

**UNIVERSIDAD DEL NUEVO MUNDO****ESCUELA DE PSICOLOGIA**

CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

**LA TERAPIA GUESTALT Y ALGUNOS DE SUS  
CAMPOS DE APLICACION****TESIS PROFESIONAL****QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
AREA CLINICA  
PRESENTA****YOUNGONE BI DJI PROSPER****MEXICO, D. F.****TESIS CON  
FALLA LE ORIGEN**

1987



Universidad Nacional  
Autónoma de México

UNAM



## **UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso**

### **DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## INDICE GENERAL

2

TEMA: La Terapia Gestalt y algunos de sus campos de aplicación.

Introducción

Página 4

CAPITULO

I	Orígenes de la Terapia Gestalt	
	- Antecedentes	6
	- Marco de Referencia Filosófica	
	1) Existencialismo	
	2) Zen Budismo	
	- Psicología de la Gestalt	
	- Referencias bibliográficas	
II	Fundamentos Teóricos de la Terapia Gestalt	25
	- Referencias bibliográficas	
III	Técnicas de la Terapia Gestalt	66
	- Las tareas del Terapeuta y principios de la Terapia Gestalt	
	- Las Técnicas Gestálticas	
	- Referencias bibliográficas	
IV	Algunas aplicaciones en la Terapia Gestalt	
	- La Gestalt en la Terapia individual	83
	- En grupo tradicional	
	- En la pareja	
	- En la familia	
	- En la empresa	
	- Referencias bibliográficas	

**CAPITULO V**

**Pagina 105**

**Sumario y Conclusiones**

**Conclusiones**

**Glosario**

**Bibliografía**

## I N T R O D U C C I O N

**TITULO:** La Terapia Gestalt y algunos de sus campos de aplicación

Tres razones me motivaron a escribir este trabajo.

- El primero es el cumplir con el requisito formal para graduarme como Licenciado en Psicología Clínica.

- El segundo, es de querer profundizar en un tema tan importante como el enfoque Gestáltico.

- El tercero, es la escasez de Tesis que se refieran a dicho enfoque por la recién introducción de la Gestalt en México.

Convencido de la eficacia de la Terapia Gestalt, espero que este trabajo de tipo bibliográfico sirva por poco que sea, a aumentar los conocimientos, a todos aquellos interesados en su propio desarrollo y en el de los demás, utilizando la teoría y las técnicas de esta tercera - fuerza Psicológica para lograrlo.

A continuación, se enunciará el plan de trabajo que se seguirá.

En el Capítulo I se desarrollaran los antecedentes y marco de referencia de la Gestalt haciendo hincapié en el existencialismo y el Zen Budismo como base filosófica.

En el Capítulo II se presentará la Teoría de la Gestalt y se definirán los principales conceptos como:

La asimilación, la autoregulación - organísmica, las capas de la neurosis, el ciclo de la experiencia, el contacto, la conciencia, el dar se cuenta, la figura-fondo, el holismo, la homeostasis, el impasse, los mecanismos de defensa, el presente: Aquí y ahora, las polaridades, la - resistencia, el self, los sueños, el perro de arriba y perro de abajo y el vacío.

En el Capítulo III se presentarán las Técnicas que se emplean en la Terapia Gestalt.

En el Capítulo IV se trataron algunos campos de aplicación de la Gestalt por ejemplo en la Terapia individual, en el grupo tradicional, en la pareja, en la familia y en la empresa.

En el Capítulo V se presentarán finalmente el sumario y las conclusiones.

ORIGENES DE LA PSICOTERAPIA GUESTALT \*

ANTECEDENTES

Cuando se estableció la Psicología como ciencia en Alemania, de 1870 a 1880, se consideró que su tarea principal consistía en el análisis de los elementos básicos de la mente. Esta ciencia intentaba de dividir la mente en unidades básicas llamadas elementos mentales.

Uno de los precursores de esta escuela conocida como el Estructuralismo, fué WILHELM. WUNDT (1832 - 1920), quien fundó el primer laboratorio formal de Psicología en la Universidad de Leipzig, ALEMANIA (1879).

El Estructuralismo dominó el campo de la Psicología en todo el mundo por años. Pero a principios del siglo, tres nuevas escuelas llegaron a ser fuertes competidoras: Por orden eran el Funcionalismo, el Conductismo y la Gestalt.

Los funcionalistas, cuyos principales defensores fueron WILLIAM JAMES, de la Universidad de HAVARD (1842 - 1910), JAMES CATTEL, de la Universidad de PENNSYLVANIA (1860 - 1944) y E. L. THORNDIKE de la Universidad de COLUMBIA (1874 - 1949), se preocupaban por estudiar cómo y por qué la mente trabaja.

Argumentaban que la mente es la función orgánica más importante para la adaptación ambiental del ser humano. Para ellos, el uso de la mente es más importante. Fueron los primeros en proponer que la manera en que se adaptan los individuos es, a través del aprendizaje mediante la adquisición de habilidades y también los primeros en poner atención

\* Los asteriscos hacen referencia a terminos cuya explicación hallará el lector en el glosario que aparece al final del libro página:408

al proceso del aprendizaje científico.

JOHN B. WATSON (1878 - 1958) aunque entrenado dentro del funcionalismo, fue el principal exponente de la corriente del Conductismo. Para él, la técnica de introspección jamás sería objetiva.

Para los conductistas o behavioristas, sólo los eventos observables y medidos llamados conductas pueden ser objetivos; por ende objetos de la ciencia.

Las conductas o respuestas son provocadas por estímulos específicos en el ambiente. El objetivo más importante de este enfoque es identificar las relaciones de Estímulo - Respuestas que son predecibles y repetibles.

Mientras que los behavioristas objetaban el estructuralismo como resultado de la subjetividad de los datos con que trabajaban, los Psicólogos de la Gestalt se oponían a que pudiera estudiarse algo tan complejo como la conducta analizando en forma de elementos.

Según la teoría Gestalt cuando se hace esto, se destruye la unidad de los fenómenos que están siendo estudiados.

Por ejemplo.:

Las composiciones musicales están hechas de notas individuales; - sin embargo no podemos escribir exactamente ninguna composición musical contando el número de notas en sí sostenido, en RE menor etc..

La composición musical comprende mucho más que la suma de notas - individuales que la componen; estas notas se encuentran relacionadas - - unas con otras.

Así, como una reacción al estructuralismo y basándose en el conductismo surgió en 1912 la Psicología de la Gestalt creada por MAX - - WERTHEIMER (1880 - 1943) junto con sus discípulos, WOLFGANG KOHLER - - (1887 - 1967) y KURT KOFFKA (1886 - 1941).



Estos investigadores, basándose en los estudios de las leyes de -  
visión (1830) del belga JOSEPH PLATEAU<sup>1</sup> idearon el fenómeno phi<sup>2</sup>. Este -  
fenómeno consiste en presentar visualmente dos puntos en serie, algo dis-  
tantes entre sí, se da un interestímulo que los hace aparecer como si es-  
tuvieran en movimiento.

Figura 1. Ilusión perceptual de movimiento.

•  
A

•  
B

A está encendido durante 200 milisegundos.  
Después se apaga 60 msc. Se enciende B 200  
msc.

En vez de percibir dos luces, una después  
de la otra, se ven dos luces simultáneas,  
si éste es largo se ve una después de la -  
otra, sin movimiento.<sup>3</sup>

En su reunión de 1912 en la Universidad de Frankfurt ALEMANIA - -  
WERTHEIMER y sus discípulos realizaron muchos de estos experimentos.

Los psicólogos de la Gestalt estudiaron primero las formas visua-  
les y las configuraciones; más tarde, ampliaron sus investigaciones y --  
conceptos a otros fenómenos psicológicos como el aprendizaje, la memoria,  
el pensamiento y la personalidad. Así, KOHLEP, durante su estudio en la  
mayor de las ISLAS CANARIAS, TENERIFE (1913 - 1920) realizó importantes  
experimentos acerca de la formación Gestáltica visual, utilizando chim-  
pancés y gallinas como sujetos. Del estudio de la percepción pasó al del  
aprendizaje. Se dió cuenta que el proceso del aprendizaje se daba dentro  
de un determinado contexto, cuando el sujeto percibía la relación apro-  
piada entre los elementos que hubiera en dicho contexto, surgiendo así -  
una Gestalt.

KOHLER concluyó que el proceso de aprendizaje es secundario a la

percepción; la llave para aprender es el descubrimiento de la respuesta adecuada, la cual depende de la estructuración del campo y el surgimiento de una Gestalt.

Cuando nace una Gestalt o figura por medio de un insight<sup>3</sup> surge el darse cuenta de dicho momento el cual puede aparecer como si fuera un "flash".

El verdadero insight se caracteriza por la producción de una nueva conducta, la cual podía repetirse y aplicarse a una situación semejante a la original donde surgió el aprendizaje.

La teoría de Insight del aprendizaje de KOHLER, se considera como una alternativa a la teoría de aprendizaje por ensayo y error<sup>4</sup> basada en la ley del efecto:

En su libro: "Inteligencia Animal" (1911), THORNDIKE dice que -- cuando un animal es reforzado, (recibe satisfacción) en una conducta específica (que ha ocurrido con ensayo y error) tiende, en situaciones similares o futuras, a repetir la misma conducta.

En la Psicología Gestalt, la Ley del Cierre<sup>5</sup> es similar a la ley del efecto.

Sin embargo, en este enfoque se trabaja con totalidades y los datos básicos son fenómenosilógicos. Su concepto básico es el del campo -- psicológico que se compone del "Yo y el medio ambiente conductual".

Los Gestaltistas tomaron esta teoría del campo utilizando el modelo físico de FARADAY y EINSTEIN. Según esta teoría, cada objeto es definido de una forma concreta, por el contexto total en el que dicho objeto está incluido.

Así un todo organizado como una figura siempre será o llegará a -- ser regular, simétrica, simple y estable como lo permitan las condiciones prevalentes: Esta es la Ley de la Pragnanz<sup>6</sup>.

Por otra parte, una figura incompleta o abierta tiende a cerrarse

percepción; la llave para aprender es el descubrimiento de la respuesta adecuada, la cual depende de la estructuración del campo y el surgimiento de una Gestalt.

Cuando nace una Gestalt o figura por medio de un insight<sup>\*</sup> surge el darse cuenta de dicho momento el cual puede aparecer como si fuera un "flash".

El verdadero insight se caracteriza por la producción de una nueva conducta, la cual podía repetirse y aplicarse a una situación semejante a la original donde surgió el aprendizaje.

La teoría de Insight del aprendizaje de KOHLER, se considera como una alternativa a la teoría de aprendizaje por ensayo y error<sup>A</sup> basada en la ley del efecto:

En su libro: "Inteligencia Animal" (1911), THORNDIKE dice que - - cuando un animal es reforzado, (recibe satisfacción) en una conducta específica (que ha ocurrido con ensayo y error) tiende, en situaciones similares o futuras, a repetir la misma conducta.

En la Psicología Gestalt, la Ley del Cierre<sup>\*</sup> es similar a la ley del efecto.

Sin embargo, en este enfoque se trabaja con totalidades y los datos básicos son fenómenos ilógicos. Su concepto básico es el del campo -- psicológico que se compone del "Yo y el medio ambiente conductual".

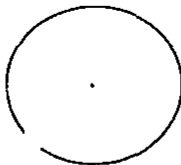
Los Gestaltistas tomaron esta teoría del campo utilizando el modelo físico de FARADAY y EINSTEIN. Según esta teoría, cada objeto es definido de una forma concreta, por el contexto total en el que dicho objeto está incluido.

