naturaleza intrínseca de la totalidad. El proceso de comprensión debe comenzar siempre por el todo estructural, para luego, sólo en un segundo tiempo intentar la comprensión de las partes que lo componen, y ya que existen un número finito y determinado de modos posibles de organización (llamados gestaltes), la tarea del investigador será el no crear nada nuevo, sino el captar el orden y el significado de lo que existe objetivamente en el mundo. Ahora bien, la organización de los elementos estructura todos Gestálticos, es decir, un organismo es una Gestalt, pero está integrado por sistemas, órganos, estructuras, amén de muchas cosas más, las cuales a su vez son otro tipo de gestaltes.

Es decir, la psicología de la Gestalt fue una escuela netamente contemplativa que aunque intentaba llegar al conocimiento por medio de una base científica, su metodología no parecía ser la más apropiada. Los Gestaltistas se enfocaron al estudio de las percepciones y cómo éstas son percibidas e integradas por el observador, teniendo la premisa de que las percepciones hechas, varían en el significado que el observador le atribuye en base a la configuración del estímulo total; al énfasis en la figura y fondo que el observador atribuya y en ciertas reglas

de percepción, descubiertas por estos investigadores, que son generales para cualquier tipo de percepción es que se enfocará el capítulo siguiente.

#### 2.2.4.- PSICOANÁLISIS.

El psicoanálisis surgió en Austria en la década de los ochenta del siglo XIX. Es una ciencia creada por Freud y comprometida a descubrir la relación entre las interacciones psíquicas y las "enfermedades" psicopatológicas. Su primer gran teórico (Sigmund Freud), se enfrentó a una gran problemática, tanto teórica como científica, terapéutica y sobre todo ética, para descubrir y analizar los postulados que lo llevaron a formular una nueva perspectiva en la atención y patología de los enfermos mentales.

Cabe destacar la importancia del clima científico, para la creación del psicoanálisis. Los autores externalistas (como son descritos en López, 1989), mencionan que la "creación de las ideas científicas, se debe sobre todo a la continuidad de éstas mismas, y se ven condicionadas a lo histórico, económico y cultural que se vive en esa época (López, 1989). Por lo cual, la importancia de Freud, en la creación del psicoanálisis, se ve restada; y a su vez, las terapias usadas por los magnetistas, como Antón Mesmer, toman un sesgo importante para la creación del psicoanálisis en sí (Farau, 1960). También son importantes las revoluciones culturales y científicas vividas en esa época: el florecimiento de la burguesía, la hipocresía ante la sexualidad, la continuidad de temas sexuales en autores de esa época, la lucha de las mujeres contra la unión inseparable del matrimonio y la protección de la infancia ilegítima, así como la intervención de los médicos a favor de la lucha contra las enfermedades venéreas, son algunas de las influencias que conllevaron a la creación del psicoanálisis (Farau, 1960).

Pero también es necesario mencionar, el enfoque internalista, y a su vez a varios autores, que se ocuparon de la vida y obra de Sigismundo Freud, ya que este enfoque se apoya "en el culto de los grandes personajes, en el desarrollo de sus ideas y en la aceptación velada de la mutación de las mismas y la concepción de la continuidad en el desarrollo de la ciencia. Lo que significa que el crecimiento,

desarrollo y aporte de nuevas teorías científicas vienen engendrados por una continuidad de grandes pensadores (López, 1989). Por estos autores, y más específicamente por aquellos de estilo biográfico, se ha llegado a conocer la vida Freud; su nacimiento en 1856 en la minúscula Freiberg en Moravia, su infancia y padecimientos en ese lugar, su viaje a Leipzig, Sajonia y luego a Viena Austria; su vida de juventud y estudios en el Spearlum Sperfigymnasium, su decisión a la vida médica y toda la serie de acontecimientos que lo llevaron a crear una nueva (o por lo menos distinta) terapéutica; el psicoanálisis.

El surgimiento de esta nueva ciencia, se vio enmarcado por una serie de acontecimientos sociales, que iban relacionados con la libertad sexual y marital, así como el surgimiento de terapias encaminadas a curar no sólo el cuerpo, sino también el alma del paciente, uno de los más famosos terapeutas de este enfoque fue Franz Antón Mesmer (Farau, 1960). Mesmer presentaba una curiosa mezcla de sabio, charlatán y rico, que sabía gozar de la vida, puso en práctica su descubrimiento, que llamó "magnetismo animal", el cual tiene relación con las ciencias mágicas de la edad media y se remontan incluso hasta Platón.

El "magnetismo animal" de Mesmer, recuerda la hipnosis de la actualidad. La reputación de sus curas se difundió como un reguero de pólvora, pero Mesmer, se vio obligado a dejar Austria, después de un altercado. Por esa misma época, Puységur creó lo que llamo "sonambulismo provocado", y Gustav Theodor Fechner a mitad del siglo último, comenzó sus estudios que mostrarían a la larga, que eran posibles las experiencias incluso en lo referente a los fenómenos psíquicos.

Este fue el periodo del florecimiento de la burguesía, los cuales eran seres humanos que gozaban de una gran cantidad de paz y satisfacción. Estos hombres y mujeres tenían conceptos muy rígidos del honor, y estaban seguros de que sus intenciones y sus juicios de valor eran los más justos y respondían con exactitud a las prescripciones divinas.

Pero esta actitud era engañosa, este sentimiento de seguridad no era más que una mascara, la verdad, era que reinaba un grado de hipocresía y de "santidad

aparente" que ninguna época anterior había alcanzado, ninguna mujer podía mostrar alguna parte de su brazo o pecho, incluso en la playa, y las palabras sexo o pantalones no formaban parte del vocabulario de ninguna de aquellas mujeres. Jamás han existido tantos libros y cuadros obscenos como a finales del siglo XIX. En esa época la prostitución, prosperó sobre todo en las grandes capitales como: París, Berlín, Viena y Budapest.

Existía una gran cantidad de hombres con enfermedades venéreas y las causas de éstas, eran descritas como espontáneamente creadas. Un ejemplo de ello se ve en la descripción de la Sífilis según Alexander Weill: "Todo hombre que tenga relaciones sexuales con dos mujeres a la vez, está en peligro de sífilis, incluso si ambas mujeres le son fieles, porque todo libertinaje provocada espontáneamente el mal" (Farau, 1960, pp. 168).

Iván Bloch, en su obra "la vida sexual de nuestro tiempo" (citado en Fuentenebro, 1990), escribe a propósito de la masturbación infantil lo siguiente:

"En cuanto a los lactantes y los niños pequeños, se puede, como propone Ultzmann, sujetarles las manos o incluso atárselas con cordones a los bordes de la cama. A veces pudiera ser útil recurrir al método de los médicos antiguos, es decir, proveerse de grandes cuchillos o tijeras y amenazarlos con una operación dolorosa o decirles que se les cortará el miembro. Esta amenaza suele obtener a veces una curación radical. Frecuentemente ayuda mucho una pequeña operación, igualmente se obtienen éxitos infligiendo un buen castigo corporal" (Fuentenebro, 1990).

En 1880 comienza la lucha contra la costumbre de mentir: Los temas sexuales y sociales se convierten en los temas preferidos de Tolstoi, Ilsen, Zola y Gerhardt Hauptmann. Las mujeres luchan contra la unión inseparable impuesta por el matrimonio y a favor de la protección de la infancia ilegítima. Los médicos intervienen a favor de la lucha contra las enfermedades venéreas.

Desde el punto de vista histórico-psicológico, esta época (1880-1914), el segundo periodo de la dominación burguesa, fue de graves trastornos mentales.

En la época de juventud de Freud, el estado neurótico era desdeñado por el mundo médico, estos estados sólo tenían un rasgo en común; que no se les comprendía. Los médicos evitaban atender a estas personas prescribiéndoles, siempre que podían, calmantes o hidroterapias.

Los métodos utilizados por estos médicos, son descritos por Perrés (1989), como métodos tradicionales, que a su vez se dividen en físicos y morales. Éstos dejaban mucho que desear en la recuperación de los pacientes neuróticos, y en cierta manera la razón por la que Freud decidió buscar otras formas de atención terapéutica.

Los siguientes métodos que Freud adoptó fueron: el método de sugestión hipnótica, el método hipnocatártico, el método catártico y el método de asociación libre o método psicoanalítico (Perrés, 1989).

Estos métodos están grandemente influenciados por la vida académica de Freud, quien asistió a tomar clases con el neurólogo francés Charcot, y estuvo en relación con una de las escuelas de hipnosis más importantes de su tiempo, la escuela de Nancy, además realizó investigaciones neurológicas en compañía de Meynert en el instituto de este último.

Tiempo después Freud conoció a un médico judío, quien compartió con él su interés en esta nueva terapéutica, el nombre de este científico fue Joseph Breuer. A su lado Freud, comenzó no sólo a tratar a los pacientes con sus nuevos métodos, sino que con él, comenzó a escribir sus primeros postulados sobre el psicoanálisis.

### 3.- CORRIENTES PSICOLÓGICAS ACTUALES.

Describir la psicología o mejor dicho, las corrientes psicológicas no es en nada una tarea fácil, la mejor forma de abordar el tema, es comenzar preguntándose: las psicoterapias ¿son sinónimos de corrientes psicológicas?, si se da una respuesta positiva, resultaría que existen cientos y tal vez miles de corrientes psicológicas (tan solo en el psicoanálisis existen psicólogos que han creado su propia escuela, desde Adler y Jung, hasta Erichson y Lacan), cada una con una definición del ser y



una teoría de las psicopatologías, pero si la respuesta es negativa, entonces resultaría que psicoterapia y corriente psicológica no son lo mismo.

Entonces ¿qué es una corriente psicológica y qué relación tiene con la investigación y la terapéutica?. La respuesta posible la dará la comparación o relación de la psicología con la ciencia, cuando uno piensa en física newtoniana, física cuántica y muchas otras más. La pregunta es ¿todas estas áreas son ciencias aparte?, y la respuesta es que todas dependen o surgen de la investigación primordial de la física, algunas son aplicaciones (tecnología) y otras son investigaciones más concretas de alguna parte en especial, o relacionadas con otra ciencia.

Lo mismo ocurre con la psicología, como se pudo ver, los campos delimitantes del objeto de estudio, han variado de escuela a escuela, pero su especificación ha creado subáreas dentro de las mismas, así se tiene técnicas y escalas de tipos de percepción, test psicométricos y proyectivos, cuadros psicopatológicos de disfunciones psiconeurales, investigaciones psicosociales de grupos o comunidades y lógicamente técnicas clínicas y/o educativas a grupos disfuncionales o fuera del rango de normalidad.

La mayoría de estas investigaciones y técnicas terapéuticas (por no decir todas) surgen de tres grandes corrientes en la historia de la psicología: el conductismo, con su carga científica-funcionalista; el psicoanálisis con su historia médico-filosófica y más modernamente el humanismo, descendiente de ideologías naturistas y orientales.

Es por ello que el siguiente apartado intentará mostrar los aspectos básicos y generales de las corrientes mostradas, a sabiendas de que su definición no podrá (ni lo intentará) mostrar en su completud el desarrollo, investigativo y terapéutico de cada área en particular, ya que el solo desarrollo de estos objetivos bien podrían ser tema de otra tesis.

### 3.1.- CONDUCTISMO.

Comiencese la descripción con el conductismo (el cual es una ciencia psicológica basada en la conducta manifiesta, medible y cuantificable), ya que sus raíces pueden encontrarse desde la creación del primer laboratorio psicológico, pasando por su llegada (y "norteamericanismo) al nuevo continente, hasta las teorías cognitivas o neoconductistas de nuestra época (Heidbreder, 1985).

Sus objetivos han variado, desde la investigación de la conducta en base a ideas preconcebidas, hasta la corriente neoconductista, basada en el principio del estímulo respuesta (S-R, o E-R) y estudio de la conducta en relación a un ambiente situacional reforzante o supresor, pasando por el conductismo ruso (clásico o también llamado Pavloviano) y las investigaciones en aprendizaje e inteligencia de Thorndike y la psicología comportamental comparada de W.S. Hunter y Z. Y. Kuo (Caparrós, 1990).

Actualmente el conductismo tiene una gran influencia en varios ámbitos de la sociedad, sus investigaciones han presentado aplicaciones en lo que a modificación de la conducta se refiere y toma de decisiones en mercadotecnia, publicidad, técnicas empresariales e industriales; también han servido de apoyo a la policía y a la milicia en el conocimiento y manipulación de motivaciones desencadenantes de comportamiento o adiestramiento situacional.

Por último y con respecto a las técnicas terapéuticas, se han creado estrategias conductuales para la aparición, mantenimiento y extinción de conductas, tanto congruentes con una situación como incongruentes con la misma, así como la explicación lógica y científica (por medio de frecuencias y pruebas psicológicas) de padecimientos conductuales dentro y/o fuera de su ambiente situacional.

Pero ¿cómo explica la conducta el conductismo (y más específicamente el neoconductismo)?, ¿cómo se define una patología?, y ¿cómo se da el "saneamiento" de esta patología?.

Para comenzar se habrá de describir que, la terapia conductista "da énfasis a los principios de aprendizaje como bases para la adquisición y modificación de la

conducta inadaptada” (Jay, 1988, pp. 125). Por lo que su mayor preocupación es la búsqueda de conductas inadaptadas mantenidas por contingencias “inadecuadas” (esto es porque las contingencias son inadecuadas al mantener la conducta, pero adecuadas a la conducta por reforzar).

Así que, la terapéutica se tiende a centrar sobre la conducta inadaptada y los factores que influyen para provocarla y mantenerla, por medio de “cuestionamientos y evaluaciones, para de ahí identificar y proponer metas terapéuticas” (Delgado, 1983, pp. 65).

Cabe aclarar que la modificación conductual exige ciertos requisitos del paciente y del terapeuta que se deben cumplir para la realización de la terapia, éstos son:

- La psicoterapia se debe centrar en los procesos conductuales o conducta manifiesta.
- La psicoterapia se debe centrar en el aquí y el ahora.
- Se debe estar de acuerdo en que las conductas inadaptadas fueron adquiridas por aprendizaje (relación de respuestas y estímulos).
- Al reaprender conductas se darán cambios conductuales satisfactorios.
- Se deben incluir objetivos terapéuticos.
- No se debe clasificar en rasgos a un paciente, ya que el paciente no se comporta de igual manera en distintos ambientes.

En capítulos posteriores, se podrá observar que varios de estos supuestos conductuales son muy parecidos a los utilizados en psicoterapia Gestalt, ya que los dos se centran en la conducta manifiesta y sobre todo en el aquí y el ahora. La gran diferencia se da en el supuesto de adquisición de aprendizaje, mientras que la terapia conductual menciona que ésta se da al relacionar estímulos y respuestas la terapia Gestalt formula la existencia del discernimiento inmediato o insight, el cual se da al relacionar el momento situacional (ambiente, objetos, lugar), con conocimientos, sentimientos y sensaciones existentes en el lugar presente.

Este proceso de aprendizaje definido por las dos terapias no sólo influye en los objetivos clínicos, sino que además necesita de intervenciones distintas. En la modificación de la conducta se observan ambientes o situaciones conductuales y se sondean, es decir lo antes aprendido se reaprende, mientras que en la terapia Gestalt, se experimentan situaciones o momentos enfatizando la diada sentimientos-cognición, para así llegar al awareness y con ello al aprendizaje modificante de la conducta.

### 3.2.- PSICOANÁLISIS.

La corriente psicoanalista es una de las más difíciles de explicar, se han escrito muchos libros concernientes a la teoría y técnica, tanto en la psicoterapia como en la investigación, así como la relación paciente-psicoanalista.

Freud en sus inicios enfatizaba la poca o nula interrelación en la terapéutica, es decir, el psicoanalista debe ser un espejo, en el cual el paciente se refleje (Etchegoyen, 1986). Actualmente los psicoanalistas han variado esta postura, llegando hasta el hecho de mostrarse como padres con sus pacientes y tocarlos o proporcionarles masajes relajantes (como lo hacía Roger) (Ginger, 1993).

Algo importante del psicoanálisis es haber mostrado y haberse enfocado en un mundo interior, distinto al de los hechos factuales; mencionar que el ser actual es el resultado de una interrelación psíquica entre necesidades, deseos primordiales y las reglas de culturización concernientes a alguna época (Freud, 1993), así como toda una historia del desarrollo psicológico sexual que condicionan o modifican las situaciones actuales.

El psicoanálisis muestra ser una forma novedosa de acercarse al conocimiento y comprensión de las actividades humanas, su análisis e influencia en los procesos artísticos ha sido predominante, ayudando a los artistas a encontrar mejores comunicaciones entre su obra y ellos mismos o el público que los ve, a través de expresión de sucesos oníricos y/o la utilización de una rica simbología social y personal.

Pero, vuélvase a la psicoterapia psicoanalista de hoy en día, ¿cómo se desarrolla?, ¿cuáles son sus características? Y por último, ¿cómo son sus dinámicas (si es que las tiene)?.

Hening Jensen menciona (en Castanedo, 1993, pp.23), que ante la enorme pluralidad de concepciones teóricas y técnicas diferentes en todo el mundo, la Asociación Psicoanalítica Internacional, tuvo que formular una solución transaccional en la cual se definiera el carácter del psicoanálisis. La conclusión fue que: los psicoanalistas se mantienen unidos alrededor de tres principios fundamentales los cuales son:

1. Existen procesos psíquicos inconscientes y barreras que se oponen a su concientización.
2. Existe una continuidad en la vida psíquica.
3. Existe una energía psíquica que proviene de fuentes somáticas, pero que es diferente a ellas.

Así, que en base a estos tres puntos se entiende que la problemática psicológica se presenta en la acumulación de energía psíquica que a lo largo de la vida (también psíquica) se lleva a cabo, y esto es por medio de barreras inconscientes (material reprimido) que impiden la concientización de las mismas.

La finalidad del psicoanálisis es "tratar de hacer volver a la consciencia, material reprimido, de modo que el paciente, sobre la base de mayor comprensión de sus necesidades y motivaciones, pueda encontrar una solución realista a su conflicto" (Kaplan, 1987, pp. 90-91). Esto se lleva a cabo a lo largo de un proceso, el cual puede dividirse en tres fases los cuales se pueden ejemplificar de la siguiente manera:

1. Inicio y consolidación de la situación analítica.
2. Emergencia y análisis de la neurosis de transferencia
3. Culminación con éxito y separación del proceso analítico.

Las técnicas usadas tienen su base principal en la asociación libre, la cual pretende inducir una regresión y la dependencia pasiva conectada con el

establecimiento y desarrollo de la neurosis de transferencia, pero en algunas ocasiones (según Kaplan, 1987), el proceso de la asociación libre de debe interrumpir o modificar, según las necesidades defensivas o al progreso del desarrollo a lo largo del análisis.

Tanto en el psicoanálisis como en la terapia Gestalt, una meta terapéutica es la llegada al *awerness* (entendiéndose como, el darse cuenta de la problemática personal y de sus posibles soluciones), solo que en el psicoanálisis es una actividad óptima (por no decir necesaria) que en el analista se desplacen los sentimientos que acontecieron a la problemática del paciente, mientras que en la psicoterapia Gestalt, esto no llega a ser necesario, además aunque el psicoanálisis y la terapia Gestalt se parecen mucho (Tarangano, 1974, unió esta idea en el título de su libro "psicoanálisis Gestáltico), su técnica y terapia se ha distado a esta primera acepción.

### 3.3.- HUMANISMO.

Por último se mencionará la tercera corriente terapéutica, la cual es: la corriente humanista.

Decir psicología humanística (según Matson, 1984) suena a decir una tautología, pues ¿qué acaso la psicología no estudia el ser humano?, pero Matson dice lo siguiente: "La psicología es la ciencia de la mente y la mente es propiedad de los seres humanos, luego entonces toda psicología es humanista. Esta lógica es falsa, porque la psicología es el estudio de algo más que la mente y de algo menos que ésta; es la ciencia de la conducta, mucha de la cual es "no mental", ni siquiera la conducta que estudian los psicólogos es esencialmente la de los humanos, gran parte de ella, es la de los animales, y los estudios de la conducta humana son frecuentemente fisiológicos en vez de psíquicos (Matson, 1984, pp.23).

La psicología conductista realiza investigaciones y observaciones con animales y aunque menciona la diferencia existente entre los seres humanos y éstos, no por ello deja de enfatizar un gran parecido entre el aprendizaje animal y el aprendizaje humano. No se trata de volver a la ideología medieval que enfatizaba la

inexistencia de una "alma animal" o la capacidad cognitiva de los animales, pero si de hecho, la percepción y organización psíquica de un estímulo es diferente de persona a persona (dos humanos que escuche, vean, oigan o sientan el mismo estímulo en un momento determinado, pueden experimentar sentimientos distintos) ¿qué se puede esperar de especie a especie?.

Por otra parte, aunque los estudios psicoanalíticos se basan únicamente en personas el análisis ha sido hacia un objeto, un campo de fuerzas o un conjunto de instintos (Matson, 1984). El ser humano es visto como un ente en el cual estructuras psíquicas se hayan en "conflicto" pugnando imponerse las unas a las otras, la conducta del ente es el resultado de este "conflicto".

Según Matson (1984), la psicología humanista surgió con la segunda generación de psicoanalistas, también llamados neofreudianos (aunque este autor les da el término de antifreudianos), los cuales muestran un gran respeto a las capacidades creativas humanas, la responsabilidad de su propio ser (el ser es lo que quiere ser, sin importar la influencia externa, ya sea pasada o presente), el respeto a sus valores, intenciones y sobre todo a su identidad particular.

La psicología humanista no salió de la nada, fue un resultante de la filosofía existencialista, la fenomenología y el psicoanálisis. La psicoterapia tiende a ser integral, holística y fenomenológica, por lo que su atención se centra en el todo: cuerpo, relaciones emocionales, cogniciones, lazos sociales y creencias. Pero su forma de abordaje a los problemas emocionales, varía de técnica a técnica; así se tiene que la bioenergética (una técnica dentro del humanismo) se basa grandemente en la expresión de la psique en la soma (el alma por medio del cuerpo), mientras el análisis transaccional se basa en la adopción momentánea y situacional de comportamientos fácilmente identificables.

Algunas técnicas dentro del humanismo según Ginger (1993, pp. 109-109) son: Análisis transaccional, biodinámica, bioenergética, consejo, enfrentamiento autógeno, eutonía, grupo de encuentro, gimnasias suaves, haptonomie, hipnosis ericksoniana, sesiones intensivas de iluminación, integración postural, masajes,

meditaciones, método gordem, método vittoz, psicodrama, psicología transpersonal, psicósíntesis, psicoterapia existencial, programación neurolingüística, reebithing, relajación, rolfing o integración estructural, semántica general, sexoterapia, sofrología, sueño-despertar-rugico, sugestopedia, técnicas orientales (meditación, tai-chi-chuan, yoga, Zen, Tantrismo), terapia del arte (dibujo, música, danza), terapia familiar, sistémica, psicoanalítica, Gestaltistas, terapia Gestalt, terapia primales, vegetoterapia y visualización, lo cual reitera la amplia gama terapéutica que equivale al decir humanismo.

En el siguiente capítulo se revisarán más específicamente las teorías que fundamentan teóricamente a la psicoterapia Gestalt.

Cabe aclarar que en este punto se describirá al psicoanálisis actual y no a la historia del mismo, ya que esto se hizo en el apartado 2.2.4.



# CAPITULO DOS

IDEOLOGÍAS JUSTIFICADORAS DE LA  
PSICOTERAPIA GESTALT



Una vez que se ha expuesto una perspectiva general del desglose histórico de la psicología y que se ha ubicado a la Gestalt dentro de este marco, se procederá a hacer la descripción filosófica de la terapia propiamente dicha.

El objetivo del primer capítulo fue mostrar el desarrollo histórico de la búsqueda científica a la problemática psicológica, y el surgimiento, desarrollo y decadencia de algunas escuelas psicológicas, así como el mantenimiento y modificación de las tres escuelas o fuerzas psicológicas actuales (Conductismo, Psicoanálisis y Humanismo).

El objetivo del presente capítulo es hacer hincapié en las posturas filosóficas que han influenciado directa o indirectamente a la psicoterapia Gestalt.

La psicoterapia Gestalt es más que una teoría, es una "filosofía de vida". Bajo esta premisa se partirá hacia la búsqueda del *¿cómo han influido estas propuestas en el desarrollo de la terapia Gestalt?*.

La búsqueda de tales respuestas se iniciará con la ciencia cognitiva, es decir, la filosofía europea (también llamada filosofía occidental). Cabe aclarar que no se hará una descripción exhaustiva de la historia filosófica, (para ello sería preciso comenzar con los griegos y continuar hasta nuestros días), en su defecto se describirán las dos filosofías que más han influido a la terapia Gestalt, una indirectamente y la otra directamente, (además estas dos corrientes han sido consideradas como las más importantes de las filosofías europeas), tales corrientes son: el **estructuralismo**, creador (indirecto) de la pregunta *¿qué es el todo?*, y el **existencialismo**, creador de la importancia que en la investigación se da al *cómo* en lugar de al *porque*. También se describirán los métodos que han sido adoptados para la investigación y desarrollo de estas teorías: el funcionalismo y la fenomenología, enfatizando la influencia de éstos en la terapia Gestáltica.

Después de lo anterior, se procederá a revisar los supuestos psicológicos que sustentan la terapia Gestalt, desde sus bases teóricas, científicas y prácticas, hasta la influencia de éstas en la Gestalt.

Una vez, explicada la filosofía y los supuestos psicológicos sustentadores de la terapia Gestalt, se realizará una descripción de aquellas teorías no psicológicas ni filosóficas, sino teológicas, sociológicas y ecológicas que también han influido en el pensamiento Gestáltico, estos son: el Zen, el Anarquismo (propuesto por el príncipe ruso Kropotkain) y el holismo.

Para concluir este capítulo, se describirá la principal figura creadora de la terapia Gestalt, Fritz Perls. Se mencionará la extraña vida del fundador de esta teoría, sus viajes, momentos importantes y sucesos fundamentales del creador de la terapia Gestalt.

#### 1. - FILOSOFÍA OCCIDENTAL (ASPECTO LÓGICO).

"La terapia Gestalt no es ni será académica; es vivencial". (Castanedo, 1983 pp. 11).

El origen de la ciencia tiene su inicio en la filosofía que se desarrolló en el continente europeo (lo que en esta tesis se conocerá como filosofía occidental). Como se mencionó, por las mismas características de este escrito, es imposible (e innecesario) hacer una historia de toda la corriente filosófica europea, así que sólo se describirán dos de las corrientes más importantes, las cuales son: El estructuralismo y el Existencialismo, pero ¿porqué justamente estas dos corrientes filosóficas?. La respuesta es que estas dos corrientes son las más representativas en lo que a la influencia de la filosofía en la Gestalt se refiere; la primera es la filosofía utilizada por la ciencia no sólo en el momento de la creación de la psicología como ciencia, y por lo mismo influenciadora en todo proceso científico, sino que además ha sido un gran obstáculo para aceptar a la Gestalt como ciencia (como se verá en capítulos posteriores la psicología de la Gestalt contiene conceptos científicos que contradicen el enfoque utilizado por las demás ciencias de su época), además el poder separarse del concepto estructuralista (fraccionar el objeto de estudio) y poder observarlo como un todo interrelacionado ha sido uno de los grandes retos de la Gestalt, y para poder entender

este concepto, es necesario saber ¿cómo y qué propone tal concepto?. Otra filosofía que se revisará es el existencialismo, pero hay que aclarar, una vez más, que no se mencionará la historia de la filosofía existencial, ya que su estudio e exhaustivo (aunque no por ello interesante) y saldría de los objetivos de este escrito, no obstante es necesario mencionar que uno de los primeros filósofos existencialistas fue Kierkegaard (Saldanha, 1993), quien con un sentido muy espiritual y teológico se preguntó ¿quién soy yo? Y ¿porqué estoy aquí?. Es menester del escritor manifestar que no se ha hecho la descripción de todos los filósofos existencialistas ya que como lo dice Saldanha (1993), cada filósofo existencialista tiene su propia descripción del existencialismo, así que este apartado sólo se centrará en una de las figuras contemporáneas más importante, el filósofo existencialista francés; Jean Paul Sartre.

Cada descripción de las filosofías se acompaña de un apartado donde se explica y enfatiza la influencia que la misma corriente a tenido en la psicoterapia Gestalt, esto para no apartarse del objetivo principal de este capítulo, el cual es describir la influencia que las filosofías han tenido en la psicoterapia Gestalt.

#### 1.1. - ESTRUCTURALISMO.

¿Cómo comenzar a estudiar la realidad?, ¿Porqué los fenómenos naturales son de una manera y no de otra?, ¿Cuáles son las reglas que dominan a la naturaleza?.

El estructuralismo fue una de las concepciones científicas que intentaron responder a estas preguntas, Piaget (1974), menciona que estas tendencias fueron en contra de las visiones atomistas de su época, las cuales "... intentaban reducir las totalidades, a unas asociaciones entre elementos previos" (Piaget, 1974, pp.8). Entonces el estructuralismo veía las totalidades no como asociaciones de elementos, sino como algo más que ello.

Barthes (en Brokman, 1974) define que la actividad del estructuralista es la de "reconstruir un objeto de tal modo que en su reconstrucción aparezcan las reglas de su funcionalismo..." (Brokman, 1974, pp.11).

En este apartado se hablará de las estructuras, y como los estructuralistas y funcionalistas conciben a su objeto de estudio y de investigación.

#### 1.1.1. - POSTULADOS BÁSICOS DEL ESTRUCTURALISMO.

Lo primero que hay que saber sobre el estructuralismo es que éste está en contra del reduccionismo o atomismo, es decir, según el estructuralismo es falso que al reducir el objeto de estudio en sus más ínfimas partes y analizando separadamente éstas, se lograse el conocimiento general y completo del objeto de estudio (Dueñas, 1867, pp.7). Esto en psicología es muy cuestionado, ya que el objeto de estudio (dígase la percepción visual por ejemplo), es mucho más que una célula, un estímulo nervioso, o la percepción de un objeto, ya que en esta actividad se encuentran relacionados, sentimientos (cómo se encuentra emotivamente hablando al momento de recibir el estímulo), recuerdos (funcionalidad del objeto y experiencias previas), y expectativas (cuestionamientos de funcionalidad del objeto y funcionalidad de la percepción situacional) (Sazbón, 1970).

El estructuralismo toma en cuenta estas relaciones y busca encontrar un aspecto lógico y racional a éstas, es decir, analiza la realidad descomponiéndola y buscando las relaciones de la realidad o estructura, para de ahí poder crear una vez más el objeto analizado (Shaff, 1976).

Bertalanffy (citado en Dueñas, 1867, pp.8), quien fue un destacado investigador de sistemas, mencionó que al reducir la realidad a estructuras, se crea un nuevo método de investigación científica, donde los pasos a seguir son los siguientes:

- 1). - Apartar (del todo) lo que se va a explicar.
- 2). - Dividirlo en partes, independientes e indivisibles.
- 3). - Explicar el comportamiento de estas partes.
- 4). - Agregar las explicaciones parciales a la explicación del todo.

Como se puede observar, el estructuralismo tiene dos fundamentos importantes:

- 1.- estructura (integración dinámica de las subestructuras del objeto) y 2.- función

(descripción dinámica integrativa de las relaciones pertenecientes al objeto).

Se puede hablar de dos métodos estructuralistas, 1. - funcionalismo, donde se hace una observación, análisis y descripción intradinámica e interdinámica de los procesos mismos de la estructura, y 2. - método hipotético-deductivo, donde se parte de la creencia de una realidad lógica, y dónde la función de las estructuras del objeto responden a un planteamiento lógico descriptivo, predecible y lineal. (Brokman, pp.13).

Así se puede decir, por ejemplo, que el análisis estructuralista de un hecho psicológico (la depresión por mencionar alguno), sería la causa y la funcionalidad de toda la estructura en sí. Cuando alguien se siente triste, es porque hay algo lógico o tiene un porqué de sentirse triste.

Esta actividad, que a todas luces suena netamente cognitiva, tiene sus pros y sus contras. Como se verá, la terapia Gestalt y el psicoanálisis, han llegado a la conclusión de que nada en el comportamiento está apartado de la realidad del individuo, pero esta realidad no es completamente lógica y lineal, lo que a un individuo lo entristece a otro le puede causar un gran gozo, y es más, la Gestalt describe que la situacionalidad ante el estímulo también es importante. Un mismo estímulo en distinto contexto (situacional o emocional) provoca distintas respuestas en la persona.

#### 1.1.2. - OBJETO DE ESTUDIO.

La realidad objetiva, lógica y cognitiva es el objeto de estudio del estructuralismo, aquello que se pueda desmembrar, analizar y reorganizar (es decir, que se puedan descubrir tanto las subestructuras como las leyes, organizaciones o funciones del todo) (Vázquez, 1982).

Se puede decir en pocas palabras, y maximizando la importancia del análisis lógico-matemático, que todo lo objetivo del mundo se puede analizar estructuralmente. Pero, para empezar, ¿si el estructuralismo analiza el todo como una estructura?, se dirá entonces que, estructura es aquello que responde a términos lógicos, cognitivos y estructurados, y que, claro está, sea netamente objetivo. Pero (y aquí viene la contra

al estructuralismo), las investigaciones realizadas por los psicólogos interesados por la percepción de las formas, (Kölher, 1967, Wertheimer, en Kölher, 1967, y Koffka, ----) descubrieron que la percepción de la estructura tiene que ver con aspectos selectivos y por lo tanto subjetivos del observador.

Tómese por ejemplo, el que dos investigadores estructuralistas, (cuyas investigaciones previas han distado un poco a la que realizan en el momento en forma conjunta), analizan y describen el funcionamiento de una biblioteca. Como buenos estructuralistas, procederán a dividir el objeto en subestructuras, buscando las interrelaciones y funcionamiento de éstas, y es ahí donde surge el problema, la experiencia previa de cada uno de los investigadores los llevará a delimitar aquello que consideran es una estructura y aquello que está en el borde de dicha estructura y que se conecta con otra estructura.

Entonces ¿qué es una estructura?, los psicólogos Gestaltistas, describen a la estructura como un todo estructurado, es decir una estructura es una parte del todo que se interrelaciona por medio de leyes lógicas, con otras estructuras, para formar dicho todo (Kölher, 1972, pp.36).

Bertalanffy (citado en Dueñas 1967) describió al todo como una interrelación de sistemas, y aunque pareciera que sólo cambió el término estructura por sistema, no es así, en esta concepción Bertalanffy le quita la estructura rígida que pudiera haber entre estructura y estructura, así pues un sistema es una interrelación de objetos, donde se observa un orden, una organización, un mantenimiento y un cambio continuo, así como una autorregulación y por último, la idea de que el todo está compuesto por una serie de subsistemas que cuentan con los atributos antes mencionados.

Una tercera definición es la que da Szabón (1970), él menciona que; "La conceptualización de estructura, puede adoptar dos formas:

- 1).- Tomar en consideración conductas individuales o colectivas, colocándolas en una narración. Este modo de pensamiento es de tipo causal.

2).- La estructura que no considera hechos aislados sino campos enteros de la realidad" (Sazbón, 1970, pp.26).

El hecho es, que el estructuralismo se ha evocado al estudio del todo, fragmentándolo en estructuras y analizando las interrelaciones que hay entre las estructuras. Esta ideología no es igual al atomismo, ya que considera a las estructuras entes distintos entre sí.

A continuación, se describirá, cómo se realiza el análisis de las interrelaciones de las estructuras.

### 1.2. - FUNCIONALISMO.

Ya se ha hablado de la historia y algunas características del funcionalismo, aplicados a la psicología, y se ha concluido que, aunque no segmenta la realidad de manera tan tajante como el atomismo, tiende a identificar el todo como subestructuras que se interrelacionan entre sí, para de ahí crear al todo como la suma de sus partes (Heidbreder, 1985).

El funcionalismo, por lo tanto es, el método científico que intenta explicar el todo como una relación lógica, matemática, científica y/o en términos de función de las partes que lo integran (Thomson, 1969).

Vuélvase al ejemplo de los estructuralistas y la biblioteca, para poder describir el funcionamiento de dicho lugar, primero tienen que observar el todo (materiales, personal y actividades entre otras). Una vez que han observado y estructurado el todo, es decir han observado grupos sobre la base de funciones y/o interrelaciones, comienza el trabajo funcionalista, hay que describir las partes, ¿qué función tiene?, ¿Qué importancia jerárquica mantiene sobre la base de los demás estratos? y ¿de qué manera se da la interrelación en cada parte de la estructura?.

Una vez que se han respondido a las preguntas planteadas, se puede decir que se ha utilizado un método funcionalista.



Ahora bien, no hay que confundir el método funcionalista a nivel estructural con el método funcionalista a nivel lingüística, ya que este segundo no intenta ver las partes como interrelación, sino a nivel de la utilidad de una expresión a otra.

Tal vez para algún lector observador, el hecho de creer (o mencionar) al estructuralismo como una base sustentadora de la terapia Gestalt, le haya parecido ilógico, ya que se ha dicho que la premisa Gestáltica es que el todo es mucho más que la suma de las partes.

A estos lectores y a todos los lectores, en general, se les dirá que la influencia que el estructuralismo (y uno de sus métodos, el funcionalismo), hayan tenido sobre la terapia Gestalt es meramente indirecta, ya que su sola creación y el manifiesto de su incompetencia al análisis estructural de algunos todos, derivó no sólo a la necesidad de redefinir el término estructura, sino además el buscar un método que pudiera describir estos todos, y una respuesta a esa necesidad fue el existencialismo.

Se concluirá esta parte con un pequeño relato que compara el método estructuralista (o científico Occidental) y el existencialista (u Oriental contemplativo).

Cuándo un científico Occidental desea saber "¿cómo es una flor?", la corta, la secciona, la divide, la analiza y después la controla (es decir puede hacer flores con mayor o menor olor, o de diferentes colores). Cuándo un Oriental (Japonés o Chino entre algunos) desea saber "¿cómo es una flor?", la observa, la siente, la vive y la comprende.

#### 1.2.1. - INFLUENCIA EN LA TEORÍA Y EN LA PRÁCTICA.

El estructuralismo intentó mostrar que el todo no es más que la suma de las partes, intentó desintegrar la realidad y que el científico la reintegrara, mostrando que el aspecto cognitivo, lógico y funcional eran únicos y suficientes para la descripción del ser y en fin, evitó y no confrontó el método a aquello que no fuera medible, observable y cuantificable.

Pero ¿qué hay del ser humano?; cuando el estructuralismo lo investigó lo dividió en sistemas aparatos y funciones, pero éstos no fueron suficientes para explicar fenómenos que él presentaba ¿dónde se encuentra (en el cuerpo) el placer de tocar una flauta?, ¿dónde se almacenan las alegrías y las tristezas?, ¿dónde aflora la alegría y el amor?. Y aunque algunos estructuralistas asignaron los sentimientos al ente llamado "alma" o al cerebro (órgano regulador central del sistema nervioso), la verdad es que sus postulados convencieron muy poco a científicos, como Wertheimer, o a filósofos, como Kierkegaard, que se dieron a la tarea de idear una nueva forma de análisis o de qué hacer científico del todo. Ya que el todo, es mucho más que la suma de sus partes.

Como se mencionó en el primer capítulo, el conductismo fue el resultado de la corriente lógica y científica del estructuralismo, la terapia psicológica se veía (y aún algunos la manejan así), como la interrelación de estímulos reforzadores y/o extintores de conductas manifiestas, las cuales, influían en el ánimo y en las motivaciones del sujeto. Así, que el identificar los estímulos, controlarlos y modificarlos eran la manera de solucionar la gran mayoría de los problemas emocionales.

Aquí se describirá sólo la influencia que la terapia o la practica han tenido en la Gestalt en particular y en la teoría humanista en general, pero permítase citar una frase de Matson (1984), la cual dice: " la psicología humanista, no debe nada al conductismo y si mucho al psicoanálisis" (pp.28). Por lo que la descripción de la influencia indirecta del conductismo a la Gestalt caería innecesariamente en una confrontación de estas dos terapias, así que sólo se mencionará que el conductismo sólo se enfoca a la conducta manifiesta (o el para-otro) lo que por sí misma no describe al ser humano en su totalidad. Y si acaso lo rescatable será (al contrario del psicoanálisis ortodoxo), que el análisis de la problemática se da en el aquí y en el ahora, es decir, a las asociaciones que el sujeto ha mantenido y no a su pasado (infancia).

### 1.3.- Existencialismo.

"La mera pretensión de que el caos y el desorden puedan transformarse hasta tal punto en orden pone todo el proceso fuera de los límites de la razón". ( Roubickzek, 1974).

Algunos autores (Petit, 1974 y Tarangano, 1974 entre otros) consideran a la terapia Gestalt como la terapia del existencialismo, y algunos otros (como Fromm, citado en Caparrós, 1990 y Thompson, 1969, entre otros) usan como sinónimo de la terapia Gestalt el psicoanálisis existencialista.

Aquí cabría preguntar, como en el dilema del huevo y la gallina (¿qué fue primero, el huevo o la gallina?), ¿Qué fue primero, la terapia Gestalt o el psicoanálisis existencialista?. A la creación, o mejor dicho al surgimiento del humanismo, hubieron muchos hechos en el mundo que cambiaron no solo las perspectivas de los psicólogos científicos, sino de todas las ciencias y la forma de pensar de las personas. La segunda guerra mundial, el conflicto en Vietnam, y el movimiento gippy son sólo algunos de los acontecimientos que llevaron a la sociedad norteamericana en particular y al mundo en general no sólo a preguntarse ¿quiénes somos?, sino ¿quién soy yo? (Roubickzek, 1974).

Cierto es que el existencialismo surgió como un cuestionamiento a la supremacía de la cognición, pero su evolución y estudio ha llevado a comprender al ser, no en términos funcionales (¿qué hago yo aquí?), ni en términos reflexivos (¿porqué estoy aquí?), sino en términos de existencia (¿quién soy?, ¿Cómo soy?). El siguiente apartado busca mencionar, a grosso modo, los postulados del existencialismo y el ser-en-sí, del ser humano (Tart, 1975).