Así un todo organizado como una figura siempre será o llegará a ser regular, simétrica, simple y estable como lo permitan las condiciones prevalentes: Esta es la Ley de la Pragnanz<sup>\*</sup>.

Por otra parte, una figura incompleta o abierta tiende a cerrarse

o completarse; así una circunferencia con una abertura en su configuración tiende a ser percibida como completada o cerrada.

Fig. 2:



El mismo fenómeno opera en el pensamiento y en el aprendizaje. Un problema no resuelto o una tarea específica no aprendida es una Gestalt incompleta que origina tensión. Al resolver el problema se efectúa el -- cierre y se descarga la tensión.

Otro concepto importante en la Psicología Gestalt es el de figura - fondo. En efecto, el medio ambiente conductual se descompone en figura y fondo. Por ejemplo:

Fig. 3:



Un punto negro dibujado en un papel blanco. Fig. 3. El fondo sirve de marco donde se encuentra suspendida la figura o donde ésta se apoya la figura destaca del fondo, siendo más sustancial y compacto, mejor estructurada y más impresionante que el fondo.

Los Gestaltistas han tomado este concepto del fenómeno danés - EDGAR RUBIN. El fue el primero en investigar la relación figura - fondo en los fenómenos visuales. Así la estructuración de la percepción en figura/fondo es muy importante en la Psicología Gestalt.

Hasta aquí el Psicólogo Gestaltista académico se ocupaba en gran medida de las figuras externas al organismo, en especial las visuales y auditivas. No intentó aplicar los principios de la formación de Gestalten a las percepciones orgánicas, a la percepción de los sentimientos -

propios, emociones y sensaciones corporales.

Fué FRIEDRICH SALOMON PERLS (Fritz Perls) quien introdujo este --  
elemento adicional en la Psicología Gestalt.

En buena medida, los principios básicos de la Terapia Gestalt --  
son fruto de la obra de FRITZ PERLS (1893 - 1970).

F. Perls nace el 8 de julio de 1893 en Berlín, Alemania. Se gra--  
dua como médico en la Universidad Fredrich Wilhens de Berlín en 1920.

Perls se siente atraído por el Psicoanálisis, se somete a un aná--  
lisis didáctico con KAREN HORNEY en 1926.

En 1927 trata pacientes bajo la supervisión de Helene Deutch.

En 1928 ejerce la práctica del Psicoanálisis en Berlín y se casa  
con LORE POSSNER el 23 de Agosto de 1929.

En 1931, nace su hija Renate.

Es analizado por WILHEIM REICH en 1933; el mismo año es supervisado por OTTO FENICHEL. Vive en Alemania hasta ese año.

Por su formación y sus primeras experiencias profesionales, entra  
en contacto con KURT GOLDSTEIN y con las ideas de la Psicología de la --  
Gestalt y del existencialismo.

Expuesto a las brutales situaciones de la Segunda Guerra Mundial  
y al rechazo por parte de los Psicoanalistas a causa de su desafío a la  
doctrina vigente de la libido se vió obligado a salir de ALEMANIA para  
vivir a AMSTERDAM de 1933 a 1936; y luego a emigrar a SUDAFRICA (1934) --  
donde en su caracter de Psiquiatra del ejército, debió crear métodos más  
eficaces de tratamiento. Aquí funda el instituto de Psicoanálisis del --  
SUR de Africa y un año más tarde nace su hijo STEVE.

En 1942 publica "Ego, Hunger and Aggression" que marca su separa--  
ción del Psicoanálisis. Vive en JOHANNESBURGO hasta 1946, año en que emi--  
gra a New York; Funda el New York Gestalt Institute en 1952.

En 1951, escribe Gestalt Therapy.

En 1953, funda el Gestalt Institute of Cleveland.

Vive en New York hasta 1955, de 1955 a 1960 reside en Florida; De 1960 a 1969 vive en California (San Francisco, los Angeles) y visita ISRAEL, New York y Japón.

De 1966 a 1969 trabaja en ESALEN INSTITUTE BIG SUR (California). - en 1969 escribe Gestalt Terapy Verbatin, en el mismo año publica "In and out of the Garbage pail".

En el mismo año funda en Cowichan (Canadá) una comunidad Guestáltica, tipo Kibboutz.

Recibió la influencia y los aportes de su esposa, Lore que fué estudiante en el Instituto de Psicología de Frankfurt (Alemania) teniendo a Frieda From, Reichman y Heinrich Meng como maestros. Ella tuvo a Landaver como analista y a Goldstein como supervisor durante dos años y medio.

F. Perls muere de cáncer en el páncreas el 14 de marzo de 1970 en el Weiss Memorial Hospital (Chicago) 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.

Según el dicho francés: Le voyage est Formateur (el viaje es formador), Perls, trabajador tanto como viajero, tuvo una sólida formación; - lo que lo ayudó en su trabajo de fundador de la Psicoterapia Gestalt.

MARCO DE REFERENCIA  
DE LA  
PSICOTERAPIA GUESTALT

Hering, revisando las psicoterapias existentes desde la A hasta la Z, encuentra 250. Hering, R (ed) the PSYCHOTHERAPY HANDBOOK.

Todos estos enfoques pertenecen a una de las tres corrientes psicológicas más importantes:

- 1.- La teoría Freudiana o Psicoanalítica
- 2.- La teoría Conductista o experimental
- 3.- La teoría Humanista o existencial

Esta última fué fundada por ABRAHAM MASLOW quien la concibe como una psicología del SER y rechaza la psicología del TENER. Este grupo incluye a los ADLERIANOS, RANKIANOS, JUNGLIANOS, ROGERIANOS, etc.

La Psicoterapia Gestalt pertenece a esta corriente.

Antes de desarrollar la Psicología Gestalt, cabe mencionar las aportaciones de algunas filosofías que han hecho de la Psicoterapia Gestalt lo que es hoy en día. Las principales son el Existencialismo y el Zen Budismo.

## 1. EL EXISTENCIALISMO

Es la doctrina filosófica que destaca la libertad del hombre para elegir y para aceptar las consecuencias de su elección en un mundo en el que no hay valores absolutos fuera del hombre mismo<sup>12</sup>.

Esta corriente filosófica es el producto de una situación social y cultural de crisis profunda a consecuencia de la terrible ola de violencia y destrucción, originada por las guerras mundiales, que sembraron la muerte masiva en todo el planeta. Representa el esfuerzo más colosal, -- del hombre contemporáneo para recuperar los valores singulares de la persona humana frente al degradante proceso de despersonalización que se ha bía iniciado de forma irreversible desde comienzos del siglo XIX.

En efecto, desde comienzos del siglo XIX se constató una fuerte -- despersonalización en el plano filosófico, sociopolítico, y laboral.

En el plano sociopolítico, se anotó que los Estados facistas del -- Oeste Europeo y los comunistas del Este limitaron las libertades individuales de pensamiento o acción.

En el plano laboral, el trabajador se vió deshumanizado por la progresiva automatización inherente al desarrollo de la tecnología en los -- países capitalistas democráticos.

En el plano filosófico y es lo que nos interesa principalmente, -- dos corrientes se discutieron el porvenir del hombre: El idealismo hegeliano y el materialismo mecanicista.

Si en el materialismo mecanicista, el hombre es considerado como -- un mero producto de las fuerzas de la materia y todos los rasgos de su -- conducta podían explicarse por meras reacciones fisicoquímicas, el idé-- nismo hegeliano, veía en el hombre sólo la materia de la historia, el me



dio del que se servía la astucia de la razón universal para alcanzar sus objetivos.

Ante toda esta evolución que amenazaba con la vida definitiva del hombre concreto, sujeto creador y autorresponsable de su devenir, nació el existencialismo.

El principal tema de investigación de esta filosofía es la existencia, que trata del modo de ser peculiarmente humano.

Para los existencialistas como V. SOREN KIEKERGAARD (1813 - 1855), el ser humano no posee una existencia sino que es existencia. Más tarde integra el método fenomenológico de EDMUND HUSSERL (1859 - 1938) que no autorizaba, para el estudio del hecho concreto, deducción ni interpretación alguna; así nació la filosofía existencialista que tuvo muchos adeptos:

KARL JASPERS (1883 - 1969) MARTIN HEIDEGGER (1889 - 1976) JEAN - PAUL SARTRE (1905 - 1980), MARTIN BUBER<sup>13</sup>

De aquí que el enfoque Gestalt habla del SER y no del TENER.

Como ejemplo se parafrasea a F. Perls cuando dice:

"No tenemos un cerebro, un corazón; sino que somos un cerebro, somos un corazón".

Lo cual significa que somos un organismo total, sin divisiones y - sin que una parte de nuestro ser posea a otra parte de nuestro organismo, también, el enfoque Gestalt enfatiza la observación de la conducta en - el aquí y el ahora, se centra sobre la importancia del proceso del darse cuenta o toma de conciencia del momento inmediato.

Según la Psicoterapia Gestalt, el pasado es una memoria que tenemos en el presente, y el futuro es una fantasía que también tenemos en - el presente. Además de que el pasado ya no existe, ya no es más, y el futuro no ha llegado aún.

En este enfoque, el Terapeuta se sirve al máximo de sus ojos y oídos, manteniéndose siempre centrado en el ahora, evita las interpretaciones, dejando que el paciente descubra por sí mismo su propia interpretación.

Así WILSON VAN DUSEN en su artículo Existencial Analytic Psychotherapy AMER J. of PSYCHOANALYSIS, 1960 pag., 310-322, afirma que el único enfoque Psicoterapéutico que integra la fenomenología con la Teoría existencial es la terapia Gestalt.

## 2. LA FILOSOFIA ZEN BUDISMO

Perls fué influido también por la filosofía oriental Zen que enfatiza la experiencia, proclama que no basta con conocer algo, es indispensable vivenciarlo. Por lo tanto la Terapia Gestalt es básicamente vivencial no explicativa. También la manera Gestáltica o projan en términos Zen de entender la realidad es verla tal como es, analizarla sin cortarla en pedazos.

D. T. SUZUKI, en su libro Budismo Zen y Psicoanálisis, hace comprender el Zen tomando algunos ejemplos:

El primero es el de dos poetas: Uno oriental y el otro occidental, que escriban dos poemas sobre la naturaleza.

El Oriental BASHO (1666 - 1694) un gran poeta Japonés., compuso este poema conocido como HAIKU O HOKKY. La versión española sería:

Cuando miro con cuidado  
¡Veo florecer la NAZUNA  
junto al SETO!

Al analizar, es probable que BASHO fuera caminando por el campo, - cuando observó algo junto al SETO. Se acercó entonces, lo miró detenidamente y describió que era nada menos que una planta insignificante y generalmente inadvertida por los caminantes. BASHO no tocó a la planta. La miró.

El otro poema es de TENNYSON que decía eso:

Flor en el muro agrietado,  
te arranco de las grietas;  
Te tomo, con todo y raíces, en mis manos,

Florequilla -- pero si pudiere entender  
 lo que eres, con todo y tus raíces, y todo  
 en todo sabría qué es Dios y qué es el  
 Hombre.

En este poema, TENNYSON arranca la flor y la sostiene en sus manos,  
 "con todo y raíces" y la mira.

Mientras que BASHO siente algo en su espíritu, pero no lo expresa,  
 deja que un signo de admiración diga todo lo que quiere decir, porque no  
 tiene palabras para expresarlo, TENNYSON en cambio es activo y analítico.

En estos poemas, vemos que el oriente es silencioso mientras que --  
 el occidente es elocuente, pero el silencio oriental no significa sencillamente ser mudo, y quedarse sin palabras o sin habla.

El silencio es, en muchos casos, tan elocuente como la palabra. El  
 cuerpo solo, habla; así se dice en Terapia Gestalt. El silencio es muy  
 significativo en esta terapia.

El segundo ejemplo es el siguiente:

Supongamos que la flor que está aquí sobre la mesa sea el objeto --  
 de estudio.

Primero, usando el método científico y luego el método Zen.

El científico (occidental sometería la flor a todo tipo de análisis--  
 sis, botánico, químico, físico, etc.)

El método Zen consistiría en penetrar directamente en el objeto --  
 mismo y verlo, como dijéramos desde dentro, conocer la flor es convertirse  
 en la flor, ser la flor, florecer como la flor y gozar de la luz del  
 sol y de la lluvia.

Este método se usa mucho en la Terapia Gestalt, sobre todo en los  
 sueños.

SUZUKY concluye diciendo que no puede esperar que todos seamos --

científicos, pero estamos constituidos de tal manera que todos podemos ser artistas... Artistas de la vida. Sigue esta expresión, diciendo que los artistas de cualquier tipo, hasta donde sabemos, tienen que usar uno u otro material para expresarse, para mostrar su capacidad creadora en una u otra forma. Pero un artista de la vida no necesita salirse de sí mismo. Todo el material, todos los implementos, toda la capacidad técnica que se requieren están dentro de él desde que nace.

De hecho, todo lo que constituye la personalidad es a la vez el material y los instrumentos con que la persona moldea su genio creador en la conducta.

Esto es la personalidad del paciente sin la cual todo trabajo es imposible en la Terapia Gestalt.

Así el Zen es en esencia, el arte de ver dentro de la naturaleza del propio ser y señala el camino de la certidumbre a la libertad. De esto viene que la Terapia Gestalt permite al paciente el darse cuenta de su propia vida y de tomar las riendas de su propia vida cesando de ser apoyado por el ambiente y dar libre juego a todos los impulsos creadores y benevolentes que yacen en nuestro corazón tal como la felicidad y el amor.

En la Terapia Gestalt, el paciente aprende a utilizar el darse cuenta (AWARENESS) de sí mismo, como un organismo total que es. Aprendiendo a enfocar el darse cuenta, descubre lo que él es y no lo que él debería ser o lo que podría haber sido. Toma conciencia de lo que fué y evita caer únicamente en el ideal de lo que puede llegar a ser, lo que no ha sido aún. Aprende a confiar en sí mismo. Así obtiene el desarrollo óptimo de su personalidad, dándose soporte a sí mismo.

SUZUKY, agrega que el Zen es la adquisición de la ILUMINACION. Es decir que la persona está conciente de la realidad, o sea que ni su cerebro, ni ninguna otra parte de su organismo, sino él, el HOMBRE total, --

tiene conciencia de su propia persona.

El que despierta, se abre y responde al mundo y puede estar abierto y responde porque ha renunciado a aferrarse a sí mismo como una cosa y así se ha quedado vacío y dispuesto a recibir.

Estar iluminado significa también el pleno despertar de la personalidad total a la realidad<sup>14</sup>.

El Zen tiende al conocimiento de la propia naturaleza. Busca el -- "Conocerse a sí mismo". Pero este conocimiento no es el conocimiento -- científico del hombre moderno; el conocimiento del conocedor intelectual que se conoce a sí mismo como objeto; el conocimiento del YO en el ZEN es un conocimiento no intelectual, es la plena experiencia en la que el conocedor y lo conocido se vuelven uno solo.

De acuerdo con la actitud Zen hacia la visión intelectual, su fin de enseñar no es como en occidente; en consecuencia, el maestro no es un maestro en el sentido occidental. Es un maestro, en tanto que ha dominado su propio espíritu, y por ello es capaz de comunicar al discípulo la única cosa que puede ser comunicada; su existencia. Toda esa filonofía -- encuentra eco en la Terapia Gestalt. En esta terapia, la relación entre el Terapeuta y el Paciente es de tipo Hombre a Hombre y no de Médico a -- Paciente o de Maestro a Alumno como en el Psicoanálisis u en el conductismo.

Así Fritz Perls rechazaba el título de Doctor: "Siempre pidió no -- tener otro título que el de su nombre": Fritz, siendo Psiquiatra (MD) y Psicólogo (Ph.D). Según el Zen, a pesar de todo lo que puede hacer el -- maestro, es incapaz de hacer que el discípulo se apodere de la cosa, a -- no ser que éste esté plenamente preparado para ello.

La captación de la realidad última debe ser hecha por uno mismo de la misma manera. Fritz Perls explica que la meta de la terapia Gestalt

consiste en que la persona logre a autoapoyarse.

El Zen es una cuestión de carácter y no de entendimiento; lo que significa que el Zen emana de la voluntad como primer principio de la vida<sup>15</sup>.

#### LA PSICOLOGIA GUESTALT

La Psicología Gestáltica se ocupaba en buena medida de figuras - externas, en especial visuales y auditivas. No intentó nunca aplicar los diversos principios de la formación gestáltica a las percepciones orgánicas, a la percepción de los propios sentimientos, emociones y sensaciones corporales. Jamás consiguió integrar los hechos relativos a la motivación con los de la percepción. Fué Perls quien introdujo en la Psicología Gestalt este elemento adicional.

Ahora estamos en condiciones de conceptualizar el proceso mediante el cual, el organismo logra satisfacerse en su ambiente como una formación gestáltica esencial en la cual hay cierto número de subttotalidades.

El mundo fenoménico es organizado por la aparición y desaparición de necesidades del individuo. Este proceso está descrito como la formación y eliminación progresivas de gestalten perceptuales y motoras.

Cuando éstas gestalten son firmes o fuertes hay diferenciación - entre la figura y el fondo.

Los métodos típicos de formación y eliminación gestalt de cada - individuo se ponen inmediatamente en evidencia en la práctica, o sea en una sesión terapéutica y esto es muy importante por la supervivencia biológica y psicológica del individuo: No podemos nutrirnos de nosotros mismos; no podemos respirar sin un ambiente adecuado; no podemos hacer nada para incorporar a nuestro cuerpo las cosas que necesitamos sin interactuar con el ambiente. De ésto nació el concepto de campo psicológico básico en la Psicología de la Gestalt. Del existencialismo, la psicología

Gestalt ha heredado la noción del presente "Existencial".

A todo esto cabe agregar que la idea básica de la Psicología Gestalt es entrar en contacto con los funcionamientos internos del propio ser y hacerlo de la manera más directa posible sin recurrir a nada externo.

En definitiva la psicología Gestalt es una ciencia y su aplicación un arte.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS DEL CAPITULO I

- 1.- ENCICLOPEDIA UNIVERSALE  
Vol. 7 Pág. 713
- 2.- IDEM  
Vol. 8 Pág. 843
- 3.- TERAPIA GUESTALT  
(Enfoque del aquí y el ahora)  
De Celedonio Castañedo  
Ed. Texto  
San José, Costa Rica  
1983 Pág. 45
- 4.- LAS GRANDES REALIZACIONES EN PSICOLOGIA EXPERIMENTAL  
De Henry E. Garrett  
Ed. Fondo de Cultura Económica  
México  
Pág. 79 a 108
- 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
  - \*TEORIA Y TECNICA DE PSICOTERAPIA GUESTALT  
Joan Fagan e Irma Shepherd  
Ed. Amorroti 1970  
Buenos Aires, Argentina  
Pág. 12 13
  - \*TERAPIA GUESTALT ENFOQUE DEL AQUI Y EL AHORA  
Celedonio C.  
Ed. Texto 1983  
San José Costa Rica
  - \*GRAN ENCICLOPEDIA CIENTIFICA CULTURAL  
Comportamiento Psicología  
J. Luis Musticelles  
Ed. Texto 1985  
Página 31 México
  - \*LA PSICOLOGIA EN EL SIGLO XX  
M. G. Yaroshesvky  
Ed. Grajaibo, S.A.  
Mexico  
1979, Pág. 185-232
  - \*YO, HAMBRE Y AGRESION  
F. S. Peris  
Fondo de Cultura Económica  
Mexico, 1975
  - \*PERLS FRITZ, LA TERAPIA GUESTALTICA  
De Martin Shepard  
Ed. Paid6 1977  
Buenos Aires Argentina

\*UNA HISTORIA ORAL DE LA PSICOTERAPIA GUESTALT  
Primera parte: Una conversación con LAURA PERLS  
Edward Rosenfeld  
Gestalt journal Newyork U.S.A 1977

12.- HECHOS Y PORMENORES

Selecciones del Reader's Digest.  
México 1986  
Pág. 93

13.- LOS EXISTENCIALISMOS

Clave para su comprensión  
Pedro F. Jubero  
Ed. Cíncel 1985  
Barcelona España

14.- BUDISMO ZEN Y PSICOANALISIS

D. T. Suzuki y Erich Fromm  
Ed. Fondo de Cultura Económica  
México  
1985, Pág. 9 - 84

15.- EL AMBITO DEL ZEN

Daisetz T. Suzuki  
D. Kairois 1981  
Barcelona, España

## CAPITULO II

A fin de hacer sencillo este apartado creí necesario copiar textualmente el siguiente párrafo del libro "El enfoque Gestalt" de H. Salama y R. Villareal con el permiso de los autores.

"El carácter fenoménico-existencial de la Terapia Gestalt hace difícil elaborar una teoría sobre este enfoque; ya que las teorías encasillan y rigidizan al establecer definiciones y fronteras que inevitablemente serán artificiales y poco realistas. Sin embargo en éste capítulo se enunciarán los principales conceptos teóricos gestálticos por orden alfabético.

El hecho de que se hayan puesto en orden alfabético cumple dos objetivos.

Primero, la accesibilidad para cualquier persona al material aquí expuesto.

Segundo, el no pretender que algún elemento parezca más importante que otro, ya que normalmente la preponderancia de los elementos teóricos gestálticos tanto como la de sus técnicas, no es intrínseca a dichos enunciados".

A continuación se definen, como ya se mencionó, los principales conceptos o elementos teóricos.

## ASIMILACION

Todos crecemos mediante el ejercicio de la capacidad de discriminar, la que en sí misma es función del límite entre lo propio y lo otro. Podemos crecer únicamente así en el proceso de tragar digerimos plenamente y asimilamos plenamente. Lo que hemos asimilado verdaderamente del ambiente pasa a ser nuestro para hacer lo que nos plazca<sup>1</sup>.

Esta frase de Perls significa que crecemos por medio de morder un pedazo del tamaño apropiado (comida, ideas, relaciones interpersonales) y masticando para descubrir si es nutriente o tóxico.

Si es nutriente, al masticarlo y tragarlo, el organismo lo asimila, y pasa a formar parte del sí mismo. Si es tóxico se vomita o escupe (rechaza).

Para que este proceso se lleve a cabo se necesita de una persona - dispuesta a confiar en su propio juicio y gusto y es lo que se pide al paciente en la terapia gestalt.

## AUTORREGULACION ORGANISMICA

Es el proceso mediante el cual, el organismo interactúa con su ambiente. La autorregulación orgánica está basada sobre la dinámica del proceso de formación y eliminación de gestalten que permite que el organismo siga viviendo, creciendo, diferenciándose y madurando.

Este proceso crea el equilibrio homeostático que es mediante el cual el organismo satisface sus necesidades.

## CAPAS O ESTRATOS DE LA NEUROSIS

Este tema abarca dos aspectos de la personalidad: Nuestro comportamiento ante los demás y nuestra existencia.

1) En el aspecto de nuestro comportamiento hay dos estratos.

a) El primero es el "lugar común o señales", se llama también - estrato falso.

En este, jugamos a representar roles. Está caracterizado por un intercambio de formalidades carentes de significado, palabras sin contenido efectivo; no existe contacto real.

b) El segundo es el llamado "como si" descrito por Helene Deutsch.