#### 1.3.1. - POSTULADOS DEL EXISTENCIALISMO.

Aunque han habido varios filósofos existencialistas (Nietzsche, Dostoievsky, Bergson, Heidegger, Koffka, Buber, entre otros), y aunque cada uno ha hecho una descripción distinta del existencialismo, todos concuerdan en una cosa; la cognición por sí misma no puede llegar al conocimiento y/o comprensión del ser (Martínez, 1989). Y

con lo que se refiere al ser humano, la búsqueda lógica, funcionalista cualitativa y sistemática, no llevará ni a su comprensión, ni a su descripción.

¿Porqué el existencialismo dice que la razón y la lógica no podrán ayudar a entender el ser?, y para empezar, ¿qué es el ser?. A la primera pregunta se le dará respuesta en esta sección, y la segunda será respondida, tanto a lo largo de la primera, como, más específicamente, a lo largo del siguiente apartado.

Cuando se decide estudiar y/o analizar un objeto, como por ejemplo la pluma que el autor tiene en la mano al momento de escribir esto se, puede comenzar a estudiarla cognitivamente, lo primero que se hará será analizarla estructuralmente, es decir, se revisarán las partes en que se puede dividir (base, punta, tinta, y así por el estilo) después se comenzará a describir su funcionalidad, y por último se conjuntará el análisis estructural y funcional para de ahí definir el ser de la pluma. Ahora bien, ¿este ejercicio cognitivo mental, lleva a dilucidar la esencia de la pluma?, o ¿sólo dirá para que sirve y de que está hecha?. Pues bien, la actividad cognitiva no podrá decir cuál es la esencia del objeto, en este caso la pluma, ya que su mera búsqueda es la lógica y la funcionalidad del objeto, y dígame por ejemplo: ¿la pluma por sí misma tiene lógica?, ¿la pluma por sí misma tiene funcionalidad?. Podría decirse que la pluma tiene lógica al estar estructurada de su misma manera, es decir, no teniendo sus partes en otro lugar que no les corresponda, como la punta a mitad del mango, o la tinta fuera del conducto que la dirige a la punta, pero si un artista o un diseñador, creara una pluma amorfa, con estructuras cambiantes y diversas pero que tuviera las mismas partes y función a otra pluma, por este mismo hecho ¿se negaría el nombrar pluma a su producto?, y ¿qué hay de la otra pregunta?, ¿La pluma por si misma tiene funcionalidad?, ¿Su ser en sí es servir al usuario?, o ¿qué es la pluma?.

Reiterando una vez más, el ejercicio mental y la cognición pueden describir la estructuralidad y función del objeto, pero no descubrir su esencia y en lo que se refiere al ser humano, puede describir sus órganos, su fisiología, también la actividad social,

fraternal, emotiva y un sin fin de roles humanos, pero no podrán comprender al ser humano (Quiles, 1952).

Ahora hablese del objeto (en el siguiente apartado se ahondará más en este concepto). El análisis lógico, cognitivo y funcional que se haga sobre el objeto, con métodos cuantitativos, cualitativos o introspectivos; conducirán al estudio de un ser que no es ese ser ya sea porque el ser cognitivo que estudia al otro ser, se crea uno distinto, o porque el ser analizado al expresar su propio ser, cae en un acto de mala fe (su ser manifiesto no es el ser expresado), o porque (según los postulados existencialistas), la sinceridad (que el ser manifiesto sea idéntico al ser expresado) es una actividad inalcanzable para el ser (Ravagnan, 1974).

En otras palabras, lo anterior quiere decir que: cuando se mide, se cuantifica y se clasifica algo (o a alguien), no es que se este estudiando al objeto, sino que, en base a estudios anteriores, se le está colocando en estructuras o postulados preconcebidos, es decir se corrobora lo que se sabe de él. Y, por otra parte, si se le pidiese al objeto que describiera lo que él es, podría o no decir en verdad quién es o podría no saber quién o cómo es él.

Esto lleva a una interesante pregunta, ¿cómo se puede saber del ser, si no se puede hacer con métodos introspectivos ni cuantitativos o cualitativos?. La respuesta que dan los existencialistas es que la manifestación misma del ser es prueba suficiente de su existencia. Así, por ejemplo Roubickzek (1974) menciona lo siguiente: "La experiencia la hemos de admitir como prueba de evidencia" (pp.38). Y Kierkegaard (en Roubickzek, 1974) a su vez "defiende al cristianismo bajo estos postulados. La razón no puede entender como un Dios omnipotente se hizo hombre para morir como el más mísero de los mortales, por lo que para entender a Cristo, se debe desechar la lógica y la razón, y a su vez, debemos desplegar todos nuestros poderes de convicción y de sentimientos para capacitarnos a abrazar esta fe" y agrega "Debemos aventurarnos, dar un paso a lo desconocido, aceptar el riesgo... , desechar todos los resultados del

pensamiento racional, del discurrir científico, y dar oídos a la voz interior que nos dice que hay una realidad diferente, una esfera de otra clase distinta, trascendente a la razón" (pp.44).

Entonces el ser es el ser en sí, una mesa es una mesa y no otra cosa, esta pluma es una pluma y Juan no es Mateo, ni Cristina es Maribel, aunque tengan algo en común, la mayor muestra de su existencia es que ellos son; y yo sé que ellos son, por mi experiencia y por mi interacción con ellos. Es decir, la esencia del ser es el ser en sí mismo y la muestra de la existencia del ser es por medio de los fenómenos que el ser manifiesta. Si yo conecto la radio a la corriente eléctrica y luego se prende y además se escucha música, se sabe que estos fenómenos (el que el radio se encienda y que oiga música) se deben a la electricidad, no se puede ver la electricidad y quizá, en el momento no se pueda medir, pero eso no quiere decir que la electricidad no exista.

Ahora bien, Sartre (1993) menciona que la consciencia es la base del ser, ya que ser es consciencia de ser; esto en otras palabras significa que yo soy yo en tanto que soy consciente de mi existencia, si yo no fuera consciente de que existe un mundo real y de que yo existo en este mundo real, no podría hablar ni de mi existencia ni de mi ser, ya que al saberme existente soy.

Lo anteriormente dicho muestra que cada ser es responsable de su propio ser, es decir, al ser uno consciente de su ser los fenómenos que de el ser denoten, pasan por un proceso consciente. Y se dirá acaso, el psicoanálisis a mostrado que existen procesos inconscientes en el ser humano, por lo que decir que la inconsciencia no es una parte del ser es una falacia. Pero Sartre responde, que en las patologías psíquicas donde se observa una actividad inconsciente bien se pueden encontrar bases conscientes que provocan dicha patología. Así por ejemplo, si un paciente menciona que, aunque no tiene afecciones físicas, no puede mover los pies, a este fenómeno en un primer plano se le atribuye un sustrato inconsciente, más sin embargo, al proceder con el análisis se encontraría con que su padecimiento se debió a un hecho posterior

que influyo grandemente en su psique y que una forma de no ser afectado, fue produciendo o la patología presente o una patología que a lo largo del tiempo se transformó en la patología presente. Ahora bien, vuélvase al surgimiento de la patología, cuando el paciente se encontró en la situación traumática decidió conscientemente adoptar un modo de ser que lo salvaría de la situación, así el ser fue, consciente de adoptar una patología, pero el ser no fue consiente de su consciencia, ya que eso nos llevaría a un ser que no es él mismo.

En pocas palabras el paciente decidió adoptar cierta patología, y no otra, pero manifestaba no recordarlo porque era consciente de que la patología le evitaría sufrir una situación agresiva (esto no contradice en nada la siguiente frase analítica, "repetir para no recordar, y no recordar para no repetir", sino que la fundamenta).

Ahora hablemos de la esencia del objeto.

### 1.3.2. - OBJETO DE ESTUDIO.

Comiéncese por describir cómo sería la aproximación al objeto de estudio, es decir a lo existente. Se empezaría con analizarlo (ser para otro) o en preguntarle ¿cómo es? (ser para sí), pero la esencia del objeto sería sólo su propio ser (ser en sí), es decir, todo lo que el objeto es; sus partes, sus funciones, sus potenciales, su actividad, sus emociones (si las tiene) sus expectativas, sus sueños y esperanzas y todo aquello que podría escapar a una lista cualitativa y/o cuantitativa, lógica y/o matemática.

El ser es ser en sí, y su manifestación es por medio de los fenómenos que emanan del ser. por lo que el estudio de los fenómenos (fenomenología), podría ser una aproximación a la concepción y conocimiento del ser, aunque habría que tener cuidado con esta concepción, ya que el fenómeno al existir en sí tiene un ser autónomo diferente al que lo genera (Larroyo, 1951) (la tesis que el lector lee es una tesis en sí aunque fenomenológicamente es la manifestación de arduos días de búsqueda y redacción).

Sartre (1993) menciona que existen dos manifestaciones del ser, el ser y el no ser. El ser es el ser en sí, es decir, la consciencia de ser o la existencia del ser en sí, una

mesa es una mesa por ejemplo. Mientras que en el no ser habrían dos divisiones, el ser para sí, lo que la consciencia de ser es consiente de su ser (consciencia de consciencia de ser) y el ser para otro, lo que otra consciencia concibe de otro ser. Paren (1993), por otra parte menciona lo siguiente: "El cuerpo propio es no ser dado, no es ni psíquico ni físico, sino que es objeto psíquico como alma y objeto físico como cuerpo. Este cuerpo condiciona nuestra experiencia del espacio. El espacio es conocido por la intuición y nuestro cuerpo nos ubica en el espacio. Nos sitúa en lugar y tiempo." (pp.36).

Bajo estas premisas, subsisten las preguntas, ¿quién soy yo?, ¿Soy lo que pienso de mí?, o ¿soy lo que piensan los demás que soy?. Y la respuesta sería, yo soy yo, sin pensar qué, cómo, cuándo, dónde o porqué yo soy yo. El hacer una lista de atributos no podrá describir el mí mismo, ya que si se dijera: soy moreno, inteligente, y alegre, no podría en estas frases manifestar mi ser. ¿Acaso soy moreno siempre?, ¿Qué ocurre cuando me asoleo?, ¿Dejo de ser yo?, ¿Acaso la inteligencia es una situación perenne?, y ¿qué no es una característica humana la diversidad emotiva?, en tal caso si se fuera sincero al momento de describirse se llegaría a la conclusión de que no se puede describir al sí mismo, o que la descripción sería únicamente situacional, describiendo el aquí y el ahora del ser (Gracia, 1962).

¿Qué se podría decir del análisis que otro hiciera de nosotros? o ¿del que nosotros hiciéramos de un objeto?, en esto sólo se describiría de lo que somos conscientes de su ser, su ser para otro, y por lo tanto su no ser.

Ahora véase como fenomenológicamente podría acercarse al objeto.

#### 1.4. - FENOMENOLOGÍA.

"El mundo es aquello que percibimos por lo tanto el mundo no es lo que pensamos, sino lo que vivimos" (Ravagnan, 1974, pp. 15).

En la frase anterior, se describe casi completamente la función de la fenomenología, ésta no describe ni analiza los fenómenos, sino que los comprende los aprehende y



descubre la esencia del ser en ellos.

Pero vallase por el principio. Para Salmeron (1965), la fenomenología es: "el concepto de un método, cuyo principio fundamental es ir a las cosas mismas, su método consiste en permitir ver lo que se muestra tal como se muestra por sí mismo. Es una ciencia de los fenómenos que obliga a que todo cuanto está a discusión sobre ellos tiene que tratarse mostrándolo directamente o demostrándolo directamente" (pp.57). Para Husserl (1913), "La fenomenología se llama así misma ciencia de "fenómenos, no como una ciencia de hechos, sino una ciencia de esencias" (pp.77). ¿Cómo se sabe que un árbol es rugoso?, tocándolo, ¿cómo se sabe que el fuego calienta?, acercándose, ¿cómo se sabe que como seres humanos, se tiene cierta potencialidad?, ejerciéndola. Es decir, el método fenomenológico requiere una unidad de objeto e investigador, donde el investigador está inmerso en un mundo que lo comprende a él y al objeto, además que la comprensión de ambos se basa en su experimentación y vivencialidad. Parent (1983) mismo lo menciona, "el espacio es conocido por la intuición y nuestro cuerpo nos ubica en el espacio. Nos sitúa en lugar y tiempo" (pp.56).

Ahora bien, la fenomenología tiene por fundamento la operación llamada la epoché (Gaos, 1960), "la cual consiste en sustituir la actitud natural ante los objetos o ante las proposiciones, sobre los objetos por una peculiar actitud de abstención o epoché, que es no entregarse al objeto o a la proposición; es no vivir el acto correspondiente; sino en considerarlo o contemplarlo refleja y puramente, tomando el objeto o la proposición como meramente intencionales o presentes absteniéndonos de consentir en ningún juicio sobre la realidad del objeto o sobre la verdad de su proposición" (pp.65-67). En otras palabras el fundamento de la fenomenología es acerca el objeto de estudio sin intentar saber ¿porqué es? O ¿para qué es?, sino para saber ¿cómo es?.

#### 1.4.1. - INFLUENCIA DEL EXISTENCIALISMO EN LA PSICOTERAPIA GESTALT.

Describir la influencia del existencialismo es harto difícil, sería más fácil describir

cómo no ha influenciado el existencialismo a la terapia Gestalt, ya que la respuesta a esta segunda pregunta sólo habría llevado dos renglones o menos.

Como ya se mencionó el existencialismo y la fenomenología surgieron ante el azoro de los científicos al no poder analizar al ser humano en su totalidad o completud, esta nueva visión junto con el psicoanálisis crearon una nueva terapéutica, a la cual se le dio el nombre de psicoterapia Gestalt o psicoanálisis existencialista. Se tomaron los aspectos teóricos del existencialismo casi en su totalidad y se anexaron al aspecto terapéutico del psicoanálisis, y así fue como la Gestalt surgió, pero a continuación se describirá más específicamente estos puntos.

#### 1.4.2. - INFLUENCIA EN LA TEORÍA Y EN LA PRÁCTICA.

Si se revisasen los postulados teóricos de los adscritos existencialistas y se les comparasen con los preceptos teóricos de la terapia Gestáltica, se encontraría una gran correlación, léase por ejemplo, lo siguiente:

“El pensar con pura objetividad no puede servirnos en materia de sentimientos: los sentimientos descritos impersonalmente son incomprensibles. El pensar externo (objetivamente) nunca nos capacitará para emitir juicios de valor fidedignos, ni siquiera para captar en manera alguna los valores de las cosas” (Roubickzek, 1974, pp. 78).

Lo anterior se ve relacionado con una de las reglas de la terapia Gestalt, la cual dice así; “hablar de sí mismo en primera persona” (Portuondo, 1979, pp.52). O léase lo siguiente:

“La existencia o vida humana, es, en primer término, actividad, acción, existir o vivir es elegir entre diferentes propósitos, u objetivos, es irse haciendo a sí mismo. La existencia no es un estado, sino un permanente llegar a ser. La existencia humana no tiene una naturaleza ya hecha, como las cosas, sino que tiene que irse creando a sí propia, no es un estático ser, sino un constante llegar a ser; no es un resultado, sino un permanente proyecto. La vida no es nunca algo determinado y fijo, consiste en un

incoercible desenvolvimiento, es una marcha hacia lo que ella misma proyecta, hacia la realización de su programa ello es, de su mismidad" (Larroyo, 1951, pp.29).

Estas palabras de Larroyo, describen perfectamente la terapia Gestalt, ya que incluyen la descripción de los cambios en terapia como los describe Castanedo (1983); "... los cambios que se facilitan en la acción terapéutica son el resultado de un proceso vivencial ..." (pp.28), y el concepto del ser sano de Portuondo (1979); "sano es aquel que está acostumbrado a interactuar en una amplia esfera de situaciones" (pp.34).

Pero analícense punto por punto los postulados del existencialismo y de la terapia Gestalt.

Se comenzará afirmando que el raciocinio y la lógica por sí mismos no llegarán al conocimiento completo del ser, esto es, el ser humano es más que lógica y funcionalidad para el existencialismo, y si se traspone esta concepción a la teoría propuesta por Perls, se encontraría con que la descripción que él hizo a aquellas personas que sólo se basan en el raciocinio o en la búsqueda lógica de las cosas, esto es; se masturban neuronalmente, ya que su actividad no tiene más fin que realizar una actividad repetitiva sin llegar a concretar nada, pues la simple racionalización de las cosas, sin intentar algo más que ello, no nos lleva a nada.

Ahora se hablará del objeto; para el existencialismo y la fenomenología, existen dos categorías del ser: el ser y el no ser, para el ser sólo existe el ser-en-sí, mientras que el no ser se clasifica en ser-para-sí y ser-para-otro. Estas mismas clasificaciones son usadas en la terapia Gestalt, una persona es lo que ella es, cuando esta persona vive con alguna problemática que impide que se relacione o se autorrealice; se debe a que evita ser ella misma, ya sea siendo de otra manera para sí o para otros, en pocas palabras la clasificación del ser que en el existencialismo se maneja, es también aplicable en la terapia Gestalt.

Un punto más del existencialismo es la base de la conciencia en el ser, como ya se vio el ser es conciencia de ser, por lo que la inconsciencia no es ser, así el ser es

responsable de sus actos hasta en lo que, a simple vista, pudiera parecer inconsciente, así Perls escribe: "Yo soy yo y tú eres tú, yo soy responsable de mis actos y tú eres responsable de tus actos" (Salama, 1992). Y esto denota la no-aceptación del término inconsciencia dentro de la terapia Gestalt. La sola idea de comportamientos dirigidos por "energías" incontrolables del hombre, retira la responsabilidad que éste pudiera tener sobre ellas, al no aceptar la concepción de inconsciente no solo se retira un término psicológico, sino que además se le atribuye responsabilidad y manejo a todas las actividades que el ser humano por sí realice.

Un último punto dentro del existencialismo (sobre todo el de Sartre), es la temporalidad en la existencia del ser, Sartre menciona que la existencia del ser no se encuentra en el pasado, ni en el futuro, sino en el presente inmediato, es decir en el aquí y en el ahora. La terapia Gestalt, aunque en algunos de sus ejercicios rememora hechos pasados o expectativas en el futuro, trabaja en procesos de tiempo existencial, es decir, son los recuerdos o expectativas que en el aquí y el ahora se mantienen y que en el aquí y el ahora existen.

Ahora se realizará una actividad casi imposible, se tratará de describir la influencia que el existencialismo ha tenido en la terapia Gestáltica, actividad solo comparable a describir como la luz influye en la emisión de la figura observable, puesto que así como el fenómeno de la visión no puede ser descrito sin el concepto de la luz, así la terapia Gestalt no puede ser descrita sin la fenomenología y el existencialismo.

Pero vallase por partes, el análisis que se ha hecho a varios teóricos (Salama, Castanedo, Petit entre otros), han arrojado una gran correlación entre la ideología existencialista y la terapia Gestalt, pero es Ginger quien muestra una visión más esquemática de estos puntos, a continuación se describirán éstos:

"Lo que importa es describir antes que explicar: el cómo precede al porqué" (Ginger, 1993, pp.38).

Al estar conversando el problema personal con algún cliente, se podría intentar interpretar no sólo lo que el paciente siente, sino también ¿porqué el paciente muestra ese padecimiento en particular?, la fenomenología ha mostrado que al hacer esto se está desligando de la comprensión del problema para caer en lo que se piensa del mismo y que, por lo tanto no es el problema en sí, más, sin embargo, si el paciente relata cómo se siente con el problema o cómo lo ha desarrollado, se invitará a que se exprese él mismo y a que él mismo sea el que se dé cuenta del problema y aquí se pondría un ejemplo, si se le preguntase a alguien ¿porqué bailas?, se le está invitando a que razone y busque un fin funcional a su actividad. Pero si se le pregunta ¿cómo bailas?, se le invita no sólo a que se exprese a si mismo, sino a que deseche actitudes cognitivas. Ahora véase otro punto.

“Lo esencial es la vivencia inmediata, tal como es percibida o sentida corporalmente (imaginar) así como el proceso que se desarrolla aquí y ahora” (Ginger, 1993, pp.38).

Se había mencionado que, según el existencialismo el ser comprende al mundo en base y por medio de los sentidos (Ravagnan, 1974, pp.43), y que estos mismos son la expresión del ser (García, 1962, pp.15). Así, que porqué no tomarlos en cuenta a lo largo de las sesiones terapéuticas, si en un momento dado, a lo largo de la sesión, se llega a presentar algún sentimiento, ya sea agradable o desagradable, es ésta una vivencia inmediata, es lo que siente el terapeuta como ser al escuchar a los demás hablar de algún familiar, son los sentimientos expresados en un momento determinado la expresión del ser, de alegrías, de penas, de ideas y de frustraciones. Al hablar de los sentimientos siendo congruente con ellos, en un aquí y ahora, es la manifestación pura del ser-en-sí.

“Nuestra percepción del mundo y de nuestro entorno está dominada por factores subjetivos, irracionales que le confieren un sentido, el cual es diferente para cada uno” (Ginger, 1993, pp.38).

Ya se ha hablado del ser-en-sí y el ser-para-otro, siendo el segundo una expresión del no ser, y siendo el primero inalcanzable para el observador, puesto que el papel de éste no es meramente pasivo, sino que al observar la manifestación del ser, tiende a razonarlo, a encontrarle una función o una utilidad, usando para ello, recuerdos de experiencias previas y/o expectativas futuras. ¿Es pues la ideación que se tiene del ser el ser-para-otro universal?. La respuesta sería relativa, para un observador, que ve a una pareja discutir le podría parecer que este hecho es un motivo de separación, un grupo de amigos podría pensar lo mismo, pero para otros observadores, este hecho no podría tener el mismo significado y al contrario, les podría parecer que son juegos que incrementan su relación.

En un proceso terapéutico puede suceder lo mismo, las creencias de un paciente, pueden hallarse desasociadas con las de otro o las del terapeuta, pero no por esto, el paciente está mal, es sólo la percepción propia que cada persona tiene del mundo, percepción que puede ser modificable por él mismo en el momento que lo desee.

"La primacía de lo vivido concretamente en relación con los principios abstractos. En efecto, puede ser considerado como "existencial" todo lo que se relaciona a la manera en la cual el hombre experimenta su existencia, la asume, la orienta y la dirige. La comprensión de sí para vivir, para existir, sin hacerse preguntas de filosofía teórica, es existencial, es espontánea, vivida no sapiente (se reflexiona, pero solamente para actuar)", (Ginger, 1993, pp.38).

¿Cómo vive un ser humano?, ¡Viviendo!. ¿Cómo existe un ser humano?, ¡Existiendo!. ¿Cómo se es un ser humano?, ¡Siendo!. En algunas terapias se busca la modificación del ser, comprendiendo su funcionamiento, ya sea de la etiología o de la manutención comportamental actual, pensando que el sólo saber el porqué se mantiene la conducta será suficiente para lograr el cambio. Esto no ocurre en las terapias humanistas, ya que la modificación de la conducta o la resolución a un padecimiento se encuentra en el paciente mismo, y no en lo que el terapeuta pueda

decir.

“La singularidad de cada existencia humana, la originalidad irreductible de la experiencia individual, objetiva y subjetiva, es lo importante en la terapia” (Ginger, 1993, pp.38).

Algo que ha mostrado el existencialismo y más específicamente la fenomenología es la importancia de la individualidad del ser, no existe en esta realidad un ser idéntico a otro ser, puesto que la manifestación del mismo está regido por el ser-en-sí y el ambiente que lo rodea. En lo que respecta a la atención terapéutica es menester comprender que aunque existen padecimientos que probablemente tienen las mismas etiologías o que el paciente pasa por una época de padecimientos por la que regularmente muchos otros pasan, la vivencia de este padecimiento no es la misma para cada uno de ellos, cada cual responde o actúa a la pena o al dolor de distinta manera, de ahí la importancia de no manejarse clínicamente con supuestos preconcebidos, ya que éstos aunque nos ayudarán a orientarnos con respecto a su padecimiento, por sí solos no muestran la solución al problema.

“La noción de responsabilidad propia de cada persona, la cual participa activamente en la construcción de su proyecto existencial y confiere un sentido original a lo que le pasa y al mundo que lo rodea, creando incansablemente cada día su libertad relativa” (Ginger, 1993, pp.38).

El paciente y el terapeuta en la terapia Gestalt, crean un lazo de compromiso donde recae la responsabilidad propia a cada uno de ellos; es decir, entendiendo que los comportamientos son manifestaciones del ser y que el ser es conciencia de ser, se entiende que cada ser es consciente de su comportamiento (tal como se vio en los supuestos del existencialismo). Así pues, no está en el terapeuta el cambio de conducta (como en el conductismo) sino en el propio paciente, el terapeuta toma la función de facilitador, ayudando al paciente a que se dé cuenta de sus propios sentimientos (awerness), de sus propias potencialidades como ser humano, y a que

realice un proyecto personal que lo libere de sus padecimientos, tal y como quiera el paciente.

En pocas palabras, la terapia Gestalt puede ser considerada como la aplicación clínica del existencialismo, y sus técnicas son retomadas del psicoanálisis y la psicología Gestalt.

## 2. - SUPUESTOS PSICOLÓGICOS.

Ahora se hablará de la psicología en su generalidad, el que la psicoterapia Gestalt haya tenido una de sus bases más importantes en la filosofía, de ninguna manera le da la exclusividad teórica a la misma, ya que son variados y decisivos algunos puntos que la terapia Gestalt adoptó de corrientes psicológicas.

Quizá la influencia más obvia, es la que obtuvo de la psicología Gestalt, ya que no sólo tomó el nombre para esgrimir su terapia, sino que además adoptó las investigaciones que, con respecto al proceso de percepción y codificación de los estímulos se obtiene.

Una influencia más es la proporcionada por la teoría general de los sistemas que, aunque su descubrimiento y planeación no fueron dirigidos como un proceder psicológico, si ha tenido gran influencia en la comprensión de la totalidad de cualquier ente y a su modificación respecto a las variables que la rodean.

Y retornando a las corrientes psicológicas se revisarán brevemente los postulados y la influencia que el psicoanálisis tiene en la terapia Gestalt, mencionando que esta descripción en nada será exhaustiva, ya que la formulación y descripción de la teoría psicoanalítica es harto extensa y complicada, por lo que una descripción completa sería pie para futuras investigaciones, no sin mencionar el desarrollo terapéutico de ésta misma.

Se concluirá la revisión psicológica con la corriente que alberga entre sus filas a la terapia Gestalt, la corriente humanista (o humanística como la han llamado algunos), se revisarán sus bases más primigenias y la influencia que ésta ha tenido en la terapia



Gestalt.

## 2.1. - PSICOLOGÍA DE LA GESTALT.

Ahora se hablará de la ciencia que dio nombre a la terapia, la psicología Gestalt. En este apartado se intentará contestar preguntas como: ¿porqué la psicología Gestalt no cuenta a la terapia Gestalt como una creación únicamente de sus postulados e investigaciones?, ¿Cuáles son los postulados de la psicología Gestalt?, ¿Qué es el insight?. Y preguntas por el estilo.

En el capítulo anterior se revisó la historia de la psicología de la Gestalt, su momento de creación, sus figuras importantes, su importancia teórica y metodológica en la transformación de las corrientes y el porqué de su desaparición en los aspectos científicos.

Pero este apartado se remontará a su momento de mayor auge, a las investigaciones de Wertheimer, al fenómeno phi, a la visión estroboscópica y a demás postulados que en adelante se mencionarán.

### 2.1.1. - POSTULADOS DE LA PSICOLOGÍA GESTALT.

Para empezar, se definirá qué es la psicología Gestalt para algunos investigadores; para Köhler (1972) la Gestalt es lo siguiente: "Este nombre (Gestalt) se supone referido frecuentemente no a una parte de la psicología general, sino más bien a una escuela particular, o quizá, a una secta dentro de esta ciencia" (pp.57).

La psicología Gestalt se interesó en la investigación lógica, científica y global de los fenómenos presentados en la percepción humana, se partió desde un postulado antifuncionalista y antiatómico (Salama, 1992).

Las investigaciones que sobre percepción (sobre todo visual) resultaron, concluyeron los siguientes puntos.

Los elementos individuales del todo no determinan el comportamiento total del mismo, es decir, (como ya se ha visto) que el descomponer el todo en partes y el estudiarlas en forma separada, no llevará a la comprensión del todo (Caparrós, 1990).

Ahora bien, la forma de comprender el todo es por medio de posibilidades de organización las cuales se conocen como gestaltes completas o acabadas, (Tarangano, 1974), una mesa, por ejemplo, una pluma, un cuaderno y una goma, serían una organización completa en sí, ahora bien, el conjunto de ellos, y otros más, darían otra Gestalt, como una organización de materiales educativos, estos unidos con otras Gestaltes darían una Gestalt mayor y así hasta comprender al infinito como una Gestalt completa de gestaltes.

Lo anterior lleva al primero de los dos conceptos básicos de la psicología Gestalt. "La organización de los elementos configura todos Gestálticos". Y el segundo concepto sería. "Existen leyes que rigen la organización de los elementos en todos Gestálticos", las cuales serían: "a).- El todo domina las partes y b).- El todo no es la suma de sus partes" (Tarangano, 1974).

Ahora bien, tres son los primeros psicólogos Gestálticos o, más bien dicho los que comenzaron el estudio de la percepción fenomenológica o psicología Gestalt, ellos son: Wertheimer, Köhler y Koffka. Comenzaremos la descripción teórica con Wertheimer (Koffka, ----).

Wertheimer, hizo dos grandes descubrimientos: 1.- El efecto ostroboscópico y 2.- Los principios de percepción visual y el fenómeno phi (Köhler, 1972). El primero se refiere al movimiento aparente de las formas sin que éste exista, esto se debe a la superposición que el cerebro crea, de una figura vista desde dos ángulos distintos como son, cada uno de los dos ojos humanos, este efecto además crea la visión de fondo o tridimensional. Algunos ejemplos de estas visiones se observarán en los apartados siguientes.

**Principios de la percepción visual:** una imagen vale más que mil palabras, como dijera el antiguo refrán, así que para este apartado se ha hecho una búsqueda de imágenes que concuerdan con el principio descrito en cada sección. Así, el lector comprenderá mejor los puntos descritos, viendo los mismos.

### Distancia o proximidad.

Al observar las líneas que se muestran en la figura 1, se tiende a agruparlas en tres pares de líneas y una aparte (colocada a la izquierda).



figura 1.- Líneas separadas

Pero ahora obsérvese las imágenes de la figura 2.



figura 2.- Cuadros unidos

Ahora se tiende a observar tres semicuaadrados y una figura a la derecha, y esto es, porque las líneas superiores de las verticales están más juntas en la segunda figura, mientras que en la primera las líneas verticales se encuentran más cerca en parejas de dos o como dijo Wertheimer, "Los puntos cercanos tienden a hacer puntos". Otro ejemplo de esto sería lo que se observa abajo.

### Semejanza.

¿Qué es lo que el observador ve en los dos dibujos del figura 3?, ¿Dos figuras con triángulos, uno tendría dos triángulos (uno invertido y el otro hacia arriba)?, o ¿dos hexágonos?.



Figura 3.- Figuras triangulares.

Como se podrá ver, los colores distintos crean una agrupación de las figuras y ya que en la primera figura se observan tres círculos diferentes en ángulos iguales, tendemos a cerrar la figura y a imaginarnos dos triángulos sobrepuestos, o como diría Wertheimer (en Kölher, ----). "Los puntos se unen o se separan por color y/o forma".

**Continuidad:** Wertheimer (en Kölher, ----) habló de la importancia de la simetría en la percepción y manifestó que la percepción tiende a la buena forma, es decir, a una continuidad simétrica y/o a patrones ya establecidos, y que esto es principalmente observable en la agrupación de elementos, donde cada separación de las partes se basa en patrones simétricos, así la separación de los grupos de las siguientes figuras se tienden a ver cómo se ejemplifican.

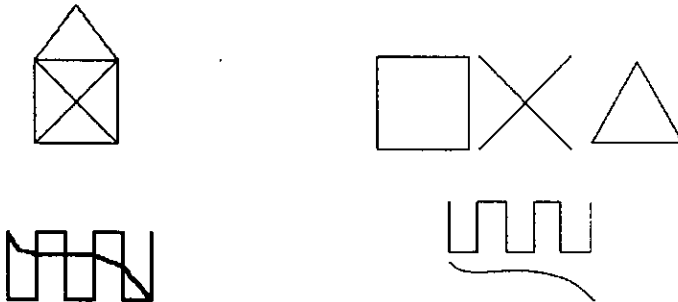


Figura. 4.- Continuidad en imagen.

Pero que pensaría el observador, si se le dijera que las figuras de la figura 3 en cuestión se separaban de la siguiente forma.



Figura. 5.- Figuras separadas.

Las separaciones del segundo ejemplo son más complejas y para su identificación se requiere un mayor esfuerzo, esto se debe a que la percepción visual tiende a agrupar las partes del todo en entes conocidos o reconocibles.

Aquí hay que mencionar que Wertheimer no fue el único en describir estos fenómenos, sino que otros investigadores, pero ahora físicos y atómicos, hicieron las mismas observaciones (Matson, 1984).

Ahora mencionece el famoso fenómeno phi, tan utilizado en los medios electrónicos y de comercialización.

¿Quién no ha visto el movimiento que aparentemente se observa en los anuncios luminosos de la publicidad?, ¿Quién no ha visto las acciones de las pantallas del cine, sin saber que sólo son exposiciones de fotografías fijas a alta velocidad?, y ¿qué hay de la televisión?, ¿Quién no se ha preguntado como es que se puede ver el movimiento de los actores en una pantalla?. Todas estas preguntas pueden ser respondidas con la descripción del fenómeno phi.

Wertheimer observó que un par de emisores de luz que se prenden y se apagan a un tiempo y velocidad determinados, crean una ilusión de movimiento, ya que la percepción de los mismos tendería a agruparlos (por la proximidad como ya se vio), y a acompletar las partes faltantes, ya que la percepción visual tiende a cerrar las figuras o acompletarlas. El ejemplo siguientes es una muestra de lo mismo.

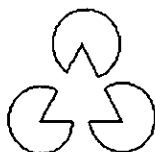


Figura 6.- Triángulo en círculos.

Al fenómeno de la percepción visual, de tender a cerrar o a terminar una figura inconclusa se le conoce como fenómeno phi y Wertheimer (en Koffka, ---) fue su descubridor y descriptor.

Pero Wertheimer no fue el único investigador, existieron otros más, entre ellos, y en los que se refiere a la percepción visual, tenemos a Rubin (en Kaplan, 1987 ), él fue un optometrista danés, y descubridor de que en el proceso de percibir la imagen visualmente, ocurre algo importante, la mente tiende a identificar una figura y un fondo, y dependiendo de esto, es que se crea una imagen mental. Ejemplos de lo antes dicho son las figuras 7 y 8, una de las cuales ha sido tomada por algunos, como símbolo de la terapia Gestalt.

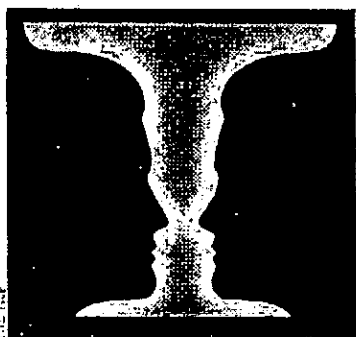


Figura 7- Copa - Rostros.



Figura 8- Perro

Por último, pero no por ello menos importante, se mencionara que existe lo denominado por Köhler (1974) como insight. Esto significa discernimiento inmediato, y es conocido popularmente como "caerle a uno el veinte".

Köhler (1947) realizó investigaciones en España acerca de la manera en que los animales y específicamente los simios podían resolver algunos problemas que se les presentaban, y descubrió que algunos de los primates, no solucionaban el problema con los métodos convencionales (observación y adiestramiento por nombrar algunos), sino que su respuesta era dada por un "descubrimiento" de sus capacidades y/o los materiales que tenían a la mano, así sin experiencia previa, acomodaban cajas para subir o atornillaban tubos para asir plátanos y a esta habilidad de inventar, imaginar o

darse cuenta de la situación y las potencialidades, lo llamó insight.

### 2.1.2. - INFLUENCIA DE LA TEORÍA DE LA GESTALT EN LA PSICOTERAPIA GESTALT.

Una vez que se ha descrito las bases más importantes de la psicología Gestalt, se mencionará la influencia que ésta ha tenido en la terapia Gestáltica.

Shepard (1977), en su libro histórico de Fritz Perls, menciona un desacuerdo que hubo entre éste y sus compañeros pioneros en la terapia, de llamarle terapia Gestalt a lo que desarrollaban, ya que ésta teoría dista de tener una terapia basada cien por cien en sus investigaciones. Y aunque, hay que notar lo acertado de este razonamiento, también es necesario mencionar que este primer grupo estaba formado por tres estudiosos de la psicología Gestalt; Kurt Goldstein, Laura Perls y el propio Fritz Perls. Así que, y con lo que se refiere a la percepción de la problemática por paciente y terapeuta no solo la teoría, sino también la terapia tuvieron que ser influenciados por la psicología Gestalt.

Pero revítese más esquemáticamente la influencia de la Gestalt en la terapia Gestalt; para empezar se han descrito varios conceptos gestálticos referidos a la percepción (sobre todo visual) del ser humano, así como la concepción del ser como un todo y no como la unión de sistemas relativamente aislados. En la terapia Gestalt se parte del supuesto de que el ser humano es un todo en lo que se refiere a su interacción con el medio ambiente, por lo que sus procesos corporales, cognitivos y emocionales muestran al ser, es decir la postura de los manos y/o el cuerpo reflejan los sentimientos que se están experimentando en el momento. Otro concepto relacionado con la percepción es lo que se refiere a la figura y fondo, como se vio la elección de la figura y el fondo se ve influenciada por las necesidades momentáneas (a una necesidad no satisfecha se le conoce como Gestalt abierta, Gestalt que busca ser cerrada satisfaciendo la necesidad momentánea), el terapeuta Gestalt debe estar atento al surgimiento de las figuras dentro del contexto del paciente ya que este mostrará la necesidad que se debe atender en el aquí y el ahora.

La psicólogos Gestaltistas han tenido otros campos de acción que indirectamente han influenciado a la psicoterapia Gestalt, un ejemplo de ello es el trabajo desarrollado por Goldman (Ginger, 1993), el cual realizó investigaciones neurológicas con soldados afectados en la primera guerra mundial, los resultados de sus estudios mostraron el concepto llamado plasticidad cerebral, el cual menciona que cuando una parte del cerebro es extirpada, las zonas aledañas tienden a asumir las funciones de la zona faltante (algunos de los soldados que sufrían lesiones en la zona occipital cerebral no perdían completamente la vista, ya que en las zonas temporal y parietal aledañas esta función era asumida). Este concepto se relaciona con el existencialismo, ya que enfatiza la importancia del ser en su autodesarrollo. Otra influencia es la ejercida por el optometrista Erich Rubin (Kaplan, 1987, pp. 87), como se mencionó en el apartado anterior Rubin fue el creador de la figura de los rostros y las copas (figura ejemplificadora del concepto figura-fondo), pues bien Rubin fue uno de los primeros Gestaltistas en describir el concepto del proceso contacto retirada (Ginger, 1993), concepto que en nuestros días ha servido de instrumento detector de los padecimientos en los seres humanos.

La influencia de la psicología Gestalt, ha sido cuestionada no solo por aquellos ajenos a la psicoterapia, sino además por los mismos terapeutas gestálticos, pero la influencia es irrefutable ya que si tomamos en cuenta lo dice Ginger (1993), "Perls primero fue analista y después fue psicólogo de la Gestalt... y Laura (esposa y una de las primeras teóricas de la psicoterapia Gestalt) primero fue psicóloga Gestáltica y después fue analista" (pp,34), y lo que se refiere al libro escrito por Perls (dentro y fuera del tarro de basura), donde le dedica este libro a Max Wertheimer (figura importante de la psicología de la Gestalt), el desarrollo de la psicoterapia Gestalt no sería lo mismo de no haber sido por esta historia.

A continuación se pasará a otro punto referente a los postulados psicológicos influyentes en la terapia Gestalt.



## 2.2. - TEORÍA GENERAL DE LOS SISTEMAS.

Siguiendo con los supuestos psicológicos sustentadores de la terapia Gestalt, inevitablemente se encuentra con la teoría general de los sistemas, propuesto inicialmente por Bertalanffy, léase que es lo que dice Georg J. Kliv (en Bertalanffy, 1972) al respecto:

“La teoría general de los sistemas en el sentido más amplio, se refiere a una colección de conceptos generales, principios, instrumentos, problemas, métodos y técnicas relacionadas con los sistemas, entendiéndose esto último, como la disposición de componentes interrelacionados para formar un todo” pp.17.

Ahora bien, recuérdese que en el Estructuralismo (cap. 1.2.1.1.) se menciona que esta concepción científica utiliza como metodología el funcionalismo, es decir, fragmenta el objeto de estudio en estructuras y revisando su función dentro del organismo rehace al todo. Algo parecido propone la Teoría General de los Sistemas, pero hace un pronunciamiento más complicado para la comprensión e identificación del todo. Es decir, el todo es mucho más que la simple suma de sus partes; ejemplo de ello sería decir que el hombre es más que una serie de sistemas (nerviosos, muscular, óseo, visual, bucal, sensorial amén de otros más) o que el mar es más que organismos, minerales, corrientes y temporales. En otras palabras se afirma que el estudio de la esquematización, disección y funcionamiento de las partes de un todo separado de su ser-todo, no nos llevará a la comprensión del mismo (todo), ya que existen leyes y lineamientos específicos para cada todo. Pero lo anterior no lleva a la identificación de leyes o funciones metafísicas, ya que éstas se encuentran delimitadas por fenómenos físicos dentro del sistema. Bertalanffy (1972) con respecto a esto dice lo siguiente, “La frase Aristotélica, el todo es más que la suma de sus partes, es como definición del problema básico de los sistemas, aún válida. Debemos subrayar que el hecho de que el orden u organización de un todo o sistema, trascienda a sus partes cuando éstas se consideran por separado, no es algo que entre en el campo de la metafísica, es un

hecho con el que nos enfrentamos cada vez que se mira a un organismo vivo, un grupo social e incluso un átomo" (pp.32).

A continuación se revisarán los postulados de la Teoría General de los Sistemas.