En este, actuamos como si fuéramos buenos como si fuéramos locos - etc.

No queremos ser nosotros mismos. No queremos ser lo que somos; sino alguna otra cosa, y el fundamento existencial de éste SER OTRA COSA - es la experiencia de la insatisfacción. Estamos insatisfechos con lo que hacemos; los padres están insatisfechos con lo que hacen sus hijos.

Si alguna vez tomamos conciencia de la falsedad de los juegos que estamos practicando y tratamos de ser más honestos o auténticos, experimentamos dolor, incomodidad, desesperación etc.

2) Nuestra existencia tiene tres estratos.

a) El primero es el "callejón sin salida" ó "estrato fóbico", -- caracterizado por la existencia obstruida, sentimientos en torbellino, - pánico.

b) "la implosión" ó "estrato del impasse", caracterizada por -- los sentimientos contraídos, temor de la nada y de la muerte.

Se toma la fantasía por la realidad.

En cada momento de la terapia, tenemos que atravesar este estrato implosivo para llegar al sí mismo auténtico<sup>2</sup>.

c) "explosión". Es el último estrato neurótico y tiene lugar -- cuando atravesamos el estrato implosivo. Es necesario para ser auténtico. "Hay cuatro tipos esenciales de explosión":

Estallidos de alegría, de aflicción, de orgasmo y de ira<sup>3</sup>.

Después de la explosión nace la vida caracterizada por sentimientos de confianza y afirmación de la creatividad.

#### EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

Según J. Zinker, el modelo más comprensivo de la Teoría de la Terapia Gestalt es el ciclo de la experiencia.

Este ciclo se inicia con la "sensación", se desplaza al "darse cuenta" y genera excitación y energía.

El ciclo completo es sensación, Darse-cuenta, energetización, movimiento, contacto y Retirada.

Este ciclo se repite una y otra vez mientras los Gestálfen se completan.

En Terapia Gestalt se ha puesto últimamente más énfasis en la parte del ciclo donde se conectan entre sí, el darse cuenta y el contacto. También se tiende a sobre-enfatizar la noción de movimiento, dado que en occidente vivimos en una sociedad orientada hacia la acción.

Por otra parte en Oriente la fase del ciclo llamada de retirada es más importante.

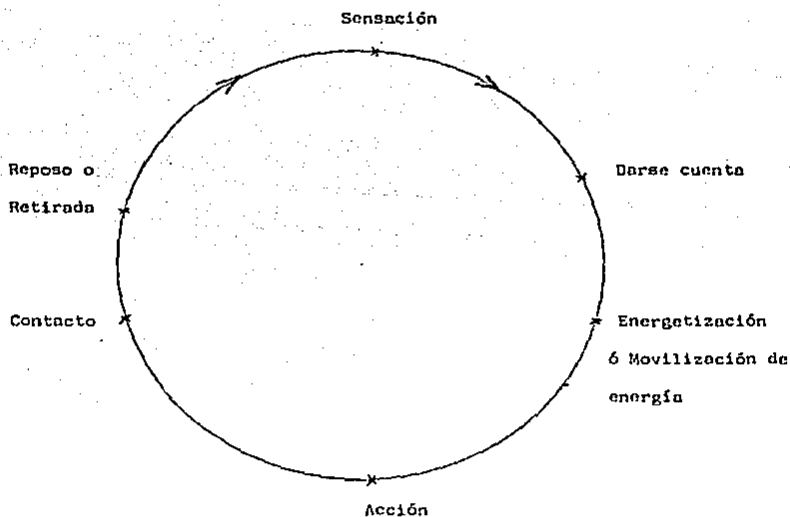
El Zen enfatiza el silencio que caracteriza la retirada. La educación occidental se funda en la palabra, la educación Zen en el silencio.

El silencio es superior a la elocuencia. Sin embargo Zinker considera que se necesita estudiar el ciclo completo y no únicamente la parte

activa que culmina con el contacto<sup>4</sup>.

El ciclo de la experiencia indica la dirección a seguir por el trabajo terapéutico porque es un proceso utilizado por cada persona para encontrar la solución adecuada a necesidades de amor, de seguridad, de libertad, etc.<sup>5</sup>

Fig. 4

El ciclo de Experiencia<sup>6</sup>

H.B.: Perls presentó este primer esquema del ciclo tal como está concebido por el Gestalt Institute of Cleveland<sup>7</sup>.

En seguida se presentarán las diferentes etapas del ciclo de experiencia.

#### 1. Sensación.

Sentir antes de pensar: Aquí está el punto de principio necesario

Sentir constituye la base de la Terapia Gestalt.

¿Qué sientes aquí y ahora? Así se pregunta en una sesión de Terapia Gestalt. Por ejemplo sentir algo físicamente. No se sabe todavía de qué se trata.

## 2. Darse Cuenta.

El individuo se da cuenta del tipo de necesidades que sentía y le puede dar el nombre de: Hambre, sed, tristeza, coraje, enojo, etc.

## 3. Energetización ó movilización de energía.

El individuo reúne la fuerza o la concentración necesaria para llevar a cabo lo que su necesidad le pide.

Se trata aquí de energía mental.

## 4. Acción.

La persona moviliza su cuerpo o el de otra persona (hace lo que es necesario) para satisfacer su necesidad.

## 5. Contacto.

Aquí se efectúa la satisfacción de la necesidad. El individuo disfruta el haber alcanzado lo que se proponía. Esta etapa culmina cuando el individuo experimenta que ya está satisfecho, que se siente bien.

## 6. Reposo o retraimiento.

En esta etapa, el individuo ya ha resuelto una Gestalt ó necesidad y se encuentra sin ninguna otra apremiante. Su conducta puede ser de total relajamiento o total concentración.

El extremo patológico de este estado es el autismo.

El Terapeuta Gestalt se interesa particularmente por salvar los bloques o interrupciones del ciclo conciencia, energetización, contacto que se presentan en el individuo<sup>9</sup>.

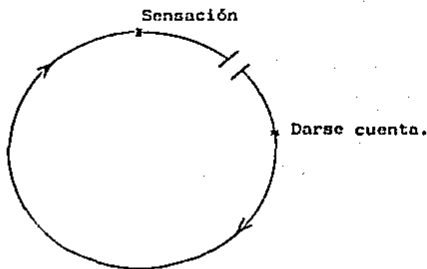
Las interrupciones que se operan dentro de este ciclo pueden ser -



relacionadas con la psicopatología, según las describe la terminología -  
psiquiátrica.

- 1) Interrupción entre sensación y darse cuenta.

Fig. 5

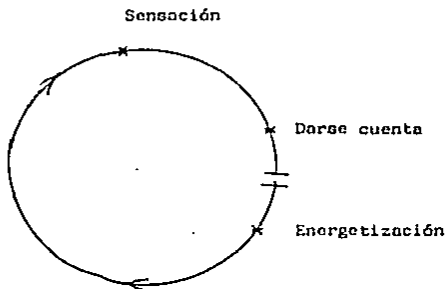


Cuando una persona se bloquea entre la sensación y el darse cuenta, puede ser que experimente algunas de sus sensaciones pero no entiende — qué significan. Las señales que recibe de su cuerpo le son extrañas e incluso pueden provocarle miedo.

El Terapeuta debe poner atención a las sensaciones que tiene el paciente con el fin de que vaya aprendiendo a diferenciar y compartir lo que siente.

Interrupción entre darse cuenta y energetización.

Fig. 6

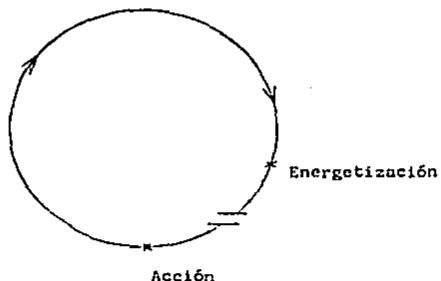


Esta interrupción caracteriza a algunas personas intelectuales y a los obsesivos compulsivos que son capaces de comprenderse a sí mismos, pero se sienten distraídos, deprimidos e incapaces de movilizarse para la acción. La energía está bloqueada por miedo a una gran excitación o emoción. El bloqueo fisiológico que acompaña a este miedo se encuentra en la respiración.

El individuo inconscientemente respira superficialmente reduciendo así la oxigenación de su cuerpo y en consecuencia robándose a sí mismo energía suficiente como para actuar. Los neuróticos y esquizoides respiran por lo general sin profundidad. Esta interrupción caracteriza a los retroreflectores que se vuelven contra sí mismos: Sus compensaciones residen en la independencia, la confianza en sí mismos el hacer por sí sólo sus cosas mejor que lo que otro podría hacerlas por él.

Interrupción entre energetización y acción.

Fig. 7



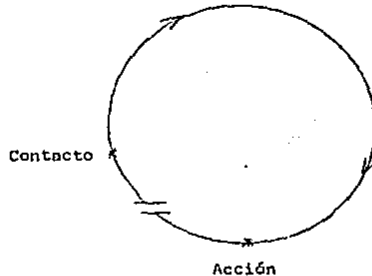
En esta interrupción, el individuo se encuentra excitado y no puede actuar de manera adecuada para satisfacer sus deseos. Esta movilización crónica de energía puede resultar en síntomas somáticos (hipertensión), tensión muscular crónica, impotencia: Es el caso en el que una persona puede sentir su energía sexual sin que le sea posible alcanzar -

una erección o eyaculación.

El terapeuta facilita al paciente la expresión de su energía que siente dentro de él.

Interrupción entre Acción y Contacto

Fig. 8



En esta interrupción se encuentran personas histéricas que tienen sentimientos difusos. Hablan mucho pero no pueden asimilar sus experiencias.

No están en contacto con su trabajo y no son nutridas por energía ni por las consecuencias del exceso de actividad. No tienen contacto con el ambiente y experimentan superficialmente su vida interior que puede ser traducida como una sensación física de vacío en la cavidad del pecho o del abdomen.

El terapeuta debe hacer que el paciente localice su energía interna, centre su atención en ella y que aprenda a actuar o contactar en el momento adecuado.

Interrupción entre Contacto y Reposo

Fig. 9



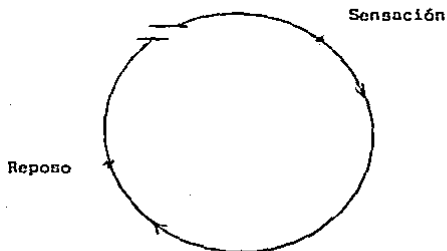
En esta interrupción, el individuo siempre en movimiento, no sabe cuando descansar.

También aquí se encuentran personas que no permiten que las cosas poseen.

El maníacodepresivo en una forma exagerada de esta interrupción.

Interrupción entre reposo y sensación.

Fig. 10



En esta etapa, el individuo puede ser caracterizado por desórdenes de conducta (autismo, esquizofrenia).

El facilitar el proceso de darse cuenta en una persona con interrupción en esta fase, será un proceso lento. El terapeuta debe encontrar la parte sana del paciente o el mejor contacto entre sí mismo y su medio ambiente.

Por ejemplo: El paciente puede relatar cómo siente su cuerpo, su ropa sobre su piel etc., con el fin de entrar en contacto poco a poco con el mundo exterior.

## EL CONTACTO

Sabemos que el ser humano se conecta consigo mismo y con todo lo demás por medio de tres zonas de relación:

- La zona externa o mundo exterior (de la piel para afuera)
- La zona interna o todo lo que existe desde la piel hacia adentro
- La zona de Fantasía que es todo lo que ocurre en lo que llamamos mente (conceptos, abstracciones, sueños, pensamientos, etc.)<sup>10</sup>

Por esto, estamos siempre en contacto y es lo que nos permite disfrutar de los momentos presentes. Así, estar en contacto es una de las premisas básicas de la Terapia Gestalt para la cual no existe una división entre organismo y ambiente pero hay un límite o frontera de contacto que es muy importante; En efecto, todas las experiencias ocurren en la frontera entre el organismo y su ambiente, básicamente en la superficie de la piel y los otros órganos de repuesta sensorial y motora.

La experiencia es entonces una de las funciones de la frontera de contacto.<sup>11</sup>

El límite de contacto no se refiere a algo que separa el organismo de su ambiente.

Fritz Perls opina que el organismo y el ambiente están en una relación igualitaria de mutua reciprocidad. Ninguno es víctima del otro.<sup>12</sup>

## LA CONCIENCIA

En el modelo Terapéutico de la terapia Gestalt no se utilizan los conceptos consciente e inconsciente. En este enfoque se habla de conciencia en términos de inteligencia consciente y de consciente psicofísico.

La terapia Gestalt responde a la conciencia psicofísica y no respeta la conciencia de la inteligencia. Cuando esta última funciona independiente de la primera, se distingue de otros enfoques de psicoterapia especialmente por la diferencia que establece entre conciencia y experiencia.

"Tener conciencia del propio cuerpo en función de las cosas que uno sabe y hace, es sentirse viviendo. Esta conciencia es una parte esencial de nuestra existencia como personas sensuales activas". Michael Polanyi 13.

En la práctica, esta diferenciación exige la expresión activa de lo que uno es y no la mera descripción de lo que uno es. Por ejemplo "me siento triste", no se acepta en Terapia Gestalt porque significa conciencia y no experiencia.

Vivir los afectos lo más intensamente posible es el objeto de la Terapia Gestalt. Sólo así podemos lograr cambios cualitativos en el cliente.

La terapia Gestalt se interesa en la toma de conciencia porque ayuda a réestablecer el funcionamiento total e integrado del individuo. Para que este pueda modificar de algún modo su conducta tiene que abarcar previamente las sensaciones y sentimientos que ella conlleva. La toma de conciencia bien empleada, sirve para mantenernos al día con nosotros mismos. Es un proceso incesante, accesible en todo momento: No una iluminación única y esporádica que sólo se puede alcanzar (como un in-

sight) en ocasiones o condiciones especiales. Está siempre disponible.

La focalización en la propia conciencia mantiene al sujeto inmerso en la situación presente, y aumenta el impacto de la experiencia terapéutica así como el de las experiencias más comunes del diario vivir.

La toma de conciencia llama la atención hacia cuatro grandes aspectos de la experiencia humana a saber:

- 1) Sensaciones y Acciones
- 2) Sentimientos
- 3) Deseos
- 4) Valores y valoraciones

1) Sensaciones y Acciones

La sensación existe acoplada a la acción o a la expresión. Sirve de trampolín para la acción y es asimismo, el medio por el que se toma conciencia.

La conciencia de las sensaciones y acciones cumple tres fines - - principales en la situación terapéutica.

- a) Acentúa la realización personal
- b) Facilita el proceso de elaboración
- c) Ayuda a recobrar experiencias pasadas

2) Sentimientos

El nivel afectivo de la experiencia personal está ligado al nivel sensorial. Los sentimientos tienen una calidad propia, que supera con mucho el alcance de las sensaciones.

Por ejemplo cuando una persona dice que está asustada, identifica sus sentimientos y éstos se pueden saber por palpitaciones, humedad en la palma de las manos etc.

3) Los Deseos

La gente que no tiene deseos, las personas depresivas por ejemplo,

tampoco tienen porvenir. Así tomar conciencia de los deseos, como tomarla de cualquier otra experiencia es una función orientadora.

El deseo cumple una función de enlace: Integra la experiencia presente con el futuro, donde reside su cumplimiento y con el pasado que -- culmina y se compendia con él.

El que sabe lo que quiere, - como el girasol que sabe que quiere luz, tiene ya un poderoso estímulo para el movimiento<sup>14</sup>.

Sin una clara conciencia de lo que quiere, el sujeto se inmobiliza, atascado en una creciente acumulación de sensaciones, de sentimientos y resulta improbable una acción focalizada. Pero el paciente se puede -- aislar del contacto con los deseos haciéndolos globales, indefinidos, -- por ejemplo:

Quiero que me respeten, quiero obtener éxito, quiero ser amado, etc.

El terapeuta puede modificar la pregunta y decir por ejemplo ¿cómo actuará la gente contigo si lo respetas? ¿Cómo amas tú a la gente?

#### 4) Valores y Valoraciones

La toma de conciencia de valores y valoraciones repercuten sobre una vasta gama de juicios y contradicciones internas. (bueno, malo, loco, bien, correcto.)

### EL DARSE CUENTA

El darse cuenta o awareness<sup>15</sup>, está caracterizado por el contacto, por el sentir, por la excitación y por la formación de una Gestalt.

En el darse cuenta, existe un proceso llevándose a cabo en el organismo total.

La técnica de concentración (que es el darse cuenta focalizado) -- nos da una herramienta de terapia en profundidad más que en extensión. --



Concentrándose en cada síntoma, cada área del darse cuenta, el paciente aprende muchas cosas sobre sí mismo y su neurosis. En primer lugar -- aprende lo que está vivenciando y aprende cómo sus sentimientos y su comportamiento en un área, se relacionan con éstos mismos pero en otra área. He aquí algunas definiciones de darse cuenta.

Según, Perls el darse cuenta es más difuso que la atención, implica una percepción relajada en lugar de una percepción tensa, llevado a - efecto por la persona total<sup>17</sup>.

Latner define el darse cuenta como un aspecto final del funcionamiento sano de un individuo; para él significa aprender con todos los -- sentidos, el mundo fenomenológico, interno y externo, tal y como éste es y ocurre<sup>18</sup>.

Awareness es lo que ocurre en el momento presente. De lo único -- que nos podemos dar cuenta es lo que está sucediendo ahora.

Para Simkin el darse cuenta es como saber utilizar con destreza - un instrumento; si alguien se da cuenta de algo, tiene alternativas. En - la medida en que alguien sea capaz de darse cuenta, más posibilidades - tendrá de elegir y más elecciones podrá hacer en su existencia<sup>19</sup>.

Naranjo, al describir las teorías expresivas de la Terapia Gues--talt, se refiere al darse cuenta de uno mismo por medio de la expresión. Exagerando la expresión de un impulso se llega a obtener un crecimiento del darse cuenta<sup>20</sup>.

#### FIGURA - FONDO

Ya hemos mencionado que el medio ambiente conductual se descompone en figura y fondo y que esta noción fué tomada del fenomenólogo danés Edgar Rubin. También hemos indicado que el organismo interactúa con el - medio ambiente que le rodea, llegando a auto-regularse en la satisfac-ción de sus necesidades. En esta configuración, existe un centro de integrés que se conoce como figura, mientras que el resto del campo toma la -

forma de fondo. A medida que el interés cambia se modifica también la figura (o el foco de nuestra atención) y se reorganiza el fondo. Así cuando una necesidad es satisfecha, la guestalt organizada se completa o - - cierra y no ejerce más influencia; el organismo queda libre para formar nuevas guestalten.

Pero cuando la toma de conciencia no tiene lugar, es decir cuando la figura y el fondo no forman una guestalt clara o cuando los impulsos no pueden ser expresados, aparece la psicopatología.

El proceso de formación figura-fondo es dinámico y a veces las figuras son débiles en lugar de ser firmes. Esto se debe a que no hay sufi- ciente contacto y por lo tanto en el área que está siendo bloqueada, - - existe alguna necesidad orgánsmica que no está siendo expresada o toma- da en cuenta.

La persona no está toda ahí, esto provocará que su campo total no pueda prestar la urgencia y recursos para lograr una figura dominante.

Hemos mencionado también la noción del proceso de formación y eli- minación de guestalten.

La destrucción de este equilibrio puede despertar miedo , ansie- dad que será directamente proporcional a la inflexibilidad neurótica de cada uno.

La única solución de este tipo de problema es el experimentar la ansiedad o la angustia que éste conlleva, sabiendo que no es intolerable, dado que la energía perturbadora fluye junto con la nueva figura. Esto es lo que hace la terapia guestalt para lograr la integración de la per- sonalidad caracterizada por la firmeza de las figuras.

#### HOLISMO

"En todas las situaciones que se refieren tanto a la persona psi- cológica como a la persona fisiológica" la terapia guestalt enfatiza la unidad o integración como un elemento esencial de esas dos partes insepa-

rables del individuo. Se cree que el principio de dividir mente y cuerpo es una de las características que hacen vulnerables a la psiquiatría y la psicoterapia tradicional.<sup>21</sup>

La doctrina holística emerge en respuesta a la falacia de algunas teorías que afirmaban que solamente es importante el cuerpo o la mente, siendo los dos una expresión del concepto de campo de la terapia gualt. En consecuencia, la persona equilibrada dirige sus esfuerzos a concentrarse en una necesidad dominante, emergente, sea esta necesidad física o psicológica en sus manifestaciones. "Tal como enfatizaba Perls, el desplazamiento del dolor del lugar al cual pertenece hacia donde es sentido, significa un ajuste psicológico neurótico".<sup>22</sup>

Así pues, para la Terapia Gestalt el organismo está unificado.

No obstante cabe mencionar que debido a que el análisis cuantitativo de los procesos fisiológicos progresó más rápido que el análisis cuantitativo de los procesos mentales, tuvimos la tendencia a aceptar más cosas como establecidas acerca del cuerpo que de la mente. En efecto, no nos peláamos por los hallazgos científicos de la fisiología y de la anatomía.

Lo que hace el humano es una clave de lo que piensa y lo que piensa da claves de lo que hace y de lo que le gusta hacer. Esta concepción de la vida humana y de la conducta que se considera compuesta de niveles de actividad, barre de una vez por todas con el paralelismo psicofísico.

Nos permite ver el lado mental y físico del comportamiento humano no como dos entidades independientes que podrían existir aparte de los seres humanos o de uno y otro, conclusión por los demás inevitable y lógica de las psicologías más antiguas, sino que contempla al ser humano tal cual se manifiesta en el nivel aparente de la actividad física y en el nivel inaparente de la actividad mental."<sup>23</sup>

Así la Terapia introdujo en la Psicología el concepto -- del campo unificado concepto Holístico que los científicos han esperando por largo tiempo y que los Psicomasistas han buscado a tientas. 24 .

#### HOMEOSTASIS

Una de las premisas más importante de la Terapia Gestalt es que:

Toda la vida y todo el comportamiento son gobernados por el proceso que los científicos denominan Homeostasis y los logos, adaptación.

La HOMEOSTASIS es el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades, mantiene su equilibrio, su salud en medio de condiciones que varían. 25

Dado que sus necesidades son muchas y cada necesidad altera el - equilibrio, el proceso homeostático transcurre todo el tiempo, cuando este proceso falla, el organismo muere. Por ejemplo: El cuerpo humano funciona eficientemente únicamente si el nivel de azúcar, de agua etc., en la sangre se mantiene dentro de ciertos límites. De esto viene que la homeostasis se llama también Auto-regulación proceso mediante el cual el organismo interactúa con su ambiente.

Según sus necesidades, el organismo sólo hace una jerarquía de estas necesidades y aprende a medir cuales son las nuevas y también a encontrar los medios adaptativos para satisfacerlas. Por ejemplo: Con un solo ojo, un individuo sigue viviendo. Si varias necesidades se hacen presentes al mismo tiempo el organismo sano organizará una jerarquía de valores ya que es incapaz de hacer adecuadamente más de una cosa a la vez y atenderá a la necesidad de sobrevivencia dominante.