### 2.2.1. - POSTULADOS E INFLUENCIA DE LA TEORÍA GENERAL DE LOS SISTEMAS EN LA PSICOTERAPIA GESTALT.

Pero ¿cómo es la teoría general de los sistemas?, ¿Cuáles son las características que hacen más la suma de las partes?., y sobre todo ¿porqué no se maneja como una nueva concepción teórica (por sí misma) a la psicología clínica?. Es conveniente mencionar que aunque la teoría general de los sistemas se propone como un método científico distinto del clásico y que teóricamente pugna por resolver casi todos los problemas de toda disciplina, no llegó a lograr esto último, ya que la teoría general de los sistemas no es una teoría formal, además según G.J. Kliv (en Bertalanffy, 1972) contiene distintos conceptos, hipótesis, principios metodológicos y técnicos de computadoras. Por otra parte, un teórico de sistemas se especializa en la investigación de principios generales lo cual da una comprensión superficial (Bertalanffy, pp.28). Así que y con lo referente a la psicología, la teoría general de sistemas, ha mostrado que la concepción del ser se da con la comprensión de sistemas, y la relación que entre ellos se realiza, dentro de un grupo de sistemas y dentro de su sistema mismo. Uno de estos puntos es la llamada autorregulación (Dueñas, 1996), la cual menciona que un todo se adecua a la interrelación de sus partes, por lo que al anexarse un sistema más o al desaparecer uno de los existentes, el sistema se adecua a estas apariciones y desapariciones. Otro concepto es el llamado equilibrio intrasistemático (o sistema abierto), el cual menciona que todo sistema busca cierto equilibrio (químico o termodinámico) entre sus partes, aunque este no se dé, ya que la proporción de sus componentes lo logra mediante un intercambio continuo de materia y energía con el medio ambiente, lo cual se llama estado de cuasi-estabilidad (Dueñas, 1976, pp.25), un ejemplo de esto es lo que acontece en la célula nerviosa cuando transmite un

impulso; se tiene que hay cierta cantidad de sodio y de potasio dentro de la célula nerviosa, esta cantidad provoca una inactividad de la misma, pero cuando la concentración de las células contiguas se desequilibra, entra sodio a la célula y sale potasio, la célula responde absorbiendo sodio y liberando potasio, claro que después de la entrada y salida de estas sustancias, la célula vuelve a equilibrarse liberando potasio y admitiendo sodio, esto demuestra que la búsqueda del equilibrio no es estática, sino en pleno movimiento, y que el equilibrio es relativo tanto dentro de un mismo sistema como entre la interacción de los mismos.

Para concluir este capítulo es preciso mencionar que, según Pereira (1991) la teoría General de los sistemas, se puede aplicar a las distintas ciencias si cumple dos condiciones 1. - Que las interacciones entre las partes existan y que sean los suficientemente fuertes para poderse interesar en la investigación y 2. - Las relaciones que describan el comportamiento de las partes deben ser lineales (Pereira, 1972, pp.21).

La concepción de la teoría de los sistemas, su autorregulación así como la relación de los integrantes que se define en un sistema abierto, han aportado mucho a la descripción que del ser humano maduro se tiene.

Concebir el equilibrio como una lucha de fuerzas que se nulifican a si mismas y que describen un movimiento de energía, replantea el concepto mismo que de equilibrio se tiene, pues éste no es ya, quietud, inmovilidad o la ausencia de energía, sino que es ya lo que Bertalanffy describe en uno de sus dos principios: (según Dueñas, 1976, pp.25), es "un intercambio continuo de materia y energía con el medio ambiente".

Pero vuélvase a la influencia que esta teoría tiene en la terapia Gestalt. Ginger (1987), en una gran descripción que hace de la influencia de esta teoría en la terapia menciona a una de las figuras importantes de la escuela Gestáltica Neoyorquina: José Latner (escritor entre otras cosas del libro "de terapia Gestalt"), expresarse mal de la influencia antes mencionada, y no sólo eso, sino exponer este punto en un artículo

dentro de "The Gestalt Journal". su error no está en omitir influencias, sino en la lectura errónea de lo que es lo sistémico, cabe aclarar que Latner ha sido responsable de la capacitación de numerosos terapeutas de la Gestalt en California y en Nueva York. Pero ¿es acaso su interpretación una falta muy grave?. El hecho es que la concepción sistémica presentó una fuerte oposición al método cartesiano usado en la ciencia hasta ese momento, criticando el reduccionismo y el atomismo reinante (pero ¿acaso no hizo lo mismo el existencialismo?) describió la concepción del todo por el todo en si mismo y no por la suma de sus partes (lo mismo que describe el holismo aunque haciendo mayor énfasis en la predominancia del todo sobre las partes estructurantes del mismo) y por último define la teoría del campo (muy de moda en la física cuántica) la cual menciona lo siguiente: "El espacio no está vacío,... es un campo. Los objetos que contiene son concentraciones de energía al interior del campo. Los campos son estados físicos del espacio, toman parte de los acontecimientos. El campo es un concepto no dualista del espacio. El campo está por todas partes. En la teoría del campo. Lo esencial no es la figura, sino la figura en el campo" (Ginger, 1987, pp.132).

Todos estos hechos interrelacionados refuerzan el concepto de los sistemas, ya que estos no se encuentran aislados, sino que se unen y relacionan con lo existente, es como lo expresa Ginger: "Lo que nos interesa ya no son los hechos o la estructura de las cosas sino sus interrelaciones, no son ya los corpúsculos aislados de la materia sino la energía que los animan a la verdad ya no está en lo material de las cosas sino en el espacio-tiempo que las hace vivir, las separa y las une, no está en las palabras fijas del diccionario sino en las ideas fugaces de los hombres, no está en nuestros órganos sino en su funcionamiento, en nuestro ser-en-el-mundo que condiciona nuestra salud o nuestra enfermedad" (pp. 124).

### 2.3. - PSICOANÁLISIS.

Se ha llegado una vez más a la reunión con el psicoanálisis, pero no se hará referencia a su historia y creación (capítulo 1.2.2.4.) ni a su situación actual (capítulo

1.3.2.), sino a sus fundamentos teóricos y prácticos.

Hay que mencionar la importancia del psicoanálisis en la terapia Gestalt (y al parecer la unión en estos tres capítulos la específica) ya que no sólo fue el liberador de toda una serie de tabúes y desconocimientos del mismo ser, sino que además fue la base de la que partió Friedrich Perls para la ideación de las patologías y atención de los padecimientos.

La enervación teórica y terapéutica que el psicoanálisis ha tenido, dificultan en gran medida la exposición de fundamentos generales para todo el psicoanálisis en sí, y aunque los psicoanalistas notan una importancia en el inconsciente y en la división de significado y significante, cada escuela psicoanalítica lo maneja y distingue de distinta manera.

A continuación se describirán los procedimientos básicos generales aunque no universales de la corriente psicoanalítica.

#### 2.3.1.- POSTULADOS TEÓRICOS E INFLUENCIA DEL PSICOANÁLISIS EN LA PSICOTERAPIA GESTALT.

El psicoanálisis a sus cien años de creación ha tenido una gran variedad de técnicas y concepciones que explican no solo el padecimiento, sino también la técnica a usar en su tratamiento.

Como ya se mencionó en el capítulo 1.3.2., existen tres principios fundamentales (según Jensen) que continuación se describirán.

1.-Existen procesos psíquicos inconscientes y barreras que se oponen a su concientización. Este punto hace referencia a la estructuración psíquica del hombre y a su proceso de toma de conciencia: Así que se iniciará desde el principio, es decir, en la creación de la estructura psíquica de la persona.

En el momento del nacimiento, el ser humano puede ser comparado con un ente con necesidades y deseos físicos y emocionales que intenta complacer de la manera más inmediata y sin pensar en sus consecuencias. Es decir, es la pura manifestación de una estructura psíquica denominada **ello** (Freud, 1986, pp.560), pero no hay que

confundirse, el niño no es el ello, son solo sus deseos y necesidades lo que se le conoce de esta manera. Pues bien, el ello no satisface las necesidades de una manera directa con el mundo, sino que lo hace por medio de una segunda estructura denominada **yo**, este yo es parte del ello, y a su vez es la conexión del mundo físico con el psíquico del ser humano. Freud lo expresa así "fácilmente se ve que el yo es una parte del ello modificada por la influencia del mundo exterior... o sea, en cierto modo, una continuación de la diferenciación de las superficies. El yo se esfuerza en transmitir a su vez al ello dicha influencia del mundo exterior, y aspira a sustituir el principio del placer, que reina sin restricciones en el ello, por el principio de la realidad. La percepción es para el yo lo que para el ello es el instinto. El yo representa lo que pudiéramos llamar la razón a la reflexión, opuestamente al ello, que contiene las personas" (Freud, 1986, pp.560).

A estas dos estructuras psíquicas se une una tercera en el momento en que este ser descubre una serie de reglas y lineamientos a seguir en la sociedad existente, esta tercera estructura impide que el ello a través del yo satisfaga necesidades que serían mal vistas ante la sociedad y es concebida como el **super yo**, el super yo además de inhibir el deseo lo esconde en lo más oculto del conciencia, para que de esta manera no se vuelva a recordar.

Estas tres estructuras del psique no estarían completas sin la descripción del proceso o modalidades de conciencia del ser humano , los cuales son: Inconsciente, preconscious y consciente; el primero de ellos se mantiene muy relacionado con el ello, ya que todo lo en él existente (deseos, recuerdos, represiones) se encuentra inaccesible a la conciencia siendo ésta la gama de experiencias y acontecimientos que recuerda la persona, en el estado de preconscious se encuentran los deseos, recuerdos experiencias y muchas cosas más que se pueden llevar a la conciencia, pero que no se mantienen constantemente ahí.

Pues bien, cuando un deseo que el super yo considera que no se puede llevar a cabo surge, el yo lo mantiene inconsciente, pero el deseo no se pierde, se vuelve a manifestar inconscientemente en otros deseos que provocan el padecimiento llamada histeria, el proceso de atención es llevar lo inconsciente a lo consciente, con lo cual el padecimiento desaparecerá, pero realizar esta proeza no es nada fácil, se tienen que sortear ciertas barreras que son conocidas como represiones, entre ellas está la represión primitiva, un ejemplo es la fijación, y la represión secundaria o represión propiamente dicha como la transferencia y el acting out, hay que recordar lo siguiente con respecto a la represión: "La represión no estorba sino la relación con un sistema psíquico, con el de lo consciente"(Freud, pp, 648), es decir, lo reprimido seguirá organizándose, ramificándose y estableciendo relaciones, por lo que se debe considerar como lo inconsciente se ramifica en el consciente.

Dentro de las técnicas que utiliza el psicoanálisis para llevar lo inconsciente a lo consciente está el análisis de los sueños y la asociación de palabras, los cuales tienen un punto en común el cual es que en ambos el inconsciente surge espontáneamente, siendo las percepciones otra vez del yo el instrumento de relación de la realidad con el ello (Thompson, 1987, pp.58).

La explicación del siguiente punto aparentemente parece fácil, pero en su descripción existen una serie de teorizaciones que son innecesarias para los objetivos de este trabajo, así que se describirá los más someramente posible, el punto es: Existe una continuidad psíquica. Así, como la represión sexual ejercida en el niño (complejo de Edipo) es la creadora de una actividad importante en el desarrollo del ser humano, todos los deseos reprimidos o hechos traumáticos repercuten en el desarrollo y continuidad de los procesos psíquicos y emocionales del ser, se comprende además que en el psique del individuo no existe el tiempo cronológico, es decir, la etiología de la fijación de un comportamiento dañino podría haberse iniciado en la infancia y repercutir en la madurez (Thompson, 1987, pp.90).

El tercer punto es uno de los más discutidos dentro del grupo psicoanalista y además es un punto de unión entre la psicología humanista, el punto dice así: Existe una energía psíquica que proviene de fuentes somáticas, pero que es diferente a ellos.

Thompson (1987) describe como una fuente de energía psíquica a la libido, el cual es entendido como una energía sexual que fluye entre los órganos y se retiene en diversos lugares, provocando su "acumulación" la manifestación de los síntomas. Esto suena muy parecido a las descripciones de fluctuación de energía que la bioenergética y otras corrientes humanistas manejan, el caso es que existen muchas descripciones y muy diversas de la energía creadora de los síntomas y la que libremente fluye por el cuerpo. Se dejará este capítulo en este punto, ya que aunque es importante hablar de energía fluyente, este punto se separa del psicoanálisis clásico.

Ahora bien, al hablar de la influencia del psicoanálisis en la Gestalt inevitablemente se tiene que relacionar con la vida del fundador de la terapia: Fritz Perls. En sus inicios Perls se dedicó a dar servicio como psicoanalista y llegó a formar un instituto psicoanalítico, pero a la larga, estuvo en desacuerdo con algunos puntos de la teoría, también se hizo analizar por cuatro analistas famosos y reconocidos en su época (Karen Horney, Clara Happel, Eugen Harnick y Wilhelm Reich), los cuales influyeron en él (mostrando la incoherencia entre la teoría psicoanalítica y su problemática actual o apoyándolo en su idea de abandonar dogmas y preceptos freudianos) para que finalmente abandonara la corriente psicoanalista y se anexara a la corriente humanista con su aportación: la Gestalt.

Pero esta ideación no fue completamente nueva, Fritz no inventó una terapéutica de la nada, sino que anexó las ideas necesarias a un concepto existente, es como si en las bases de una terapeuta analítica hubiera puesto remaches de existencialismo, sistemas y demás.

A continuación se hará una revisión esquemática de la influencia analítica.



**Estructura de la psique:** Freud esquematiza al ser humano en tres estructuras psíquicas yo, ello y super yo, a pesar de que en la Gestalt se evita esquematizar al ser humano, la ideación de super yo ayudó a Perls a idear una autointerrupción en la toma de consciencia llamada perro arriba y aseguró que Freud olvidó mencionar a su contraparte, el perro abajo (Stevens, 1987, pp.10), el perro de arriba es descrito como el super yo aunque no en su etiología (desde el complejo de Edipo), si en su influencia en la psique, es decir, el perro de arriba es virtuoso, amenazante, castigador, autoritario y primitivo. Continuamente dirige con afirmaciones tales como "tú deberías", "tú debes", y "¿porqué tú no...?" (Stevens, 1987, pp.17).

**Resistencia:** Freud mencionó ciertos tipos de comportamiento que impiden la cura (léase toma de consciencia), a estos los llamó resistencia y los Gestaltistas tomaron en cuenta este punto, pero lo adecuaron al círculo de la experiencia, es decir, así como en el psicoanálisis las resistencias impiden al paciente llevar lo inconsciente a la consciencia, en la Gestalt, las resistencias impiden llevar a cabo completamente el círculo de la experiencia, así la resistencia llamada proyección es muy parecida en las dos teorías, ya que son la asignación de conceptos o creencias propias en los demás. Cabe aclarar que la diferencia crucial entre el concepto de resistencia psicoanalítica y el concepto de resistencia Gestáltica estriba en que al no tomar en cuenta la Gestalt al inconsciente, el no llevar algo a la consciencia pierde su importancia, así que las resistencias no buscan lo que el psicoanálisis busca, llevar lo inconsciente a la consciencia, sino que buscan restringir e impedir el cierre de una Gestalt.

**Análisis de los sueños:** Una de las aportaciones más importantes que hizo el psicoanálisis fue la utilización del análisis de los sueños como una comunicación con el mundo subjetivo del paciente, a través de su revisión se podía acceder al mundo "interior" personal del paciente y descubrir sus alegrías penurias y padecimientos. En la Gestalt se ha continuado la ayuda que los procesos psíquicos del sueño aportan, sólo que, una vez más, no se ven partes del sueño aislado, como lo harían algunos analistas

ortodoxos, sino que se toma el análisis del sueño en su completud.

**Escucha del paciente:** Sin duda una de las aportaciones más importantes que hizo el psicoanálisis fue el atender y el tomar en cuenta los comentarios del paciente, mientras que los anteriores especialistas decidían hacer caso omiso de los comentarios de los neuróticos, el psicoanálisis demostró que la escucha del enfermo, llevaría a la cura. En la Gestalt es insuficiente el solo hablar, es importante que además se llegue al actuar.

Con este último comentario se concluye este punto no sin antes mencionar que para algunos autores (como Tarangano, 1974) mencionan que el psicoanálisis es el hablar y la Gestalt es el actuar.

#### 2.4.- HUMANISMO.

A finales de la época y bajo la influencia de grandes movimientos sociales, filosóficos y culturales surgió la llamada tercera fuerza psicológica, la llamada psicología humanista, pero ¿qué es la psicología humanista?. Matson (1984) menciona que este término tiene la apariencia de ser una "tautología redundante", ya que ¿acaso la psicología no se encarga del ser humano?, la respuesta es que no ha sido así, la psicología experimental había sido llevada acabo con primates, el análisis de la psicología profunda se realizó con algunas subestructuras del psique y los estudios comparativos, sólo daban parámetros o comparaciones del ser humano, pero el estudio del ser en sí no había sido completo (como el existencialismo lo demostró tiempo después).

Ahora bien, al hablar de humanismo, no sólo bien a la mente el nombre de Maslow, sino también el nombre del psicólogo neofreudiano Carl Roger. Martínez (1989) y Montiel (1990) llegan a mencionar que él es el principal exponente de la psicología humanista con su terapia centrada en el cliente (sí acaso no su creador) y están de acuerdo en que la psicología humanista no es una teoría que implique la exposición de una teoría, sino que es una englobación de todas las posturas e hipótesis científicas

que no se constituyen en criterios únicos o postulados intocables en el campo de la psicología.

El hecho es que, al advenimiento del existencialismo y de la fenomenología, se dio una gran libertad para acercarse al objeto de estudio no con una idea preconcebida del objeto en sí, sino que con una mayor posibilidad de observarlo fenomenológicamente, es decir, verlo en su totalidad, en su completud con su potencialidad y finalmente de persona a persona (en lo que a psicología se refiere) entendiéndose como la entrada a una campo de interacción entre investigadores e investigador.

A continuación se describirán algunos postulados de la psicología humanista, se retomará a Matson y a Roger, bajo el conocimiento de que ellos no son los únicos integrantes de esta corriente (Montiel, 1990 menciona que el humanismo ha llegado a ser la tercera fuerza gracias a la terapia centrada en la persona y a la terapia Gestalt), faltarían las corrientes bioenergéticas, como la musicoterapia, aromaterapia, cromoterapia y la bioenergética en sí, además de la consabida terapia Gestalt, y algunas otras terapias que por lo extenso no se mencionan aquí, pero puesto que la terapia Gestalt será analizada más exhaustivamente en el siguiente capítulo y ya que la mayoría de las terapias humanistas tienen casi los mismos postulados a los que llegaron Matson y Roger es porque se analizará solo a estos dos.

#### 2.4.1.- POSTULADOS BÁSICOS DEL HUMANISMO E INFLUENCIA EN LA PSICOTERAPIA GESTALT.

Maslow inició el estudio del ser humano bajo la supervisión de conductistas como Harry Harlow y Clark Hull, posteriormente estudió con varios psicoterapeutas como Alfred Adler, Erich From y Karen Horney, además recibió influencias de Max Wertheimer y Ruth Benedict, por lo cual Maslow era dueño de una comprensión general de los movimientos más actuales en lo que a psicología se refiere, sus postulados, que a continuación se mencionan resumen su idea del ser humano.

**Autoactualización.-** Maslow la definió como "el empleo y la explotación total de los talentos, capacidades posibilidades, etc." y añadió "Pienso en el hombre que se autoactualiza no como un hombre ordinario con algo agregado, sino más bien como el hombre ordinario a quien no se le ha quitado nada. El hombre promedio es un ser total con poderes y capacidades amortiguadas e inhibidas" (Matson, 1970, pp.150).

Es decir, la autoactualización, es la revisión del sí mismo no para solucionar algún padecimiento (aunque el autoactualizarse puede hacerlo) sino para potencializarse, para mantenerse de tal manera, que la mayoría de las capacidades individuales se mantengan activas.

Maslow enumera las siguientes características de los autoactualizantes:

- 1.- "Mejor percepción de la realidad y relaciones más agradables con ella misma".
- 2.- "Aceptación (del sí mismo -self- de los demás, de la naturaleza)".
- 3.- "Espontaneidad; sencillez; naturalidad".
- 4.- "Concentración en el problema", en contraposición al egocentrismo.
- 5.- "La cualidad del desapego, la necesidad de privacía".
- 6.- "Autonomía; independencia de la cultura y del medio".
- 7.- "Sensación de aprecio permanente".
- 8.- "Experiencias místicas y culminantes".
- 9.- "Gemeinschaftsgefühl" (sentimientos de afinidad con los demás).
- 10.- Relaciones interpersonales más profundas".
- 11.- "La estructura del carácter democrático".
- 12.- Discriminación entre los medios y los fines; entre lo bueno y lo malo".
- 13.- Sentido del humor filosófico, amigable".
- 14.- "Creatividad para la autoactualización".
- 15.- "Resistencia a la aculturación; la trascendencia de cualquier cultura particular".

(citado en Matson, 1970. pp. 155).

ESTA TESIS NO DEBE  
SALIR DE LA BIBLIOTECA

Pero, ¿cómo se llega a la autoactualización?. A continuación se describen algunas formas.

1.- "Primero, autoactualización significa experimentar total, vívida y desinteresadamente, con una concentración y una absorción totales" (Maslow, 1971, p.45). En general, se está relativamente ignorante de lo que pasa en nosotros o a nuestro alrededor. (La mayor parte de los testigos cuentan diferentes versiones del mismo suceso, por ejemplo). No obstante, todos tenemos momentos de conocimiento máximo e interés intenso, momentos que Maslow llamaría autoactualización.

2.- Si se piensa que la vida es un proceso de alternativas, entonces la autoactualización significa hacer de cada decisión una elección para el desarrollo. A menudo se tiene que escoger entre el desarrollo y la seguridad, entre el progreso y el retroceso. Cada alternativa tiene su aspecto positivo y negativo. Escoger la seguridad es preferir permanecer en lo conocido y en lo familiar, con el riesgo de volverse torpe y anticuado. Preferir el desarrollo es abrirse a experiencias nuevas y, desafiantes, conociendo el riesgo de lo nuevo y lo desconocido.

3.- Actualizarse es volverse real, existir efectivamente y no sólo en potencia. Por sí mismo, Maslow entiende el meollo o la naturaleza esencial del individuo, incluyendo el temperamento, el gusto propio y los valores únicos. Así pues, autoactualizarse es aprender a ponerse en armonía con la naturaleza interior. Esto significa decidir por uno mismo si gusta cierto alimento o determinada película, sin tener en cuenta las ideas u opiniones de los demás.

4.- La honradez y la responsabilidad por las acciones propias constituyen dos elementos esenciales de la autoactualización. Más que proponer y dar respuestas generalmente calculadas para agradar a los demás o para quedar bien, Maslow sostiene que las respuestas se deben buscar en nosotros mismos. Cada vez que se hace esto, se pone en contacto con nuestro propio sí mismo.

5.- Los primeros cuatro pasos ayudan a desarrollar la capacidad para hacer "mejores

elecciones para nuestra vida". Se debe aprender a confiar en los juicios propios y en los instintos propios y a actuar conforme a ellos. Maslow cree que esto lleva a seleccionar mejor lo que es constitucionalmente correcto para cada individuo en cuestiones de arte, música y alimentos, así como también en las elecciones más importantes para la vida, como escoger cónyuge o una carrera.

6.- La autoactualización también es un proceso continuo del desarrollo de los potenciales. Esto significa emplear las habilidades y la inteligencia y "trabajar para hacer bien lo que se desea" (Maslow, 1971, p.48). Un gran talento o la inteligencia no son sinónimos de autoactualización; muchas personas bien dotadas no utilizan sus habilidades con plenitud y otras, que tal vez lo hacen con un talento promedio, llevan acabo una tarea tremenda.

La autoactualización no es una "cosa" que alguien tiene o no tiene. Constituye un proceso infinito, similar a la senda budista de la iluminación. Es una manera continua de estar, vivir, trabajar y tener relación con el mundo, no es sólo la realización de una tarea.

7.- "Las experiencias culminantes son los momentos transitorios de la autoactualización" (Maslow, 1971, p. 48). Durante los momentos culminantes es cuando se siente uno más pleno, más integrado, más conocedor del sí mismo y del mundo. En esos momentos se piensa, se actúa y se siente en forma más clara y precisa. Se es más afectuoso con los demás y se les acepta, se siente uno más libre de conflictos y ansiedad y se tiene más posibilidades de poner las fuerzas al servicio de las acciones constructivas.

8.- Otro paso en la autoactualización es el proceso de conocimiento de las defensas y el trabajo para desistir de ellas. Se necesita conocer más las formas en que se distorsiona la imagen del sí mismo y la del mundo exterior por medio de la represión, la proyección y otros mecanismos de defensa.

Otro concepto clave en la teoría del ser propuesta por Maslow son las experiencias

cumbre, las cuales consisten en momentos especialmente alegres y emocionantes en la vida de cada individuo. Maslow observa que estas experiencias a menudo son producto de intensos sentimientos de amor, participación en el arte o la música o de una experienciación de la belleza abrumadora de la naturaleza. "Todas las experiencias culminantes pueden entenderse fructíferamente como terminaciones de la acción... o como la conclusión de los psicólogos Gestaltistas o como el paradigma del tipo de orgasmo completo del que habla Reich o como una descarga total, catarsis, culminación, clímax, consumación, vaciamiento o terminación" (Maslow, 1968, p. 111).

La mayor parte de las personas ha tenido varias experiencias cumbre, aunque no siempre se les haya concebido como tales. Las reacciones al mirar un atardecer hermoso o cuando se escucha una conmovedora pieza música, son ejemplos de estas experiencias. Según Maslow, las experiencias cumbre pueden ser producto de sucesos internos y estimulantes. "Parece como si una experiencia de verdadera excelencia, de verdadera perfección... tratara de producir una experiencia cumbre" (Maslow, 1971, p. 175). La vida de la mayor parte de las personas está llena de largos periodos de relativa distracción, de falta de participación e inclusive de tedio. En contraste, y en su sentido más amplio, las experiencias cumbre son aquellos momentos en que se participa activamente, se emociona uno y se queda abstraído en el mundo.

Las experiencias cumbre más potentes son relativamente raras. Los poetas las describen como momentos de éxtasis, los religiosos como experiencias místicas profundas. Para Maslow dos "culminaciones" más elevadas abarcan las "sensaciones de horizontes y límites que se abren a la vista, la sensación de un gran éxtasis, de maravilla y de pavor, la pérdida de la ubicación, tanto en el tiempo como en el espacio..." (Maslow, 1970, p.164).

Quizá algunos lectores al pensar en Maslow asocian a este personaje con la psicología motivacional o con la psicología aplicada al área laboral, no existe ninguna contradicción en aplicar este tipo de psicología humanista en el mejor desempeño

laboral ya que Maslow también encontró un tipo de necesidades jerárquicas, él definió la neurosis y el desajuste psicológico como "enfermedades por deficiencia", es decir, que eran causadas por la privación de ciertas necesidades fundamentales, en la misma forma como la ausencia de ciertas vitaminas originan las enfermedades (Matson, 1984, p. 43). Así tanto en el área laboral como en el individual la satisfacción de las necesidades conlleva a un mejor desempeño, a continuación se cita la lista de necesidades propuesta por Maslow:

- 1.- fisiológicas (hambre, sueño, entre otras).
- 2.- de seguridad (estabilidad, orden).
- 3.- de amor y pertenencia (familia, amistad).
- 4.- de estimación (respeto por sí mismo, reconocimiento).
- 5.- de autoactualización (desarrollo de las capacidades).

De acuerdo con Maslow, las primeras necesidades son generalmente dominantes, es decir, deben ser satisfechas antes que cualquier otra de las ya enumeradas. "Es muy cierto que el hombre vive sólo de pan, cuando no lo hay; pero, ¿qué sucede con los deseos del hombre cuando hay pan suficiente y su estómago siempre está lleno? Inmediatamente surgen otras necesidades (mayores) y éstas dominan al organismo más que el hambre fisiológica. A su vez, cuando aquéllas han sido satisfechas, surgen de nuevo otras (y aun mayores) necesidades, y así sucesivamente" (Maslow, 1970, p. 38).

Otro punto importante que describió Maslow fue la Metamotivación, la cual va relacionada con la jerarquía de las necesidades, según Maslow, la satisfacción de una necesidad origina la motivación suficiente para satisfacerla, pero al llegar al estrato denominado Autoactualización, la motivación toma la forma de una consagración hacia ideales o metas, es decir al deseo de llegar a concluir una necesidad en la sociedad y por medio de ésta, a terminar cierta preparación educativa o laboral, a llegar a cierto puesto público y así por el estilo.



Para concluir este apartado, solo resta mencionar dos puntos sobre la teoría de Maslow, **el primero es:** Maslow también describió algunos obstáculos que dificultan el desarrollo, estos son:

1.- Las influencias negativas provenientes de experiencias pasadas y los hábitos que de allí resultan, los cuales mantiene encerrados en conductas improductivas.

2.- La influencia social y la presión de grupo, la cual a menudo opera contra el gusto propio y juicio.

3.- Las defensas internas que mantienen fuera del contacto con el sí mismo.

Los hábitos inadecuados también inhiben el desarrollo. Para Maslow, esto incluye la farmacodependencia o la bebida, la dieta inadecuada y otros hábitos que afectan en forma aversiva la salud y la eficiencia. Según él, un medio destructor o una educación autoritaria rígida puede conducir fácilmente a patrones de hábito improductivos basados en una orientación deficiente. En forma similar, cualquier hábito fuerte por lo regular tiende a interferir con el desarrollo psicológico porque disminuye la flexibilidad y la franqueza necesarias para actuar más efectiva y eficientemente en una diversidad de situaciones.

**El segundo punto es:** Maslow le da una gran importancia al cuerpo humano, siendo éste no sólo el medio de manifestación física de las necesidades, sino que además es el medio de estimulación en las experiencias cumbre (esto por medio de los sentidos) su experimentación por medio de las artes, el deporte y el yoga conlleva a una vivencia más amplia de las experiencias cumbre.

Después de tan exhaustiva descripción de la teoría humanista de Maslow, se abordará la terapia Rogeriana.

En su autobiografía Carl Roger (1972) se describe as sí mismo del siguiente modo:

"Soy un psicólogo, un psicólogo clínico y creo ciertamente que un psicólogo de orientación humanista; un psicoterapeuta profundamente interesado por la dinámica del cambio de la personalidad; un científico dentro de los límites de mis posibilidades

para medir el cambio; un filósofo de poca envergadura, preocupado por la filosofía y la psicología de los valores humanos. Como persona, pienso que afronto mi vida de forma positiva, un poco al margen de los otros en mis actividades profesionales, más bien tímido pero gozando de sólidas amistades; capaz de una profunda sensibilidad en las relaciones humanas aunque no siempre tengo éxito; muy a menudo un mal juez de los otros ya que tengo tendencia a sobrestimarlos; dotado de capacidad para liberarlos en el sentido psicológico, capaz de obstinación para acabar mi trabajo o para gozar un combate, con grandes deseos de poder tener una influencia sobre los otros, pero incapaz de osar ejercer sobre ellos en lo más mínimo, un poder o una autoridad" (p. 5).

Las teorías de Roger a veces se infieren casi imperceptiblemente de la acción terapéutica y en otras ocasiones, por el contrario, se plantean como una conceptualización rigurosa, articulada que desemboca en definiciones operatorias de variables medibles, algunos de sus postulados se describen en forma personal para Roger a continuación:

- 1.- "Mi experiencia me ha llevado a pensar que no puedo enseñar a nadie. Se trata de una tentativa inútil".
- 2.- "Me parece que todo lo que puede ser enseñado a otra persona es relativamente inútil y no tiene sino poca o ninguna influencia sobre su comportamiento. Esto me parece tan ridículo que no puedo evitar la duda en el momento mismo en que lo expreso".
- 3.- "Me doy cuenta de que progresivamente me voy interesando sólo por los conocimientos que pueden tener una influencia significativa sobre el comportamiento de un individuo. Puede ser que se trate de una idea muy personal".
- 4.- "He llegado a creer que los únicos conocimientos que pueden influir en el comportamiento de un individuo son aquellos que él descubre por sí mismo y se apropia".

5.- "Estos conocimientos descubiertos por el individuo, estas verdades personalmente apropiadas y asimiladas en el transcurso de una experiencia, no pueden ser directamente comunicadas a otros".

"Desde el momento en que un individuo trata de comunicar directamente este tipo de experiencia, a menudo con entusiasmo sincero, se convierte en una enseñanza y sus resultados son fútiles. Me he consolado recientemente comprobando cómo el filósofo danés Soren Kierkegaard llegó a la misma conclusión hace más de un siglo. Así me parece menos absurda".

6.- "La consecuencia de lo que precede es que mi profesión de "enseñarte" no presenta para mí ningún interés".

7.- "Cuando trato de enseñar, como me pasa algunas veces, quedo consternado por los resultados (que son apenas algo más que insignificantes) porque a veces, la enseñanza parece alcanzar su meta. Cuando éste es el caso, me doy cuenta que el resultado es perjudicial; en efecto, el individuo pierde confianza en su propia experiencia de tal forma que toda posibilidad de conocimiento auténtico queda descartada. Concluyo que los resultados de la enseñanza son o insignificantes o dañinos".

8.- "Cuando miro hacia atrás, para examinar los resultados de mi enseñanza, la conclusión a que llego es idéntica: o bien me ha hecho mal, o bien no me ha aportado nada. Esto me parece inquietante".

9.- "En consecuencia me doy cuenta de que me intereso sólo por aprender y preferentemente cosas importantes que tengan una repercusión sobre mi comportamiento".

10.- "Encuentro satisfactorio el aprender, bien sea en grupo, en relaciones individuales como en terapia, o solo".

11.- "He descubierto que la mejor manera de aprender y la más difícil por cierto es, para mí, la de abandonar mi actitud defensiva (al menos provisionalmente) para tratar

de comprender cómo otra persona concibe y vive su propia experiencia”.

12.- “Otra manera de aprender es, para mí, expresar mis dudas, tratar de clarificar mis problemas, con el fin de comprender mejor la significación real de mi experiencia”.

13.- “Todo este conjunto de experiencias y significaciones que he descubierto, me han lanzado en un proceso apasionante y a veces inquietante. He llegado a dejar que mi experiencia me guíe en una dirección que me parece positiva hacia metas que no percibo claramente, mientras tanto he de descubrir lo que significa. Tengo la sensación de bogar sobre un río que crece sin cesar, llevado por la esperanza de comprender la complejidad constante de sus cambios. Para volver a nociones más prácticas ya que temo haberme alejado no sólo del problema de “enseñante” sino también del mismo alumno, añadiré que estas interpretaciones de mi experiencia si bien pueden parecer extrañas e incluso sorprendentes, no tienen nada en sí que sea particularmente chocante”.

Pero a Roger se le conoce más como el creador de la psicoterapia centrada en la persona, así que a continuación se describirán algunos de los supuestos teóricos de esta postura:

1.- **Se puede confiar en la propia experiencia**, es decir, cuando se siente que alguna de las actividades que se realiza es buena, esta es la prueba suficiente para que dicha actividad se siga realizando, o como lo describe Roger (1972), la “preciación orgánica de una situación es más digna de confianza que el intelecto” (p. 20).

2.- **La evaluación hecha por otra persona no sirve de guía:** Aunque los comentarios de otros son dignos de ser tomados en cuenta, la decisión es propia y única.

3.- **Es placentero discernir un orden en la propia experiencia:** es decir, que aunque Roger le presta importancia a la percepción orgánica también le da importancia al desarrollo intelectual, se debe conocer a ciencia cierta el porqué se lleva a cabo una actividad y porqué no otra.

Como se habrá visto, la psicología humanista plantea una gran formulación del sí mismo del ser humano quien ya no es concebido como un ente en cierta manera pasivo, que responde a estímulos conocidos o desconocido ni es la manifestación de la lucha interna de fuerzas intrapsíquicas, sino que es un ser humano, una completud de deseos, inhibiciones, experiencias y recuerdos, todos estos conceptos han sido tomados en cuenta por el existencialismo y por la psicoterapia humanista y son a grosso modo las influencias que la psicoterapia Gestalt ha tomado de los mismos.

El humanismo no es solo una teoría, no es una terapia, es una comprensión e ideación del ser humano, sus conceptos (Según Ginger, 1990) pueden englobarse en los siguientes derechos:

1.- El derecho de valorar su cuerpo y sus sensaciones, a satisfacer sus necesidades vitales fundamentales, a expresar sus emociones.

2.- El derecho a construir su unidad, en el respeto de la especificidad de cada uno (derecho a la diferencia).

3.- El derecho a abrirse y a realizarse, sin limitarse al "tener" y al "hacer", a crear sus propios fines, a sobrepasar sin parar sus propios límites, a elaborar sus propios valores individuales, sociales y espirituales.

Además la Gestalt a adoptado técnicas de otras terapias humanistas y éstas han tomado aspectos de la terapia Gestalt, así se encuentra Gestalt en análisis transaccional, Gestalt en musicoterapia, Gestalt en psicodrama y utilización de la música en la terapia Gestalt, uso de arte en general dentro de la terapia (danza, escultura, poesía, pintura y así por el estilo), uso del psicodrama (como en un principio lo hacia Perls) y un sin fin de conexiones dentro de todas las llamadas "nuevas terapias".

Resumiendo, la psicología humanista es un conglomerado de formas de terapia, influenciadas por el existencialismo que propone comprender al ser humano desde su completud y por lo mismo comparte su concepción general, teórica y terapéutica con la

psicoterapia Gestalt.

### 3.- PENSAMIENTO ANALÓGICO.

La psicoterapia Gestalt no sólo se ha visto influenciada por los aspectos lógicos y científicos del conocimiento humano, tal y como lo propone Sartre y el existencialismo, "la cognición (léase lógica) por sí misma nunca nos llevará al conocimiento del ser mismo" (Sartre, 1997, p.3).

Es por ello que se ha realizado este siguiente apartado donde se revisarán algunos movimientos (la mayoría de ellos -tres de los cuatro presentados-, desarrollados en Europa) que mencionan y contemplan el acercamiento al conocimiento humano no con una idea preconcebida, sino con toda ausencia de lógica.

El primer concepto a revisar será el Budismo Zen, ya que es lo más representativo dentro de lo que a ilógica se refiere, el siguiente concepto será el Anarquismo propuesto por el príncipe ruso Kropotkine. Ginger (1991) lo propone como uno de los conceptos más importantes dentro del pensamiento analógico y comparado con el cerebro derecho, a continuación se describirá el enfoque holístico y aunque su descripción se centrará en la importancia del contexto en la formulación de frases, no por ello pierde su concepto de comprensión analógica e influencia de la terapia Gestalt.

#### 3.1.- ZEN

¿Qué es el Zen?, una religión, una ideología, una nada, ¿cómo responder a esta pregunta, siendo que desde la misma forma en que se quiere dar a conocer se pierde la esencia del Zen?.

Véase que responden algunos roshis (maestros) a esta pregunta:

"Se presenta precisamente ante tu rostro, y en este momento se te da el todo. Para un hombre inteligente debería bastar una sola palabra, para convencerlo de la verdad. Pero ya se ha deslizado el error. Y esto tanto más rápido, en cuanto interviene al respecto papel y pluma o una exposición en palabras o sofistería lógica; luego se te escapa cada vez más y más. La gran verdad del Zen se halla en posesión de

cualquiera. Mira en tu propio ser y no lo busques a través de otros. Tu propio espíritu está más allá de toda forma, está libre y en silencio y se basta a sí mismo. Hace callar a la dualidad o reduce a silencio a la dualidad de sujeto y objeto, olvida ambos, salta por encima del intelecto, te separa del entendimiento y penetra directamente en el fondo hasta la identidad con el espíritu de Buda; fuera de él no existe realidad alguna" (Suzuki . 1986, pp.57).

Otros dirán respecto al Zen:

"El Zen no agrega nada al individuo. Simplemente le muestra el camino para develar, recobrar, descubrir, la parte olvidada de su naturaleza, que demasiado a menudo permanece dormida. El Zen es una vía para llegar a ser lo que uno es. El adiestramiento comprende: la práctica diaria del Zazen, la residencia en una comunidad (sengha) y el seguir a un maestro espiritual (roshi) y las enseñanzas de Buda (Dharma), registradas en las escrituras Budistas (los sutras)" (Tart, 1973, pp.151).

O un poco en contra a lo anterior Rivière (1963) dirá:

"El Zen es una religión sin Dios personal, una mística sin oración, una visión del mundo a la vez profundamente espiritual y sin ceremonias religiosas. El Zen es una contradicción permanente y, cultiva la contradicción en forma sistemática. El Budismo Zen no posee sutras especiales a los que puedan dominar cánones fundamentales" (pp.30).

Y hasta se podría encontrar lo siguiente respecto al Zen:

"Antes de que uno haya estudiado Zen, los árboles son para él árboles y las aguas, aguas. Pero cuando mira la verdad del Zen por medio de la enseñanza de un buen maestro, los montes ya no son montes para él ni las aguas, aguas; pero cuando después, cuando llega realmente al lugar del descanso (es decir, ha conseguido el Satori) los montes vuelven a ser montes para él y las aguas, aguas" (en Suzuki, 1986, pp.12).

En otras palabras el Zen es el todo y la nada a la vez. Para algunos (como para Tart, 1975) es un camino hacia el sí mismo o la yoeidad. Es verse y percibirse tal y como se es. Es poder ver lo obvio y tomarlo como tal. En pocas palabras es lo que Jung propone en la introducción del libro de Suzuki (1986): "El Zen puede ser todo menos una filosofía en el sentido occidental de esta palabra" y acota "El Zen no es ni Psicología ni filosofía" (pp.10).

Ahora analícese lo siguiente, en el capítulo 1.1.3. se habló del creador del Budismo Zen, es decir Shidhartha Gotama, ¿es acaso él el Dios del Budismo?, ¿es el maestro a seguir?, ¿es el descubridor del sí mismo y del camino a él?. La respuesta a todas estas preguntas es un contundente no. Es más algunos roshis se expresan del Buda de la siguiente forma: (Suzuki, 1986, pp.109-110).

"Limpia a fondo tu boca, si pronuncias la palabra Buda".

"Hay una palabra, que yo no oigo a gusto, esta es Buda".

"Pasa rápidamente donde Buda no se halle, y no te detengas donde él esté".

Y otros Roshis (como lo expresa Suzuki, 1986) dicen que Buda es:

"Un pedazo de barro, revestido en oro".

"ni el mejor artista lo puede pintar".