Por necesidades del organismo, hay que entender necesidades fisiológicas y psicológicas.

Estos dos tipos de necesidades están ligadas: Cada una tiene elementos de la otra.

## IMPASSE

Cuando un individuo se encuentra en la situación en la que el apoyo exterior no se está obteniendo y que cree que no se puede apoyar a sí mismo. El individuo está dividido entre impulso y resistencia. En el impasae, el individuo manipula a los demás para salir adelante porque sus propios mecanismos habituales ya no le funcionan.

## MECANISMOS DE DEFENSA

Al tratar cualquier tipo de problema de un organismo hay siempre una reacción. El organismo, aparentemente en equilibrio, trata de luchar con esta intrusión por medio de trasacciones de la resistencia llamados mecanismos de defensa.

Como en todas las luchas, se presentan dos casos:

- 1) Si los esfuerzos del organismo dan fruto al medio, lo enfrentará con apetencia, confianza, etc.
- 2) Si sus esfuerzos no rinden el fruto deseado, se -- crea lo que se llama neurosis, caracterizada por -- sentimientos turbadores como ira, confusión, fasti dio, resentimiento, impotencia, decepción, etc.

El organismo usa cinco grandes canales de interacción resistente:

- 1) Introyección
- 2) Proyección
- 3) Retroflexión
- 4) Deflexión
- 5) Confluencia

- 1) Introyección 26, 27, 28, 29.

Introyectar significa "poner dentro".

Para Perls este mecanismo se convierte en una forma de ser, de sentir, de evaluar todo el material que está integrado en el comportamiento de una persona. Material que no ha sido aún asimilado, siendo parte integral del organismo.

Los diferentes sistemas socioculturales, a los que pertenecemos y que nos modelan, como la familia, la escuela, la religión, el contexto social, económico y político, nos lanzan en nuestro interior, estilos de vida, reglas, costumbres, principios y prohibiciones, etc. Algunos elementos de dichas introyecciones son asimilados por el organismo y se convierten en la personalidad del individuo.

Otros no son digeridos y se convierten en un cuerpo extraño dentro del organismo, perturbando su funcionamiento. En Terapia Gestalt, - la introyección es un mecanismo que está constituido por estos últimos elementos, los cuales no han sido asimilados por el organismo.

Según Freud, la introyección concierne tanto a lo bueno como a lo malo; por lo tanto existen introyecciones positivas y negativas. Para -- Perls la introyección se refiere solamente al material que no ha sido -- asimilado por la persona.

Considerando el ciclo de la experiencia, la introyección se da en la interrupción conciencia - excitación, en el momento en que el paciente se bloquea. <sup>30</sup> Dicha persona introyecta las ideas de los otros sobre lo que está bien o lo que está mal, y es incapaz de localizar su propia energía.

El introyector hace a los otros lo que le gustaría hacerse él a -- sí mismo.

Además esta gobernado por los "debería" (top-dog) morales de los otros.

2) Proyección. 31, 32, 33, 34

El reverso de la introyección es la proyección. Tal como la intro

yección es la tendencia a hacer de sí mismo (self) responsable de lo que es parte del ambiente. Así también la proyección es la tendencia de hacer responsable al ambiente de lo que se origina en el sí mismo (self). Clínicamente el paranoico es el caso extremo de la proyección.

Para Perls, la proyección es un rasgo de personalidad, una actitud, un sentimiento, una parte del comportamiento que pertenece a la personalidad sin ser sentida como tal por la persona. Por el contrario, la proyección atribuye a otras personas u objetos que forman parte del ambiente y es percibida como dirigida hacia uno por otras personas u objetos, en lugar de ser lo que es. Por ejemplo no es la pantalla del cinema, sino más bien el reflejo de la luz sobre la pantalla, o sea las imágenes proyectadas por el proyector.

En Terapia Gestalt una persona es el proyector y la otra es la -- pantalla donde aparecen las características de la primera, los rasgos de su personalidad, lo que quiere y lo que detesta de ella misma. No se debe al azar que una persona elija a otra como pantalla; la proyección es el -- mecanismo que permite atribuir todo a la pantalla y no a sí mismo como -- proyector.

Por medio de la proyección, el individuo evita apropiarse de su -- propia realidad, así el proyector hace a los otros lo que les acusa que -- le están haciendo a él. Generalmente la persona tiene o rechaza el mismo sentimiento o prejuicio que proyecta.

En la Terapia Gestalt, una de las maneras de trabajar con las proyecciones consiste en hacer vivenciar la proyección a la persona que la -- siente, por medio de una retoma de la proyección y al mismo tiempo caracterizando o imitando a la persona que proyecta.

### 3) Retroflexión 35, 36, 37, 38

Retrofletar significa "volver la hostilidad contra sí mismo.

Perls en su libro Ego, Hambre y agresión dice que la Retroflexión

se produce cuando un individuo se hace a sí mismo lo que ha intentado hacer o desearía hacer a otras personas u objetos. La persona dirige a sí misma la energía que podría poner en los demás.

Los retroreflectores sufren de trastornos psicósomáticos (asma, úlcera, devorarse el estómago) y aquellas que tienen tendencia a la depresión. En lo que se refiere a éstas últimas Zinker indica:

La persona deprimida retroflexiona su expresión, temerosa de manifestar insatisfacción o ira con sus "seres queridos". En vez de ello, deja que la crítica, rebotando en los demás, penetre en su propio ser, de modo que éste sufre en sus propias críticas, insatisfacciones e iras. En vez de nutrirse de la energía del mundo, sacará la suya propia.<sup>39</sup>

El retroreflector está bloqueado en el ciclo de la experiencia, entre la excitación y la acción.<sup>40</sup>

#### 4) Deflexión 41, 42, 43, 44

Este mecanismo fué aportado por Erving y Miriam Polster. Deflectar significa desviar. El mecanismo de la deflexión consiste en desviar lo que emerge en el aquí y el ahora. Las personas sin darse cuenta lo utilizan para modificar el curso de una conversación o el curso de una interacción, con el fin de evitar entrar en el fondo de una situación o tener que encontrarse frente a frente con una persona o situación no deseada. Por ejemplo: La persona hablará del tiempo que hace afuera o de otras cosas superficiales. También se manifiesta cuando la persona comunica cosas generales, abstractas, mencionando el pasado en lugar de referirse al presente, o hablando de alguien en lugar de hablar a alguien.

Es entonces un mecanismo activo en el que la energía es utilizada para evitar el centrarse en sí mismo; dicha energía está orientada en forma difusa sobre puntos secundarios de la existencia.

#### 5) Confluencia. 45, 46, 47, 48



Confluir significa "juntarse". Por ejemplo cuando dos ríos se encuentran y sus aguas navegan juntas no se pueden diferenciar.

En las personas el Self y el medio ambiente navegan juntos, como si fueran una sola unidad.

Como mecanismo de defensa, la confluencia consiste en estar siempre de acuerdo con lo que los otros piensan y dicen. Las personas confluentes no aportan ninguna crítica, ninguna objeción, no tienen ninguna originalidad.

La confluencia en su forma externa se observa en los Psicóticos y los deficientes mentales, quienes simbólicamente continúan viviendo la simbiosis iniciada con su madre.

El confluente no tiene conciencia de la noción de límite de contacto con los otros. No sabe que está haciendo quien a quien.

La confluencia corresponde a la interrupción entre la acción y el contacto del ciclo de experiencia. <sup>49</sup>

### NEUROSIS

El hombre, en el plano psicológico, necesita contacto con las personas al igual que en el plano fisiológico necesita comer y beber.

Sabemos que el hombre es una función del campo, organismo / ambiente y que su conducta es el reflejo de sus relaciones dentro de este campo.

Sabemos también que el campo es cambiante y es por esto que las formas de interacción del individuo deben ser igualmente cambiantes. Así cuando el individuo se hace incapaz de alterar sus técnicas de manipulación y de interacción, surge la NEUROSIS. Cuando el individuo está congelado en su modo caduco de actuar, está aún en peores condiciones para enfrentar cualquiera de sus necesidades de sobrevivencia. Esta incapacidad surge fácilmente por el número de personas que padecen de neurosis; y dado que el individuo y el ambiente son elementos de un todo único, que es el campo, ninguno puede imputarse como responsable de los males del otro.

El fin de la Psicoterapia es de crear a un tipo de hombre que entienda la relación existente entre él mismo y su sociedad, que reconozca el límite de contacto entre sí y su sociedad o sea el hombre que le da a CESAR lo que es de CESAR y se deja para sí lo que le es propio.<sup>50</sup>

Parecería que el hombre nació con un sentido de equilibrio social y psicológico tan agudo como su sentido de equilibrio físico. Cada movimiento que realiza en el plano psicológico y social es un movimiento dirigido a encontrar ese balance, a establecer el equilibrio entre sus necesidades personales y las exigencias de su sociedad... El neurótico no puede ver claramente sus propias necesidades y por lo tanto no las puede satisfacer. No puede distinguir adecuadamente entre él mismo y el resto del mundo y tiende a ver a la sociedad más grande que la vida y a sí mismo más pequeño. <sup>51</sup>

Entonces ¿Qué es lo que hay en el campo / ambiente que permite que existan tales perturbaciones en el equilibrio? Los sociólogos estudian el asunto en términos del ambiente. Psicólogos, Psiquiatras y Psicoterapeutas lo examinan viendo qué le ocurre al individuo.

Perls dice: A mi me parece que el desbalance surge cuando el individuo y el grupo (familia, estado, círculo social, colegas, etc.) experimentan simultáneamente, necesidades diferentes y el individuo es incapaz de distinguir cual es la necesidad dominante. El individuo miembro de este grupo vivencia su necesidad con él; pero cuando siente una necesidad personal que para satisfacerla requiere su retiro del grupo; surgen los problemas. En esta situación, el individuo tiene que ser capaz de tomar una decisión precisa. Si hace esto o se queda en contacto o se retira, eg to es todo. Ni él ni el ambiente sufren consecuencias muy severas. Pero cuando no puede discriminar ambos se ven afectados.

"Presente: Aquí y Ahora"

Fritz Perls dedica muchos capítulos de su libro "Ego, Hambre y - - Agresión al presente, pasado y futuro.

El centro de nuestro tiempo y espacio es el PRESENTE. No hay otra realidad más que el presente. 52

La falta de contacto con el presente, la falta de sentido actual - de nosotros mismos nos lleva a huir, ya sea hacia el pasado (pensamiento histórico) o hacia el futuro (pensamiento de anticipación) 53

Perls toma la expresión aquí y ahora del existencialismo: En terapia Gestalt, se ve la fenomenología de la persona, sus sensaciones, percepciones, pensamientos, visualizaciones, etc., como una serie de conductas. 54 En otras palabras, en Terapia Gestalt tornamos visible u observable el mundo fenoménico del sujeto.

En el enfoque Gestáltico, el trabajo en el presente, en el aquí y ahora, tiene como objeto producir una conducta observable más que instigar meramente a la persona a que hable sobre lo que piensa. La pregunta por la que se guía el terapeuta no es ¿Por qué se conduce Usted de ésta manera?, sino ¿Qué está Usted haciendo?; cómo lo está haciendo?, para qué le sirve actuar de éste modo. 55

La frase central con la cual le pedimos a nuestros pacientes que comiencen su terapia y que mantenemos durante su transcurso y no tan sólo en palabras sino que en su espíritu, es la sencilla frase "Ahora me doy cuenta"... , el Ahora nos manifiesta en el presente y recalca el hecho de que ninguna experiencia o vivencia es posible a menos que sea en el presente.