"El que vive en el cofrecillo del atrio de Buda".

"Él no es Buda".

"Vuestro nombre es Yecho"

"La escoba todo lo ha secado".

"Mira como los montes de orientes se mueven sobre las olas".

"Ningún disparate aquí".

"El bosquecillo de bambúes al pie de la colina de Chang-lin".

"Tres libras de lino".

"La boca es la puerta del dolor".

"Mira, las olas dan vueltas sobre la llanura",.



"Un junco se ha abierto paso a través de la pierna".

"Mira como marcha trotando por allí el asno de tres patas".

"Ahí va un hombre con el pecho descubierto y las piernas desnudas" O el consabido precepto Budista: si encuentras en tu camino a Buda ¡Mátalo!. Todo esto ¿habla de un desprecio a Buda o de una veneración a él?, y la respuesta por ilógica que parezca al lector es que son las dos cosas.

Buda representa la posibilidad del hombre (cualquiera) de llegar al Satori o iluminación, por lo que un Buda sentado o en meditación es la representación de lo mismo (si él llegó al Satori, entonces cualquiera llega), pero el Buda no es el Satori, el Buda llegó al Satori por sí mismo y este camino es el único y personal, nadie puede llegar al Satori (entendiendo que es propio) siguiendo al Buda. Allan Wats (en Kapleau, 1988) menciona el siguiente cuento:

"Ma-tsu diariamente hacía Zazen (la explicación del Zazen se verá en el siguiente capítulo, entiéndase como meditación) en su choza en el monte Nan-yueh. Al observarlo un día, Huai-jang, su maestro, le preguntó".

"Honorable señor, ¿qué tratas de lograr sentándote?, Matsu respondió".

"Trato de convertirme en Buda".

"Entonces Huai-jang, tomó una teja y empezó a tallarlo contra una piedra".

"Maestro, ¿qué haces? Preguntó Ma-tsu".

"Pulo la teja para convertirla en espejo, repuso Huai-jang".

"¿Cómo puede hacerse un espejo puliendo una teja?, preguntó Ma-tsu".

"¿Cómo puede hacerse un Buda sentándose en Zazen?" (pp.46).

El ejemplo muestra que intentar ser alguien que no se es, es un camino equivocado y sin sentido, y que aunque todos tenemos un Buda dentro nuestro, el querer ser como él nos aleja más de nosotros mismos.

Como todo lo anterior, se pueden abstraer ciertos puntos del Zen. 1.- El Zen no es ni religión, ni filosofía ni psicología, es el conocimiento al auténtico sí mismo, 2.- El

camino del Zen no es el camino del Buda y 3.- El Zazen es la practica del Zen (Kapleau, 1988, pp.54-62).

A continuación se describirán los postulados del Zen y el método del Zazen.

### 3.1.1.- POSTULADOS DEL BUDISMO ZEN E INFLUENCIA EN LA PSICOTERAPIA GESTALT

."Buda expresó en el momento después de la iluminación "maravilla de maravillas. Esencialmente todos los seres vivientes somos Budas, dotados de sabiduría y virtud, pero como la mente de los hombres se han trastornado por su pensar engañoso, no logran percibirlo: todos los seres humanos, lo mismo listos que estúpidos, varones que hembras, feos que hermosos están sin mácula y completos tal como son. Por eso necesitamos volver a nuestra perfección original, acabar con la falsa imagen de nosotros mismos y despertar a nuestra pureza y perfección esencial" (Kapleau, 1988, pp.53).

Lo anterior muestra la ausencia de dogmas en el Zen, si acaso las únicas existentes son: la creencia del Buda y el Satori, y la esperanza de la iluminación por medio del Zazen. Según Yasutani Roshi (mencionado en Kapleau, 1988), existen cinco divisiones principales del Zen (y en la antigüedad llegaron a haber hasta noventa y cinco, extendiéndose en actividades como la ceremonia del te, el kendo y el judo), los cuales se diferencian en que algunos son profundos y otros superficiales, algunos llegan a la iluminación y otros no. El primero es llamado bompū o Zen "ordinario, el segundo es Zen gendo o "camino externo", el tercer tipo es Zen Shojo o "pequeño vehículo", el cuarto es Zen daijo también conocido como Mahayana o "gran vehículo", y el último es el Zen saijojo el cual es el más alto y la coronación del budismo Zen (Kapleau, 1988, pp.67-70). A continuación se describirán brevemente los cinco tipos de Zen.

**Zen bompū**, es el método Zen más simple, recomendado para cualquier persona, pues ayuda a la concentración y al alivio de algunas enfermedades psicósomáticas, lo que se debe hacer para practicar este tipo de Zen es dejar por un

momento lo que se esté haciendo y respirar profundamente mientras que se relajan los músculos y se mantiene la mente en blanco. Este tipo de Zen no requiere reglas ni posturas especiales, pero por si mismo no llega a la iluminación ni comprensión del sí.

**Zen gedo**, este tipo de Zen se relaciona con la religión y la filosofía, pero no con el budismo Zen, cualquier persona que profese una religión (sea cristianismo, mahometismo, judaísmo, confucionismo yoga hindú o cualquier otra) practica Zen gedo, aunque sus métodos son variados concluyen en el mejor manejo del cuerpo y la preparación del "alma" hacia estratos superiores o a la reencarnación. Y ya que el Budismo Zen no habla de la importancia de la reencarnación es porque algunos roshis consideran a este Zen distinto al Budismo.

**Zen shojo**, este tipo de Zen intenta llegar al Satori, pero de una manera individual, es decir, el Budismo muestra que el mundo es uno con el todo, el cual es inseparable, y estamos unidos al bien y al mal, pero para aquellos practicantes del Zen shojo el mundo es algo de lo que hay que huir, ya que es un mundo malo, lleno de pecado, de sufrimiento y dolor, y por medio de practicas shojo se puede separar de él.

**Zen daijo**, en este tipo de Zen, el Satori no es la meta, aunque es una experiencia importante el practicante de Zen Saijo sigue practicando el Zazen como método de actualización, en este máximo Zen, la práctica del Zazen es fundamental, el Satori puede llegar o puede no llegar, pero aunque este se desea no se espera. Este Zen es el practicado por los altos roshis y practicantes del Budismo Zen (Kapleau, 1988, pp.67-72).

Y ya que se ha mostrado la importancia del Zazen en el Zen surge la pregunta necesaria ¿Qué es el Zazen?. El Zazen es la esencia del Zen, es el método por el cual se llega al Satori por medio del vacío de la mente y el espíritu, el Zazen no es meditación ni canto de mantras (como el consabido "Om"), ni visualización de mandalas (figuras de demonios, deidades, Budas o poderes junto con letras sánscritas sagradas)

ni movimientos de las manos o cuerpo (como el Tai-Chi). Su importancia está en el respirar y vaciar lentamente la mente, y nótese que no se menciona la palabra sentarse ya que aunque en un principio es importante e indispensable practicar el Zazen sentado, la ayuda de los Kôans (se explicarán más adelante) elimina esta necesidad y se puede practicar el Zazen mientras se realiza cualquier actividad. Pese a la importancia que el Zazen reviste en el Budismo, no existen libros que indiquen cómo practicarlo (Kapleau, 1998, pp. 75), pues es tan fácil como sentarse en flor de loto, en una silla con un cojín y sin usar el respaldo o incarse sobre un cojín sin usar el respaldo o incarse sobre un cojín colocando bajo las nalgas otro cojín, y respirar acompasadamente. Yasutani-Roshi Kapleau (1988) y Suzuki (1986) recomiendan a los principiantes occidentales, que cuenten uno al aspirar y dos al espirar mientras se inician en el Zazen, lo siguiente es contar solo uno al aspirar y al espirar y lo tercero es no hacer ningún conteo sólo respirar. La pregunta que a continuación podría surgir en el lector es ¿Por cuánto tiempo se debe practicar el Zazen?, la respuesta es que ésta varía de persona a persona, Yasutani-Roshi recomienda a los que se inicien el Zen no lo practiquen por más de cinco minutos seguidos al día, ya que la misma característica de los occidentales es la de no poderse estar quietos durante mucho tiempo (sea actividad física, sea actividad intelectual) lo cual haría del Zazen algo cansado y desgastante, conforme se siga practicando se podrá durar más tiempo en esta práctica, tiempo suficiente como el roshi indique o que el practicante considere suficiente (en caso de que el practicante este sin un Roshi calificado).

Hasta aquí la descripción del Zazen sentado, a continuación se describirá la parábola de Enyadatta, la cual es un cuento que retoma las características del Budismo Zen y que dará pauta a la descripción del Zazen activo o el uso de los Kôans.

\*Se cuenta que esta historia sucedió en los tiempos del Buda. No podría asegurarse si es una historia legendaria o cierta. En todo caso Enyadatta era una bellísima doncella que solamente gozaba de verse en el espejo cada mañana. Un día, al mirarse en el

espejo no vio reflejada su cabeza. El sutra no cuenta por qué sucedió en aquella mañana es particular. En todo caso, el susto fue tan grande que desesperada, empezó a correr exigiéndolo saber dónde estaba su cabeza. "¿Quién tiene mi cabeza? ¡Moriré si no la encuentro!", lloraba. Aunque todos le decían "No seas tonta, tu cabeza está sobre tus hombros, en donde debe de estar", ella no lo creía. "¡No está! ¡No está! ¡Alguien debió habérsela llevado!", gritó continuando con su frenética búsqueda. Después de un rato, sus amigas, creyéndola loca, la arrastraron hasta su casa y la ataron a una columna para que no se hiciera daño.

Lentamente, sus amigas la convencieron de que siempre había tenido cabeza y poco a poco lo fue creyendo. Su mente subconsciente comenzó a aceptar el hecho de que tal vez estaba engañada al pensar que había perdido su cabeza.

De pronto una de sus amigas le dio un terrible golpe en la cabeza y Enyadatta gritó dolorida y sorprendida "¡Ay!" "¡Esta es tu cabeza, ahí está!" exclamó su amiga e inmediatamente Enyadatta se dio cuenta que había estado engañada al pensar que había perdido su cabeza cuando en realidad siempre la había tenido.

Cuando esto le sucedió a Enyadatta se puso tan contenta que empezó a correr por todas partes exclamando "¡La tengo, después de todo tengo mi cabeza! ¡Estoy tan contenta!" (Kapleau, 1988, pp.80-81).

Esta parábola ejemplifica el camino del Zen. El ser humano por razones desconocidas y sin importancia (importancia en el desarrollo del padecimiento, pero sin importancia en el padecimiento del aquí y el ahora) se cree incompleto, falta de valor e innecesario, las demás personas pueden verlo tal y como es, íntegro, valiosos y potencial, pero al igual que Enyadatta, esta persona no comprende las palabras de los demás, Enyadatta atada se puede comparar a quien comienza a hacer Zazen. Con la inmovilización del cuerpo, por lo menos se evita que su cuerpo desperdicie energías (Kapleau, pp.81). Cuando Enyadatta recibe el comentario de sus amigas, se puede comparar al momento en el que el estudiante escucha los comentarios del Roshi y

medita sobre los kôans. Al principio son difíciles de entender, pero al escuchar con atención, cada palabra se sumerge en el subconsciente, hasta alcanzar el punto en que se empieza a creer (Kapleau, pp.82). Por último, el golpe en la cabeza y el darse cuenta de la existencia de la misma, equivale al Kensho (el cual es parecido al Satori pero en menor intensidad), en ese momento se experimenta un estado de medio locura, la persona se da cuenta de la existencia de algo que creía inexistente pero que sin embargo existía, este estado mental no puede llamarse natural, sin hasta el desembarazo de la noción, la cual es saberse iluminado, una vez pasado el regocijo surge la verdad, el conocimiento del sí mismo o la esencia del ser.

Como se mencionó al principio, esta historia describe magníficamente el camino del Zen, ahora céntrese la atención en el momento en el que Enyadatta está atada y conversa con sus amigas. En ese momento ellas intentan mostrarle algo que es la verdad, intentan por medio de frases convencerla de la completud de su ser, pero el mismo estado de Enyadatta impide descubrir la verdad y hasta considera locas y tontas las aseveraciones de sus amigas. Este estado se puede comparar a la exposición de los kôans a los practicantes del Budismo Zen, el kôan es una formulación, en lenguaje paradójico, que apunta hacia la verdad última. Los kôans no pueden resolverse recurriendo al razonamiento lógico, sino sólo despertando un nivel de la mente más profundo, más allá del intelecto discursivo. Los kôans se construyen de las preguntas de los maestros; de fragmentos de sermones o discursos y de otras enseñanzas (Kapleau, pp.393) algunos ejemplos de kôans son los siguientes:

"¿Qué es MW?"

"¿Cuál es el sonido de una mano?"

"¿Cuál es el color del aire?"

"¿Cuál era el rostro que tenías antes de nacer?"

"¿Si encuentras en la calle a alguien que descubrió la verdad, y no se te permite decir algo cuando éste pasa, ni pasar sin decir nada, entonces como vas a hacer?"

"Mostrando una vara dicen, ¿si la llaman vara no es lo propio, si no la llaman vara, es falso, entonces ¿Cómo la llamarán?"(Herringer, 1990, pp.28).

Como el lector podrá observar, estas frases se hallan exentas de una descripción lógica, su estructura no muestra, a simple vista, la exposición de una gran verdad, y aunque algunos iniciados puedan dar las respuestas a estos enigmas, lo importante no está en el llegar a la solución, sino en **cómo** se llegó a ella. Kapleau (1988) menciona que un experimentado Roshi conoce cuando su discípulo ha solucionado el Kôan y llegado al Kensho, de tal manera que en ocasiones se frustra al estudiante al ser despedido de la presencia del Roshi (en el momento en que va a dar la solución al Kôan) sin haber emitido una sola palabra.

Así se concluye el capítulo referente al Budismo Zen, no sin antes recordar los siguientes puntos.

1.- "El Zen es una religión sin Dios personal, una mística sin oración, una visión del mundo a la vez profundamente espiritual y sin ceremonias religiosas. El Zen es una contradicción permanente y, cultiva la contradicción en forma sistemática. El Budismo Zen no posee sutras especiales a los que se puedan denominar cánones fundamentales" (Rivière, 1963).

2.- "El objetivo del Budismo Zen es la iluminación (Satori o kensho), cada vez más profunda. Ella comprende la sabiduría derivada de comprensiones intuitivas, la transformación de la personalidad y el nuevo estilo de vida consiguiente" (Tart, 1975, pp.150).

3.- La practica del Budismo Zen es el Zazen, siendo que Za (en japonés) significa sentarse y Zazen significa sentarse en meditación (Rivière, 1963), y comprende: la practica diaria, la residencia en una comunidad (sangha), el seguir a un maestro espiritual (roshi) y las enseñanzas de Buda (Dharma) registradas en las escrituras budistas (los sutras) (Tart, 1975, pp.151).

4.- El budismo Zen se basa en la siguiente creencia: creer en la iluminación tanto de Buda como de la propia.

A continuación se describirá como influye el Budismo Zen en la psicoterapia Gestalt.

Quizá la mayor influencia del Zen en la terapia Gestalt sea la concepción de la completud del ser y la llegada a la iluminación por medio del camino de la autocontemplación.

Al igual que en el Budismo, la terapia Gestalt parte de la concepción del ser humano como una completud íntegra, sin falta y con todo lo necesario para vivir su propia vida, pero así como en la historia de Enyadatta, el ser humano por autointerrupciones se observa falto, incompleto y por lo mismo desgraciado, y solo el awareness o darse cuenta (comparándolo con el Kensho o tal vez con el Satori) pueden llevar a la tranquilidad o cierre tanto del ser como de la experiencia vivida.

Donde mejor se puede ver la relación entre el Zen y la terapia Gestalt sino en la comparación del ciclo de contacto retirada y la fábula del Boyero. Cabe mencionar que esta fábula tiene más de dos mil años y la terapia Gestalt como tal, menos de un siglo, compare el lector el poema del boyero con las acotaciones al ciclo de la experiencia descrito en el capítulo 3:

#### POEMA DEL BOYERO

##### 1.- EN BUSCA DEL BUEY.

(comparado a la sensación)

En realidad el Buey nunca se ha perdido, así que ¿porqué buscarlo?. El hombre no puede verlo porque le da la espalda a su Naturaleza verdadera. Debido a sus impurezas ha perdido de vista al Buey. De pronto se encuentra con un laberinto de caminos que se cruzan. La ambición de las cosas mundanas y el miedo a perderlas crecen como llamas abrazadoras; las ideas del bien y del mal surgen como dagas.

Desolado por los bosques y temeroso en las selvas,

busca al Buey que no encuentra.



Por encima y por debajo de anchos ríos, sin nombre,  
 por la espesura de la montaña, pisa muchos senderos.  
 Cansado hasta la médula, descorazonado, continúa su  
 búsqueda de este algo que aún no puede hallar.  
 Por las noches escucha las chicharras que cantan en los  
 árboles.

## 2.- AL ENCONTRAR LAS HUELLAS.

(comparado a la formación de la figura)

Por medio de los sutras y las enseñanzas discierne las huellas del Buey. Se le ha dicho que así como diferentes recipientes dorados de diversas formas son todos básicamente del mismo oro, del mismo modo cada cosa es una manifestación del Yo. Pero es incapaz de distinguir el bien del mal, la verdad de la mentira. Aún no penetra la puerta pero ve tentativamente las huellas del Buey.

Ha visto innumerables huellas  
 en el bosque y en las riberas.

¿Más allá, ve los pastos pisoteados?

Aún la cañada más profunda de la más alta montaña  
 no puede esconder la nariz de este Buey que llega hasta  
 los cielos.

## 3.- PRIMER ASOMO DEL BUEY.

(comparado al precontacto)

Si escucha cuidadosamente los sonidos cotidianos alcanzaría la realización y en ese mismo instante vería la Fuente. Los seis sentidos no son diferentes de esta Fuente verdadera. En cada actividad la Fuente está manifiestamente presente. Es análoga a la sal en el agua o al fijador en la pintura. Cuando la visión interna se enfoca adecuadamente, uno llega a comprender que aquello que se ve es idéntico a la Fuente verdadera.

Un ruiseñor canta en la enramada,  
 el soi brilla sobre los ondulantes sauces.  
 Ahí está el Buey ¿dónde podría esconderse?  
 Esa espléndida cabeza, esa majestuosa cornamenta,  
 qué artista podría pintarlas?.

#### 4.- ATRAPAR AL BUEY.

(comparado al contacto)

Hoy encontró al Buey que había estado retozando por los campos silvestres y lo atrapó. Ha disfrutado tanto tiempo en estos parajes que no es fácil romper sus viejos hábitos. Sigue deseando los pastos dulces, aún es terco y le falta rienda. Para amansarlo por completo, el hombre deberá usar el látigo.

Debe tomar la cuerda con fuerza y no soltarla,  
 pues el Buey todavía es salvaje.  
 Ora arremete hacia las montañas,  
 Ora holgazanea por la brumosa cañada.

#### 5.- DOMAR AL BUEY.

(comparado al contacto)

Al surgir un pensamiento otros más aparecen. La iluminación trae consigo el conocimiento de que esos pensamientos no son irreales puesto que aún éstos surgen de nuestra Naturaleza-verdadera. Nos imaginamos que son irreales únicamente a causa del engaño. Este estado de engaño no proviene del mundo objetivo sino de nuestras propias mentes.

Debe sostener la cuerda con firmeza y evitar que el Buey  
 vague sin rumbo y sobre todo no dejar que se pierda en alguna  
 guardia lodosa.

Al cuidarlo debidamente, se vuelve limpio y manso.

Ya sin rienda, sigue voluntariamente a su amo.

## 6.- VOLVER A CASA MONTANDO EL BUEY.

(comparado al poscontacto)

La lucha ha terminado, ni la "perdida" ni la "ganancia" le afectan ya. Canturrea la rústica tonada del leñador y toca las canciones sencillas de los niños del pueblo. Montado en el lomo del Buey, serenamente contempla las nubes en el cielo. Su cabeza no voltea hacia las tentaciones. Aunque se intente molestarlo, permanece sereno.

Cabalgando libre como el viento vuelve al hogar regocijado  
atravesando las brumas nocturnas con su amplio  
sombrero de paja y su capa.

A donde vaya, lleva consigo una brisa fresca,  
y en su corazón reina una profunda tranquilidad  
Este Buey no necesita ni una brizna de hierba.

## 7.- EL BUEY SE OLVIDA, SOLO QUEDA EL YO.

(comparado al reposo)

No existe dualidad en el Dharma. El Buey es su Naturaleza-primigenia: ya lo ha reconocido. La trampa ya no es necesaria cuando se atrapa a la liebre, la red es inútil cuando el pez se ha pescado. Como el oro separado de la escoria, como la luna que aparece entre las nubes, una luz radiante brilla eternamente.

Sólo sobre el Buey pudo volver al Hogar,  
Pero, ¡oh! el Buey se ha desvanecido mientras el hombre queda  
solo y serenamente sentado.

El sol refulgente cabalga por los cielos  
mientras el hombre sueña plácidamente  
Bajo el techo de paja,  
yacen ociosos el látigo y la cuerda.

## 8.- SE OLVIDA DEL BUEY Y DE SÍ MISMO.

(comparado al reposo)

Se han desvanecido todos los pensamientos engañosos y cualquier idea de santidad. No se detiene en el estado de "Soy un Buda" y rápidamente pasa por la etapa de "Y ahora me he limpiado del sentimiento vano de no soy un Buda". Ni los mil ojos de quinientos Budas y patriarcas pueden discernir en él cualidad específica alguna. Si cientos de aves trajeran flores a su morada no podría evitar avergonzarse de sí mismo.

Látigo, cuerda, Buey y hombre por igual pertenecen al Vacío

Así de vasto e infinito es el cielo azul

que ningún tipo de concepto lo alcanza.

Un copo de nieve no sobrevive al fuego ardiente.

Cuando se realiza este estado mental

por fin se comprende

el espíritu de los antiguos patriarcas.

Otro punto de contacto entre el Budismo Zen y la Terapia Gestalt se da en la postura ante el awareness y la realidad, para empezar el terapeuta no busca enseñarle nada al paciente (véase a Carl Roger en el humanismo) es él solo el que llegará al darse cuenta por sí mismo, es como el trabajo con los Koâns el terapeuta funge como guía o como facilitador, pero no intenta que su alumno (en este caso consultante) llegue a darse cuenta de sí mismo, es dejar al río correr y no empujarlo (Barry Stevens, en Ginger, 1993) ya que solo por sí mismo avanza. En lo que se refiere a la realidad del Budismo muestra que ésta es movimiento constante y la aceptación de esto es no huir de ella ni de sí mismo. Ya que aunque amemos las flores, ellas se marchitan y aunque odiamos la mala hierba, ella crece, y esto es la vida.

Se concluye este capítulo citando al filoso existencialista Martín Heidegger sobre el Budismo Zen, él menciona lo siguiente: "Si entendí correctamente la enseñanza del Zen (por el Dr. Suzuki) ieh aquí lo que he tratado de decir en todos mis escritos".

### 3.2.- ANARQUISMO.

El anarquismo es una forma de socialismo creada desde la antigüedad por filósofos como Platón y Campanella, hasta mediados del siglo XIX, propone la disolución del estado gobernante y la importancia en el trabajo y las necesidades individuales. Por su misma concepción revolucionaria de gobierno antiestado y anticapitalista ha sido duramente perseguida, hasta llegar el caso de tener que manifestarse como una fuerza terrorista, sus logros más que sociales apuntan a la importancia del ser en la manifestación de su iniciativa y a la pronta satisfacción de sus necesidades.

#### 3.2.1.- POSTULADOS BÁSICOS DEL ANARQUISMO E INFLUENCIA EN LA PSICOTERAPIA GESTALT.

En la bibliografía revisada para la realización de este capítulo, un solo nombre sobresalió entre los Anarquistas, este nombre fue Kropotkine. Y no es que él haya sido el único Anarquista que escribió sobre este movimiento social, sino que su posible importancia se observa en que él no fue una persona de clase baja que buscaba se hiciera valer sus derechos, sino que al contrario, él fue un príncipe con todos los beneficios a que este título se refiere y desde su nivel buscaba la igualdad de todos.

Como sea y basándose en la bibliografía sobre la influencia del anarquismo propuesta, es que se revisarán los postulados de este príncipe anarquista.

Quizá uno de los puntos más importantes del Anarquismo sea la postura en contra de las teorías Darwinianas, es decir, la teoría de la evolución de las especies propone la existencia de las mismas gracias a un proceso de evolución y selección entre las especies más aptas, entendiendo esto como las más veloces, las más fuertes o las más adaptadas. Pero ¿cuál es la adaptación que ha permitido sobrevivir al ser humano? Kropotkine no opina al igual que Darwin y menciona que el hombre no sobrevive por ser el más rápido o el más fuerte, sino que es gracias a la comunidad y no a la individualidad del ser, lo que permitió que la especie humana sobreviviera, pero hay que hacer una diferenciación entre lo que sería la comunidad anarquista y el leviatán social,

el segundo es la unificación de criterios, es comparado al monstruo de miles de brazos y cientos de cabezas que se movían hacia un fin único, en el anarquismo esto no es así, cada persona en particular posee de iniciativa para satisfacer sus propias necesidades, es así que dicha posibilidad no debe ser coartada ni limitada por un estado que lejos de este individuo propugne leyes (Kropotkine, 1971, p.46).

Y esto último con referencia a las leyes llega a su máximo al mencionar el propio Kropotkine lo siguiente: "el anarquista ha rechazado todas las leyes escritas" (Kropotkine, 1977, p.198). Pero quizá el lector pensará que este punto solo llevará al desorden y a la destrucción, y en cierta manera los anarquistas están de acuerdo, sería como comparar la formación de la sociedad con la formación de un edificio, donde el actual edificio es una estructura frágil, basada únicamente en la propiedad privada, tanto de la tierra como del capital y las maquinas, el no poder acceder a los medios convierte la vida social en un cuarto frío e incapaz de permitir satisfacer las necesidades, se debe por lo tanto crear un nuevo estado y sociedad, se deben destruir las estructuras rígidas y en su lugar colocar una nueva estructura del pueblo y para el pueblo (Kropotkine, 1984, p. 14).

En pocas palabras el anarquismo aboga porque no existan leyes escritas, ya que para que exista una ley, se deben realizar en el momento de la acción, a lo largo de la lucha, tomando en cuenta lo que se persigue y conviniendo los hombres de una manera consciente (Kropotkine, 1984, p. 84).

Se debe abolir la propiedad privada y toda esta se debe transformar en una propiedad común, de la sociedad, y por último se debe gobernar por medio de la organización política ideal, esto es "un estado de cosas en que las funciones de gobierno se reduzcan a un mínimo y recupere el individuo su plena libertad de iniciativa y de acción para satisfacer a través de grupos y federaciones libres, las necesidades de los seres humanos" (Kropotkine, 1977, p. 46).

Lógicamente la terapia Gestalt no es una propuesta política, sino terapéutica, y aunque la influencia del tipo de gobierno sobre la formación de la patología es debatible, no se ahondará en este punto. Así que a continuación se describirán los postulados en que el anarquismo influye en la terapia Gestalt.

El primer punto es la ideación del ser humano en base a la satisfacción de sus necesidades. El hombre libre tiene la capacidad de iniciativa y de acción para la satisfacción de las mismas, al permitirle a alguien la libertad de acción es permitirle una autorregulación. Y tal vez se pensará ¿el dejarle a alguien robar, asesinar o violar es evitarle un padecimiento emocional?, ¿se le debe permitir todo eso o más?. Claro que esto sería permitir la expresión de una forma no adecuada, pero al hablar de iniciativa se habla de búsqueda de expresión. Así, se pondrá un ejemplo descrito por Perls (1985) donde él atendió a un artista plástico que anteriormente asistía a un consultorio psicoanalítico por dos problemas, 1.- el no poder concentrarse en su trabajo y 2.- el sentir una agresividad tan obsesiva hacia su mujer hasta llegar el caso de desear matarla. Perls le propuso que realizara una escultura donde se representara a él mismo matando a su esposa y en la siguiente sesión en que se encontraron, el artista mostró una gran alegría, pues por primera vez en mucho tiempo se había concentrado en su trabajo (la escultura plástica) y además había liberado una gran ansiedad.

Es también importante mencionar un letrero que Ginger observó en Esalen (paraíso Gestáltico) donde se le invitaba a todas las personas a hacer lo que quisieran (Ginger, 1994, p. 79).

En conclusión el anarquismo propone la libertad de expresión del hombre haciendo uso de su propia iniciativa para la solución de los problemas.

### 3.3.- ENFOQUE HOLÍSTICO.

Al decir holismo, lo que se está diciendo es la totalidad, ya que etimológicamente holos significa todo, pero como menciona Roubickzek (1974) "las cosas comienzan a complicarse cuando a un termino se le añade la terminación ismo".

El holismo es una propuesta filosófica a la relación del todo y su contexto, propone una visión del mundo total, donde las partes toman sentido en base al contexto, es decir está en contra del atomismo pero no es lo mismo que el existencialismo o la fenomenología, ya que considera al ser no como una existencia en un universo, sino como el resultante e influenciante del todo.

El holismo hizo su influencia en la terapia Gestalt de una manera muy directa, ya que Perls mismo (el creador de la psicoterapia Gestalt) fue influenciado por (según Salama y Ginger) uno de los constructores filosóficos más importantes del holismo; Jean Smuts.

### 3.3.1.- POSTULADOS BÁSICOS DEL HOLISMO E INFLUENCIA EN LA PSICOTERAPIA GESTALT.

Según cuentan los biógrafos de Perls, cuando él residía en Sudáfrica, conoció al primer ministro sudafricano; Jean Smuts. Este hombre no solo era una figura política para su país, sino que además se hallaba muy interesado en la concepción del mundo y del universo, así que le mostró a Perls su concepción del todo, el cual era una completud y complementaridad relativa, es decir, el significado de los objetos, los símbolos, los gestos y todo lo demás, solo tiene un significado dentro de un contexto (Ginger, 1993, p. 15).

Esto en otras palabras lo ejemplifica Fodor (1992), como el primer principio del holismo o la dependencia del contexto; Fodor menciona que al decir *ich lieben sie* o *je te aimer* en español no significan absolutamente nada, pero en alemán y en francés significan "te amo". Es decir el contexto proporciona significados, reír o llorar puede ser algo similar o completamente contrario dependiendo del momento y el lugar donde se lleve a cabo.

Otro postulado del holismo es el principio de simbolismo, el cual habla de conceptos intencionales que llevan a la formación del símbolo, estos serían la intencionalidad del objeto, la intencionalidad del contenido, la propia expresión de la proposición, la referencia y el principio de evaluación semántica (Fodor, 1992, p. 10).



Cabe mencionar que, aunque los postulados anteriormente expuestos estén muy relacionados al lenguaje o a la presentación de ideas por medio de símbolos, el holismo no es una filosofía de la semántica o de la palabra hablada, James (1984) menciona que el holismo proporciona la explicación de un comportamiento en base a un deseo (p. 43) y asegura que el problema del holismo es que se ha entendido como una ideología totalizadora que conjuga relaciones entre las teorías sociales e individuales (p. 37).

Pero no necesariamente fueron estos puntos los que interesaron a Perls para integrarlos a la terapia Gestalt, sino la contemplación del ser como un todo, como un organismo influenciado por sus propias células, por la sociedad y por el presente y el pasado. A continuación se presenta una parte de una declaración de Smuts de su libro *Holisme et evolution*:

"El organismo es fundamentalmente una sociedad en la cual cooperan innumerables miembros con una ayuda mutua... En este continuum está contenido todo el pasado que se conserva y que trata siempre de influir el presente y el futuro... En otros términos el organismo y su campo, o más bien, el organismo como un todo, el organismo holístico, contiene su pasado y mucho de su futuro en su presente. La actividad espontánea del organismo en la asimilación del material necesario para su alimentación y su desarrollo, muestra que funciona como un conjunto orgánico libre..." (citado por H Petzold en "Die Gestalttherapie von Fritz Perls, Lore Perls and Paul Goodman" en *Integrative Therapie*, no. 1-2/1984 (traducción personal de Richard Rosen y Anne Ginger) (Ginger, 1993, p. 57).

Pero quizá las concepciones más importantes para la terapia Gestalt tomada del holismo son las concepciones de salud enfermedad y la manifestación del cuerpo en las palabras y viceversa, la primera se refiere a que bajo la premisa de que "La salud no es la ausencia de enfermedad o dolencia, sino un estado completo de bienestar físico, mental, y social" (Ginger, 1993, p.15) es que la terapia Gestalt señala el mantenimiento y desarrollo de este bienestar armonioso y no a la "cura" o a la

"reparación" de algún problema que haya (lo que se sobreentendería como una referencia implícita a un estado de "normalidad", una posición opuesta al espíritu mismo de la Gestalt, que valora el derecho a la diferencia, a la originalidad irreductible de cada ser.

La terapia Gestalt reúne la noción de desarrollo personal, de formación y de apertura del potencial humano. Así Goldstein (en Salama, 1993, p. 15) refiere: "lo normal debe definirse, no por la adaptación, sino, al contrario por la capacidad de inventar nuevas normas".

Con respecto al segundo punto (la manifestación del cuerpo en las palabras y viceversa) solo cabe anotar que el cuerpo es el medio de comprensión y expresión del ser, así que su adecuada observación y concordancia con lo que el paciente menciona es una forma de comprender si los sentimientos expresados concuerdan con lo expresado.

#### 4.- FRITZ PERLS.

Para concluir este capítulo se expondrá brevemente la vida del creador, fundador o redescubridor (como así él mismo lo manifestó) Fritz Perls.

Friederich Salomon Perls, nació el 8 de Julio de 1893 en Alemania. Sus padres fueron Nathan (negociante de vinos y después corredor de comercio de Rothsechild) y Amalia, una judía practicante apasionada del teatro y la opera. Eran integrantes además de la familia: Else (hermana mayor de Perls, ciega y sobreprotegida por su madre de la cual Perls no derramó ni una sola lagrima cuando ella murió en un campo de exterminación judío) y Grete (quién fungió más como sirvienta de Perls que como familiar).

El ambiente familiar donde se desarrolló Perls, se encontraba en un conflicto permanente, lleno de odios, disputas y golpes. El padre de Perls trataba a éste como a un "tarugo" (Ginger, 1993, pp. 51) y constantemente le predecía un futuro incierto y hasta terrible. Por su parte, Fritz odiaba terriblemente a su madre, al grado que llegó a

poner en duda a lo largo de toda su vida, el que ella fuera su verdadera madre biológica.

Perls (como le ha ocurrido a algunas figuras históricas importantes) fue considerado un niño desastroso e incorregible, se negaba a aprender, falsificaba sus calificaciones, esculcaba los cajones de sus padres, mostraba un interés desmedido por el sexo femenino (al grado de espiar bajo las faldas de las mujeres) y a pesar de que su madre lo corregía cruelmente (frecuentemente lo golpeaba con una paleta de madera o un látigo), Perls llegó al grado de arrojar objetos a la cara de su madre.

A los trece años, es expulsado de la escuela y después de iniciarse en la vida sexual (con una prostituta a cambio de unos dulces), y laborar (en una boutique de bombones y golosinas) él, por sí mismo decide hacerse cargo de su formación y reiniciar sus estudios. Es aquí dónde descubre el teatro y muestra un gran deseo de convertirse en director de esta actividad, pero a fin de cuentas se decide por el estudio de la medicina y logra graduarse en Berlín el 3 de Abril de 1920, asiste después a su país durante la primera guerra mundial, la cual le dejó huellas tanto físicas (como judío fue enviado a los puestos más peligrosos, fue expuesto a gas venenoso y herido en la frente por una granada) como emocionales (era una persona despersonalizada e indiferente a su entorno).

Después de la guerra, Perls obtuvo su doctorado en medicina y se especializa en neuropsiquiatría, y es por esta época dónde se observa un primer esbozo de la terapia Gestalt, Fritz conoce a Sigmund Friedlander, un filósofo expresionista quien desarrolló el concepto de vacío o vacío fértil, el cual sería como el punto cero al iniciar una sensación, es como el espacio que conlleva a la inicio de la percepción (Shepard, 1977).

En 1923 Perls decide viajar a Nueva York y obtener el equivalente a su doctorado en medicina, y al año siguiente regresa a Alemania frustrado y despechado por no adecuarse al idioma, costumbres y la vida en una megalopolis.

A la edad de 32 años, Perls vive aun con su madre, es inseguro, se considera feo, débil, su madre lo odia, padece un entorpecimiento crónico y se considera una persona embrutecida por la masturbación.

Fritz cae enfermo y en la cama del hospital conoce a una mujer casada (Lucy) quién lo sedujo en diez minutos y después lo hizo conocer un mundo extrañamente erótico, lo llevó al exhibicionismo, al voyeurismo, a la homosexualidad, a la relación sexual con dos, con tres, en grupos de cuatro, y muchas otras cosas más, por su parte Fritz disfrutaba, pero a la vez se sentía culpable, así que para lidiar con estos nuevos sentimientos, decide iniciar su primer análisis.

Su primer analista fue Karen Horney quien lo invitó a separarse de Lucy, para lo cual Fritz se mudó a Francfort donde trabajó como médico asistente del neurólogo Kurt Goldstein, quien realizaba investigaciones sobre problemas de percepción, basados en trabajos de la psicología Gestalt, además conoció a una alumna de la máxima figura de la psicología Gestalt, Wertheimer, ella fue Laura Posner, quién a lo futuro llegaría a ser su esposa.

En Francfort Perls inicia su segundo análisis (del primero además le había dejado un deseo de ser psicoanalista) con Clara Happel, el cual termina a solo un año de iniciarlo, ya que Perls no tenía más dinero para pagar las consultas, Clara le propone instalarse como psicoanalista y es así como Perls viaja a Viena la cual era la capital del psicoanálisis y comienza su practica analítica bajo la supervisión de Helen Deutsch.

En 1928 Fritz regresa a Berlín y decide iniciar un tercer análisis, esta vez con un analista húngaro Eugen Harnick, Eugen era un analista ortodoxo en cuanto a la regla de la abstinencia, cultivaba la neutralidad y la frustración (no le daba la mano a sus pacientes al saludarlos no pronunciaba más que una frase por semana y para avisar el fin de la sesión raspaba el piso con el pie. Durante 18 meses, cinco veces a la semana, Perls asistió con este terapeuta, el cual finalmente dejo, ya que cuando Perls le hizo saber a su terapeuta que deseaba casarse con Laura, este se lo prohibió so pena de

interrumpir el análisis, así Perls cambio el análisis por el matrimonio.

En 1930 inicia su cuarto análisis, esta vez con una figura que en lo futuro sería expulsado de la sociedad Vienesa de psicoanálisis y después de la asociación psicoanalítica Internacional. Esta figura fue Wilhelm Reich, figura con quien Perls se sintió al fin comprendido y en quién se inspiró para la terapia Gestalt (Ginger, 1993, pp.54). Reich le mostró la importancia del análisis activo, y el tocar al paciente para que este mismo se de cuenta de sus tensiones.

Después de conocer a Reich y del nacimiento de sus dos hijos, el partido Nazi se afianzo en Alemania y Perls como judío alemán tuvo que huir primero a Holanda y después a Sudáfrica.

En 1934 funda en Sudáfrica el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis, Instituto que solo llegó a contar con él y con su esposa (Laura consiguió su doctorado y capacitación psicoanalítica). A la edad de 41 años Perls se encuentra en una época apacible, cuenta con una residencia con criados, cancha de tenis, piscina y pista de patinaje sobre hielo, cuenta con pacientes a los cuales les proporciona 50 minutos de sesiones al día cinco veces a la semana, y con quién no tiene contacto físico, visual o social.

En 1936 tiene lugar el Congreso Internacional de Psicoanálisis de Praga y Perls sueña con viajar a este congreso , desea mostrar un escrito sobre resistencias orales, mostrarle sus respetos a Freud y evidenciarle la creación del Instituto Psicoanalítico Sudafricano. Pero las cosas no ocurrieron como él lo esperaba, así Freud lo recibe solo cuatro minutos y cuando Perls le comentó.

“Vine de Sudáfrica para presentar un trabajo en el congreso y para verlo”.

Freud le respondió.

“¡Ah bueno! ¿y cuándo se regresa?” (Ginger, 1993, pp. 56)

Una segunda decepción la obtuvo de su anterior analista Wilhelm Reich el cual no lo reconoció (aunque habían convivido cotidianamente por dos años), y no se interesó por sus actividades, y la decepción final fue el rechazo a su trabajo sobre la importancia de

la oralidad en el ser humano.

Después de estas decepciones, Perls regresó a Sudáfrica y junto con su esposa continuó sus investigaciones y así escribió el libro "Ego, hambre y agresión", en el cual se ven más claramente las ideas gestálticas. Se denota la importancia del presente, del cuerpo, la poca importancia del análisis, el rechazo a la neurosis de transferencia, y los conceptos de Introyección, proyección y emociones completas.

En 1942 se inicia la segunda guerra mundial, Perls se alista en la armada y sirve cuatro años como psiquiatría, además comienza a perder el interés en su pareja y tiende a repetir su esquema familiar (encolerizándose y golpeando a sus hijos).

En 1946 decide abandonar a su familia, su casa, su clientela y cambiarlo todo por Nueva York. Ahí encuentra a Karen Horney, se hace amigo de Eric Fromm y Clara Thompson (alumna de Ferenczi).

En 1950 conoce a Paul Goodman e inicia el primer grupo Gestáltico, con: Elliot Shapriro, Paul Weisz, Isadore From, Ralph Hefferline y Jim Simpeim, y un año después aún con el desagrado de Laura por el título surge el libro conjunto Gestalt Therapy y en 1952, se funda el Instituto Gestáltico de Nueva York cabe aclarar que Laura estaba en desacuerdo con el título ya que ella había estudiado una especialización en psicología Gestalt y consideraba que no tenía que ver con la terapia propuesta, pero los conceptos, ideas y concepciones de esta terapia se relacionaban un poco con la teoría, así que se decidieron por dejarle ese título.

De 1953 a 1956 Perls inicia una gran cantidad de viajes por todos los Estados Unidos, mostrando la terapia Gestalt, y es videograbado en conferencias donde hace uso de la silla vacía Shepard (1977) menciona que en esa época Laura era la líder del grupo Gestáltico, los cerebros eran Goodman y Weisz y Perls era quien fastidiaba a todos.