El "me doy cuenta" le da al paciente un sentido de sus propias capacidades, de sus habilidades y de su equipamiento sensorial e intelectual y no es lo consciente ya que eso es puramente mental. 56

Así como terapia vivencial la técnica Gestalt exige del paciente que se vivencie a sí mismo lo más posible y que se vivencie tan plenamente

te como pueda en el AQUÍ y AHORA.

Al paciente se le pide que se dé cuenta de sus gestos, de su respiración, de sus emociones, de su voz y de su expresión facial, tanto como de sus pensamientos más apremiantes. Sabemos que, mientras más se dé cuenta de sí mismo, más aprenderá acerca de lo que es él mismo.

El darse cuenta ocurre únicamente en el presente. He aquí un caso práctico del darse cuenta:

Fritz: Vamos a trabajar muy primitivamente, incluso ni estructuramos el asunto un poco. En un primer momento, parecerá rígido y pomposo, - pero pronto verá su significado. Comienza con la frase "ahora me doy - - cuenta de".

Marak: Ahora me doy cuenta de una tensión, hum, en el brazo derecho. Ahora me doy cuenta que hay caras (sonríe) que me miran a mí. Ahora me doy cuenta de tí, Fritz, Ahora me estoy dando cuenta de mi mano. Y ahora me doy cuenta que estoy cambiando de una postura a otra más cómoda. -- Ahora me doy cuenta de la caja que está al frente mío. Ahora me doy cuenta que estoy esperando que no se fijen más en mí. (sonríe).

Fritz: Vieron, en este instante saltó hacia el futuro. La palabra "esperando" significa que dejó de darse cuenta de lo que le estaba ocurriendo. Ahora le reducimos su anticipación del proceso en transcurso, y lo hacemos mediante la pregunta "cómo". El "como" cubre todos los medios posibles de conducta ¿Cómo vivencias la espera?

Marak: Siento la espera como una tremenda tensión aquí. Tensión en todo mi cuerpo, además de una cierta sensación de estar en blanco y que me atemoriza.

Fritz: Ahora tengo que agregar aquello de que me doy cuenta yo en este momento. Me doy cuenta de que te sonríes mucho y que incluso al hablar de cosas desagradables - la - tensión -, sigo sonriendo, y para mí esto es inconsistente.

Marek: (Riendo). Tienes toda la razón, hm, es una arma, supongo.

Fritz: ¿Qué estás haciendo ahora?

Marek: ¿Intelectualizando?

Fritz: Claro que sí, te estás defendiendo. ¿Te das cuenta de eso?.

Marek: Sí, ahora sí.

Fritz: ¿Tal vez mi observación te resultó desagradable?

Marek: Sí, un poco tal vez, sí (se muerde los labios, sonríe).

Fritz: ¿Te das cuenta de tu sonrisa?

Marek: ¿No te gusta que sonría?

Fritz: ¿Te diste cuenta de lo que hiciste con esa frase?

Marek: Pensé que expresé hostilidad, tal vez.

Fritz: Tú me atacaste.

Marek: No tuve la intención de atacarte, pero....

Fritz: Ahora nuevamente. ¿Te das cuenta de que estás a la defensiva?

Marek: Sí, soy de naturaleza defensiva, creo. <sup>57</sup>

Cabe mencionar el papel que cumple el pasado en la Terapia Gestalt, terapia del aquí y ahora.

Después de todo, el pasado teóricamente es la causa del presente. En la práctica, la inclinación del paciente a hablar del pasado constituye una maniobra para poner distancia con respecto a preocupaciones actuales potencialmente amenazadoras. Es una actitud defensiva tendiente a evitar el cambio del cual todos tenemos miedo. También lo que el pasado importa está presente aquí y ahora si no en palabras; en gestos, tensión y atención corporales que no engañan.

#### POLARIDADES

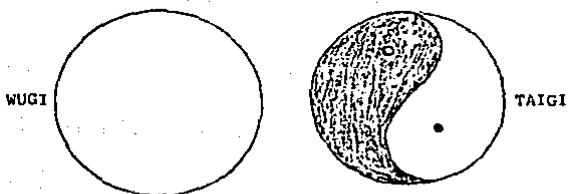
Aunque F. Perls no concedió gran importancia a este concepto, las polaridades forman sin duda una parte muy importante de la personalidad -

por sus aportaciones valiosas en la elaboración de los sueños en la Terapia Gestalt, Carl Gustaw Jung fué el primero en hablar de los opuestos - en Psicología pero desde los tiempos bíblicos existen los opuestos como - polaridades: El bien y el mal; Dios y Demonio, El Yin y el Yang en la filosofía Oriental Zen.

Este binomio del Zen se representa con la siguiente figura:

Figura No. 11

El caos o la nada (WUGI)  
y la creación (TAIGI)



"En esta figura la parte negra representa la madre; el espacio, la oscuridad, el KUN en el ICHING.

La otra parte simboliza, el día, la luz, el CHIEN, el hombre, el -- tiempo, el creativo, el activo o el origen.

Las dos polaridades son el K'UN (receptivo) y el CHIEN (activo).

Según la filosofía oriental en el comienzo existía solamente en -- WUGI, el caos antes de la creación (la nada) despues apareció la creación o el TAIGI.

Un proverbio del Zen ilustra el empleo de las polaridades cuando - dice:

Si hay algo que no encuentras, manda a buscarlo a tu no buscar.

... para llenarse, primero hay que vaciarse.

Perla solfa decir que primero hay que perder la cabeza, para lle--

gar después a los sentidos; sufrir la propia muerte y después renacer es dolor,<sup>59</sup> y esto es lo que hace el Psicoterapeuta Gestalt o sea lograr - la integración "dolorosa" del paciente trabajando las polaridades.

Joseph Zinker propone estudiar o trabajar con las polaridades, entendiéndolas como la base sobre la cual se origina gran cantidad de conflictos tanto intrapersonales como interpersonales, los segundos casi - siempre derivados de los primeros.

... "El individuo es un conglomerado de fuerzas polares, las cuales se intersectan aunque no necesariamente por el centro. Por ejemplo: - Se puede decir que una persona tiene como característica su bondad y también su polaridad, la crueldad; la dureza, y su polaridad, la suavidad.

Más aún, la persona no sólo posee un opuesto, sino varios opuestos a una misma característica, creando así "multilaridades". Por ejemplo: La crueldad puede que no sea la única polaridad de bondad, otra puede ser la insensibilidad hacia los sentimientos de otras personas o la dureza. De manera general, las psicoterapias intentan remover aquello que es misterioso en el paciente. En efecto, una de las polaridades es lo desconocido de la personalidad, lo misterioso, como un cuarto oscuro. Por ejemplo: - El paciente se imagina al diablo y fuerzas malévolas que están acechando por ahí, si se arriesga y prende la luz desaparecen y se da cuenta de que no hay nada.

En la psicoterapia gestalt, las polaridades se manejan en términos de Top Dog y Under Dog o sea perro de arriba y perro de abajo (F. Perls) o sea también persona superior y persona inferior en (P. Baumgardner) en la misma personalidad de cada uno de los seres humanos.

Los papeles básicos de estas personas son en el mismo orden: Tú -- "Debes" y "no puedes".

Los papeles del Top Dog se distinguen en que son directos: Controla, abruma, sermonea, intimida, amenaza sabe todo e impone sus propias re

glas e ideas a los demás y a sí mismo, básicamente emplea palabras.

En el Under Dog trata de controlar indirectamente por medio de la pasividad: Sabotea, olvida, llega tarde y no puede evitarlo, se esfuerza mucho y fracasa, aplasta todo, se confunde y no se compromete. <sup>60</sup>

En este juego, el resultado es el mismo: Nadie obtiene nada auténtico, toda comunicación se obstruye y lo único que queda es la lucha por el control.

Superficialmente, el top dog parece más vigoroso pero en la realidad domina el under dog.

Aparece entonces una "locura de control" según la expresión de F. Perls, que inevitablemente da por resultado que el que pretende controlar se sienta completamente controlado. <sup>61</sup>

#### RESISTENCIA

Joseph Zinker en su libro: "El proceso creativo en la terapia gues-táltica", da una definición fenomenológica de este concepto.

"Resistencia es un término que sólo denota una observación externa de la renuncia que experimenta la persona.

Aunque lo que pueda observarse es que el individuo se resiste a alguna conducta, idea ó actitud, su propia experiencia le dice que está actuando para preservar, mantener y acentuar su propio yo, su integridad". <sup>62</sup>

La resistencia es entonces el fenómeno resultante del continuum: - Estabilidad Vs Cambio. En el enfoque Gestalt se usa más la palabra mecanismo de defensa.

El individuo se considera como una función del campo organismo / - Ambiente... Cuando el individuo se hace incapaz de alterar sus técnicas - de manipulación y de interacción, surge la neurosis.

Para que el individuo se dé cuenta de sus resistencias, el Terapeu



ta Gestalt trabaja como un maestro del proceso fenomenológico, ayudándolo a descubrir cómo, cuándo y de qué forma él mismo bloquea el "darse - cuenta", cómo realiza la movilización de energía, evitando la excitación y el contacto con el medio ambiente, (Este contacto no se limita a las -- personas; puede establecerse además con alimentos al digerirlos, con la -- naturaleza al percibirla, la poesía al leerla y la música al escucharla) en una palabra, de qué forma está bloqueando el proceso del ciclo de la -- experiencia

### SELF

F. Perls denomina al sistema compuesto de respuestas o contactos -- del organismo con el medio ambiente, la personalidad del individuo o su -- Self.

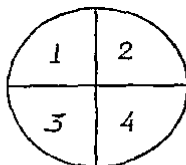
El Ego es el sistema de identificación y alienación del organismo. En la neurosis el Ego llega a alienar algunos de los procesos del Self o sea fracasa en la identificación con el Self. Por eso, el neurótico tiene su Self bloqueado y no puede permitir que este proceda a la organización de respuestas que conduzcan a nuevas Galtalten el "darse cuenta", el sentido de que yo soy el que está dividido; no esta consciente y rechaza su Self.

El Self actúa como la frontera de contacto del organismo. Es expon -- táneo, es la base de la pasión y la acción.

Celedonio Castanedo en su libro "Terapia Gestalt" enfoque del -- aquí y el ahora, habla del ciclo del Self.

Cada persona tiene un ciclo del Self que consta de cuatro elemen -- tos o áreas: Cognitiva, física, emocional, y espiritual.

Figura No. 12 <sup>63</sup>



ciclo del Self

1. Area Cognitiva
2. Area emocional
3. Area física
4. Area espiritual

Considerando estos cuatro elementos de la personalidad, responde a las siguientes preguntas relacionándolas con la vivencia de Taller de terapia grupal:

- ¿Cómo me he percibido a mí mismo?
- ¿Cómo soy yo en interrelación con los otros?
- ¿Quién soy yo como miembro del grupo?
- ¿Qué hice en el grupo, cuál fué mi participación?

### SUEÑOS

Freud dijo que los sueños eran "El gran camino que llevaba al inconsciente". Perls hace constar que son en realidad el gran camino que -- lleva a la integración.<sup>64</sup>

Según la Terapia Gestalt, todos los diferentes componentes del -- sueño son fragmentos de nuestra personalidad, algunas partes reconocidas por nosotros, pero en general encontramos aquello que rechazamos de nosotros mismos.

Por eso Perls inventó diversas técnicas destinadas a dar inmediatez al relato y a la elaboración de los sueños.

... "Ante todo, se recomienda al soñante que relate el sueño "como si" estuviera ocurriendo en ese momento. Por ejemplo, no debía decir: Entré en una habitación espaciosa, donde se había reunido un grupo de personas, sino más bien: Entro en una habitación espaciosa, donde está reunido un grupo de personas."<sup>65</sup>

Mediante este sencillo recurso gramatical el soñante se penetra de su sueño más únicamente que hablando sobre él.