En sus viajes Perls conoció y se influenció de Charlotte Selver (conciencia corporal), J. L. Moreno (psicodrama). Arthur Ceppos (dianética) y junto con Paul Weisz se

interesó en el Zen y viajó a un monasterio budista, después comentaría "El budismo Zen sólo sirve para crear monjes budistas" (Shepard , 1977, pp. 63).

En 1964 se separa del grupo Gestáltico de California y crea junto con Bermad Gunther y Bill Shutz Esalen, el cual fue un paraíso Gestáltico, con seminario de 24 horas de Gestalt y donde se vivía la Gestalt en su plenitud.

En 1968 Perls a la edad de 75 años funda el Instituto Gestáltico de Cowichan en Canadá y tiempo después dando conferencias muere.

Perls ha sido cuestionado en lo referente a ser el creador de la terapia Gestalt, ya que solo realizó un libro (que no fue completamente suyo, pues su esposa Laura le ayudó) y la mayoría de la técnica escrita se debe a figuras como Goodman, Isadore From, Joseph Zinker, Erving y Miriam Polster y una lista interminable. Además son muchos los profesionales que consideran a Perls un mero imitador y le restan originalidad (Shepard, 1977, pp. 170), pero ¿qué hay de verdad en esto?, es Perls un mero imitador.

Perls no sólo tomó aspectos de una técnica o de otra, con ellas formó una nueva forma de pensar, Perls tenía una amplitud profesional, pero no era ecléctico, nunca tomó técnicas olvidando lo esencial, lo cual es: tener conciencia de dónde se encuentra la persona al trabajar con ella.

El mensaje básico de Fritz predicaba ser aquí y ahora y ser auténticamente uno mismo, y tal vez el resumen a su pensamiento se encuentre en las siguientes frases:

Yo soy yo y tú eres tú

Yo no estoy en este mundo para llenar tus expectativas,

Ni tu estás en este mundo para cumplir mis expectativas,

Y si por casualidad nos encontramos bajo estas premisas será hermoso.

Si no, ¿qué se puede hacer?.

Y aunque Shutz y Laura no estaban completamente de acuerdo porque suena a una actitud de "amuélate" o de rechazar la responsabilidad de esforzarse por algo. Tales

acusaciones no carecen de validez. La gente escucha lo que desea escuchar y tiende a justificar sus acciones invocando fuentes autorizadas.

Perls hizo lo posible por reducir al mínimo los conceptos y desarrollar al máximo la actitud fenomenológica, los conceptos son interpretaciones de hechos, la fenomenología en cambio, se atiene a la descripción de cosas que pueden tocarse, sentirse, gustarse, verse u oírse. Olvidándose de la mente y volviendo a los sentidos.

Se concluirá este capítulo con lo que Wilson Van Dusen le comentó a Shepard con respecto a Perls y con la oración final que Abe Levitsky pronunció días después de la muerte de Perls. "Antes de Perls todos estábamos imbuidos en el psicoanálisis, pensábamos que debíamos obtener una historia detallada del paciente. No podíamos concebir que se comprendiera a un paciente del que no se tuviere una historia detallada. Toda la problemática está ahí en la piel, en lo obvio" (Shepard, 1977, pp. 21).

"Lo habitual, en ocasiones como ésta, es desearle paz eterna al que ha partido; desearle que descanse en paz. Sin embargo, Fritz, eso es lo último que pediría para ti. Paz eterna, descansar en paz: eso es para los muertos.

Admitamos, Fritz, que todos tenemos nuestras fallas, y fingirte muerto no es lo que mejor sabes hacer. Pues en ti. Había demasiada vida para que estés muerto. Tanta vida, tanto amor, tanta cólera ante lo falso y lo ficticio, tanto anhelo de lucha, tanta osadía, tanta inteligencia y – sobre todo – tanto coraje y tenacidad como nunca podremos agradecerte.

Fritz, decididamente no eras un buen muchacho y, para decir la verdad, resulta un poco difícil saber a ciencia cierta a dónde enviarte este mensaje de adiós. Podrías estar en cualquier parte. Me imagino que lo típico de ti sería estar lanzándote de un extremo a otro. Nunca



aceptarías quedarte fijado a ninguno.

En todo caso, no descanses en paz. Sé molesto; provoca un alboroto. Haz un alboroto tan grande como lo hiciste entre nosotros. Desde luego, muchos te chillarán, pero, como tú mismo lo dirías, cuando cada uno hace de verdad lo suyo, tiene que volar chispas. Estoy seguro de que verás chispas de una marca que podrás respetar genuinamente.

Y bien, estamos en sábado a la noche. ¿Es posible que mañana pongas en marcha un nuevo taller, para superprofesionales solamente? Se murmura que ya se han inscripto algunas personas notables: Sigmund, Carl, Kurt, Wilhelm y Karen. Es un taller como para ti. El tipo de taller que nadie ha dirigido. El tipo de taller donde te honrará ocupar el sitio que te corresponde entre tus talentosos iguales y disfrutar de su compañía. Con atención y respeto profundos, te escucharán hablar sobre los nuevos inventos y aportes que les llevas.

Cuánto anhelaste tu sitio, tu capítulo en la historia. Ahora lo tienes.

Nosotros, reunidos aquí ésta noche, apreciamos tu presencia entre nosotros, durante la cual nos conocimos y tuvimos contacto. Y te decimos: adiós, Fritz, y gracias por haber existido" (Shepard, 1977).

# CAPITULO TRES

Teoría Gestáltica



Una vez que se ha descrito la situación histórica del surgimiento de la psicología Gestalt y que se han mencionado algunas de las bases teóricas y no teóricas que la sustentan, se continuará con la descripción en sí de ¿Cuál (o mejor dicho Cómo) es la teoría de la terapia Gestalt?. Para lo cual se dividirán estos puntos en tres grandes rubros. El ser humano como sí, su ser para otros (conducta manifiesta) y su ser para sí (autorregulación, emociones y cuerpo). Se continuará con los padecimientos de este ser; ¿Cómo vive el proceso neurótico? y ¿Cómo se ve transformado por la terapia?, ¿Cómo vive y asimila la experiencia diaria? y ¿Cómo este proceso se ve interrumpido con represiones autointerruptoras de este mismo proceso?. Y se concluirá con el estudio del otro ser humano que se ve inmerso en el proceso interrumpido del "cliente", ya sea como su guía, médico, auxiliar o asesor, me refiero al terapeuta. Se revisará la transferencia de uno hacia otro y de otra hacia uno (contratransferencia). Las características personales, técnicas y existenciales del terapeuta y ¿Cómo se lleva a cabo el trabajo conjunto de cerrar Gestaltes (afrontar las autorrepresiones y terminar el ciclo de la experiencia)?.

Hay que mencionar que la importancia de este capítulo, estriba en la descripción general de la teoría de la terapia Gestalt, y que, como lo dicen los existencialistas: "la importancia del ser no está en el cómo ser, sino en el hacer", esto quiere decir que la descripción de las bases de la teoría Gestáltica nos acercan a lo que la Gestalt es, pero de ninguna manera describen en su completud todo lo que la Gestalt es.

A la pregunta obligada ¿Qué falta de la Gestalt a esta descripción?, se responderá que es el sustrato ser-humano-ser-humano, el vivir cliente-persona y el realizar ejercicios y comentarios o preguntas clave, para que sea el mismo cliente el que se dé cuenta de su potencialidad, su autorregulación y sus represiones, además que decida personalmente modificarlas; y que proponga un plan y lo lleve a cabo. Solo así se podrá cerrar una Gestalt (necesidad) y se podrá preparar para otra.

Es pues, la expectativa del autor, que el lector, después de leer este capítulo, conozca un poco más del ser humano desde la perspectiva Gestalt y que se dé cuenta de su propio proceder en base a la misma teoría.

#### 1.- EL SER HUMANO.

En capítulos posteriores, se ha abordado el problema del ser, bajo la pregunta ¿quién soy? ¿Cómo soy? y ¿porqué estoy aquí?. Como ya se vio una de las teorías más aceptadas en la respuesta a esta pregunta es el existencialismo, y la fenomenología, ellas muestran que el ser es un ente en sí y para sí, lo que algunos otros terapeutas denominan la teoría del self o del sí mismo, pero aquí hay que hacer una pequeña pausa, ya que aunque por una parte Ginger (1993) toma esta teoría como un punto importante, también expresa lo oscura y difícil de entender que puede ser esta teoría (pp 146).

Léase por ejemplo lo descrito por Jim Simkin respecto a los escritos de Paul Goodman, donde explica la teoría Gestáltica "entre 1982 y 1983, traté en diferentes ocasiones de leer el segundo volumen de Gestalt-therapie, pero sin éxito. El talento de Goodman es evidente, pero yo soy incapaz de comprender algunos de los saltos que da. una buena parte de este material está para mí, (en el mejor de los caos) solo en relación tangencial con la Terapia Gestalt y aparece más fundamentalmente psicoanalítica. no recomiendo para nada el volumen dos a los estudiantes que tratan de aprender la Terapia Gestalt y comparto con ellos mis propias dificultades frente a este volumen" (Ginger, 1993, pp. 146).

La terapia Gestalt en ocasiones puede sonar ilógica, o insuficiente de bases científicas, y esto ocurre porque la Gestalt ha aceptado (como en el budismo Zen) que las cosas *ison!* con o sin lógica, y que existen y se mantienen porque se perciben. Es decir, si se busca comprender a la Gestalt, sería más recomendable revisar la forma de comprender a los hechos desde el existencialismo o desde el budismo Zen.

Conclúyase este apartado con la opinión de Latner expresada en Ginger (1993): "El sí mismo es nuestra manera particular de estar involucrado en cualquier proceso, nuestro modo de expresión individual en nuestro contacto con el medio. Es el agente de contacto con el presente lo que permite nuestro ajustamiento".

#### 1.1.- CONDUCTA DEL SER HUMANO.

En este apartado se pretende describir como la Gestalt concibe la conducta del ser humano, pero cabe aclarar que estas son descripciones generales, puesto que no se pretende clasificar al ser humano dentro de etapas o procesos estrictos, sino todo lo contrario, cada persona realiza el proceso de su vida por etapas muy distintas, algunos tardan muy poco tiempo en pasar por algunas (parece que nunca pasaron), algunos demoran mucho tiempo en algunas etapas y hasta hay el caso de que algunos retroceden en su proceso (lo cual podría ser hasta normal dentro de su propio proceso).

Pártase pues desde el principio de que: el ser humano es un organismo como totalidad, compuesto de partes que funcionan como una unidad y que como persona sus partes influyen en la actividad de las otras partes (Castanedo, 1993, pp.243).

El ser humano, además existe en el aquí y el ahora, teniendo en el mismo espacio-tiempo su pasado (experiencias previas), su presente (sensibilidad, darse cuenta, imaginación) y su futuro (potencialidad). O como lo ejemplifica Ginger, (1993) "El pasado y el futuro existen a la vez, pero no al mismo tiempo, como América y Europa existen a la vez pero o en el mismo espacio" (pp.129). Al tener el pasado y el futuro en el aquí y en el ahora, provocan en el ser la responsabilidad de su propia existencia, la futura satisfacción de sus necesidades, sueños y esperanzas se plantean desde el presente y aunque parezca que el pasado dicta los pasos a seguir (por medio de las enseñanzas de los padres) hay que recordar que **"Lo importante no es lo que los padres hicieron de mí, sino lo que yo hago con lo que los padres hicieron de mí"** (Ginger, 1993, pp.20).

Y por último, aunque no por ello menos importante es que, el ser humano satisface sus necesidades (las cuales se describieron en el apartado de Humanismo de Maslow) de una manera cíclica, ejemplificada por el ciclo de contacto retirada o ciclo de la experiencia (Salama, 1992, pp.24), el cual parte desde el sentimiento de una necesidad hasta la satisfacción de la misma y reposa, pasando por toda una serie de sucesos que en los siguientes apartados se verán más específicamente. Al proceso de necesidad-satisfacción se le conoce además como Gestalt acabada (cuando se completa) o Gestalt inacabada (cuando el proceso se interrumpe). La Gestalt inacabada suele manifestarse en la conducta de la persona, intentando con ello llegar al cierre y concluir la necesidad (Salama, 1991, pp.30).

Ahora bien, el ser humano se evidencia por medio de dos tipos de conducta, la conducta simbólica perteneciente al campo mental (pensar imaginar, soñar, fantasear) y la conducta interpersonal perteneciente a la relación que se establece con los demás (cualquier actividad en sociedad incluido el aislamiento) (Castanedo, 1993, pp. 243). Es en estos tipos de conducta donde se manifiesta, la problemática personal y desde donde se intenta llegar al cierre de las Gestaltes, puesto que fenomenológicamente se parte de que estas conductas manifiestan tanto la necesidad apremiante del organismo como la satisfacción de la misma.

A continuación se describirá como se manifiestan estas necesidades.

#### 1.2.- EMOCIONES Y CUERPO.

El ser humano es vida, es energía fluyente, es energía visceral y es emociones. No por nada se le clasifica a la Gestalt como una terapia "psicocorporal" o "psicoterapia con mediación corporal y emocional" (Ginger, 1993, pp. 185).

Los terapeutas (como Laura Perls) no dudaban en contactar físicamente a sus pacientes (abrazarlos, encenderles un cigarro, tomarlos de la mano), si con ello conseguían ayudarlo en su awerness (toma de conciencia) o sólo dedicarse a

observar su cuerpo (postura, respiración, mirada, voz, gestos), interviniendo no directamente sobre el cuerpo del paciente (Ginger, 1992, pp. 186).

El caso es que el cuerpo y las emociones son algo muy importante tanto para el ser como para la terapia, el cuerpo humano es una frontera entre el sí mismo y los demás, mientras que las emociones son energía, energía fluyente o en reposo que pugna por manifestarse y expresarse. Pero ocurre que los debeísmos (también conocidos como introyecciones) entre otros, evitan la manifestación de los sentimientos, pretenden ocultarlos, enmascararlos o uírles, la energía así acumulada tiende a mantenerse de esta manera hasta que "explota" o a proyectarse, sin satisfacer la necesidad que la generó, la persona al evitar sus sentimiento evita el darse cuenta, el arriesgarse, el ser responsable de sus propios sentimiento y el evitar satisfacer sus necesidades o concluir su Gestalt inacabada.

¿Qué proponen los terapeutas guesalticos respecto a las emociones?, ¡No evitar los sentimientos!, ¡Vivirlos!, ¡Sentirlos!, ¡Experimentarlos plenamente!, ya que en ellos se manifiestan las necesidades y se puede llegar al awerness más rápidamente, pero no hay que confundirse entre la lectura del cuerpo y la amplificación de los sentimientos, el primero es leer lo que el cuerpo expresa, por medio de la postura, el movimiento, la respiración y los tics nerviosos, mientras que lo segundo es un grito, es hablar en voz fuerte el sentimiento manifiesto para con ello escucharse y comprenderse.

Todos los terapeutas Gestaltistas, reconocen la importancia del lenguaje del cuerpo y la manifestación de los sentimientos positivos y negativos en el libre desarrollo personal, conclúyase este capítulo mencionando una vez más que el ser vivo es energía en flujo, estructuras en interrelación dinámica y movimiento, y que una manifestación de la conducta simbólica e interpersonal son los sentimientos.

### 1.3.- LA FRONTERA CONTACTO Y LA AUTORREGULACIÓN.

"Auto regulación: implica el proceso natural que ocurre con el objeto de llegar al equilibrio homeostático. Esto acontece sin que nos demos cuenta e incluye una tarea cumplida por lo que pudiéramos llamar con justicia, sabiduría del organismo" (Salama, 1996, pp. 94).

Una frontera es un lugar donde se encuentran cercanos dos entes, en el ser humano estos son el individuo y su medio ambiente.

Es pues esta frontera donde se producen los eventos psicológicos, los pensamientos, las acciones, el comportamiento, y las emociones. Todas se realizan por medio y a través de esta frontera (Ginger, 1993, pp.147).

Pero más específicamente ¿cómo es la frontera contacto?. Aunque algunos psicoterapeutas (Salama y Castanedo entre otros) la identifiquen como el cuerpo en su completud, Ginger la describe como la piel humana, "... la piel es una ilustración concreta, y al mismo tiempo una metáfora por una parte ella me protege y me delimita (ella es mi frontera), pero por otro lado, es un órgano de intercambios con mi medio a través de las terminaciones nerviosas y a través de los poros (es un órgano de contacto)" (Ginger, 1993, pp. 147).

La frontera es pues el punto de contacto del medio con el ser, es el mediador entre la satisfacción de los procesos internos y el objeto que lo satisface, en pocas palabras es el vehículo del alma en el mundo.

Ahora bien, el cuerpo es el medio por el que el ser humano satisface sus necesidades; en el párrafo sobre el Humanismo de Maslow descrito en el capítulo pasado, se observó que las necesidades del ser humano surgen en diferentes niveles de orden de satisfacción, estas necesidades provocan cambios en el ser, desde fisiológicos hasta de objetivos de vida (existenciales) es pues la búsqueda del equilibrio o satisfacción a lo que se llama autorregulación (Salama, 1992, pp.23).



La autorregulación busca el equilibrio del organismo, equilibrio que no necesariamente equivale a quietud, véase por ejemplo a un ciclista, su equilibrio se ve en el movimiento y no en la pasividad. En la descripción del ciclo de la experiencia se verá como es esta búsqueda del equilibrio en el ser humano.

## 2.- EL PADECIMIENTO DEL SER HUMANO.

El ser humano es un ente completo, imaginativo, capaz de autorregularse o satisfacer sus propias necesidades, pero a lo largo de su vida, es posible que surjan obstáculos en su desarrollo, impedimentos que lo constriñen, lo delimitan y le evitan ser él mismo.

Reglas, objetivos de otras personas hacia el sí mismo, deseos de vida de los padres y expectativas de familiares y/o sociedad, enmarcan y encuadran la vida del ser humano. Por lo que este evita ser él mismo, satisfacer sus necesidades y expresar sus emociones por miedo a se él mismo o por miedo al ¿qué dirán? de la sociedad.

El mantenimiento de Gestaltes abiertas, la insatisfacción de las necesidades y la angustia de no ser uno mismo y de intentar ser otro es lo que se llama el padecimiento del ser humano (también se le ha llamado neurosis). A continuación se aborda más específicamente este tema.

### 2.1.- NEUROSIS.

En la neurosis, el ser humanos se halla desasociado con su medio, ya no existe una congruencia entre su estructura y el medio ambiente, por lo que ve a este último como un lugar amenazante hostil y dañino a su ser y a sí mismo (Salama, 1991. p.31), es por ello que el se en forma defensiva, intenta evitar el contacto con el medio, evitación que se esquematiza en las autointerrupciones al ciclo del contacto retirada, y que llegan a crear un medio interno, un medio que aunque es cálido, agradable y libre de tensiones, entra n conflicto con su medio actual al ser ficticio.

Perls (Salama, 1991, pp. 8), menciona que la neurosis presenta distintas capas, y que el terapeuta debe sortear, encarar y atravesar junto con el paciente, para destruir la neurosis. A continuación se describen estas capas.

#### 2.1.1.- LUGAR COMÚN.

"En esta capa podemos encontrar un ir y venir de clichés, en donde las palabras carecen de afectividad con el objeto de no proponer un contacto real (ej. ¡Hola!)". (Salama, 1996, pp. 94).

La primera capa del neurótico es el lugar común, en este estrato la persona evita el darse cuenta de sus padecimientos y necesidades, se sabe necesitado de algo; un afecto un abrazo una palmada, pero evita siquiera el pensar en ello, cuando saluda evita hacer de alguna manera afectiva, sólo emiten un ¡Hola! o un ¿cómo estás? sin esperar una verdadera respuesta y sin emitir él mismo una respuesta congruente a sus sentimientos.

#### 2.1.2.- COMO SÍ.

"Es el comportarse en tal forma que el individuo no se compromete con su verdadero sentir (ej. ¡qué gusto verlo!)" (Salama, 1996, pp.94).

En este estrato ya existe algún tiempo de emoción expresada en el ser, pero es una emoción que aún evita el ser mismo de la persona, aquí decide jugar a ser algo o alguien, la persona decide adoptar un papel, tal vez el del niño indefenso, o de la persona importante y constantemente ocupada. El caso es que la persona aun evita ser el mismo y expresarse como tal.

#### 2.1.3.- CALLEJÓN SIN SALIDA

"Es donde se encuentran los roles polares de Opressor (Top Dog) y Oprimido (Under Dog). También están las resistencias a ser lo que se es realmente. Es un sentimiento de pánico y estar perdido y no saber qué hacer" (Salama, 1996, pp. 94).

Se ha llegado por fin al momento en el que la persona se da cuenta de lo que no es, pero aún se pregunta ¿quién soy?: En este momento la persona sabe que ha

adoptado roles y/o papeles que no son él, sabe que en realidad él es alguien, pero aún no sabe que es lo que es, se encuentra como en una nada donde solo existe él, solo que aún busca algo que ser sin observarse y descubrir que él es él mismo.

#### 2.1.4.- IMPLOSIÓN O ESTRATO DE IMPASSE.

"Aquí el individuo presenta el miedo a la nada y a la muerte, contrayendo sus emociones. A veces la persona logra cruzar esta capa y a veces se regresa al anterior. Sin embargo, el terapeuta Gestalt sabe que el paciente tiene un tiempo para ello y debe respetarlo, en la comprensión que para lograr la autenticidad la persona tendrá que cruzar esta capa hacia la que le continua" (Salama, 1996, pp. 94).

Por fin, la persona se ha visto a sí misma, se ha observado como una persona con necesidades, deseosa, una persona que le ha mentado a los demás al no expresarse a sí mismo y que además se ha mentado, esta persona manipuladora, irresponsable de sus necesidades que debe desaparecer, debe darle paso a la persona madura, la responsable de sí mismo, es como si la anterior persona debiera morir para darle paso a la nueva persona, así que el neurótico se contrae se observa a sí mismo observa buscando entre las mascararas las poses personales y las necesidades y deseos aquellos que sean propios.

#### 2.1.5.- EXPLOSIÓN.

"Ocurre cuando se soluciona la lucha entre las fuerzas polares gracias a la emergencia de una emoción espontánea. Se distinguen cuatro tipos esenciales de explosión: "Estallidos de ira, alegría, aflicción y orgasmo" (Salama, 1996, pp. 94).

El ser se ha encontrado, se ha observado y ha descubierto lo que es, se sabe completo, valioso e importante, se siente feliz de descubrirse a sí mismo de saberse con una existencia y una potencialidad propia. Ahora no necesita mascararas o intentar ser como otros puesto que ya sabe que él es él y que además puede mostrarse como él mismo en el momento en el que lo desee, un ser humano a nacido.

### 2.1.6.- VIDA.

"Cuando se logra lo anterior (explosión), se llega al sentimiento de confianza donde se afirma la creatividad y se es lo que realmente se es" (Salama, 1996. pp. 94).

La persona ya es él mismo, con todas las implicaciones que tiene esto, es responsable de sí mismo, se sabe importante, valioso, amado y sobre se expresa tal y como es con toda la imaginación y espontaneidad personal, ya no necesita de mascarar ni ocultar sus sentimientos, ahora los acepta y los expresa cuando surgen, es él mismo y libre.

### 2.2.- EL CICLO DE LA EXPERIENCIA (CONTACTO RETIRADA).

Mucho se ha escrito a lo largo de esta tesis sobre la importancia del ciclo de la experiencia retirada para la atención de la terapia Gestalt, y es que este es un punto muy importante ya que no solo expresa la forma en cómo se satisface una necesidad, sino que además ayuda a descubrir como es que la persona evita satisfacer su necesidad o cerrar su Gestalt. El ciclo de contacto retirada se parece mucho al ciclo descrito por los sexólogos respecto al desarrollo de la excitación al orgasmo, y a lo largo del desarrollo de la terapia se han descrito distintos estratos o partes del ciclo, a continuación se hace una enumeración de algunos de los más importantes y las partes en que dividen el ciclo de la experiencia:

Goodman: **Confluencia, Introyección, proyección, Retroflexión, egotismo.**

Perls: **Introyección, proyección, confluencia, Retroflexión.**

Latner: **Confluencia, proyección, Introyección, Retroflexión, egotismo.**

Polster: **Introyección, proyección, Retroflexión, Deflexión, confluencia.**

Petit: **Proyección, Deflexión, Introyección, Retroflexión, confluencia.**

**Pierret: Desencibilización, Introyección, proyección, Retroflexión, desviación, desvalorización confluencia.**

**Salama: Desencibilización, proyección, Introyección, Retroflexión, Deflexión, confluencia, fijación, retención.**

Como se podrá observar la descripción de las partes integrantes del círculo de la experiencia puede ser muy distinto y variado, además de que existen algunos elementos en las descripciones de algunos que no existen en la descripción de otros, sin embargo, para el presente trabajo se describirán las partes propuestas por los terapeutas Salama y Castanedo, ya que ellos representan la descripción más moderna al ciclo de la experiencia actualmente, las partes integrantes pueden verse tanto en la lista de las partes del ciclo propuesto por Salama y a lo largo del siguiente capítulo.

#### 2.2.1.- REPOSO.

"Representa el equilibrio y punto de inicio de una nueva experiencia. Tiene el mismo valor la necesidad fisiológica como la psicológica, por lo que el inicio de esta fase está conectada a la necesidad emergente, sea cual fuere." (Salama, 1996, pp. 98).

Este es el inicio y la conclusión del círculo de la experiencia, la persona se encuentra en paz y tranquila, a satisface sus necesidades y se encuentra listo para experimentar otra necesidad, es como estar en la nada donde cualquier figura puede surgir. La persona puede decir en esta etapa: "me siento bien".

#### 2.2.2.- SENSACIÓN.

"Determina la identificación en la Zona Interna al sentir físicamente una tensión de algo que aún no se conoce." (Salama, 1996, pp. 98).

Una necesidad ha surgido, la persona siente que necesita algo, pero aun no sabe que es lo que necesita, en este momento todo se lleva a nivel cognitivo, ya que ni siquiera a acumulado energía pues acaba de experimentar un reposo, sólo sabe que

después de satisfacer su necesidad ha surgido otra ahora debe descubrir cuál es su necesidad. La persona puede decir en esta etapa "siento que necesito algo".

#### 2.2.3.- FORMACIÓN DE LA FIGURA.

"En esta Fase el organismo ha diferenciado lo que le pertenece y necesita satisfacer. Se concientiza la sensación. Se establece el contacto con la Zona de la Fantasía o Intermedia" (Salama, 1996, pp. 98).

Este es el momento donde debe descubrir la figura y el fondo (precepto de la psicología de la Gestalt), la persona sabe que tiene una necesidad y después de tomar conciencia descubre cuál es esta necesidad, ahora sabe hacia donde encaminar su energía en la búsqueda de la satisfacción. Cabe mencionar que el descubrimiento se hace después de que la persona acepta sus sensaciones (puede tener algún dolor y en vez de no tomarlo en cuenta se pregunta ¿qué es lo que le pasa?), y que descubre e identifica lo que lo ocurre y como puede terminar con la sensación. La persona puede decir en esta etapa; "ya sé que es lo que me pasa, tengo hambre".

#### 2.2.4.- MOVILIZACIÓN DE LA ENERGÍA.

"En esta Fase se reúne la energía indispensable para llevar a cabo lo que la necesidad demanda. Se potencia la energía hacia la acción" (Salama, 1996, pp.98).

Después de que la persona ha descubierto lo que satisfecerá su necesidad emergida, debe energetizarse, es decir, acumular la energía necesaria para satisfacer su deseo. Este es el momento limítrofe entro lo imaginativo y la acción, ya que este es el momento donde la persona después de identificar la que la satisfecerá, y de saber donde está debe decidirse en ir con el satisfactor. "La persona puede decir en esta etapa: " Sé donde está lo que me satisfecerá iré hacia ello, la cocina".

#### 2.2.5.- ACCIÓN.

"En esta etapa ocurre el paso a la Parte Activa movilizando la energía del organismo hacia el objeto relacional. Se actúa ya en la Zona Externa" (Salama, 1996, pp. 99).

La persona ya se encuentra en la acción, ya no es necesario racionalizar ni planear nada, puesto que se ha identificado la necesidad y en este momento la persona ha decidido movilizarse hacia lo que lo satisfecerá. En este momento la persona puede decir: "ahora me dirijo hacia lo que satisfecerá mi necesidad".

#### 2.2.6.- PRECONTACTO.

"Es cuando se identifica el objeto relacional para contactar. El organismo localiza la fuente de satisfacción y se dirige hacia ella" (Salama, 1996, pp. 99).

Después de que la persona ha identificado lo que satisfecerá su necesidad y de que se ha dirigido hacia donde podrá encontrarlo, ocurre que descubre lo que buscaba, ahora ve a lo lejos aquello que lo volverá a la tranquilidad satisfaciendo su necesidad, este es un momento de contemplación, la persona ha descubierto su necesidad, sabe lo que lo satisfecerá, tiene la energía para dirigirse hacia el objeto deseado y lo ha encontrado, aunque aún no lo toca, aún no entra en pleno contacto y aún no satisface su necesidad. La persona puede decir ahora: "ahí está lo que satisfecerá mi hambre".

#### 2.2.7.- CONTACTO.

"En esta fase se establece el Contacto Pleno con el satisfactor y se experimenta la unión con el mismo. El organismo experimenta placer ante la necesidad que está satisfaciendo" (Salama, 1996, pp. 99).

Ahora la persona se ha acercado al objeto que satisfecerá su necesidad, y realiza la actividad necesaria para satisfacerse, se contacta con el objeto y se funde con él, en este momento necesidad y objeto se unen como si fueran uno, la persona además experimenta una satisfacción puesto que se necesidad se ha transformado en placer, placer por experimentar el alivio de satisfacer una necesidad. La persona podría decir ahora "Ahora que estoy con lo que me satisface me estoy sintiendo mucho mejor".

### 2.2.8.- POSTCONTACTO.

"En esta etapa da comienzo la Des-Energetización hacia el Reposo junto con los procesos de Asimilación y de Alienación de la experiencia, todo esto dentro del Continuo de Conciencia" (Salama, 1996, pp. 99).

Ahora la persona comienza a entrar de nuevo en el camino hacia el reposo, la necesidad ha sido satisfecha, el objeto que la satisfacción ha sido contactado, ahora solo queda disfrutar los pocos instantes que quedan con el objeto y el alejarse, despedirse o agradecer la satisfacción proporcionada por el objeto, se identifica al objeto ahora como algo separada del ser, ya no satisfecerá la necesidad que surja, la actividad con él ha terminado y se inicia de nuevo la entrada al reposo. Bien se podría decir ahora "todo ha concluido".

### 2.3.- AUTOINTERRUPCIONES (REPRESIÓN).

"Resistencia.- Este concepto se deriva del psicoanálisis y la diferencia estriba en que en Terapia Gestalt en vez de destruir la resistencia nos aliamos a ella, ya que como señalaba Laura Perls, alguna vez nos sirvió para algo y el individuo tiende a preservar lo que adquirió a pesar de que ya no le sirva. Si hay una resistencia al cambio es porque hay una necesidad de cambio. Esta polaridad se resuelve cuándo utilizamos la energía contenida en los bloqueos para alcanzar la resolución de la necesidad imperante" (Salama, 1996, pp. 93).

Vuélvase ahora al concepto de neurosis, como se mencionó la neurosis se manifiesta cuando una persona no es ella misma, evita el mostrar sus emociones y evita la toma de conciencia o darse cuenta de sus necesidades. Pues bien todo esto surge por el mantenimiento de Gestaltes inacabada, la persona se ha detenido en su toma de conciencia o en la satisfacción de sus necesidades y todo esto le provoca padecimiento y búsqueda de otro yo, a continuación se describen las partes integrantes de las autointerrupciones al ciclo del contacto retirada, entendiéndose como autointerrupciones puesto que es uno mismo el que evita llegar al cierre por



mucho que se le quiera atribuir la culpa a alguien más. Antes de concluir este apartado es importante mencionar que las autointerrupciones no deben verse con conceptos de bondad o maldad, es decir, deflexionar (por dar un ejemplo) no es bueno ni malo, lo que tiene son sus pros y sus contras por una parte sirve como la forma en que algunos artistas crean sus más grandes obras (dibujan, escriben, pintan para una persona en particular, pero nunca llegan a entregarles estas obras) y por otra parte evitan que las personas lleguen al cierre de una necesidad, es decir, las autointerrupciones tiene el fin de evitar la satisfacción, pero no por ello las personas deben perder todas sus autointerrupciones, cada quien es responsable de hacer lo que quiera en su vida.

### 2.3.1- DESENCIBILIZACIÓN.

#### "NO SIENTO"

"Es la negación del contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente. Se localiza en la fase de Sensación" (Salama, 1996, pp.101).

Una de las primeras autointerrupciones se da entre el reposo y la sensación, aquí la persona evita la toma de conciencia por medio de su cuerpo, evita sentir, es decir, comienza a sentir algo y evita experimentar la emoción, evita su darse cuenta desde un plano físico, se engaña a sí mismo al decir que no siente absolutamente nada aunque el dolor (si es que la necesidad se manifiesta así) lo esté atacando.

### 2.3.2.- PROYECCIÓN.

#### "POR SU CULPA"

"Se ubica dentro de la fase de formación de la Figura. Este bloqueo consiste en atribuir a algo externo lo que le pertenece a-sí-mismo negándolo en él" (Salama, 1996, pp.101).

Esta autointerrupción está muy relacionada con el psicoanálisis, ahora la persona una vez que ha identificado lo que le ocurre evita el apropiarse de esta necesidad y se la atribuye a otra, sería ver en los demás algo que yo tengo, si tengo hambre, creo

que los demás la tienen y no yo, si siento frío creo que los demás lo tienen y no yo. Es decir, la autointerrupción de la proyección consiste en saber lo que a uno le ocurre pero en responsabilizarse por ello y en vez de esto atribuírselo a los demás para que ellos se encarguen y no uno.

### 2.3.3.- INTROYECCIÓN.

#### "DEBO PENSARLO/HACERLO ASÍ"

"Implica la incorporación de actitudes, ideas o creencias que no fueron asimiladas por el organismo y son distónicas con el Yo. Se encuentran en la fase de Movilización de energía" (Salama, 1996, pp. 101).

Al igual que en el círculo del contacto estas autointerrupciones se encuentran todavía en una área cognoscitiva, donde aún no se ha realizado actividad alguna, pero es en este tipo de autointerrupción que la energía suficiente para llevarse acabo la actividad se ve coartada. Una vez que se ha identificado la figura que proporcionará satisfacción debería surgir la acumulación de energía para llegar a la figura, pero ocurre que toda una serie de introyecciones evitan la energetización, ¿qué es pues la Introyección?, Perlis decía que si lo comparáramos con la comida las introyecciones son todos aquellos pedazos de alimento que introducimos a nuestro cuerpo sin haberlos masticado lo suficiente y que por lo mismo no se digieren, estos objetos no bien comidos en lugar de ser asimilados y convertirse en nutrientes útiles para el cuerpo, se transforman en objetos de malestar para el estomago de la persona. Esto puede ser comparado a las enseñanzas y consejos que no han sido lo suficientemente asimilados por la persona y que le provocan toda una serie de pensamientos que evitan llegar a energetizarse, es como si la persona dijera; Sé lo que tengo que hacer pero antes tengo que hacer muchas cosas para llegar por fin a lo que me calmará, o no puedo hacerlo porque carezco de las características necesarias que (no sé quién) se exigen.

#### 2.3.4.- RETROFLEXIÓN.

##### "ME AGUANTO"

"La persona se hace a sí misma lo que le gustaría hacerle a los demás quienes generalmente son personas significativas. Se localiza dentro de la fase de Acción" (Salama, 1996, pp. 101).

Retroflexión literalmente significa voltear hacia atrás, en esta autointerrupción la persona ha identificado sus necesidades y se ha energizado para llevar a cabo la satisfacción, pero en vez de dirigirse hacia el objeto satisfactor decide utilizar esa energía para aplicársela así misma. Es decir si sentía alguna molestia hacia alguna persona en particular, decide guardarse esa molestia, refunfuñar por ella y finalmente crearse una úlcera estomacal,

#### 2.3.5.- DEFLEXIÓN.

##### "TIRO LA PIEDRA Y ESCONDO LA MANO"

"Este bloqueo se halla dentro de la fase de precontacto. El organismo evita enfrenar al objeto relacional dirigiendo su energía a objetos alternativos y no significativos" (Salama, 1996. pp. 102).

En la Deflexión, la persona ha decidido dirigirse hacia el objeto deseado, pero una vez que lo ha vislumbrado decide no acercarse no contactarlo y dirigir su energía hacia otra cosa distinta al objeto, es una descripción parecida a la actividad de los poetas o los admiradores secretos, quienes saben que una persona es alguien que les proporcionará tranquilidad y deciden hacerles saber su amor, pero sin que la persona que incita dichos sentimientos sepa quién es quién les expresa sus sentimientos.

#### 2.3.6.- CONFLUENCIA.

##### "ACÉPTAME NO DISCUTO"

"El sujeto no distingue límite alguno entre su sí mismo y el medio. Confunde sus fronteras de contacto con las del ambiente que lo rodea. Esta ubicado dentro de la fase que corresponde al contacto" (Salama, 1996, pp. 102).

Ahora la persona ha decidido acercarse al objeto y realizar su satisfacción, pero esta persona no identifica su ser y el ser del objeto, es decir, no logra identificar cuando ha conseguido llegar al objeto y cuando apenas se está acercando a él. Es decir, en esta situación la persona no sabe quien es quien, puede tomar una decisión con su pareja sólo porque la pareja lo desea aunque él no lo desee, ya que no identifica entre la necesidad propia y la necesidad de los demás.

### 2.3.7.- FIJACIÓN.

#### "NO PUEDO DE DEJAR DE PENSAR EN ELLO"

"Consiste en la necesidad de no retirarse del contacto establecido, lo que lo lleva a rigidizar sus padrones de conducta. Se encuentra dentro de la fase de Postcontacto" (Salama, 1996, pp. 102).

En este tipo de autointerrupción, la persona ya se ha contactado con el objeto, a satisface su necesidad y debería comenzar su separación del objeto, pero ello no ocurre, la persona se queda prendado al objeto que satisficó su necesidad, decide no alejarse ya que piensa que este objeto es lo que siempre le proporcionará placer, es decir la persona ya no presenta alguna necesidad relacionada con el objeto y en vez de alejarse para llegar una vez al reposo decide mantenerse en esta situación.

### 2.3.8.- RETENCIÓN.

#### "NO MEREZCO EL EXITO"

"Se halla localizado dentro de la fase de Reposo. Sirve para impedir la continuidad natural de cada momento evitando el proceso de asimilación-allenación de la experiencia e impidiendo el reposo" (Salama, 1996, pp. 101).

Este es un tipo de autointerrupción interesante, pues en él la persona evita llegar al reposo una vez que la necesidad ha sido satisfecha y que se ha separado del objeto que le dio la satisfacción, simplemente la persona evita darse cuenta de que la Gestalt está a punto de concluir y decide mantenerse en ésta, Salama (1991) menciona que esto sólo se lleva acabo cuando uno ha tenido experiencia en el vivir,

Alora la persona  
esta persona no  
cuando ha conseguido  
decir, en esta situacion  
con su pareja se  
identifica entre si.  
5.3.7 - FIJACION

"Consiste en la  
rigidizar sus posturas  
(Salama, 1986).  
En este tipo de  
satisfecho su ne  
ocurre, la persona  
ajuste y que  
decir la persona  
de ajuste para  
5.3.8 - RELAJACION

"Se halla  
naturales de  
experiencias  
Esta es  
el reposo de  
objeto de  
Gestalt y  
mencion

es decir, ¿cómo va a saber uno que el ciclo ha concluido?, ¿qué la satisfacción ha terminado?, esto solo se logra con la experiencia y el tiempo.

### 3.- EL TERAPEUTA.

Una figura importante dentro de la terapia Gestalt es el terapeuta mismo, esta persona es la encargada de ayudar al paciente a darse cuenta de su ser mismo, es la encargada de facilitar el viaje del paciente a lo largo de su proceso y de ayudarlo a expresarse a sí mismo, claro que para ello el terapeuta debe ser una muestra de lo que una persona debe ser, entendiéndose claro que no es el modelo que el paciente debe seguir. Así por ejemplo, Saldanha (1993), menciona que una persona no puede guiar a otra sino hasta dónde el guía ha llegado, y por otra parte Salama (1991) hace énfasis en la importancia de comprender que las dos personas implicadas en el proceso son dos personas que han transitado por caminos distintos y de diferentes formas, es decir, cada uno es distinto y diferente a los demás.

Como sea, estos dos terapeutas (amén de otros más) mencionan que los terapeutas Gestaltistas deben tener ciertas características, características que a continuación se describirán.

#### 3.1.- CARACTERÍSTICAS DEL TERAPEUTA.

Salama (1991) menciona que se ha comprendido al psicoterapeuta como el último descendiente de una línea que se remota a la prehistoria, pasando por magos, hechiceros, teólogos y brujos, todos con la consigna de ayudar a resolver los problemas de los demás. Pero ¿qué características tienen estas personas?, Sobre todo tienen poder, son más inteligentes, fuertes, o simplemente no tienen nada de que preocuparse, puesto que si solucionan los problemas de los demás pueden solucionar los suyos propios.

Esto anterior está muy alejado de la realidad y Salama (1992), lo explica así, diciendo que el psicoterapeuta dentro de su actividad encuentra gratificaciones

profundas y personalmente significativas, algunas de las cuales son claramente neuróticas o destructivas, entre ellas se encuentran:

**Hallarse en un medio de intimidad unilateral,** es decir, el paciente se muestra con una gran intimidad con el terapeuta, intimidad que se encuentra cargada de una emotividad comparada solo al matrimonio, pero en ella el terapeuta se encuentra a salvo de cualquier implicación emotiva, resguardándose bajo el título de terapeuta.

**Omnipotencia.** El ser terapeuta le proporciona a la persona tener el poder de decidir lo que está bien y lo que está mal para su paciente, esto llega al límite cuando existe una dependencia del paciente a su terapeuta, esta dependencia también suele surgir cuando el terapeuta concluye que un poco de afecto será suficiente bueno para que la persona (necesitada de afecto) salga de su problemática, huelga decir que estos tipos de relación no suelen concluir bien, puesto que el paciente llega a resistir cualquier intento del terapeuta para reducir esta dependencia.

**Dominio de la contingencia.** Una tercera gratificación es la que tiene el terapeuta al tener a alguien a quien enviar a un campo peligroso antes de pasar por él, esto quiere decir que los terapeutas obtienen la oportunidad de descubrir la forma de tratar a alguien (o manejarse a ellos a lo largo de la vida) evitando hacer algo que en el pasado se hizo y que resultó erróneo.

**Dar ternura.** Salama (1992) comenta que muchos terapeutas proporcionan ternura a sus pacientes, pero ésta solo se atiene a las necesidades del terapeuta mismo, es decir, en la terapia el terapeuta se puede mostrar amable cariñoso y amoroso sin que en ello se despierten las propias angustias.

Las gratificaciones anteriormente descritas no son generales para todos los terapeutas, ni son las únicas que se pueden encontrar, ante todo se sabe que cualquier conducta humana tiene un sustrato emotivo, corresponde a la persona darse cuenta de cual es su necesidad y de qué manera puede satisfacerla.

Pero en psicoterapia, se busca el crecimiento, tanto del paciente como del terapeuta, lo importante es no olvidar uno de los objetivos de la terapia, el cual es ser uno mismo, en terapia son uno o varias las personas que se encuentran en busca de madurar, en busca de sí mismos y en busca de alguna persona (tipo maestro) que les diga lo que hacer y no hacer, el terapeuta es alguien que los ayudará a descubrirse a sí mismos, darse cuenta de sus necesidades y a descubrir que no ellos lo que pueden solucionar sus problemas, a continuación se enumeran algunas características de los terapeutas:

**Honestidad.-** El terapeuta de Gestalt no tiene de su paciente más que un conocimiento delimitado, formado por lo que sólo el paciente logra mostrar, el terapeuta Gestáltico no es un adivino ni un lector de mentes, es un observador y un facilitador.

**Participación selectiva.-** El terapeuta de Gestalt no se la pasa hablando todo el tiempo, sabe cuando intervenir y como, y si es necesario puede mantenerse callado o participar de una forma corporal, sabe respetar los sentimientos de su paciente y no envolverlo en una platica innecesaria.

**Autenticidad.-** El terapeuta es ante todo un ser humano, se sabe y se conoce así, por lo que al acompañar a su paciente en el proceso no le muestra sentimientos que no experimente o no sienta en realidad.

**Desarrollo constante.-** El terapeuta está en movimiento, tanto física como mentalmente, reconoce que no tiene las respuestas de todo y a todo y por lo tanto está en constante estudio y adaptación.

**Respeto.-** El terapeuta se acepta y se respeta, sabe que puede tener errores y también aciertos es congruente con sus sentimientos y aplica también esto a su paciente.

**Responsabilidad.-** El terapeuta conoce que él es el que dicta su conducta, y se sabe responsable de ello.



Algunas otras características que debe tener el terapeuta son: Tener cierta filosofía del ser humano, ser congruente entre lo que se dice y lo que se hace, ser cálido, responsable, respetuoso, seguro, expresivo, positivo y no ser impositivo.

Conclúyase este apartado con algunos consejos para aquellos que no quieran ser buenos terapeutas:

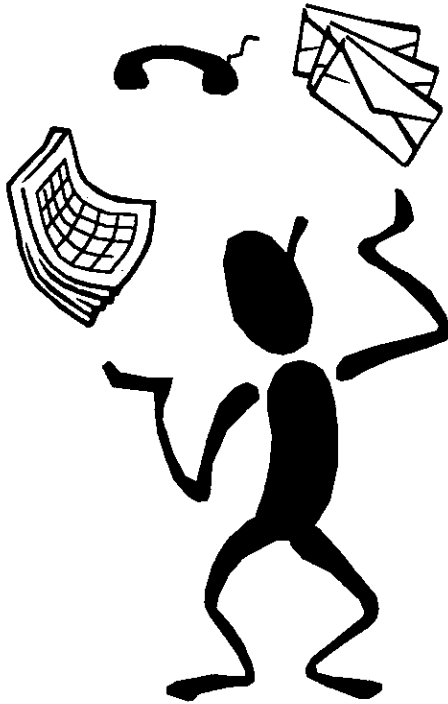
1. Atribuya poca importancia al conflicto que presenta el paciente.
2. Detecte y no confronte la necesidad del paciente.
3. No diferencie entre diagnóstico y psicoterapia.
4. Utilice una sola técnica o método (por ejemplo, "marear" siempre con la silla vacía).
5. No se apoye en una teoría de psicoterapia.
6. Considere que el cambio en psicoterapia es cuestión de años de sesiones.
7. Considere únicamente el punto de vista del paciente.
8. Aléjese del mundo real del paciente.
9. No tenga claro un objetivo terapéutico.
10. Pregunte a su paciente si en verdad es necesario que acuda con usted.

Por último sea: pasivo, inactivo, reflexivo, silencioso, precavido y deje todos los asuntos inconclusos que pueda con sus pacientes, así ellos no sabrán lo que pasa y se mantendrán confusos.

Una vez que se ha descrito lo que es la psicoterapia Gestalt en sí, se procederá (en el siguiente capítulo) a describir algunos de los muchos ejercicios que se pueden utilizar a lo largo de la psicoterapia Gestalt.

# CAPITULO CUATRO.

DESCRIPCIÓN DE ALGUNOS  
EJERCICIOS USADOS EN TERAPIA  
GESTALT.



Ha llegado el momento de comenzar a describir los ejercicios que se manejan dentro de la terapia Gestalt, así que para ello se ha desarrollado el presente capítulo, aquí se podrán encontrar ejercicios propuestos tanto por la Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt, hasta la descripción de algunos ejercicios que llevaba acabo Perls dentro de sus dinámicas Gestálticas, cabe aclarar que los ejercicios propuestos aquí son solo algunos de los muchos existentes, y que no son los únicos ya que, como se ha visto a lo largo de la tesis, estos surgen en el momento y tienen que ver con la personalidad tanto del terapeuta como del paciente, los ejercicios aquí descritos se han dividido para su mayor comprensión en ejercicios individuales y grupales, entendiéndose a los primeros como aquellos que se llevan acabo solamente con una persona, aún si ésta se encuentra en un grupo terapéutico, los segundos son aquellos que se proponen en una terapia grupal, donde lo importante es ayudarse los unos a los otros bajo la supervisión de un terapeuta para facilitar el darse cuenta.

También es necesario mencionar que a los ejercicios individuales y grupales se han añadido tres apartados más en base a la descripción que Salama hace de los mismos estos son: Ejercicios expresivos, supresivos e integrativos. Los primeros invitan a darse cuenta de los problemas de integración y asimilación de las experiencias, ayudan a que el paciente se de cuenta del verdadero sentido de la experiencia, los segundos invitan a lo contrario a darse cuenta de lo que no son los experiencias percibidas, mientras que los últimos ayudan al paciente a encontrarse y descubrir sus partes separadas.

Es pues la intención del autor que el lector descubra como se llevan acabo algunos de los ejercicios, para con ello tenga un marco de referencia o una ejemplificación donde se pueda inspirar en la creación de ejercicios.

#### 1.- RESPECTO A LOS EJERCICIOS DENTRO DE LA TERAPIA GESTALT.

La terapia Gestalt es vivencial, todo se lleva acabo por medio de la observación de la persona, la identificación de su necesidad y la utilización de un ejercicio que ayude al paciente a darse cuenta de su padecimiento y ayudarlo a intentar el

cambio, claro que la elección del ejercicio debe tener ciertas características, para empezar los ejercicios son convenientes mostrarlos de forma **no estructurada**, esto para poder acceder al surgimiento de la imagen, es decir, si nadie sabe exactamente lo que va a pasar existe la posibilidad de que lo que pase sea mas espontáneo. Se debe tomar en cuenta el **grado de riesgo de los ejercicios**, esto para evitar que los ejercicios puedan ser agresivos para algún tipo de personas los grados de riesgo se enumeran a continuación:

Riesgo 1.- Ejercicios donde no hay contacto directo con el exterior, ya sean personas o cosas, en donde la intimidad puede ser totalmente guardada.

Riesgo 2.- Ejercicios donde hay contacto verbal con el exterior, normalmente personas del mismo grupo, pero donde la temática es poco amenazante.

Riesgo 3.- Ejercicios dónde hay una temática más íntima y por lo mismo más amenazante también cuando el contacto físico es ligero entre los participantes o cuando hay la posibilidad de exponerse al ridículo.

Riesgo 4.- Estos son altamente riesgosos, implican un contacto más íntimo consigo y con el exterior, pueden ser los de mucho contacto físico y los movimientos libres de temáticas difíciles.

Cabe hacer un pequeño paréntesis y comentario con respecto al grado de riesgo en los ejercicios anteriormente citados. Los puntos anteriormente descritos tal vez difieran con lo que a permitir la libre expresión del paciente se refiere, es decir lo importante en la terapia Gestalt es la libre expresión del ser humano, tanto de los pacientes como del terapeuta, por lo que regular los ejercicios sería una forma de manipulación y una manera de evitar que surjan imprevistos a lo largo de las sesiones. Zinker (1995) menciona que cada paciente tiene su propio ritmo de madurez y que aunque el terapeuta logre visualizar la represión del paciente sólo debe encausarlo, no arrastrarlo, ya que, como anteriormente se dijo, cada cual avanza a su propio ritmo, es por ello que al tomar en cuenta el grado de riesgo de los ejercicios se debe basar en la propia capacidad del terapeuta para manejar

riesgos, y no en como percibe él mismo a los integrantes del grupo, ya que al ser una visión personal es subjetiva y por lo tanto carente de bases objetivas.

Otro punto a considerar son los tipos de ejercicio, estos son:

**a).- De fantasía dirigida.-** En estos la actividad se lleva únicamente en forma cognitiva, donde el terapeuta dice que deben imaginar o de propuestas de elección dentro de un cuento imaginario.

**b).- De pareja.-** Son aquellos ejercicios donde lo importante es la relación que se lleve acabo con una persona del sexo opuesto a la que además se le tiene cierta afectividad.

**c).- Grupales.-** Son aquellos ejercicios que se realizan en compañía de dos personas o más.

**d).- De expresión creativa.-** Son ejercicios donde lo importante es que la persona exprese sus sentimientos, deseos o expectativas de una manera artística, es decir, por medio de plastilina, pintura, canciones y demás, la persona se contacta con alguna Gestalt inconclusa para así propiciar el posterior cierre.

**e).- de movimiento.-** Son ejercicios donde lo importante es la expresión corporal.

**f).- Regresivos.-** Son todos aquellos que buscan llevar a la persona a una etapa pasada, o a vivenciar conflictos pasados resueltos o no resueltos.

Ahora respecto a la forma de los ejercicios en terapia Gestalt véase lo siguiente: (Cappon, 1978, pp. 66-67).

"Naranjo dice que los lineamientos de la terapia Gestáltica son:

1.- Vivir en el ahora, ocupándose más bien del presente que del pasado o del futuro.

2.- Vivir en el aquí, manejando más bien lo que está presente que lo que está ausente.

3.- Dejar de imaginar, o sea, expresar lo real.

4.- Dejar de pensar innecesariamente, más bien probar y ver.

5.- Expresar en vez de manipular, explicar, justificar o enjuiciar.

6.- Ceder al dolor y a lo no placentero, así como al placer. No restringir la experiencia.

7.- Reconocer los "deberías".

8.- Aceptar completa responsabilidad por los propios actos, sentimientos y pensamientos.

9.- Ser como uno es, sin importar lo que uno sea"

Por último, hay que mencionar que la función del terapeuta es la de facilitar el darse cuenta, esto es ayudar al paciente a descubrir su propia necesidad, no obligarlo y respetarlo tal como es, antes de cada ejercicio es conveniente pedirle su participación y aceptar su rechazo a realizar cualquier actividad "no empujes el río, el corre por sí mismo".

#### 1.1.- EJERCICIOS INDIVIDUALES.

**AMPLIFICAR SENTIMIENTOS.-** Este ejercicio es parecido al llamado "puede quedarse con su sentimiento", los dos invitan a experimentar los sentimientos propios. En este ejercicio se le invita al paciente a darse cuenta de lo que está sintiendo a través de la exageración y del darse cuenta del para qué de dicha conducta (por lo regular sentimientos negativos) se le pide que perciba los sentimientos de una manera más fuerte ejemplo: "no evite el sentimiento de dolor en su estomago, percíballo, concéntrese en él...." (Perls, 1996, pp. 102).

**ÁNDATE A LA ....-** Este ejercicio solo se ve descrito por Perls, en él se hace lo contrario al ejercicio "dar palmaditas al perro de arriba", así que se hace una lista de autocríticas características al perro de arriba (eres feo, eres aburrido, caminas como un tonto) y después el terapeuta le enumera las frases elegidas mientras el paciente responde a cada frase "ándate a la ..." (Perls, 1996, pp. 99).

**AUTOTORTURA.-** Este es el típico juego entre el perro de arriba y el perro de abajo (también es conocido como el manejo de polaridades), donde el perro de arriba se muestra todo lleno de virtudes, ejemplar autoritario, mientras que el perro de abajo se muestra defensivo, adulador y se hace el llorón. El juego comienza cuando el terapeuta observa un conflicto de la persona donde se

identifican estas dos partes, así que se le invita al paciente a que haga un juego de roles donde represente sus opuesto (Perls, 1996, pp.29).

**CONTACTO SEPARACIÓN.-** A lo largo de la terapia, algunos pacientes evitan el sentir o el expresar sus emociones escapando de la situación, esto es, pensando en alguna otra cosa, adoptando la actitud de ausente o de alguno otra forma. En este ejercicio se invita al paciente a que se dé cuenta de como escapa, para ello se le pide que cierre los ojos y se evada como siempre se evade, después se le pide que este atento a sus sensaciones y después se le pide que comparta su sentir (Castanedo, 1988, pp.149).

**CUADRO DE EMOCIONES.-** Esta técnica se usa principalmente con niños, en ella se hace una representación simbólica mediante formas y colores de las distintas emociones. El niño elige una emoción, se le pide que se dé cuenta del lugar de su cuerpo en el que la experimenta, luego que rememore una situación concreta en que la haya experimentado y finalmente que la represente.

**DAR PALMADITAS AL PERRO DE ARRIBA.-** Esto significa no rechazar al perro de arriba (al constante critico), sino aceptarlo pero no así sus comentarios, como por ejemplo: "soy feo pero quiero ser bello, soy tonto pero quiero ser inteligente, no sé bailar pero quiero aprender" (Perls, 1996, pp.97).

**DIALOGO.-** Cuando se descubre que existe una desintegración en la persona el terapeuta sugiere a ésta que experimente tomando cada parte del conflicto una a una, haciendo un diálogo entre ellas. Esto puede hacerse en todos los casos en que se observa una disociación o desintegración. Por ejemplo: cuando existen dos partes en pugna: la agresiva y la pasiva. También se puede establecer diálogo con otra persona que es significativa para el paciente y está ausente. En este último caso el paciente lleva a cabo un diálogo cuando siente a la otra persona presente. Algunas veces también el diálogo se establece entre diferentes partes del cuerpo, por ejemplo la mano derecha con la izquierda (Castanedo, 1988, pp.146).

**EXAGERACIÓN.-** En ocasiones el paciente muestra cierta problemática no de forma verbal, sino de forma corporal (frotar las mano, cruzar los dedos, mover los

pies) se le invita al paciente que se dé cuenta de su comportamiento, que lo exagere y que comparta sus sentimientos. Por lo regular el movimiento corporal es la manifestación de algún sentimiento (Castanedo, 1988, pp. 149).

**DIALOGO ENTRE MANO DERECHA E IZQUIERDA.-** En varias ocasiones, el paciente muestra sus polaridades en la forma en que maneja sus dos manos. Así, que cuando el paciente manifiesta sus polaridades en sus manos se le invita a que primero dialoguen sus manos, a continuación se ejemplifica un dialogo llevado a cabo en una terapia: "En una sesión Alicia tuvo un altercado con Teresa (dos compañeras del grupo Gestáltico). Se hizo una "expresión verbal de sentimientos entre las dos (cada una decía en un tiempo lo que cada una sentía en relación con la otra y consigo misma)" hasta que Alicia mencionó: Ahora siento ganas de alejarme, en ese momento el trabajo se centro en Alicia, pues expresaba algo con su cuerpo, se le pidió que explicara ¿qué sentía en ese momento?. Alicia respondió que estaba "dura", tenía frío, tenía las manos como pegadas. Sentía la dureza en el resto del cuerpo y le dolían los codos y las manos. Ella continuó con sus manos apretadas por un rato más y después se le preguntó ¿cómo sentía sus manos ahora?, a lo cual respondió: Muy diferente una de la otra; la derecha es fuerte, dura, firme... Se le invitó a hacer el dialogo de las manos, siendo ella primero la mano derecha (la firme) y después la mano izquierda. He aquí el dialogo de Alicia.

"-Mano derecha: Yo soy firme, segura, tengo fuerzas y puedo sostenerte. Tú estás ahí sólo para que yo te sostenga. Eres débil, sin fuerzas dependiente en todo de mí".

"-Mano izquierda: Es cierto, yo dependo de ti, me acomodo a tus huesos, soy más chica, más débil, desamparada, dependiente. No puedo vivir sin ti".

"-Mano derecha: Claro, por eso te sostengo tan firme, yo tengo que ser dura y firme para detenerte a ti".

"-Mano izquierda: No es cierto, yo también me puedo mover (mueve los dedos) y puedo sentir y tengo fuerzas".



En ese momento se le pidió que repitiera lo que había dicho y por último que lo gritara, después de eso Alicia miró a todos con curiosidad y expresó que aunque aún sentía su lado izquierdo débil, se sentía muy bien (Perls, 1996, pp. 91).

**DRAMATIZACIONES.-** Este tipo de dinámica se utiliza más específicamente con niños, ésta se puede llevar a cabo con títeres, juguetes con forma de animales, a partir de la producción de un dibujo por parte del niño. El niño monta el escenario con cojines, muñecos, juguetes y desarrolla la actuación de uno o varios roles de su círculo íntimo. El terapeuta actúa de auxiliar si esto es necesario (Salama, 1997, 193 - 194).

**DUELOS Y DESPEDIDAS.-** En los adultos se suele utilizar la silla vacía como una forma de concluir el duelo y despedirse, en niños pequeños éste se elabora a partir de un dibujo que el niño hace de la persona desaparecida y de una carta que le escribe donde le dice lo que quiere y se puede despedir de esa persona. En niños mayores de 10 años y en dependencia de su grado de madurez, puede realizarse una fantasía dirigida que favorezca el encuentro con la persona ausente y la expresión de sus sentimientos (Salama, 1997, 194).

**GRITAR UNA FRASE.-** En ocasiones el ser humano está cerca del awareness (darse cuenta) y lo manifiesta en su lenguaje pero evita éste darse cuenta no dándose cabalmente cuenta de lo que dice, así que cuando el terapeuta se da cuenta de alguna frase dicha por el paciente que lo ayudará se le pide que repita la frase y que después de repetirla algunas veces la grite (Perls, 1996, pp. 92).

**INVERTIR ROLES.-** Este ejercicio puede ser la continuación al dialogo entre contrarios, la diferencia es que además del dialogo se le invita al paciente a que se manifieste no sólo en forma verbal, sino además en forma no verbal. Esto tiene el objetivo de ayudar a experimentar un impulso latente, es decir cuando el terapeuta observa que el paciente está intentando mostrar algún impulso (sentimiento, deseo) pero le es difícil hacerlo (Castanedo, 1988, pp. 148).

**"PUEDE USTED QUEDARSE CON SUS EMOCIONES".-** Por lo regular el paciente evita vivenciar sus emociones (aquellas que expresen un malestar), por

lo que evitan vivir la pena el dolor o la tristeza y con ello evitar lo que la emoción expresa. En este ejercicio se le invita al paciente a que no evite sus emociones, a que las viva y las sienta, con ello se ayuda a que no evite la emoción (Castanedo, 1988, pp. 150).

**"PUEDO OFRECERTE UNA FRASE".-** Al igual que una gran cantidad de ejercicios, este ejercicio en particular invita al darse cuenta del paciente, para ello cuando el terapeuta descubre algún impulso latente en el paciente y detecta que al paciente le es difícil expresarla se le puede ofrecer una frase para que la repita, haga la ronda, la grite, esta frase ayudará a que se dé cuenta de su sentimiento o que lo exprese (Castanedo, 1988, pp. 149).

**SER UNA ESTATUA.-** Este ejercicio invita a descubrir cómo se percibe el paciente, se puede hacer de forma individual o grupal, para ello se le pide al paciente que se imagine a sí mismo como una estatua de lo que quiera (Nana recomienda que se utilice la madera y el mármol), se le invita a que vivencie la situación y después se comenta lo experimentado (Nana, 1987, pp. 82).

**SER LO IMAGINADO.-** A lo largo de las sesiones, algunos paciente manifiestan el hecho de ser algún tipo de animal, así que no se le impide experimentar esa sensación, así que se le pide ser dicho animal y manifestarse y que se exprese como tal (Perts, 1996, pp. 95).

**SILLA VACIA.-** La silla vacía (o hot chair como también se le conoce), es una técnica muy socorrida dentro de la terapia Gestalt, esta se basa en el concepto de la proyección, y para su utilización se requiere o una silla o un cojín, en el cual se coloca la figura con la que se va a trabajar (a saber: alguna persona desaparecida, algún familiar, la polarización del paciente, el paciente mismo u otra figura) y se inicia una confrontación, plática, despedida o lo que se requiera, en el trabajo con niños, esta técnica es muy parecida así se logra que el niño dialogue con partes de su sí-mismo y con otras personas o situaciones (Salama, 1997, pp. 194).

**TÉCNICAS TERAPEUTICAS USADAS EN NIÑOS.-** Las técnicas utilizadas en psicoterapia infantil difieren de las que se aplican a los adultos en su forma, no en

su estructura básica, es decir, solo es necesario adecuarlas en su lenguaje y presentación hacia los niños (Salama, 1997, pp. 193)

**YO ASUMO RESPONSABILIDAD.-** La terapia Gestalt considera la conducta de la persona, sus sensaciones sus sentimientos o emociones y su pensamiento como algo que le pertenece, como su única responsabilidad. A menudo ciertas personas disocian estos actos usando el lenguaje de "esto" como ejemplo. Una técnica para logra que la persona tome conciencia de que es ella (Castanedo, 1988, 148).

#### 1.2.- EJERCICIOS GRUPALES.

**ASUNTOS INCONCLUSOS.-** Cualquier Gestalt incompleta es un asunto inconcluso que requiere su cierre o resolución. En general, estos asuntos inconclusos tienen la forma de sentimientos o emociones no resueltos o inexpressados. Los pacientes que se someten a terapia Gestalt son motivados para experimentar con asuntos inconclusos, para que se den cuenta de que éstos están inconclusos. Cuando el asunto es un sentimiento no expresado a uno o varios miembros del grupo, se pide a la persona que exprese sus sentimientos o emociones directamente (Castanedo, 1988, pp.147).

**BAR "LA DEPRESIÓN".-** Los pacientes imaginan que van a un bar que se llama "La depresión"; allí está absolutamente prohibido hablar de cosas buena.

Los pacientes deben hacer un balance de todo lo malo que tienen y acompañar lo que dicen con una postura y tono de voz coherentes. Cada uno investiga las modificaciones que se producen en su energía y humor al tomar contacto con sus aspectos depresivos y quejosos. En general, descubren que se sienten más tristes y cansados que al comenzar el ejercicio. También los pacientes descubren cómo juegan esos roles todos los días casi sin darse cuenta. (Atienza, 1987, pp.189).

**BAR "LO BUENO ES QUE ...".-** Los pacientes se imaginan que van a un bar que se llama "Lo bueno es que ...". Allí está absolutamente prohibido hablar de cosas negativas o tristes.

Los pacientes deberán usar un tono de voz y actitud física coherentes con los argumentos y hacer un balance de sus cosas buenas y de los gratos momentos vividos.

Se investigan, al finalizar la conversación, los cambios energéticos y de humor que se produjeron en cada uno durante el ejercicio (Atienza, 1987, pp. 189).

**CAMBIO DE LUGARES.-** Cada paciente cambia su ubicación rotando por los lugares que ocupa cada uno de sus compañeros. Desde la sensación de ser el compañero que representa, se imagina lo que ese compañero piensa y siente por él y se dice a sí mismo, en voz alta, lo que el compañero le diría. Luego cada uno imagina que él mismo está en el espacio vacío que dejó para ocupar el lugar del otro.

Este ejercicio sirve para calmar ansiedades persecutorias y revisar la propia imagen (Atienza, 1989, 192).

**CARTA AL OTRO.-** El terapeuta da a cada miembro del grupo tantas hojas en blanco como personas hay en sesión. Cada paciente dedica una hoja a cada compañero y una a sí mismo.

En cada hoja escriben:

1. El nombre de la persona a la que está dirigida y su problema actual.
2. En qué lo ve errado respecto del camino por el que intenta salir del conflicto.
3. Pronóstico.
4. Qué cosa le molesta al que escribe respecto del que va a recibir el papel

El terapeuta aclara que no deben firmar las hojas.

Supóngase que se trata de un grupo de ocho personas. Una vez que todos escribieron, el terapeuta recoge las hojas, las mezcla y hace ocho pilas en la alfombra. El terapeuta da a cada paciente una pila para que la lea en voz alta.

Una vez que todo fue leído se vuelven a hacer ocho pilas. Ahora en cada pila están las hojas dedicadas a cada persona. Se entrega a cada paciente la suya. El terapeuta les propone que subrayen en cada hoja lo que les gustaría modificar y

que escriban en el reverso de la hoja los beneficios que obtienen al continuar con el problema subrayado.

Finalmente, cada uno lee lo subrayado y los beneficios que le aporta. Luego, cada uno permite que los compañeros fantaseen sobre qué otros beneficios le aporta continuar con el problema subrayado. (Atienza, 1989, pp. 187)

**DESPEDIDA.-** Cuando un paciente se da de alta y decide dejar el grupo, se le pide que se siente delante de cada compañero. Mutuamente deben decirse lo que recibieron uno del otro. (Atienza, 1989, pp. 190).

**DIALOGO CON MAMÁ Y PAPÁ.-** El terapeuta le da a los pacientes la siguiente consigna: de a uno por vez, pueden hacer un diálogo imaginario entre su mamá y su papá acerca de él. Los pacientes cambian de asiento para representar los diferentes roles.

El grupo atiende especialmente a la voz y a la actitud corporal del que trabaja. Luego, entre todos los pacientes, reflexionan acerca de lo que escucharon.

Finalmente, cada uno describe, en silencio, algún tema que evitó enfrentar y, si quiere, lo comparte con el grupo (Atienza, 1989, pp.192).

**DIBUJO.-** El terapeuta pone música y propone que cada paciente dibuje algo que sienta representativo de sí mismo, para lo cual ofrece papel y crayones o lápices de colores. Una vez concluida esta etapa, cada uno muestra su dibujo y relata lo que quiso representar. El resto del grupo expresa lo que siente frente a cada dibujo tratando de no emitir juicios.

El objetivo de este ejercicio varía según el periodo que atraviesa el grupo en que se lo utiliza. En un grupo en sus comienzos será útil para romper el frío inicial existente entre sus integrantes y para que los pacientes concentren en sentir en lugar de tratar de pensar. En un grupo entrenado servirá, además, para que cada uno haga un trabajo individual a partir de su dibujo o de lo que proyecta en el dibujo del otro. (Atienza, 1989, pp. 190).

**ELECCIÓN DE CARTAS.-** El terapeuta desparrama en el piso un mazo de cartas. Cada paciente elige una carta y se trabaja con lo simbolizado en la carta que eligieron. (Atienza, 1987, pp. 186).

**ELECCIÓN DE CARTAS EN FORMA GRUPAL.-** El terapeuta desparrama en la alfombra un mazo de cartas. Pide a los pacientes que entre todos elijan una carta que represente al grupo. El terapeuta observa el desarrollo de la discusión y toma nota de lo más significativo en la lucha por el liderazgo (manejos verbales y no verbales, cómo se usan y en qué momento). Finalizada la tarea de elegir la carta, el terapeuta propone que cada paciente recuerde en silencio los manejos que utilizó para liderar la elección. Luego, con la ayuda de las notas que tomó el terapeuta, se comenta el material. También se puede trabajar la simbología proyectada en las cartas elegidas o especialmente descartadas por cada uno. (Atienza, 1987, pp. 149).

**ENSAYO.-** En algunas ocasiones, los pacientes manifiestan tener alguna problemática en una situación determinada, problema que sólo en esa situación se presenta, así que se invita a traer la problemática al aquí y al ahora y para ello se echa mano de algo parecido al psicodrama de Moreno, se detecta la situación que provoca el conflicto en el paciente y se invita a los demás a representar la situación, después es el paciente vivencia la problemática y después comparte experiencias (Castanedo, 1988, 149).

**HABLAR DIRECTAMENTE.-** En terapia Gestalt se evita hablar ha las espaldas de los demás, así que si a lo largo de la sesión surge un comentario de una persona hacia otra se invita al que hizo el comentario que se dirija hacia quién va dirigido el comentario. Ejemplo. En vez de decir: "cuando estábamos caminando noté que Pedro saltaba" decir: Pedro cuando estábamos caminando noté que saltabas".

**HACER LA RONDA.-** Este ejercicio busca el reafirmar lo descubierto, comprometerse al cambio o expresar de forma verbal los sentimientos que el paciente experimenta acerca de algún miembro del grupo. En él se requiere que

los integrantes estén en círculo mientras el que hace la ronda pasa con cada uno y expresa lo sugerido por el terapeuta. Ejemplo: "De ahora en adelante cuando tenga sed beberé agua" (Castanedo, 1988, pp. 136).

**HISTORIA GRUPAL.-** Entre todos los miembros del grupo deben crear una historia respetando la consigna y secuencia que se expone a continuación.

Los pacientes se sientan en ronda y uno de ellos comienza la historia; siguiendo un orden continúa cada uno de los otros.

Cada paciente relata tres trozos de la historia. Una vez finalizada esta etapa, cada uno dice a los demás lo que sintió mientras componían la historia.

El material se escribe y su lectura se hace en dos niveles: a) individual y b) grupal (dinámica básica).

a) Lo individual se pone al descubierto leyendo de corrido solamente los fragmentos que una sola persona dijo a lo largo del cuento y saltándose momentáneamente el material de sus compañeros.

En el relato que hace cada uno hay una secuencia y coherencia individuales. Esta secuencia individual se da simultáneamente con la secuencia y coherencia grupales.

Para la realización de los trabajos individuales se buscan elementos polares dentro del material de cada paciente. Cada persona traba solamente con su material.

b) La dinámica básica se pone de manifiesto leyendo el cuento en su totalidad.

En general, los grupos que atraviesan un período de desorganización, voraz-dependiente o de condenación, no logran unidad temática.

El grupo que atraviesa un período intelectualizador, expansivo o elaborativo suele buscar, espontáneamente, la unidad temática, y cada participante descarta parte de su propio material para armar la trama común.

Este ejercicio es útil para comenzar una sesión prolongada cuando se conocen todos sus miembros entre sí y el grupo está en condiciones de pasar a los trabajos

individuales. Este ejercicio también es adecuado para recoger más datos acerca de la dinámica básica (Atienza, 1989, pp. 192).

**IDENTIFICACIÓN DE BOICOTS.-** Cada paciente piensa acerca de los mecanismos que usa para boicotear su propio trabajo y el trabajo de sus compañeros dentro del grupo. Luego cada uno relata y muestra dramáticamente lo que pensó y, finalmente, reflexionan todos juntos acerca de lo expuesto. (Atienza, 1987, pp. 188).

**IMAGINACIÓN.-** En este ejercicio, lo importante es darse cuenta como se ha representado el paciente a-sí-mismo y como ha sido su relación con los demás en base a la forma en que se representa a-sí-mismo, a continuación se describe como se realiza este ejercicio: "Se le pide a los participantes que se piensen como si fueran algo: un objeto, un animal, una planta o cualquier otra cosa. Se les pide que se sientan como ese objeto y que se imaginen el lugar donde se encuentran (un pez en el agua, una planta en el bosque, un objeto en un cajón) y que además le asignen a los demás algo relacionado a lo que ellos son, y que además piensen que relación tienen ellos consigo mismo. Se les invita a que se mantengan en su sensación y después se invita a que cada uno describa lo experimentado (Nana, 1987, pp. 107).

**LO CONTRARIO DE MI.-** Cada paciente determina cuál es su conflicto más importante y elige un compañero que representa el polo opuesto a su problema. Si el compañero piensa que la elección es correcta, se procede de la manera que sigue: las parejas que representan polos opuestos se sientan de a una por vez en el centro del grupo, espalda contra espalda. Cada uno representa su polo y trata de mostrar sus ventajas.

Es importante que los pacientes permitan que su voz y su cuerpo acompañen al argumento.

Cuando el rol que representa cada uno cambia francamente sus características, el terapeuta propone a los pacientes que abran los ojos, se tomen de las manos, y sigan hablando desde el rol integrador.



Ejemplo: Los polos elegidos fueron rigidez-blandura. Cada paciente elige un símbolo para su rol.

Alfredo.- Yo elijo una armadura para mi rigidez.

Laura.- Yo elijo una ameba para mi blandura.

Terapeuta.- (a los dos) Siéntense en la alfombra espalda contra espalda. (a Alfredo). Describe cómo eres.

Alfredo.- Soy una armadura de hierro del siglo pasado. Pueden golpearme y golpearme, que no me sacarán nada.

Terapeuta.- (a Laura) Entrégate a la sensación de ser la ameba.

Laura.- Soy una ameba y me desparramo. No tengo consistencia ni energía. Me destruyen fácilmente. Soy tan frágil, tan leve.

Terapeuta.- (a los dos) Cada uno hable con su opuesto desde el rol que representa.

Laura.- Soy una ameba toda desparramada. No tengo límites precisos. Nadie se atreve a exigirme nada porque me ven débil; en cambio, a ti, rigidez, todos saben cómo atacarte.

Alfredo.- No creas, yo soy duro, frío y por eso nadie se me acerca. Así como soy no me pueden herir ni atropellar; en cambio a ti, sí te pueden atropellar porque no tienes protección.

Terapeuta.- (a los dos) Estén atentos a las sensaciones del cuerpo mientras hablan, no las controlen.

Laura.- Parece que no tuviera protección pero mira, mira (adelanta un brazo y hace correr a todo su cuerpo hacia donde está ese brazo). Si me quieren exigir me encierro, me cambio de lugar. Soy resbalosa y me escurro por cualquier prolongación que yo misma me creo. En cambio, a ti, rigidez, todos te pueden exigir porque no tienes escapatoria.

Alfredo.- Creo que ninguno de los dos tenemos escapatoria. Yo espanto a la gente con mi poca flexibilidad y tú no te comprometes con nada. ¿Me quieres decir dónde está la diferencia? Los dos al final estamos solos.

Laura.- A medida que iba hablando fui sintiendo primero que me desintegraba y luego sentí más fuerte mi columna vertebral; la siento como un eje.

Terapeuta (a los dos): Pónganse de frente y tómense de las manos.

Alfredo. Yo siento que todavía me queda un poco de armadura pero ya no es de hierro, es de tela plástica, tengo ganas de arrancármela.

Terapeuta.- (a Alfredo) ¡Hazlo!

Alfredo.- Siento que respirando hondo se raja todo y la puedo sacar así. (Se pasa las manos por el pecho.)

A medida que los pacientes hablan y escuchan al otro polo, los dos extremos pierden fuerza y tienden a un equilibrio.

En este ejemplo aparecen rigidez y debilidad como defensa a situaciones muy temidas. La debilidad como defensa a situaciones muy temidas. La debilidad defiende a Laura de la exigencia de crecer. Su vida es un constante show de debilidad y fragilidad.

Alfredo pretende que la dureza y la rigidez lo defiendan de los atropellos de la gente.

Cuando Alfredo terminó su diálogo con Laura, se le propuso que continuara trabajando solo. Se le propuso que recordase las cosas que hace para que lo atropellen. Él descubrió que la máscara de rigidez que utiliza como defensa para que no lo atropellen es un factor de provocación (Atienza, 1989, pp. 195).

**LO QUE NÚNCA DIRÉ.-** Cada paciente escribe en una hoja, a la que no le pone su nombre, aquellas cosas de su mundo interno que cree que jamás va a poder confiar a otro.

Deberán escribir, si es posible, la causa por la que creen que no pueden comunicar ese tema.

El terapeuta explica que no exigirá que lean o compartan lo que escribieron.

Una vez que hicieron esto, el terapeuta propone que aquellos que quieran pueden entregar su hoja para juntarlas con las de sus compañeros y leerlas todas

juntas. En general, todos la entregan, y el que no lo hace al principio, casi siempre la entrega más adelante.

El hecho de que las vergüenzas, miedos, culpas y dolores más hondos se incluyan en el grupo, permite pasar de un clima de distancia, desconfianza y miedo a un clima de buena comunicación. (Atienza, 1987, pp. 188-189).

**PASAR LA ENERGÍA.**- El terapeuta pide a los pacientes que se sienten en ronda, se tomen de las manos y cierren los ojos. Cada uno se concentra en su mano derecha y en el contacto de ésta con la mano izquierda de su compañero. La mano derecha entrega y la izquierda, recibe. Utilizando turnos espontáneos, cada uno entrega verbalmente algo a la persona que tiene a su derecha. Tiene que dar algo que supone que su compañero necesita.

En el momento de recibir la información, cada uno se concentra en su mano izquierda, que es la mano que está receptiva. Una vez concluido este paso, los pacientes cambian de ubicación en la ronda y repiten el ejercicio, dando y recibiendo de otras personas.

Cada uno por turnos espontáneos repite en voz alta las cosas que dijo a los compañeros que estuvieron a su derecha, pero ahora se dice esas cosas a sí mismo. Por ejemplo, si antes dijo: "Te doy mi apoyo y comprensión", ahora dirá "Me doy mi apoyo y comprensión". El paciente se permite sentir cuánta necesidad tiene de darse a sí mismo lo que dio a los otros.

Luego los pacientes comentan lo que creen haber recibido con su mano izquierda, verificando si hay coincidencias entre lo que creen haber recibido y lo que los otros dicen que le quisieron dar. Finalmente, el grupo reflexiona acerca de las distorsiones de la comunicación que se produjeron y sobre las dificultades que tuvieron para dar o recibir (Atienza, 1987, pp. 186).

**PROYECCIÓN.**- Este ejercicio es parecido al de hacer la ronda, en el se hace una confrontación entre lo que el paciente piensa y lo que ocurren en realidad, para ello cuando el terapeuta observa que en el dialogo del paciente existen

pensamientos acerca de los demás (Elsa piensa que soy un flojo) se le invita a que confronte su creencia con lo que el otro opina (Castanedo, 1988, pp. 148).

**SENTIMIENTO A TRAVES DE LAS MANOS.-** Sentados en ronda y con los ojos cerrados, los pacientes se toman de las manos y cada uno explora las manos de sus compañeros, tratando de registrar qué le dicen esas manos acerca de la persona de su compañero. Una vez que todos realizaron esa primera parte, cada uno dice en voz alta: "La persona que tengo a mi derecha es... y la persona que tengo a mi izquierda es..." De esta manera, cada uno describe lo que intuyó acerca de los integrantes de su grupo a través del contacto con sus manos y enfatiza ante el grupo rasgos de sus compañeros (Atienza, 1989, pp. 191).

**UN DIA EN MI VIDA.-** Cada paciente relata al grupo un día de su vida y los compañeros registran lo que sienten al escucharlo. Una vez que todos hicieron el relato, cada uno comenta lo que sintió al escuchar a los demás y frente a su propio relato (Atienza, 1989, pp. 193).

**VIAJE EN EL TREN.-** Los pacientes se agrupan en parejas. Ellos se sientan como si estuvieran viajando en un tren. Se imaginan que están sentados al lado de alguien desconocido y tratan de comunicarse sólo con gestos. Luego pasan todos a otro espacio de la habitación, que el terapeuta indicó como el comedor del tren. Allí deberán cambiar de pareja y seguir comunicándose por gestos. Luego de un rato vuelven al vagón y se sientan nuevamente con su primer compañero. El terapeuta elige y muestra otro espacio que hará de baño y propone que vayan cuando imaginen que lo necesitan. Finalmente todos recogen sus valijas y salen por un angosto pasillo.

Este ejercicio permite jugar diferentes roles y descargar agresión. (Atienza, 1989, pp. 190).

## 2.- CLASIFICACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS POR SALAMA.

Hector Salama Penhos, director general del Instituto Mexicano de psicoterapia Gestalt y una importante figura en el ámbito Gestáltico internacional, ha propuesto la clasificación de los ejercicios en tres grandes rubros en relación a la

experimentación vivencial del cliente, los cuales son: supresivos, expresivos e integrativos, a continuación se describirán cada uno de ellos.

### 2.1.- EJERCICIOS SUPRESIVOS.

La realidad es una manifestación de hechos objetivos que al traducirla, a realidad personal, se torna subjetiva, es por ello que distintos eventos pueden desencadenar sentimientos desasociados a la situación plasmada. Así la persona se crea un sentimiento de malestar en alguna situación determinada, aunque la situación en sí no buscaba su malestar.

Los ejercicios supresivos invitan a que la persona se de cuenta del error en concordancia al hecho ocurrido y a su sentimiento de malestar con el mismo hecho. Es decir, se le invita a que experimente realmente lo que la experiencia pasada era y no lo que él quiso experimentar y sobre todo que las experiencias son algo que no se puede evitar y que existen en el aquí y el ahora, aunque la persona trate de evitarlos yendo al pasado (¡es que nunca me había ocurrido!) o al futuro (ya sabía que me iba a pasar esto).

A continuación se describen algunas formas de técnicas supresivas.

**DEBEÍSMO.-** " El decirse a sí mismo o a los otros lo que debería de ser, es otra manera de no permitirse ver lo que es. Evaluarse es la mejor manera de ser debeísta, las personas se evalúan en el intento de ajustarse a un patrón basado en experiencias pasadas o extrapoladas hacia el futuro. Si de acuerdo a sus juicios, el grado de ajuste a dicho patrón es suficiente, entonces acepta. En esta aceptación, no están descubriendo los valores intrínsecos de cada situación, no hay amor por la unicidad de la experiencia presente, ni disfrutan lo que es por lo que es, sólo existe un sello de aprobación basado en estándares preestablecidos, se siente seguro y se mantiene dentro de su status quo. Cuando el grado de ajuste a dicho patrón no es suficiente, por lo general pondrán el énfasis en lo que falta, más que, en lo que existe. En este tipo de ejercicios, se invita a que la persona por medio de revisar sus debeísmos y por medio de ellos descubrir el o los

pensamientos que evitan el experimentar la situación determinada (Salama, 1992, pp. 59).

**HABLAR "ACERCA DE".-** Aunque hablar acerca de busca la intelectualización de los sentimientos, también sirve para descubrir lo que una acción oculta, así al hablar, por ejemplo del porqué no se quiere realizar una actividad o el porqué llega uno tarde a la sesión , invita a descubrir todo aquello que se está evitando (Salama, 1992, 59).

**LA NADA O VACIO.-** Para poder acceder a una experiencia, antes que nada es necesario encontrarse en una situación que permita poder acceder al sentimiento. La nada o el vacío es invitar a la persona a mantenerse antes del darse cuenta, si es que la persona tiene una sensación, tiene que olvidarse de ésta, de sus ansiedades y de todo aquel pensamiento cognitivo y experimentar su aquí y su ahora (Salama, 1992, pp. 58 - 59).

**MANIPULACION.-** Manipular es el lograr que los demás hagan lo que uno quiere a través de la expresión o la comunicación de uno con el otro, esta manipulación que se hace a otras personas, es también la manipulación de uno mismo dirigida a manipular otro. Así por ejemplo se puede escuchar a alguien decir "Sonríeme para que yo me pueda sentir bien", pero esta manipulación es un juego de competencia, por medio de este tipo de actividad se pretende aventajar al otro y derrotarlo, para ello se pueden realizar distintas maneras de manipulación, a continuación se describen éstas:

1. **Preguntas.-** Existen preguntas razonables dentro de una conversación, pero el tipo de preguntas manipuladoras están dirigidas a obtener una respuesta que no expresa la experiencia del que pregunta, es decir intenta desviar la interacción entre la experiencia manifiesta y la asimilación de dicha experiencia. Ejemplo de preguntas manipuladoras son:

- ❖ ¿Entonces me consideras un tonto?.
- ❖ ¿Por qué estás enojado conmigo?

A lo largo de la sesión, el terapeuta puede enseñar al paciente como tener una comunicación franca sin caer en este tipo de manipulaciones, así en vez de hacer las preguntas anteriores (dónde se evidencia la razón personal y el equivoco del otro), se preguntaría: "Estoy preocupado por lo que sientes hacia mí y me gustaría saber..." (Salama, 1991, pp. 98).

2. **Respuestas.-** Por medio de las respuestas a las preguntas también se puede lograr una manipulación, así que es importante poner atención en la contestación o respuesta que se dé, las alternativas propuestas por Salama (1992) para evitar una manipulación en las respuestas son: a) al que se le pregunta tiene la libertad de contestar o no, de acuerdo con lo que prefiera hacer y b) independientemente de que la persona aludida conteste o no, que comunique su reacción hacia la pregunta, es decir, la vivencia que surgió a raíz de la pregunta, por ejemplo: "estoy emocionado por tu pregunta (siempre dirigiéndose a la persona que hizo la pregunta) y tengo miedo de contestar" (Salama, 1992, pp. 61).

3. **Pedir permiso.-** Al pedir aprobación para llevar a cabo alguna acción (tomar la palabra, tomar el tiempo de grupo, para llorar, gritar, o cualquier otra cosa), el individuo está manipulando la situación para que otros tomen la responsabilidad por su acción y así evitar el posible **impasse** que sobreviene antes de tomar una decisión. Al ser ésta una conducta que va en contra de tomar el riesgo y responsabilidad, la mayoría de los Gestaltistas lo señalan cuando ocurre para confrontarlo con la propia libertad y miedo del paciente (Salama, 1992, pp. 61).

4. **Demandas.-** "El que demanda no acepta que otros sean en la misma medida en que no se hace sentir ante los otros tal y como él es, y esto sucederá en tanto no se permita vivenciar el impacto del ser del otro. Para él, los otros tienen que coincidir con sus ideales y si no es así se enoja. Por esto siempre se pide que se lleve a cabo la regla de oro: expresar vivencias o experiencias más que imperativos o juicios" (Salama, 1991, pp. 99).

## 2.2.- EJERCICIOS EXPRESIVOS.

La persona ante una experiencia, puede no evitarla, puede sentirla y vivirla y además asimilarla. Pero cuando esta experiencia es distinta a las ideaciones y creencias personales se tiende a modificar la esencia de la experiencia, el cliente modifica la experiencia o la acepta sin entenderla (que según Salama, 1991, se equivaldría a comer sin masticar provocando malestar en lugar de bienestar).

Así pues, las técnicas expresivas buscan lograr la asimilación de hechos conflictivos en la persona a través de la expresión de su propio sentir, algunas formas de estas técnicas se especifican a continuación:

**EXPRESAR LO NO EXPRESADO.-** Las siguientes descripciones terapéuticas, buscan que el paciente logre identificar la experiencia y viva lo que la experiencia misma muestra:

**1. Maximizar la expresión:** Este principio se aplica en terapia Gestáltica en distintas formas; una de ellas consiste en provocar situaciones no estructuradas o no previstas por el paciente. En la medida en que una situación no este estructurada, el individuo se confronta con sus propias elecciones. En tanto no existan reglas de interacción o alguna conducta específica esperada, el paciente determinará sus propias reglas y se hará responsable de sus acciones (Salama, 1991, pp. 99)

**2. Expresar lo que se está sintiendo:** Para lograr una participación más activa, a veces resulta una buena herramienta pedir al paciente que exprese lo que está sintiendo, ya que en todos existe la necesidad de expresarse (Salama, 1991, pp. 99).

**3. Hacer la ronda:** "Otra técnica, aplicable en grupos, que incluye el rompimiento de estructuras y la petición de expresarse, es la de hacer la ronda; en ésta se le pide al paciente que exprese lo que quiera a cada miembro del grupo o se le da una frase determinada según el contexto o lo que se está intentando solucionar en ese momento" (Salama, 1991, pp. 99 - 100).



**TERMINAR O COMPLETAR LA EXPRESIÓN.-** En ocasiones las mismas autointerrupciones logran que la persona no se dé cuenta de su padecimiento aunque esté a punto de lograrlo, así la persona no completa la expresión o repite situaciones inconclusas denominadas Gestaltes inacabadas, cuando se detectan estas interrupciones se le invita a la persona a que se exprese a que concluya y a que logre el cierre (Salama, 1992, pp. 63).

**BUSCAR LA DIRECCIÓN Y HACER LA EXPRESIÓN DIRECTA.-** El ser humano tiene distintas formas de expresión, no solo verbal, sino comportamental y sentimental entre otras. Durante las sesiones los pacientes tienden a expresarse, algunas veces de una forma no muy acorde a su sentir, los siguientes ejemplos son formas de encaminar un tipo de expresión ocultante y transformarlas en la expresión adecuada.

**1. Repetición:** El repetir una expresión ayuda a modificar una expresión insensible en una que exprese el sentir de la persona, un ejemplo es lo siguiente:

Terapeuta: ¿Y cómo te sientes de haber dicho eso?

Paciente: (Riéndose) ay si, la verdad que estoy loca.

Terapeuta: Por favor repite lo que dijiste.

Paciente: Estoy loca.

Terapeuta: De nuevo y gritándolo.

Paciente: (Después de algunas veces de haberlo gritado) ¡No, no estoy loca, pero es lo que mamá siempre me decía!.

**2. Exageración y desarrollo:** La exageración es un paso más allá de la simple repetición y casi siempre se da automáticamente después de ésta. Un gesto se volverá más claro y preciso, algo dicho se gritará o susurrará, es decir incrementará el tono emocional inicial cualquiera que éste haya sido. Quizá la persona no descubra algo totalmente distinto, pero sí algo que estaba ahí en su conducta original como una semilla invisible y que sólo mediante la exageración,

así que es conveniente que el terapeuta invite a desarrollar el sentimiento que surge, es decir, con qué lo asocia o qué le recuerda.

**3. Traducir:** Esta es otra de las técnicas originada en terapia Gestalt, la de dar palabras a alguna conducta no verbal, por ejemplo: "¿si tus lágrimas pudieran hablar, qué dirían", "¿qué le está diciendo tu mano derecha a tu mano izquierda en este momento?". Con esto se logra que el paciente haga explícito lo que antes era implícito y además integre su sensación de totalidad, es decir, que no sólo es un sujeto pensante sino también es un corazón, manos, ojos y demás.

**4. Actuación e identificación:** Actuar es entendido como completar la expresión, cuando se considera que dentro del contexto terapéutico la conducta de pensar es incompleta o una acción simbólica. Al llevar un pensamiento a la esfera de la actuación, se convierte en una expresión total. La actuación también implica la identificación con el ser uno con esa parte de su experiencia, para poder llamarla propia. Cuando el paciente puede identificarse con todo lo que él es, ya sea "bueno" o "malo", estará tomando la responsabilidad por sí mismo y empezará a sentirse integrado (Salama, 1991, pp. 101).

### 2.3.- TÉCNICAS INTEGRATIVAS.

El actuar de una manera y evitar ser lo que uno es crea la figura del no ser, esconderse tras una máscara evidencia a dos personas la que está dentro de la máscara y la que está fuera de ella. El realizar todo esto provoca en la persona un sentimiento de separación y división de su ser, aunque en esencia la persona es la misma en cualquier situación.

Las técnicas integrativas invitan a la persona a que vea su parte separada, su parte desintegrada y la vuelva a asimilar como suya propia, y aunque en realidad las técnicas supresivas y expresivas son integrativas, este tercer rubro busca específicamente la confrontación del yo (o ego) con los otros yo (alteregos).

**ASIMILACIÓN DE PROYECCIONES.-** Un aspecto importante dentro de la terapia Gestalt es precisamente la asimilación de proyecciones, es decir, que el paciente incorpore lo que ha disociado o alienado, reconociendo como parte de su

experiencia aquello que ha rechazado. Esta técnica es muy utilizada en el trabajo con sueños y pesadillas

**ENCUENTRO INTERPERSONAL.-** Esto es, poner en contacto los distintos "subyós" intrapsíquicos al pedirle al paciente que haga hablar a sus distintos caracteres. Para este tipo de diálogos pueden utilizarse la silla vacía, sobre las que el paciente se sentará alternativamente cuando cambie de papel.

### 3.- CONCLUSIÓN ACERCA DE LOS EJERCICIOS GESTALTICOS.

Los ejercicios anteriormente descritos son de una gran utilidad en el desarrollo y atención en la terapia Gestalt ya que, como lo describe Salama (1991), llegan a ser algo más que unos simples ejercicios situándose en forma de "estrategias terapéuticas", las cuales llegan a tener una gran diversidad y manifestación de formas, como las tiene todos los seres humanos, o como lo describe Peris (en Salama, 1992), "cada terapeuta debe desarrollar su propia forma de proporcionar terapia y de vincularse con el paciente".

Es por ello que la importancia de conocer ejercicios disminuye ante la posibilidad de que el terapeuta desarrolle formas en las que su paciente pueda llegar a descubrir y a darse cuenta de su sí mismo, de sus represiones y lo que con ellas evita experimentar.

Más sin embargo, no hay que caer en la idea de que los experimentos en sí llegarán por sí solos a que el paciente se dé cabal cuenta de sus autointerrupciones, es importante que el terapeuta conozca el desarrollo del procedimiento y que además funja en su papel de facilitador, ayudando a que el paciente descubra lo que no le permite ser feliz.

A lo sumo cabe resaltar la idea de que los ejercicios gestálticos son una herramienta que utiliza el terapeuta para que se facilite el darse cuenta, y solo por medio de la utilización de dichos ejercicios así como el manejo de Gestaltes inacabadas por parte del terapeuta en el paciente, es que la atención psicológica será efectiva, los ejercicios en sí no solucionarán el problema si es que el

terapeuta no cuenta con las características necesarias para poder llevar la sesión a un cierre de Gestaltes.

Solo basta mencionar que el utilizar los ejercicios gestálticos a lo largo de las sesiones terapéuticas, no es sinónimo de hacer terapia Gestalt, es como lo menciona Ginger (1993), "algunos imaginan o pretenden hacer Gestalt tomando como simple pretexto que ellos utilizan la silla vacía o que alguno hace hablar a un cojín! ¡Como si fuera suficiente actuar para hacer psicodrama, o acostarse en un diván para hacer psicoanálisis" (pp. 21). Lo esencial de la Gestalt no está en sus técnicas sino en el espíritu general del que procede y que las justifica.

Tal vez (como lo menciona Perls en Salama 1991) los ejercicios gestálticos no serían necesarios si el terapeuta utilizara con los pacientes preguntas que en esencia fueran formulaciones con la afirmación "ahora me doy cuenta", preguntas tales como: ¿qué estás haciendo?, ¿qué es lo que sientes?, ¿cómo te sientes?, ¿qué esperas?, ¿qué obtienes?, preguntas que conllevan a un autoapoyo.

A continuación se revisarán algunas sesiones terapéuticas bajo el enfoque Gestalt, sesiones que ayudarán a que el lector vislumbre como se utilizan y se llevan acabo los ejercicios gestálticos.

# CAPITULO CINCO

Descripciones Terapéuticas.



Como se mencionó la importancia de ser, no estriba en el saber del ser, sino en el ser haciendo, es por ello que se considera cosa importante mostrar como es una sesión terapéutica ahora que se saben los puntos relacionados con ella. Las descripciones que a continuación se presentan fueron descritas en los seminarios gestálticos que Fritz Perls brindó a lo largo de sus viajes, otros son de terapeutas gestálticos y alguno más de una autoterapia. Cada uno muestra la esencia de la Gestalt, la concordancia del aquí y del ahora, junto con la responsabilidad de los propios actos y los sentimientos.

#### 1.- DESCRIPCIÓN TERAPEUTICA DE LIZ (UN CASO DE VIVENCIAR UN SUEÑO)

La sesión que a continuación se describe fue realizada por Perls durante sus conferencias de psicoterapia, por lo cual a lo largo de la descripción se notará la presencia de otras personas, en esta sesión se presenta un trabajo típico de sueño, en el cual se hace uso de la silla vacía y el moldeamiento de la experiencia vivida con el darse cuenta, nótese la importancia que Perls le da a todos los elementos integrantes del sueño y como éstos se relacionan con otros.

(Perls, 1996, pp. 95 – 102)

LIZ: Yo sueño que hay tarántulas y arañas que me caminan por encima. Y es bastante persistente.

Fritz: Muy bien. ¿Puedes imaginarte que yo soy Liz y tú eres la araña? ¿Puedes caminar por encima mío ahora? ¿Cómo lo harías?

L: Hacia arriba por tu pierna y...

F: **Hazlo, hazlo...** (risas)

L: No me gustan las arañas.

F: Tú eres ahora una araña. Es tu sueño. Tú produjiste este sueño...

L: (Muy calladamente). Toda esta gente me está cubriendo.

F: Claro. ¿Hay alguien que quiera hacer el rol de araña?

X: ¿Quieres decir hacer la araña en ella? /F: Ya./

L: No veo a nadie que me recuerde una araña. (Risas).

F: En ese caso basta de diálogo. Coloca la araña en esa silla y háblale a la araña.

L: (Suspira). No sé qué decir excepto tratar de sacármela de encima.

F: Ahora haz la araña...

L: Quiero ir a algún lado y tú estás en mi camino, así que voy a trepar por encima de ti... Eso fue muy simbólico. (Risas) ...

F: ¿Qué es lo que dices?...

L: Siento que eres inanimada y no importa si trepo por sobre ti. /F: De nuevo. /Siento que no tienes vida y no me importa trepar sobre ti.

F: Dile esto al grupo...

L: No siento esto respecto al grupo.

F: ¿Sientes lo mismo respecto de Liz?... ¿Hacia quién sientes esto?...

L: Yo no me siento así. Creo que la araña se siente de este modo.

F: Oh, tú no eres la araña.

L: No.

F: ¿Puedes decir esto de nuevo "no soy la araña"?

L: No soy una araña.

F: Continúa. No soy una araña.

L: No soy una araña.

F: ¿Lo cual significa que no eres qué?

L: Agresiva.

F: Continúa.

L: No soy agresiva.

F: Danos todas las negaciones que se te ocurran; todo lo que no eres. "No soy una araña, no soy agresiva..."

L: No soy... fea, no soy negra ni lustrosa, no tengo más que dos piernas.

F: Ahora dile todo esto a Liz...

L: Tú no eres negra y lustrosa, tienes sólo dos piernas, no eres agresiva, no eres fea.

F: Cámbiate de asiento. Constéstale.

L: ¿Por qué te encaramas sobre mí?

F: Continúa, cámbiate de asiento por tu cuenta y escribe un diálogo.

L: Porque no eres importante.

Pero si eso no es cierto. Soy importante.

F: Continúa. Algo está empezando a desarrollarse.

L: ¿Quién dice que eres importante?

(Calladamente). Todo el mundo me dice que soy importante y desde luego que debo serlo... es sano ser importante y sentirse valiosa. /F: ¿Humm?. /Es mentalmente sano, sentirse auto-importante y valiosa.

F: Suena más bien como un programa y no como una *convicción*. (Risas).

L: (Riéndose). Es un programa.

F: Cámbiate de asiento de nuevo.

L: ¿Cuándo vas a *creer* que eres hermosa y sana y todas estas cosas?

Tal vez cuando alguien como el Sr. Fritz me dé una píldora y me sienta enteramente bien.

F: Ahora deja que la araña diga lo mismo "Soy fea y quiero ser hermosa". Permite que la araña diga lo mismo.

L: Soy fea y quiero ser hermosa. Puede que lo sea para un amorador de arañas... Pero mucha gente no aprecia a las arañas.

F: Muy bien. Vuelve atrás y dale algo de estimación a la araña.

L: Las arañas son necesarias, porque mantienen a raya la población de insectos voladores. (Risas). Las arañas son fantásticas por las telas que pueden tejer.

F: Háblale a la araña directamente en términos de tú. "Tú eres importante porque tú..."



L: Tú eres importante porque mantienes a raya la población de insectos y tú eres fantástica, porque construyes telas hermosas... y tú eres importante porque estás viva.

F: Ahora cámbiate de asiento de nuevo... me gustaría que ensayaras y dejaras que la araña te devolviera la apreciación.

L: Eres importante porque eres, un ser humano, y hay cincuenta trillones como tú. y ¿qué te hace tan importante? (Risas).

F: Ahora se pueden dar cuenta de un hueco en su personalidad; auto-estima; falta de confianza en sí misma. Otra gente tiene sentimientos de valor o algo así. Ella tiene un hueco...

L: Pero depende de ella llenar el hueco...

F: No, depende de la araña.

L: ¿Qué puede hacer la araña al respecto?

F: Bueno, averígualo. Deja que la araña le dé algo de estimación...

L: Las arañas no pueden pensar en nada.

F: La araña se hace la estúpida. ¿Ya?

L: No. No. Hace cosas buenas pero no son... pero no las hace tan bien como cualquier otra persona en que ella pueda pensar.

F: ¿Será por casualidad que estás sufriendo de la maldición del perfeccionismo?

L: ¡Oh! Sí. (Riéndose entre dientes).

F: O sea que cualquier cosa que haga nunca resulta lo suficientemente bien.

L: Correcto.

F: Dile esto a ella...

L: Hacer las cosas adecuadamente, pero nunca bien, nunca perfectamente bien.

F: Dile a ella lo que *debiera* hacer, cómo debiera ser.

L: Ella debiera...

F: "Tú deberías..." Nunca murmures de alguien que está presente, especialmente cuando se trata de ti misma. (Risas). Siempre conviértelo en un encuentro. Háblale a ella.

L: Tú deberías ser capaz de hacer cualquier cosa, y de hacerla perfectamente. Tú eres una persona muy capaz, tienes la inteligencia innata para hacerlo; eres, eso sí, demasiado floja.

F: ¡Ah! Ya tienes la primera valoración: eres capaz. Al menos admites tanto como eso.

L: Ella nació con eso. Ella no... (Risas)

F: Ya. Aquí tenemos la típica situación del perro de arriba y el perro de abajo. El perro de arriba es siempre ejemplar, a veces está en lo cierto, pero no muy a menudo - y *siempre* es ejemplar. y el perro de abajo está dispuesto a creerle al perro de arriba. El perro de arriba es un juez, un matón. El perro de abajo generalmente es muy prudente y sabio y controla al perro de arriba de otras maneras, como "*mañana*" o "*tienes razón*". o "*haré lo posible*", o "*hice todo lo posible*", o "*me olvidé*", cosas como éstas. ¿Conoces ese truco?

L: Sí, claro.

F: Muy bien, ahora juega al juego del perro de arriba y el perro de abajo. El perro de arriba se sienta acá, el perro de abajo se sienta allá.

L: ¿Por qué nunca haces nada a la perfección?

Porque trato de hacer demasiadas cosas a la vez. (Risas). No tengo bastante tiempo para diluirme en tantas cosas y además me gusta leer...

¿Por qué te gusta leer? ¿Para escaparte?

F: ¡Qué perro de arriba más vil! (Risas)

L: Sí. Pero también es para enriquecerme el espíritu. (Risas)... No basta con ser perfecta, además tengo que gozar algo de la vida.

F: Di esto de nuevo. Di esto de nuevo... Di esto de nuevo... Te desafío...

L: No basta con ser perfecta, además tengo que gozar algo de la vida.

F: Ahora quiero introducir un nuevo elemento. Deja que el perro de arriba continúe hablándole y quiero que cada vez ella responda "ándate a la mierda"<sup>1</sup>, y veamos que ocurre.

L: Eres tú quien tiene la responsabilidad de realizarte a ti misma y de sacar el mayor provecho posible de la vida y de experimentar el mayor número de cosas.

Ándate a la mierda... Pero, el perro de arriba tiene toda la razón...

F: Dile esto a...

L: Pero tú tienes toda la razón.

F: ¿Quién es? ¿Papá o mamá o ambos?

L: Mi abuelita.

F: Tu abuelita. Ahá. Entonces coloca a tu abuelita en esa silla...

L: Todo lo que dices es cierto... pero no quiero...

F: Me gustaría trabajar sobre una sospecha, puede que esté completamente equivocado. Di: "abuelita, tú eres una araña..."

L: (Convincentemente) Abuelita, tú eres una araña...

F: Cámbiate de asiento...

L: (Al modo de una abuelita) No, no lo soy querida. Sólo deseo lo mejor para ti.  
(Risas).

F: Ese es un tópico del perro de arriba, como probablemente habrán advertido... Cámbiate de asiento de nuevo. Ahora me gustaría que cerraras los ojos y te metieras en ti misma. ¿Qué es lo que vivencias? ¿Empiezas a sentir algo?

L: Se siente como una araña.

F: ¿Qué es lo que sientes? ¿Qué es lo que sientes personalmente?

<sup>1</sup>En el texto original aparece *fuck you* cuya traducción literal sería "fornicate a ti" o "cógete a ti". Para conservar el sentido y la ocasión en que se utiliza esta expresión de la jerga estadounidense, en esta traducción aparece como "ándate a la mierda". Igual suerte corre la expresión *mind-fucking*, cuya traducción literal sería "fornicación mental", que aparece en la traducción como "masturbación mental".

L: ¿Quieres decir físicamente?

F: Físicamente, emocionalmente, hasta aquí tenemos pensar, pensar, hablar... hablar cosas...

L: Siento que tengo una araña sentada encima y quiero ir y hacer algo.

F: ¿Qué es lo que vivencias cuando tienes la araña encima?

L: Se siente algo negro acá arriba.

F: ¿Ninguna reacción a la araña?... Si en realidad una araña caminara sobre ti, ¿sabes lo que sentirías?

L: Adrenalina y saltos y gritos.

F: ¿Cómo? (Liz, desanimadamente hace ademanes de quitarse a la araña de encima). De nuevo. La araña aún está ahí...

L: (Monótonamente). Saltaría para arriba y para abajo y gritaría para que viniera Walter y me la quitase de encima.

F: ¿Puedes escuchar tu voz muerta? ¿Te das cuenta que estás hablando literatura? Di esto de nuevo y veamos si podemos llegar a creerte...

L: Gritaría y...

F: ¿Cómo?... ¿Cómo gritarías?

L: No... no sé si lo podría hacer. Puedo escucharlo cuando lo hago. Simplemente sale solo.

F: ¿Cómo?...

L: (Suspira). Me siento demasiado estructurada para gritar.

F: Dile esto ahora a tu abuelita.

L: Me siento demasiado estructurada para gritar.

F: Muy bien. Parece que tendríamos que trabajar bastante para atravesar este bloqueo tuyo, para atravesarte esta armadura. Pero me gustaría utilizar unos minutos en un juego ficticio. ¿Quieres cooperar? Quiero que escribas un guión, entre

---

una niña buena y una niña mala que se hablan entre sí. "Yo soy una niña buena, yo hago todo lo que me pide mi abuelita que haga", etc. La niña mala dice "ándate a la mierda" o cualquier cosa por el estilo.

L: Yo soy una niña buena y uso todo mi potencial en grado máximo: todo mi... - como diría mi abuelita- mis talentos creativos, dados por Dios, mi inteligencia y mi apariencia dadas por Dios y todo lo demás. Y soy una persona muy buena y me llevo bien con todo el mundo...

Eso es muy bueno para ti, pero no vas a tener ningún goce en la vida, yo lo paso muy bien y tú te puedes ir a la mierda solita (A Fritz). Todo lo que puedo pensar es que las niñas malas se divierten mucho, pero yo no...

F: Dile eso a ella. No me lo digas a mí.

L: ¿Ves lo que me has hecho?... Tú no te gozas a ti misma y yo no me gozo a mi misma y nos pasamos dando vueltas en esto. Yo no puedo ser mala y tú no puedes ser buena...

F: Este es el punto que llamaría el *impasse*. Aquí es dónde ella está pegada. Muy bien, haz la niña buena de nuevo.

L: Bueno, si al menos escucharas lo pasaríamos bastante bien. Tú no tienes nada de autodisciplina o cosas por el estilo y los goces más grandes de la vida son los productivos...

Las alegrías más grandes de la vida debieran darse justamente en el vivenciarla... Vivir un poco aquí y ahora...

F: ¿Puedo hacerte una consulta privada? ¿Es tan mala en realidad tu niña mala?

L: Me imagino que mucha gente lo piensa así.

F: ¿Ya? Pregúntales...

L: Walter, ¿tu pensarías que mi niña mala es tan mala?

W: Pregúntale a ellos. No me preguntes a mí. (Risas).

L: Gallina.

X: Quiero saber de qué manera te sientes mejor allá arriba ahora...

L: De ninguna de las dos.

F: Ya. Este es el *impasse*. Estás atascada...

X: Tu niña mala no es bastante mala.

L: Eso es únicamente porque está hablando en términos generales. (Risas).

P: Yo creo que está muy bien tu niña mala.

Q: Yo también.

R: Su niña mala es grandiosa.

S: Yo creo que la niña buena es una lata horrible.

T: Es terriblemente virtuosa. Cero que sería mucho más fácil entenderse con la niña mala.

U: La niña mala sería mucho más entretenida.

V: La niña mala es casi incapaz de ser mala. Realmente es demasiado buena, para que la consideren mala.

W: Esperaba que te sentirías mejor siendo una niña mala luego que subiste a la tarima.

L: Bueno. La niña mala en realidad no se sienta demasiado virtuosa, lo cual es una de las cosas a las que la niña buena le gustaría renunciar.

X: ¿Qué es lo malo?

Y: ¿O lo bueno para ti?

L: Ser poco productiva y usar al máximo mi potencial...

F: Ahhh-ah. Malo es lo que la abuelita desapruueba y bueno es lo que la abuelita aprueba. Cuando la abuelita se siente mal te llama mala, y cuando se siente bien te llama buena. Ella simplemente te mató el alma y ahora eres puro seso.

L: ¿Mi alma?

F: No, hay sólo mente. Estás utilizando realmente muy poco de tu potencial. No veo que uses tus emociones, tu femineidad, tu alegría, tu *joie de vivre*. Todo eso es

hasta ahora terreno baldío. Eres una "niña buena". y detrás de la niña buena siempre hay una rapazuela rencorosa. Es el peor diagnóstico posible, porque para poder ser "buena" tienes que ser una hipócrita -una niña buena, una niña obediente- y toda la oposición se emplea en tenerte rencor a ti misma. La vida siempre funciona en polaridades como éstas. En la superficie eres abierta y condescendiente, mientras que por debajo me estás sabotando, me escupes. Una niña mala es una niña que desagrada. El único modo que un niño bueno tiene para afirmarse a sí mismo es a través del rencor. El rencor en este caso es la *identidad*: idéntico con ser alguien, ser algo. Tu estás atascada entre la condescendencia y el rencor. Muy bien.

L: Gracias, Fritz.

F: ¿Se dan cuenta que todo tiene que ver con el presente? Todo hablar *acerca de* queda fuera, hay que desalentar toda interpretación, toda masturbación mental. Lo que es, es. Una rosa es una rosa, es una rosa. Estrictamente, fenomenológicamente, ¿está ella en contacto consigo misma, está ella en contacto con su ambiente, está ella en contacto con su fantasía? Y entonces ustedes advierten otra cosa, este cambio de asiento. Yo creo que estamos todos fraccionados. Estamos divididos. Estamos partidos en muchas partes y la hermosura de trabajar un sueño es que en un sueño cada parte, no solamente cada persona, sino que cada parte, es uno mismo.

## 2.- DESCRIPCIÓN TERAPÉUTICA DE ROCIO (UN CASO DE PACIENTE MOLESTO).

En esta sesión trabajada por Perls, se observa la forma en que el terapeuta convive y ayuda a que un paciente molesto se dé cuenta de su propio enfado y se haga responsable por él, cabe hacer notar la forma en que el terapeuta maneja la proyección de la molestia en el terapeuta por parte del paciente. La sesión se llevó a cabo en un grupo Gestaltico dirigido por Perls.

(Perls, 1994, pp. 247 – 251)

Fritz: No estás lista todavía para darte cuenta de lo que estás haciendo a él.

Rocio: Algo enojada con usted.

F: Vuelves a lo mismo.

R: No tengo que soportar esto. No tengo que soportar esto de nadie aquí tampoco.

F: No debes confirmarlo. Muy bien. ¿Quién más?

R: Últimamente he tenido dos sueños y, al final ambos se refieren a mi padre. uno de ellos se desarrolla en nuestra casa, a la que han ido varios parientes, y usted Fritz, figura en el sueño. Al final, le pedimos a usted que nos dijera algo acerca de la terapia Gestalt, y usted le dijo a mí padre: "Eso es una lámpara que se apaga". Mi padre está sentado; también eso es un símbolo de la muerte, y entonces no recuerdo qué es lo que ocurre, hasta que mi padre dice algo semejante a esto: "Comprendo que ya salí de esto y quiero que usted grabe mi voz otra vez".

F: Tú eres la única cuando yo he estado molestando.

R: Gracias, Fritz.

F: Yo he estado molestando.

R: Muy bien. Eres demasiado listo.

¿Por qué no se calla? (Descontrolada). Soy, supongo que soy tímida, que soy molesta, que la gente me rechazará y que no le simpatizaré. usted sabe que me ocurre algo, que estoy enferma y cansada, que me siento aquí y que río tontamente, todo el maldito tiempo.

F: Te quiero mucho.

R: Este hombre es un desgraciado.

F: Me siento vivo.

R: Y tiene aspecto de demonio, mordiéndose el labio. neville, otra vez, y el Demonio. Y, Eduardo verdaderamente, me molesta. Todo lo que puedo ver es que en realidad, no te importa.

F: Y sé que hay algo más.

R: Y fantaseo acerca de ella. Proyecto todas mis deficiencias hacia todo el mundo. Usted me hace sentir estúpida, usted me hace sentir... como una idiota.



F: Si puedes decirme algo agradable.

R: me siento estúpida. Estoy harta de usted, viéndolo tan malditamente aburrido, cuantas veces estoy aquí.

F: ¿Sientes pena de ti misma?

R: ¿No puede usted ser amable?

F: Si cumples.

R: No voy a ser grosera. ¿Quién cree usted que soy yo? No soy un títere, pendiente de un hilo.

F: ¡Oh sí! Lo eres.

R.- ¿Sí, soy una maldito títere la mitad del tiempo! (Se ríe).

F: Habla. Sé tú misma.

R: ¿No puede ser amable?. Si lo es, yo no seré grosera. ¿Exactamente qué cree usted que soy yo?. No soy un títere.

F: Sí. Lo eres.

R: ¡Con toda seguridad que lo soy!.

F: Sé un títere grosero.

R: No voy a ser grosera con nadie. Estamos todos aquí juntos.

F: Tú me lo dijiste. También eres una actriz mala.

R: Eso fue lo que me indignó.

F: ¿También lo de actriz mala?.

R: Lo que verdaderamente me exasperó fue cuando ustedes dos hablaron acerca de la tradición interna. Lo que verdaderamente le interesa son los dólares y los centavos.

F: En Israel todavía.

R: ¡Y qué!. ¡Al diablo con lo que digan!.

F: ¿Qué me dices acerca de -despedazada-.

R: Bueno, eso también. En Estambul, el universal Fritz. Los Estados Unidos no es lo suficientemente grande para usted.

F: No, no lo es.

R: Eso no es molesto. Necesariamente es usted una madre judía en ciernes.

F: Soy más.

R: Los Estados Unidos no es lo suficientemente bueno para usted. Usted sólo tiene mujeres latosas en torno suyo. Usted mismo no es otra cosa que una vieja latosa. ¡El gran Fritz!. Si su madre pudiera verlo ahora. Usted es el doctor que yo quería como hijo, mi terapeuta. El doctor que yo quería como mi hijo. Más grande que Ford. Ahora me siento pesada.

F: Ahora haz eso mismo con tu padre.

R: Prefiero hacerlo con mi madre.

F: ¡No, no!. Con tu padre. (Hasta este momento Rocío ha estado bromeando y riéndose, a veces verdaderamente enojada, pero de repente, al llegar aquí, empieza a gritar y a sollozar en forma incontrolable).

R: Papacito, papacito, ¿no puedes crecer?. Tienes cuarenta y seis años de edad y todavía no has crecido. ¿No puedes hacerle frente, en alguna forma, a mi mamá?. Quiero que seas un hombre.

F: Repite eso.

R: Quiero que seas un hombre, papá, pero no lo eres. No lo eres. Por favor, sé un hombre. Ya moriste y no puedes ser más de lo que eres. Eres como una mula que trabaja mucho. Trabajaste toda tu vida para darnos cosas. No eres fuerte. No eres fuerte y quiero que crezcas. Siempre quise que me protegieras y tú nunca pudiste. (Sollozando). Ni siquiera te presentabas por allí mucho. Siempre estabas trabajando y dándonos cosas. Sabía yo que me querías, pero eso no bastaba. ¡Eras tan débil!. No podías hacerle frente a mi mamá. (Llorando). Papacito, quisiera que estuvieses aquí. No quiero que estés muerto. No puedes volver. Quería verte fuerte, toda mi

vida. Pero tú sólo te quedabas a un lado. Ni siquiera sabías la mitad del tiempo que estaba yo allí. Simplemente cerrabas los ojos a todo. Ni siquiera asumes la responsabilidad. Gastas tu tiempo ganando dinero. Eres amable, pero eso es una debilidad. Nunca te enojabas, nunca le hacías frente a nada.

F: ¿Puedes decir que nunca te protegió de tu madre?.

R: Nunca me protegiste de mi madre. Nunca supiste lo que estaba ocurriendo. ¡Eras tan ciego!. Querías creer que todo marchaba bien, y ni siquiera me creíste cuando te dije lo que ella me hacía, pero sí me lo hacía. Ni siquiera lo creíste cuando te dije lo que ella hacía. Pero tu respondiste que ella no podía hacer esas cosas, pero sí las hacía. En una ocasión hasta quiso estrangularme, pero tú no podías creerlo cuando te lo dije. Eras tan malditamente ciego. Bueno. Yo no era feliz, como tú creías. Ahora es demasiado tarde. Estás muerto para siempre. Quiero que vuelvas. Sin embargo, no todo era malo. Algunas veces tu dirigías.

F: Muy bien. Eso basta. Vuelve a nosotros.

R: (Trata de calmarse, pero casi vuelve a sollozar de nuevo).

F: Regresa a tu padre.

R: No me siento bien. Tú estás muero. Papacito, sigo viéndote cuando regreso de la escuela, con el rabino a tu lado. Me esperaste todo el día. Te dije que te quería, y te quiero. Verdaderamente, te quiero. Papacito (sollozando). Te quiero, papacito. Te quiero, papá. Nunca sentí que me creyeras. Pero te quiero. Verdaderamente, te quiero.

F: Ahora, te creo.

R: Así es. Te quiero. (Calmándose, empieza a respirar profundamente).

F. Vuelve ahora a tu respiración; continúa respirando.

R: (Respira profundamente). ¡Ah!, ¡ah!. Me siento libre.

F: (Entregándole un Kleenex). Dinos eso a todo nosotros.

R: Me siento libre. (Levantando la vista). Siento la respiración aquí abajo.

### 3.- DESCRIPCIÓN TERAPÉUTICA DE UNA AUTOTERAPIA (CIERRE DE UN HECHO DOLOROSO).

La siguiente sesión describe una forma de autoterapia. Aquí se maneja la idea de una Gestalt abierta, creada en la infancia del terapeuta, y su consecuente cierre. El terapeuta mismo funge de observador y de paciente, cabe aclarar que aunque el paciente logró identificar su padecer, éste ya se había identificado antes de iniciar la sesión, por lo que lo único que manejó fue el cierre y no la identificación del padecimiento.

(Zinker, 1995, pp. 118-120)

Me traslado, en esta sala vacía, de una silla a otra, representando tres papeles: en primer término, soy mi propio terapeuta; además, soy la persona que presenta una situación inconclusa, es decir, el cliente; por fin, represento un diálogo con mi tía Paula, durante el cual soy tanto yo mismo como mi tía.

Terapeuta: ¿Cuál es su recuerdo?

Cliente: Tengo varios relacionados con este tema de la vida y la muerte. Uno de ellos es indeleble. Nunca lo olvidaré...

T: Cuéntelo en el presente, como si sucediera ahora.

C: Estamos en guerra. La ciudad arde. Los alemanes ya han ocupado parte de ella. En su mayoría, los habitantes que aún viven se han apiñado en sótanos. El tío Hugo, médico, ha dispuesto lo necesario para que la ambulancia de su clínica nos lleve fuera de la ciudad, junto con el personal de la clínica. El encuentro se completa cuando nos recogen deprisa a mis padres, mi hermano y yo en una esquina. Nos apretamos en la parte trasera de un pequeño camión verde y cuadrado. Está lleno de médicos de la clínica. Yo voy sentado atrás, mirando por la ventanilla de la puerta trasera. Todavía debemos detenernos para recoger a la única hermana de mi madre, Paula, a su marido y a su bebé. El camión se detiene en la calle convenida. Esperamos. Tal vez 15 segundos después, el camión se pone en marcha. A la distancia, veo a la tía Paula

correr tras el camión. Me siento entumecido. Estoy paralizado. Quieto. Congelado. Quizá estoy gritando. No creo que esté gritando... No recuerdo claramente.

T: Gritale a Paula.

C: "¡Allí está la tía Paula! ¡Paren el camión! ¡Párenlo! ¡Párenlo ahora mismo!"  
 ¡Nadie parece oírme! El camión avanza cada vez más rápidamente. Tía Paula sigue corriendo, con el bebé en el brazo izquierdo y agitando la mano derecha para que la veamos. Su marido corre un poco detrás, agitando los brazos. Tiene la boca abierta. Debe de estar gritando, pero las puertas cerradas me impiden oír.

T: Gritales al conductor, a sus padres.

C: "¡Paren este maldito camión! ¡Párenlo, bastardos cobardes! La calle está vacía. No hay alemanes a la vista. ¡Páren, podemos hacerles un lugar! Van a caber."  
 (Ahora estoy llorando y gimiendo.) "¡Salvémoslos! Quiero a mi tía Paula. ¡Tiene que estar aquí conmigo!" El camión ya los ha dejado atrás. Son como puntos al final de la calle. Los mataron poco tiempo después de que nos fuéramos.

T: Ahora, haga volver a su tía Paula. Hágala volver y cuénteles sus sentimientos.

C: Tía Paula, lo siento. Sólo tenía siete años. Nunca me perdoné tu muerte, la de tío Mario y la del bebé. Lo siento.

T: ¿Qué contesta ella?

Paula: Mi pequeño, siempre te quise mucho. Eras mi sobrino preferido. No pudiste hacer nada. Si necesitas perdón, te perdono. Mil veces te perdono. Ahora, por favor, déjame descansar en paz. Déjame irme y que se vaya esa pesadilla tuya, esa pesadilla privada. Vive feliz. Entiérrame en paz. Disfruta de tu vida, de tu familia, de tu trabajo.

C: (llorando): Lloro por ti, por todos nosotros, por las dificultades, por las tragedias. Antes de decirte adiós, quiero hacerte saber que di tu nombre a una de mis hijas, Irma Paula. Es muy linda... Adiós. (Al terapeuta.) Esta escena está tan llena de vida para mí. He luchado con esta culpa durante 34 años. (A Paula.) Paula,

si ahora vivieras estarías orgullosa de mí. Lo sé. Nuestro amor no se perdió. Tu pureza está aquí, en mi interior.

(Larga pausa.)

T: ¿Qué siente ahora?

C: Me alegro de haberlo hecho. Me alegro de estar vivo. Ojalá pudiera bailar ahora, como Zorba en la playa. Todavía estoy algo triste por dentro. Me cuesta despedirme de mi sensación de tragedia.

T: ¿Puede despedirse de su tristeza por el momento?

C: Adiós, tristeza. Ahora necesito descansar.

#### 4.- DESCRIPCIÓN TERAPEUTICA DE MARTA (UN CASO DE PACIENTE BLOQUEADO).

El trabajar con padecimientos emocionales es no solo lograr cierres o identificaciones, sino que además es luchar con el llamado estrato fóbico (descrito en el capítulo tres como capas de la neurosis), en ocasiones las corazas creadas por los pacientes impiden el llegar al darse cuenta, por lo que un primer paso es identificar y atravesar estas capas. La siguiente sesión (que fue videograbada) muestra como Peris trabajó con una paciente bloqueada emocionalmente y como se enfrentó a este bloqueo. (Peris, 1994, pp. 195 - 203)

Marta es una mujer joven, de unos veinticinco años. Su aspecto es atractivo, pero su manera de ser es insípida, habla en un tono monótono, y mantiene una postura encorvada y apática. Está sentada al lado del Dr. Peris (en el asiento incómodo y enfrente de ella hay una silla vacía).

Marta: Bueno. -He tenido variaciones de este sueño. Yo -iah!- voy caminando y hay una -una iglesia, y es una iglesia de ladrillo del Medio Oeste, un pequeño edificio alargado, pequeño, pero largo. Y al lado hay una cocina. Y la cocina que da a la iglesia está toda abierta de un lado. Y yo entro en el cuarto y está allí una negra - una mujer mayor que yo- y su nombre es Conchis, o algo así. Y yo parezco decirle algo. Y entonces veo que entra esa otra mujer.

Fritz: ¿Quién es esa otra mujer?

M: No sé quién es. Una mujer de edad madura. Entra y sé que algo va a ocurrir. Presiento que esa mujer va a matar a la otra mujer. Me alarmo y -bueno- paso por el corredor, a la iglesia. Me dirijo a ese hombre, que es el subdirector de la escuela en que yo enseñaba. Y le digo, Juan, va a haber un asesinato en este cuarto -en un cuarto- en la cocina. Esa mujer va a matar a esa otra mujer. Y él simplemente me mira y dice que todo está arreglado. Entonces miro hacia el frente de la iglesia y veo a cuatro hombres que están sentados allí. Uno de esos hombres vuelve la cabeza un poco hacia un lado, y ese hombre es mi padre. Vuelvo a la cocina y -bueno- hay allí muchos muchachos pequeños, y están usando el teléfono y llaman a la policía. Y el cadáver está en el prado, todo cubierto con sólo una -una- una lona, o algo. Y ellos dicen: "Deje el cuerpo allá afuera." Y entonces salgo y tengo que subir por una colina y tengo que caminar en medio de todos esos sesos y cachivaches -basura y todo eso.

F: Sí. Representaremos primero unos cuantos papeles, antes de representar todo. No sé si tendremos tiempo. Yo represento la iglesia: "Soy una iglesia del Medio Oeste."

M: Bueno -Soy una iglesia de ladrillo.

F: Estoy hecha de ladrillo.

M: Y tengo un piso de linóleo solamente, sin alfombra. Y -¡ah!- tengo bancas duras.

F: ¿Y cuál es tu propósito, iglesia?

M: (Tiene una mirada de perplejidad y habla con vacilación, como si estuviese en medio de una niebla) -¡EH?-

F: ¿En dónde estás?

M: Mi vida -

F: Sí, sí.

M: Toda mi vida -

F: Estás bloqueando algo. Cuando relataste el sueño dijiste y, y, y, sin hacer pausas. Ahora, de repente, cuando te pregunto algo, haces que la cortina se corra nuevamente. ¿Qué experimentas ahora?

M: Me siento –un poco asustada por algo. Tengo –recuerdos- de la iglesia y de lo que la iglesia significa –Creo que la iglesia- en donde estuve cuando era pequeña – Pero no es esa iglesia, no es esa-

F: ¿No eres la misma iglesia que cuando eras pequeña?

M: No lo soy –No, el recuerdo que acabo de tener no es de la misma iglesia que cuando era pequeña.

F: Muy bien. Ahora representa a la negra.

M: Ella es –

F: Yo soy –

M: Yo soy –

F: ¿Ya ves? Permíteme que te explique algo. Estamos muy empobrecidos en nuestro potencial. Hemos rechazado mucho de lo que podríamos ser. Hemos enajenado mucho de nuestro potencial y para recuperarlo tenemos que reidentificarlo. Y lo hacemos en esta labor con los sueños, siendo –verdaderamente desempeñando – el papel que hemos enajenado. Ahora bien, quiero que verdaderamente seas la negra. ¿No comprendes aún? ¿Qué parte de ti es la mujer negra? Si verdaderamente lo representas, comprenderás.

M: (Con voz forzada, como si tropezara con un obstáculo.) Soy –alta y- calmada y –amable- y trabajo en la cocina. Me siento muy competente –muy cordial-

F: Ahora representa a esa otra mujer –a la de edad madura.:

M: Estoy loca –y muy perturbada- y simplemente entró y –bueno- con plena intención –de matar – y hasta tengo un cuchillo –

F: ¿Quieres matar a la negra?

M: Sí. Voy simplemente a entrar, dándole la vuelta a esa mesa, y la voy a matar.



F: ¿Cómo la matarías?

M: - simplemente una cuchillada - se le da simplemente una fuerte cuchillada.

F: ¿Qué objetas en ella?

M: No lo sé.

F: ¿Qué objetas en ella?

M: (Pausa larga) - Es como si me esperara -

F: Ten un encuentro con ella: "Vine aquí a matarte - "

M: Parece insensato - como si no - como si no se pensara - simplemente entrar allí y simplemente - darle un golpe.

F: Ahora sé la mujer muerta, la negra muerta. Representa su papel.

M: Pero en el sueño, la mujer que fue muerta no era la negra. (Pausa.) Es la mujer blanca, y está allí tendida, en el césped.

F: Representala.

M: Soy simplemente - Mi cuerpo ha sido arrojado allá afuera al césped, porque dijeron - déjala allí - Simplemente arrojado allá afuera - y estoy tendida de espaldas - y hay una lona - una lona sobre lo que queda. (Pausa.)

F: Ahora sé la lona: "Soy la lona-"

M: Soy la lona - y áspera - y cubro lo que queda - para que otra gente no tenga que verlo -

F: Ahora representa a la gente que quiere ver - debajo de la lona.

M: Nadie quiere verlo - simplemente están - bueno - alrededor - uno habla por teléfono. La negra no está ya allí. Son únicamente muchos de esos - muchachos - alrededor -

F: Representa a los muchachos.

M: Me arremolino -

F: Nos, nos - Vamos, representalo, representalo, representalo.

M: Están - estamos sencillamente en torno.

F: Sí.

M: Esperando a que llegue la policía y – y e encargue del embrollo.

F: Representa a la policía.

M: - Sólo tiene un costal - Tengo un costal y simplemente pondremos el lío ese aquí – y nos lo llevaremos, lo acarreamos lejos –

F: Ahora, vuelve a ser la mujer muerta. Te están llevando.

M: - A mí – me están envolviendo, para que nadie tenga que verme – y – simplemente me llevan lejos –

F: ¿Qué hacen – contigo?

M: Su trabajo es recogerme y –

F: ¿Y hacer qué contigo?

M: Arrojar los restos en algún lugar.

F: ¿En dónde? Dime cuál es el lugar en que te arrojan.

M: - El Depósito de cadáveres –

F: Sí.

M: - y –

F: Marta, ¿cuándo moriste?

M: (Con voz inanimada, haciendo un esfuerzo.) No lo recuerdo – ni siquiera recuerdo – ni siquiera recuerdo haber estado alguna vez viva, no cuando era niña. Ni siquiera recuerdo - No recuerdo. A veces siento que simplemente – simplemente grité – y morí.

F: Retrocede y vuelve a ser la iglesia.

M: - Soy silenciosa – y vieja – (Pausa.)

F: ¿Qué experimentas ahora?

M: Simplemente siento – tengo simplemente muchos recuerdos de la iglesia –.

F: Quiero que interrumpas esto por un momento y que vuelvas a nosotros, aquí. Vuelve a la realidad, de tu pesadilla, de tu muerte. Ve en torno tuyo. ¿Qué ves? ¿Cómo sientes el mundo en este momento?

M: Creo que es bastante cordial.

F: ¿Qué sientes?

M: Que la gente – bueno – que se preocupa –

F: ¿Sí?

M: - Siento como si se preocuparan por mí -

F: ¿Qué me dices de ti misma? Los muchachos al parecer, no se preocupan. ¿Te preocupas tú? Ve en torno tuyo. ¿Podrías preocuparte por alguien que esté aquí?

M: Sí.

F: ¿Puedes expresarlo?

M: Bueno, sé que hay aquí dos personas que me interesan mucho, mucho, mucho, mucho.

F: No lo repitas tanto. Exprésalo. Díselo a ellas. Anda.

M: (Con una risita nerviosa). Ni siquiera sé cómo decir a alguien – cómo corresponder (con voz muy forzada, dura) – cómo puedo corresponder – qué amables son conmigo – y yo – quisiera poder en alguna forma – ayudarles a no ser tan tímidos

F: Ahora escucha tu propia voz. No les hablas a ellos.

M: No. Yo – no puedo –

F: Estás produciendo literatura, no comunicación. Inténtalo una vez más. Ve y dile esto a ella.

M: - No sé cómo.

F: Ahora, levántate y –estás de nuevo sentada, sin comprenderte. Como te mostré antes – la mano derecha va a la izquierda y la izquierda a la derecha. ¿Cómo puedes

vivir así? ¿Cómo puedes hacerlo? Ahora, ve así hacia ella. (Extiende completamente los brazos.)

M: (Imita el gesto franco de Fritz y habla con voz notablemente más segura.) Sí, supongo que deseo que pudieras decirme cuando me haces enojar y cuando me exasperas; y también deseo que pudieras decirme cuando siento que verdaderamente te quiero, cómo sientes y cómo eres.

F: Sigue la literatura.

M: ¡Maldición!

F: Maldición, sí. Simplemente, maldícelo. Intenta de nuevo. Empieza con María.

M: Muy bien. Ahora mismo - ¿por qué me exalto? - porque siento que me pides que te quiera - y luego no me dejas quererte - o decirte, o mostrarte, o -

F: Dile unas cuantas cosas. Dile lo que es: Mezquina -

M: - Yo -

F: ¿Puedes sentir tu estreñimiento emocional?

M: Sí, ¡maldición! Seguramente que puedo.

F: Ahora, ve a ella, ahora mismo. Acércate a ella. Cierra los ojos y tócala con la punta de los dedos. (Marta va a ponerse enfrente de María, mujer joven, al otro lado del grupo, y pone sus manos en los hombros de María. María se incorpora, para responder.) No. No respondas, por favor. Sólo deja que te toque. (A Marta.) ¿Qué sienten tus manos?

M: - Está acogedora -

F: Di: "Estás acogedora." Siempre habla en segunda acogedora.

M: Estás acogedora.

F: Que tus dedos nos digan lo que sienten. Anda. Sigue explorándola.

F: Que tus dedos nos digan lo que sienten. Anda. Sigue explorándola.

M: Estás suave - y estás asustada - (Suspiro) -

F: ¿Qué experimentas ahora?

M: Estoy asustada -

F: Bueno. Regresa. Regresa. (Marta va a sentarse nuevamente en su silla, al lado de Fritz.) Ahora, vuelve a ver en torno tuyo. ¿Qué sientes?

M: Siento que la cortina ha caído.

F: La cortina se ha cerrado nuevamente. Estás otra vez muerta. Muy bien. ¿En dónde enterraremos el cadáver? (Fritz toma la mano de Marta.) No estás completamente muerta. Tus manos están tibias, no verdaderamente heladas. Todavía tienes posibilidades de una resurrección. Tienes que esforzarte por lograrla.

#### 5.- DESCRIPCIÓN TERAPÉUTICA DE ALFREDO (UN CASO DE TARTAMUDEO).

La Gestalt en su inicio era identificada como una terapéutica milagrosa que lograba cambios inmediatos, la sesión que a continuación se describe es un ejemplo de ello, se observa como se logra "curar" un padecimiento de forma inmediata, es importante que el lector note la importancia que Perls le da a lo obvio en el padecimiento, y el cómo a pesar de que se observan aspectos de padecimientos creados en la infancia, la terapia se centra en el aquí y el ahora.

(Perls, 1994, pp. 236 - 239)

Fritz: ¿Tu primer nombre es...?

Alfredo: Alfredo.

F: ¿Alfredo?

A: Sí, Alfredo Vaughn.

F: ¿Qué experimentas?

Pedro: ¿Quieres sentarte en la otra silla para que puedas ser visto en la cámara<sup>2</sup>

(Alfredo se pasa de una silla a otra.)

F: ¿Qué experimentas, Alfredo?

A: ¿En estos momentos?

<sup>2</sup> La terapia con Alfredo estaba siendo videograbada con el consentimiento de Alfredo, solo que él estaba fuera de foco.

F: Sí.

A: Todo esto – parece que – una pulsación en mis brazos y mi pecho. Y siento como si me faltara aliento.

F: Cierra los ojos. Retírate dentro de ti mismo. Ponte en contacto con todos tus síntomas. ¿Qué experimentas?

A: Siento como si estuviera respirando verdaderamente muy pesado. Sin embargo, no sé por qué. Mi respiración es un poco saltona. Sigo sintiendo las pulsaciones en todo mi pecho y en la frente. Parece que disminuye un poco mientras hablo.

F: Si puedes integrar la atención y la percepción, verás entonces lo que ocurrirá. Simplemente, mantén toda tu atención en aquello que percibas. Ponte en contacto con tu experiencia.

A: Todo aquello que percibía al principio parece irse apagando. Yo – yo casi no siento ya que el corazón me lata.

F: Quiero que desaparezca tu miedo al público. Veamos a nuestro público. ¿Cómo sientes a tu público?

A: Casi como rostros solamente, diversos colores, mudos, quietos.

F: Vuelve a tus otras experiencias.

A: Bueno, yo – yo sien-siento que mi corazón empieza a latir más a-a-a-a-prisa, de nuevo.

F: Muy bien. Retírate dentro de ti mismo y atiende a tus síntomas. (Pausa.) Por favor, no cambies lo que estás haciendo con tu mano derecha. Describe lo que estás haciendo con tu mano derecha.

A: Tomo mi dedo gordo y lo froto con la punta del índice de mi mano izquierda.

F: ¿Puedes hacer que tu mano derecha hable a tu mano izquierda? Dale algo que decir. Inventa algún dialogo entre tu mano derecha y tu mano derecha.

A: (Tartamudeando.) La mano izquierda está frotando la bola, la punta de la mano derecha.

F: Representa a tu mano derecha. "Estoy frotando -"

A: ¡Oh, ya entiendo!

F: Tu bola.

A: (Tartamudeando.) Froto tu bola para que te sientas mejor. No se siente mejor.

F: Noté que estabas tartamudeando. ¿Podrías exagerar el tartamudeo?

A: T-t-t-t-t-d-d-d-d-d-o.

F: ¿Qué sientes en la garganta? ¿Qué sientes en tu garganta?

A: Un bloqueo, que está llena, que sube hasta la zona del paladar. En este momento siento una verdadera apretura, que aumenta.

F: Veamos si es posible que abreviemos. ¿Quieres venir hacia mí, tomar mi brazo con tus dos manos, como si mi brazo fuese tu garganta, y comenzar a ahogarme?

A: ¿Ahogarlo como si fuera mi garganta?

F: Sí. Y háblame al mismo tiempo: "Te voy a ahogar, hasta matarte."

A: Te voy a ahogar, hasta matarte, para que no puedas hablar más.

F: Hazlo.

A: Voy a apretar y a empujar con tanta fuerza que ya no puedas respirar. Entonces ya no podrás hacer nada.

F: ¿Qué pasó con tu tartamudeo?

A: No pensé en él.

F: Exactamente, porque me mataste a mí en lugar de matarte a ti mismo. Me ahogaste, en lugar de ahogarte. Di, para ti: "Alfredo, te voy a ahogar para que no puedas hablar.

A: Alfredo, te voy a ahogar para que no puedas hablar.

F: Otra vez.

A: Alfredo, te voy a ahogar para que no puedas hablar.

F: Pon en ello todo tu ánimo.

A: Alfredo, te voy a ahogar para que no puedas hablar, hijo de perra. (A gritos.)

F: Ahora pon en ello toda tu persona, todo tu enojo.

A: Alfredo, te voy a ahogar para que no puedas hablar. (Gritando aún más.)

F: Muy bien, gracias. Es así como te debes librar de tu tartamudeo. Es así como debes hacerlo siempre.

A: ¿Enojándome?

F: ¿Hay alguien en el público a quién quieras ahogar?

#### 6.- DESCRIPCIÓN TERAPEÚTICA DE JUANITO (APLICACIÓN DE GESTALT A NIÑOS).

La Gestalt no sólo se aplica a adultos, y la siguiente sesión es un ejemplo de ello. La terapia Gestalt infantil se relaciona mucho con la terapia de juego, ya que (como lo descubrieron Melani Klein y Ana Freud) es por medio del juego que el niño expresa su ser y su sí mismo. La sesión que a continuación se describe muestra como la Gestalt no inhibe ningún tipo de comportamiento, aunque este parezca dañino, destructivo o antisocial, sino que lo traduce, identifica el deseo y lleva a la posibilidad de transformarlo

(Salama, 1997, pp. 191 – 192).

Juanito es un niño que presenta trastornos del sueño, miedos generalizados y una gran carga de angustia: J. Tiene dificultades para concentrarse en una tarea, un juego o una actividad. Se muestra impulsivo y toma diversos juguetes uno tras otro. Comienza a jugar con un pequeño carro que ha traído del colegio.

Juanito: En mi colegio hay un niño que es diferente y todos le insultan.

Terapeuta: ¿En qué es diferente ese niño de tu colegio? ¿Cómo se llama?

J: Se llama A..., su piel... es de oro color, es oscura.

T: Cuándo insultan a A. ¿Tú qué sientes?

J: No me gusta, me enfado.



T: ¿Y qué haces entonces? J. No contesta, toma una hoja de papel y colores y dibuja una nave espacial, cuando termina me la muestra diciéndome lo que es.

T: ¿Para qué sirve esta nave?

J: Para viajar.

T: ¿Para viajar e irse lejos?

J: Sí.

T: ¿Quieres decirme que cuando insultan a A. Y tú te enfadas te gustaría irte lejos?

J: Sí.

T: ¿Te vas cuando lo insultan?

J: Sí.

T: Parece que irte no te hace sentirte mejor. ¿Qué te gustaría hacer realmente?

J: Me gustaría pelearme con los niños que le insultan a A. Siempre pelea solo.

T: ¿Quieres hacerlo aquí?, ¿Quieres pelear con los niños que insultan a A.? J. Abre los ojos, su mirada es ahora brillante, su cuerpo se activa. Monta un escenario con cojines y se pelea con ellos. Durante un rato grita pateando y lanza cojines.

T: ¿Cómo te sientes ahora?

J: Me gusta.

T: Cuando vuelva a ocurrir lo de A. Tú puedes elegir lo que quieras hacer. Acuérdate de protegerte porque a veces pelear hace daño. Los cojines te pueden servir para pelear y sacar tu enfado y tu rabia.

#### 7.- CONCLUSION SOBRE LOS EJERCICIOS TERAPEUTICOS.

La esencia de la Gestalt está no en la descripción de sus técnicas, ejercicios o supuestos, sino que la Gestalt al ser vivencial se puede observar en su forma en su ser y en su existencia, por lo que los ejercicios anteriormente descritos buscan mostrar a la Gestalt en su completud (teniendo en cuenta las restricciones que un escrito suponen a una descripción vivencial).

Como se pudo observar, el terapeuta es una persona que ayuda al paciente a descubrirse, a visualizar sus autointerrupciones y a encontrar un porqué y un para qué de su comportamiento, no con un fin funcional, sino con un fin asociativo a sus problemas emocionales y personales. El terapeuta pues es una persona que observa y se mantiene atento a los cambios comportamentales, situacionales y emocionales del paciente, y junto con éste permite la libre expresión de los sentimientos, cualquiera que sea su índole, y lo lleva a una conclusión la cual intenta cerrar la situación inacabada.

La técnica de la Gestalt es situacional y comprometida con los sentimientos que a lo largo de la sesión se presentan tanto del paciente como del terapeuta, y la utilización de algún ejercicio en particular depende de la situación la persona y el ambiente en el que se desarrolle, recayendo la opción de la aplicación en el terapeuta, el cual puede modificarla y adecuarla a cada paciente, según las propias necesidades, para así ayudarlo en su autodescubrimiento.

Es pues objetivo de la terapia Gestalt, que el paciente se autodescubra, se autoayude y que logre vincularse de nuevo, de una forma sana y responsable, con su medio ambiente, que se comprenda a sí mismo y que se adapte a las situaciones que a lo largo de su vida se desarrollan.

Conclúyase este capítulo recordando lo que Georges Duhamel (en Ginger, 1993, pp. 27) menciona con respecto de la vida.

“Como el pájaro entre las nubes,  
y también como el humilde ciclista,

la Vida no encuentra su equilibrio sino en el movimiento”.

# CONCLUSIONES



La terapia Gestalt tal como se puede ver es una ideología, es una forma de ver la vida, es una terapia que respeta al ser humano y lo ayuda a entenderse mejor a sí mismo y a los demás.

Pero no por esto es mejor o peor que cualquier otro tipo de terapia, al tener sus bases en la relación paciente-terapeuta se forma de una manera subjetiva, dependiente de las características del terapeuta, así como de la relación que éste hace con su paciente.

La historia de la Gestalt se puede rastrear desde los inicios del ser humano, cuando (como los griegos) se consideraba la completud como la esencia de la materia pero con la cientifización y la especialización de la ciencia, el ideal en el conocimiento fue desplazado hacia una objetividad científica, la cual sacrificaba la subjetividad y se olvidaba de la completud como característica del ser. Fue hasta el nuevo florecimiento de la ciencia cuando la psicología se vio enfrentada de nueva cuenta a el problema de la objetividad vs la subjetividad; y aunque el aspecto psicológico científico opto por lo primero (con Wundt) hubo un grupo rebelde que a su muy peculiar forma de investigar se enfoco al estudio de las percepciones tomando en cuenta cierto aspecto subjetivo o mejor dicho, intentando volver objetivo lo subjetivo. Estos grupos (escuela de Würzburgo, psicología de la Gestalt) pro su mismo carácter investigativo tuvieron problemas en lograr su establecimiento y terminaron convirtiéndose en antecedentes investigativos de la percepción sin lograr formular una escuela propiamente dicha que se mantuviera hasta nuestros días, pero el aspecto de la subjetividad no fue campo exclusivo de estas escuelas, el psicoanálisis logro mostrar y explicar una gran cantidad de procesos psíquicos que no eran comprensibles con el método científico vigente, fue la unión de la importancia de la subjetividad en estas dos ramas lo que llevó a poner mayor énfasis en la atención y comprensión de la misma y que a lo largo retomó la psicoterapia Gestalt para la atención del paciente.

El concepto de la Gestalt, es pues comprendida como aquello que es más que la suma de sus partes; las influencias del humanismo, del budismo, del

existencialismo de la fenomenología y del holismo han llevado a comprender (desde un punto de vista Gestáltico) al ser humano como un ser completo, íntegro y valioso, un ser con las capacidades innatas de ser feliz, capacidades que se distinguen en la iniciativa, imaginación, inventiva y adaptación. El ser humano conflictuado es aquel que no se encuentra en armonía con su medio ambiente o consigo mismo y que desde su subjetividad se impide ser feliz y bajo estos términos es tarea del guía (terapeuta, roshi o cualquier otra persona que le brinde ayuda) fungir como ayuda al reencuentro consigo mismo.

Para la atención terapéutica en la Gestalt, se ha propuesto un constructo de ideas, conceptos y etiologías que explican la neurosis y el surgimiento de problemas personales. Estos constructos reflejan la vida del ser, sin conceptos rígidos e inmutables sino como cambiantes, modificables y especiales para cada persona. Es decir, los constructos propuestos por la psicoterapia Gestalt son características del ser humano, aunque dichas características son únicas y especiales en cada persona.

Para lograr el bienestar del paciente se han desarrollado actividades y ejercicios que invitan a la persona a darse cuenta de su ser, de su sí mismo y de su situación existencial, actividades que por sí mismas han sido identificadas como una misma terapia (no se olvide que según Salama (1992) muchos piensan que Gestalt es sinónimo de silla vacía), y que por lo mismo sobrevalúa las capacidades del mismo ejercicio, es decir, aunque algunos terapeutas han trazado cierto camino mostrando ejercicios terapéuticos, está en cada guía descubrir sus propias herramientas que lo llevarán a ser una mejor guía..

Es pues con lo que se concluye la presente tesis recordando que el proceso terapéutico no ha terminado su evolución y que constantemente se desarrollan nuevas formas de atención terapéutica, en como la evolución y modificación de las ya existentes. Es pues un compromiso para el profesional de la salud la autoactualización y el autoconocimiento tanto para un desarrollo personal como para una mejor atención de quienes lo requieren así como de los que lo solicitan.

Glosario:

- Aquí y ahora:** "Here and now" en inglés: "hic et unc" en latín. Perls prefería hablar del "ahora y cómo" (now and how) que describe el desarrollo de una situación en su acción o en la interacción, con un tercero.
- Autointerrupciones:** (Resistencias) En el ciclo de contacto existen conceptos que denotan la insuficiencia requerida para continuar al siguiente estrato. estas insuficiencias son concebidas para algunos Gestaltistas como autointerrupciones, ya que es la misma persona la que impide el libre proceso de cierre de Gestalt. las autointerrupciones son conocidas de distintas forma por distintos autores pero entre ellas se encuentran: la evitación, la deflexión, la retroflexión y la fijación.
- Autorregulación:** Concepto humanista propuesto por Maslow, donde un organismo se regula a si mismo por medio de funciones fisiológicas. La autorregulación es entendida como el proceso que un ser vivo lleva a cabo para solucionar algún problema o satisfacer alguna necesidad.
- Awareness:** Toma de conciencia global en el momento presente, atención al conjunto del sentimiento corporal y emocional interno y del medio.
- Catarsis:** Expresión de una emoción, a veces espectacular (cólera, gritos, sollozos), que permite eventualmente una abreacción y un alivio o desdramatización. En Gestalt, la catarsis no es buscada sistemáticamente, sino que muchas veces aparece como consecuencia de la amplificación. Casi siempre está seguida de una verbalización.
- Ciclo de contacto:** Noción básica en Gestalt, desarrollada por Goodman en su Teoría del sí mismo, distingue cuatro fases principales en cualquier acción: el precontacto, la toma de contacto, el contacto pleno y el postcontacto. Este ciclo ha sido retomado con algunas variantes, principalmente por Zinker, Polster, Katzeff y otros. Este último distingue siete fases: sensación toma de conciencia, energización, acción, contacto, realización, retirada. Las interrupciones o perturbaciones en el desarrollo normal del ciclo con frecuencia se les llama "resistencias".
- Cierre: (Gestalt inacabada):** La no-conclusión del ciclo de contacto retirada, según Perls, es un motivo de generación de neurosis, y a esta conclusión es a lo que aspira la terapia cerrar, es decir a llegar al cierre de alguna necesidad inconclusa.
- Conductismo:** Behaviorismo, doctrina psicológica que se basa en el estudio de las manifestaciones externas (todo aquello que sea medible y cuantificable) de la conducta
- Estilo personal:** La Gestalt se presenta como un arte más que como una ciencia y motiva la búsqueda de cada uno (cliente y terapeuta) del estilo personal de vida: "ajustamiento creativo" y no una búsqueda vana de aplicación de reglas inmutables o de recetas.
- Existencialismo:** Tendencia filosófica contemporánea, defendida por M. Heidegger y J. P. Sartre, entre otros, que parte del principio de que la descripción de la existencia del hombre es prioritaria a cualquier consideración sobre su esencia. Su objeto es describir la propia existencia interrogante.
- Fenomenología:** Descripción de un fenómeno o grupo de fenómenos, es una corriente del pensamiento que se basa en el estudio de los fenómenos sociales y naturales.
- Figura-fondo:** Noción básica de la psicología Gestalt (o Teoría de la forma), retomada en terapia Gestalt. La persona sana debe discernir claramente la figura dominante en ese preciso instante (o Gestalt), la cual sólo toma todo su sentido en relación con fondo, el plano posterior. Así, una reacción en el aquí y ahora (figura emergente) debe insertarse en el conjunto de la situación de la personalidad (fondo).
- Frontera-contacto:** Noción fundamental en Gestalt. La terapia ocurre en la frontera-contacto entre el cliente y su medio (principalmente el terapeuta); es ahí donde se pueden señalar las disfunciones del contacto y del ciclo normal de satisfacción de necesidades (o resistencia). La piel es un ejemplo, y sobre todo, una metáfora de la frontera-contacto, ella aísla y une a la vez.
- Gestalt:** Conjunto de experiencias y de conductas interdependientes que forman una totalidad estructural distinta a sus elementos componentes.
- Holismo:** Del griego "holos", el todo; que se relaciona con el conjunto. Perls había sido profundamente seducido por la teoría holística del general Smuts, primer ministro de Sudáfrica, que había publicado en 1926 *Holisme et évolution*, a partir de las ideas de Darwin, Berggson, Einstein y Teilhard de Chardin.
- Hot chair:** Literalmente "silla caliente" o "quemante", o también el "banquillo". En ocasiones llamada "open seat" ("silla abierta") por los Gestaltistas contemporáneos, para evitar una connotación negativa. Técnica preferida por Perls, principalmente a partir de 1964, en su "periodo californiano" que consiste en pedir al cliente que venga él mismo a instalarse sobre un asiento (el hot chair) cerca del terapeuta, la mayor parte del tiempo frente a un asiento frente a un asiento vacío

(empty chair) sobre el cual podía imaginar tal o cual personaje (por ejemplo, a su padre) a quien dirigirse. Este asiento puede ser representado también por un cojín, puede ser fijo o estar situado en lugares variables.

**Humanismo:** (Psicología humanista) Término introducido por Abraham Maslow. "Tercera fuerza", movimiento de reacción contra la tecnocracia determinista invasora del psicoanálisis por una parte y del conductismo, por otra. El humanismo tiende a regresar al hombre la responsabilidad máxima de sus elecciones y a rehabilitar sus valores espirituales.

**Impasse:** Término utilizado por Perls para indicar una situación de bloqueo psíquico, aparentemente sin salida, dejando suponer que está en el "núcleo" del problema.

**Implosión:** Perls distingue cuatro "capas" psíquicas principales: la capa superficial del juego (papeles sociales convencionales), la capa implosiva (que lleva al impasse), la capa explosiva de las emociones y la capa auténtica profunda. La implosión es una parálisis por tensión interna de dos fuerzas contradictorias.

**Inacabada (trabajo, Gestalt):** La acumulación de Gestalts inacabadas sería de acuerdo a Perls, una de las causas de la neurosis. La terapia va a consistir entonces, principalmente, en cerrar las Gestalts inacabadas o fijas, es decir, clarificar los problemas en suspenso (por ejemplo, "trabajo de duelo", real o simbólico, no liquidado).

**Insight:** "Iluminación" o toma de conciencia súbita, a partir de una experiencia interna fuerte.

**Introspección:** Método de observación de los estados de conciencia de un sujeto, por él mismo.

**Introyección:** Una de las "resistencias" clásicas, que consisten en "tragarse todas" las ideas o principios de otros, sin haberlas "digerido" y asimilado de manera personalizada. Se trata de los "se debe..." de cualquier educación tradicional.

**Judaísmo:** (Hebraísmo) es todo lo referente a la religión judía.

**Metodología:** También conocida como la ciencia del método, es un conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

**Neurosis:** Es un trastorno que no afecta a las funciones esenciales de la personalidad y de la que el sujeto es plenamente consciente. Para los humanistas la no-expresión del ser es una manifestación de la neurosis.

**Occidente:** Después de la II Guerra mundial, denominación de los países del O. De Europa, aliados de E.U.A. frente a los países del bloque comunista.

**Percepción:** Es la aprehensión de la realidad por medio de los datos recibidos por los sentidos.

**Psicoanálisis:** Es el método de exploración o tratamiento de ciertas enfermedades nerviosas o mentales, puesto en práctica por S. Freud, y basado en el análisis retrospectivo de las causas morales y afectivas que determinaron la enfermedad.

**Psique:** Denominación que se le da a la vida espiritual de la naturaleza humana.

**Sistémico:** El enfoque sistémico se opone a la posición racionalista newtoniana-cartesiana. Aborda cualquier problema como un "conjunto de unidades en interacciones mutuas". La Gestalt es un enfoque sistémico que estudia las interacciones en el campo "organismo/medio". Otra aplicación psicoterapéutica fue propuesta por la terapia familiar sistémica.

**Tao:** Es un concepto religioso basado en el Tao-te-king o libro del poder del camino, el cual habla del absoluto impersonal, la cual es una unidad indiferenciada de la que todo brota y a la que todo vuelve. El hombre ha de someterse al orden que el Tao significa, e intentar comprender sus acciones, o sea, los cambios misteriosos del universo; así alcanzará la felicidad, de manera pasiva, porque se hace todo sin hacer nada.

**Zen:** Es un movimiento budista que apareció en Japón en los siglos XII y XIII. Basado en la escuela mahayana, parte de la meditación o contemplación para alcanzar la verdad absoluta a través del camino de la vivencia iluminativa del espíritu.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Atienza, M. (1987) Estrategias en psicoterapia Gestáltica. Buenos Aires. Nueva Visión.
2. Bertalanffy, L.V. (1972) Tendencias en la teoría general de sistemas. Madrid, Alianza.
3. Brennan, R.E. (1969) Historia de la psicología. Madrid. Morata.
4. Broeckman, J.M. (1974) El estructuralismo. Barcelona. Herder.
5. Bullock, A. (1985) La tradición humanista en occidente. Madrid Alianza.
6. Caparrós, A. (1990) Historia de la psicología. Barcelona. CEAC.
7. Cappon, J. (1978) El movimiento de encuentro en psicoterapia de grupo: descripción y análisis crítico. México. Trillas.
8. Castanedo, C. (1983) Terapia Gestalt: enfoque centrado en el aquí y el ahora. Universidad de Costa Rica Texto.
9. Castanedo C. et all. (1988) Terapia Gestalt: Enfoque centrado en el aquí y el ahora. Barcelona. Herder.
10. Castanedo, C. et all. (1993) Seis enfoques psicoterapéuticos. D.F. Manual moderno.
11. Cerrotto, C.L. (1969) Fenomenología y Psicoanálisis. Buenos Aires. Troquel.
12. Château, H.J. et all. (1979) Las grandes psicologías modernas. Barcelona. Herdes.
13. Delgado, S.F. (1983) La terapia de conducta y sus aplicaciones clínicas. México. Trillas.
14. Delval, J. (----) Crecer y pensar primera parte: la escuela y su función. D.F. Colegio de Ciencias y Humanidades, Naucalpan. U.N.A.M.
15. Dueñas, V.G. (1867) Análisis de la teoría general de los sistemas. D.F: Instituto de investigaciones en matemáticas aplicadas y en sistemas. U.N.A.M.
16. Etchegoyen, H. (1986) Los fundamentos de la técnica psicoanalítica. Buenos Aires. Amorrortu.
17. Farau, A.S. (1960) La psicología profunda. Madrid, Espasa-Calpe.
18. Fernández, P.G. (1981) La ciencia y la conducta. México. Trillas.
19. Fodor, J. (1992) Holism: A shopper's guide. Blackwell, Oxford UK and Cambridge. U.S.A.
20. Fraisse P. (1963) Historia y método de la psicología experimental. Barcelona. Paidós.
21. Freud, S. (1993) Sigmund Freud. los textos fundamentales del psicoanálisis. Madrid Altaya.
22. Fuentenebro. (1990) Psicología médica, psicopatología y psiquiatría. Vol. I. Madrid. Interamericana MC Graw-Hill.



23. Garcia, B.S. (1962) Existencialismo. Veracruz Biblioteca de la Facultad de Filosofía y Letras. Universidad Veracruzana.
24. Gaos J. (1960) Introducción a la fenomenología, Xalapa, Cuadernos de la facultad de filosofía y Letras. Universidad Veracruzana.
25. Ginger, S. (1993) La Gestalt. una terapia de contacto, D.F. Manual moderno.
26. Hegel, G.W. (1987) Fenomenología del espíritu. D.F. Fondo de cultura económica.
27. Heidbreder E. (1985) Psicologías del siglo XX. México. Paidós.
28. Herringel, F. (1990) El camino del Zen. D.F. Paidós.
29. Husserl, E. (1913) Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. México. Fondo de Cultura Económica.
30. James, S. (1984) Esto es Gestalt; colección de artículos sobre terapia y estilos de vida guesaltícos. Santiago. Cuatro vientos.
31. Jay L.S. (1988) Psicoterapias contemporáneas. España. Desclée de Bruwer.
32. Kanfer, P.H. (1992) Como ayudar al cambio en psicoterapia. Bilbao. Desclée de Brouwer.
33. Kaplan, H. (1987) Compendio de psiquiatría. México. Salvat.
34. Kapleau, P. (1975) Los tres pilares del Zen: enseñanza, practica e iluminación. D.F. Diana.
35. Kropotkine, P. (1977) Folletos revolucionarios I. Barcelona, Tuspuets.
36. Kropotkine, P (1984) La ciencia moderna y el anarquismo. Sinaloa Universidad Autónoma de Sinaloa.
37. Koffka, D. (----) Principios de la psicología de la forma. Buenos Aires. Paidós.
38. Köhler, W. (1972) Psicología de la forma. Madrid. Biblioteca nueva.
39. Köhler, W. (1967) Psicología de la configuración. Madrid, Morata.
40. Larroyo, F. (1951) El existencialismo: sus fuentes y direcciones. México. Stylo.
41. Li, C.V. (1986) Estructuralismo y antihumanismo. Caracas, Cuadernos del Instituto de fisiología "Andrés Bello". Universidad Central de Venezuela.
42. Manuel, J. (1968) Psicología dinámica y funcional. Barcelona. Científico-médica.
43. Martínez, C.M. (1989) El desarrollo de la corriente existencialista humanista en México. Tlalnepanlta Tesina para obtener el título de Lic. En Psicología. ENEP. Iztacala, UNAM.
44. Matson, F. (1984) Conductismo y humanismo. México. Trillas.

45. Merquior, J.G. (1986) De Praga a París: crítica del pensamiento estructuralista y postestructuralista. D.F. Fondo de cultura económica.
46. Montiel, O.E. (1990) Formación básica del terapeuta humanista. Iztacala Tesina para obtener el título de Lic. En Psicología. ENEP. Iztacala. UNAM.
47. Nana, S.A. (1987) Sonia te envió los cuadernos café: apuntes de terapia Gestáltica. Buenos Aires. Estaciones.
48. Nevis, E.C. (1992) Gestalt Therapy. Printed in Mexico. Gestalt Institute of Cleveland Press. Published and Distributed by Gardner Press.
49. O'Neil W.M. (1968) Los orígenes de la psicología moderna. Venezuela. Monte Ávila.
50. Oldham, J. Et all. (1992) El riesgo de vivir. D.F. Manual Moderno.
51. Parent, J. (1983) Un cuerpo propiamente dicho. México. Universidad Nacional del Estado de México, Edo. Méx.
52. Pereira, L.E. (1991) El periodismo impreso v la teoría general de los sistemas; un modelo didactico. México. Trillas.
53. Perls, F. (1991) Esto es Gestalt, colección de artículos sobre terapia y estilos de vida Gestálticos. Santiago. Cuatro vientos.
54. Perls, F. (1994) Terapia Gestalt. México. Árbor.
55. Perls, F. (1996) Sueños y existencia. Santiago. Cuatro vientos.
56. Perrés. (1989) El nacimiento del psicoanálisis. U.A.M. D.F. Xochimilco.
57. Piaget, J. (1974) El estructuralismo. Barcelona. Oikus-taur. S.A.
58. Polster (1973) Terapia Gestáltica. Buenos Aires. Amorrortu.
59. Portuondo, J.A. (1979) Psicoterapia Existencial, Gestáltica y psicoanalítica. Madrid. Biblioteca nueva.
60. Quiles, Y. (1952) Sartre v su existencialismo. Madrid. Espasa-Calpe.
61. Ramírez, O.P. (1989) La importancia de la preparación v formación humanística en la práctica profesional del biólogo. Iztacala, Tesis para obtener el título de biólogo. ENEP. UNAM.
62. Ravagnan, L.M. (1974) La psicología fenomenológica. Buenos Aires. Paidós.
63. Riviére, J.M. (1974) El arte Zen. México. Dirección General de Publicaciones, UNAM.
64. Roubickzek, P. (1974) El existencialismo. Barcelona. Labor. S.A.

65. Salama, P.H. (1991) Manual de psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas. México. Manual Moderno.
66. Salama, P.H. (1992) El enfoque Gestalt, una psicoterapia humanista. D.F. Manual Moderno.
67. Salama, P. H. (1997) Gestalt: de persona a persona. D.F. Instituto Mexicano de psicoterapia Gestalt, S.C.
68. Saldanha, E.T. (1993) Terapia vivencial: Un abordaje existencial en psicoterapia. Argentina, Lumen.
69. Salmeron, R.F. (1965) El ser ideal en tres filósofos contemporáneos: Husserl, Hartmann y Heidegger. México. Tesis para obtener el grado de Doctor en filosofía. UNAM. Facultad de filosofía y letras,
70. Sazbón, J. (1970) El psicoanálisis ante la oposición de la historia y la estructura. Buenos Aires, Nueva Visión.
71. Shaff, A. (1976) Estructuralismo y marxismo. D.F. Grijalbo.
72. Shepard, M. (1977) Fritz Perls, la terapia Gestáltica. Buenos Aires, Paidós.
73. Tarangano, F. (1974) Psicoanálisis Gestáltico. Buenos Aires. Paidós.
74. Tart, C.T. (1975) Psicologías transpersonales. Buenos Aires. Paidós.
75. Thompson. (1987) El psicoanálisis. D.F. Fondo de cultura económica.
76. Thomson, R. (1969) Breve historia de la psicología. Madrid, Castilla.
77. Toffanin. (1953). Historia del humanismo. Buenos Aires, Nova.
78. Van de Reif. (1980) Gestalt therapy: An introduction. E.U.A. Pergamon Press.
79. Vázquez. H. (1982) El estructuralismo, el pensamiento salvaje y la muerte. D.F. Fondo de cultura económico.
80. Weizsacker. V.V. (1920) El círculo de la forma. Madrid, Morata.
81. Zinker. J. (1995) El proceso creativo en la terapia Gestáltica. D.F. Paidós.