En terapia Gestalt el trabajo de sueños se compone de tres etapas.

Primer paso: Se cuenta el sueño en tiempo presente como si el soñante lo estuviera en el momento presente.

Segundo paso: El soñante se convierte en el director de la escena y monta la escena.

Tercer paso: El soñante se convierte y se transforma en cada una de las partes del sueño.

Para explorar el mundo interno y externo del individuo es de suma importancia trabajar con sus sueños ya que éstos contienen mensajes importantes de nuestra propia existencia.

Al respecto SIMKIN escribe.

De acuerdo con la Terapia Gestalt, todo en sus sueños es algún aspecto de Usted mismo; en efecto, cuando Usted se encuentra soñando; está escribiendo su propio guión de vida, está diciendo cosas de Usted mismo. Muchos Terapeutas "ven" los sueños como un mensaje camuflado.

En la Terapia Gestalt el mensaje es existencial, un mensaje de cómo Usted existe, la naturaleza misma de su existencia.<sup>66</sup>

He aquí el ejemplo favorito de F. Perls: "Un paciente sueña que sale de mi consultorio y se dirige a Central Park y va al parque por el camino de herradura. Le pido, pues que encarne el papel del camino de herradura. "¿Qué?" replica indignado. ¿Y voy a dejar que todo el mundo me es-cupa y me eche mierda encima?. Ya se ve que ha captado plenamente la identificación.<sup>67</sup>

Dado que el sueño es importante en la vida humana y que soñamos -- siempre, una persona puede llegar a trabajar sus propios sueños siguiendo los pasos de la terapia Gestalt que a continuación se indican.

1. Diga el sueño en primera persona, tiempo presente, como si Usted lo estuviera soñando en este momento. Revivalo verbalmente.

2. De todas las partes del sueño, ¿Qué parte considera que se parece menos a Usted?. ¿Cuál es la parte con la que Usted encuentra más dificultad para identificarse?.

3. Cuando la identifique, vuelva al sueño haciendo hablar dicha -- parte en primera persona y en presente.

4. Ahora piense ¿Recibió algún mensaje de su sueño? ¿Hay algo en su sueño que reconozca en Usted?

5. ¿Cuándo reciba algún mensaje ponga su sueño en la "silla vacía" y exprésese su agradecimiento y gratitud, así como cualquier otra cosa -- que Usted desee comunicarle.

Decir que un sueño puede ser tratado por el soñante no significa -- que no es siempre necesario la intervención de un especialista en Terapia Gestalt, esto significa que el soñante es el material del sueño y nunca, nunca se debe interpretar como lo dijo Perls:

Toda mi técnica desarrolló más y más la idea de que nunca, nunca -- se debe interpretar el sueño. Realimentar simplemente, y dar a la persona la oportunidad de describirse a sí mismo.

A continuación he aquí algunas informaciones generales relativas -- al sueño.

1. Todas las personas sueñan en la noche; no solamente una vez, si no varias veces.
2. Los bebés sueñan aproximadamente el 50% del tiempo que pasan -- dormidos.
3. Los sueños decrecen durante la infancia y la adolescencia.
4. El promedio del tiempo de sueños del adulto es del 20% al 25% -- de la noche.
5. Los sueños son cortos al principio de la noche y se hacen más largos a medida que la noche avanza.
6. Los sueños aparecen cada hora y media aproximadamente.
7. Los sueños decrecen con la edad avanzada.
8. A la edad de 21 años hemos soñado aproximadamente 13,737 horas o un año y medio (38,325 sueños).
9. A la edad de 40 años hemos soñado aproximadamente 26,280 horas o tres años (73,600 sueños)
10. A los 70 años hemos soñado aproximadamente 45,990 horas o cin-

co años y tres meses (127,750 sueños).

11. Ningún sistema de interpretación de sueños sirve para todos los sueños. Por lo tanto, algunos sueños son para siempre misteriosos.

12. Solamente quien sueña es la autoridad final del significado de su sueño.

13. Mucha gente no recuerda sus sueños; esto se debe principalmente a la falta de interés en ellos.

14. Muy a menudo los sueños contienen mensajes que proceden de la parte subconciente.

15. Generalmente los sueños reciben su "inspiración" de lo vivido en el día o los dos días precedentes a la noche en que aparecen.<sup>68</sup>

#### VACIO

Es un bloqueo que el paciente opone al darse cuenta. Literalmente, la persona experimenta un hueco, o espacio de nada, dentro de su ser físico, se siente afligida y carente de algo, no integra. El Terapeuta Gestalt maneja este fenómeno del paciente haciendo que él emplee sus propios recursos para lograr que su vacío se vuelva sustancia.

Primero preguntamos al paciente dónde siente el vacío y cuando nos lo indica (generalmente señalando hacia el pecho o el estómago) le decimos que penetre en su vacío y que describa lo que sucede, encuentra o ve. Si el paciente está dispuesto a prescindir de sus intentos de control y a arriesgarse a viajar por su vacío, comenzará a descubrirse a sí mismo: La negrura cederá a la luz y el vacío a un mundo viviente.

Al ver, oír, tocar, en su viaje por ese vacío que ahora se hace — fértil, empieza a responder emocionalmente a lo que percibe. Ha transformado su experiencia inicial de vacío y depresión a una de vitalidad y — fluidez.<sup>69</sup>

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS DEL CAPITULO II

- 1.- FREDERICK. S. PERLS  
El enfoque Gestáltico (Santiago de Chile): Cuatro Vientos  
1976, Pág. 43
- 2.- TEORIA Y TECNICA DE LA PSICOTERAPIA GUESTALTICA  
Joan Pagan e Irma Shepherd  
Compiladoras  
Ammorrortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1984, Pág. 29
- 3.- IDEM Pág. 30
- 4.- TERAPIA GESTALT. (ENFOQUE DEL AQUI Y EL AHORA)  
Celedonio Castanedo  
Editorial Texto  
San José, Costa Rica  
1983, Pág. 79
- 5.- LA GESTALT THERAPIE  
Chemin de Vie  
Dr. Andre Moreau  
Maloine Editeur  
Paris, France  
1983, Pág. 99
- 6.- IDEM. Pág. 100
- 7.- IDEM. Pág. 100
- 8.- IDEM: Pág. 99
- 9.- EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GUESTALTICA  
DE Joseph Zinker Paidos  
Buenos Aires, Argentina  
1979, Pág. 84
- 10.- GUESTALT PARA TODOS  
Hector Salama Penhos  
México - I.M.P.G. (S.C.)  
1985, Pág. 83
- 11.- EL ENFOQUE GUESTALTICO Y TESTIMONIO DE TERAPIA  
Fritz Perls. Cuatrocientos Editores 1976  
Santiago de Chile, Chile  
Pág. 30
- 12.- IDEM. Pág. 31
- 13.- TERAPIA GUESTALTICA  
Erving y Miriam Polster  
Ammorrortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1973, Pág. 198
- 14.- IDEM Pág. 216

- 15.- EL ENFOQUE GUESTALTICO Y TESTIMONIOS DE TERAPIA  
Fritz Perls  
Cuatrocientos Editores  
Santiago de Chile, Chile  
1976, Pág. 20
- 16.- IDEM. Pág. 73
- 17.- IDEM. Pág. 25
- 18, 19, 20.- TERAPIA GESTALT  
Enfoque del Aquí y el Ahora  
Celedonio Castañedo  
Texto  
San José, Costa Rica  
1983, Págs. 107 y 108
- 21 y 22.- IDEM. Pág. 51
- 23 y 24.- EL ENFOQUE GUESTALTICO Y TESTIMONIOS DE TERAPIA  
Fritz Perls  
Cuatrocientos Editores  
Santiago de Chile, Chile  
1978, Pág. 28
- 25.- IDEM. Pág. 19-20
- 26.- TERAPIA GESTALT  
Enfoque del Aquí y el Ahora  
Celedonio Castañedo  
San José, Costa Rica  
Texto  
1983, Pág. 113
- 27.- EL ENFOQUE GUESTALTICO Y TESTIMONIO DE TERAPIA  
Fritz Perls  
Cuatrocientos Editores  
Santiago de Chile, Chile  
1976, Pág. 43
- 28.- LA GESTALT THERAPIE DE L'ICIET MAIN TENANT  
Marie Petit  
Les Editions Esf.  
Paris, France  
1984, Pág. 35
- 29.- TERAPIA GUESTALTICA  
Erving y Miriam Polster  
Ammorrtu Ed  
Buenos Aires, Argentina  
1974, Pág. 80
- 30.- EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GUESTALTICA  
De Joseph Zinker  
Paidós  
Buenos Aires, Argentina  
1979, Pág. 84

31, 32, 33, 34

\* Terapia Gestalt  
Enfoque del aquí y el ahora  
Celedonio Castañedo  
San José, Costa Rica.  
Ed. Texto 1983 Pág. 118

\* El Enfoque Gestáltico y Testimonio de Terapia  
Fritz Perls  
Cuatro Vientos Ed. 1976  
Santiago de Chile, Chile  
Pág. 65

\* La Gestalt. Therapie de L'ici et maintenant  
Marie Petit  
Ed. Esf.  
Paris France  
1984, Pág. 32

\* Terapia Gestáltica  
Erving y Miriam Polster  
Ammortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1976, Pág. 86

35, 36, 37, 38

La Gestalt Therapie Chemin de Vie.  
Dr. Andre Moreau  
Malcine Editeur, Paris France  
1983, Pág. 123

Terapia Gestáltica  
Erving y Miriam Polster  
Ammortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1976, Pág. 89

Terapia Gestalt  
Enfoque del aquí y el ahora  
Celedonio Castañedo  
San José Costa Rica  
1983, Ed. Texto, Pág. 112

Terapia Gestalt  
Enfoque del aquí y el ahora  
Celedonio Castañedo  
Ed. Texto  
San José, Costa Rica  
1983, Pág. 112

39.- EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GESTALTICA

Joseph Zinker  
Ed. PAIDOS  
Buenos Aires, Argentina  
1979, IDEM., Pág. 84



41, 42, 43, 44

Terapia Gestáltica  
Erving y Miriam Polster  
Amorrortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1979, Pág. 95

Terapia Gestalt  
Enfoque del aquí y el ahora  
Celedonio Castañedo  
San José, Costa Rica  
Ed. Texto  
1983, Pág. 112

La Gestalt Therapie Chmin de Vie  
Dr. Andre Morenu  
Maloine Editeur  
Paris France  
1983, Pág. 125 - 126

La Gestalt Therapie de L'ici et Maintenant  
Marie Petit.  
Ed. ESF  
Paris France  
1984, Pág. 32

45, 46, 47, 48

Terapia Gestáltica  
Erving y Miriam Polster  
Amorrortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1979, Pág. 98

Terapia Gestalt  
Enfoque del aquí y el ahora  
Celedonio Castañedo  
Ed. Texto  
San José, Costa Rica  
1983, Pág. 109

La Gestalt Therapie  
Chenin de Vie  
Maloire Editeur  
Paris  
France  
1983, Pág. 131

La Gestalt Therapie de L'ici et Maintenant  
Marie Petit  
Ed. ESF  
Paris France  
1984, Pág. 40

49.- EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GUESTALTICA

Joseph Zinker  
Ed. Paidós  
Buenos Aires, Argentina  
1979, Pág. 84

- 50.- EL ENFOQUE GUESTALTICO Y TESTIMONIO DE TERAPIA  
F. Perls Cuatro Vientos Ed. 1976  
Santiago de Chile  
Pág. 38
- 51.- IDEM. Pág. 39
- 52.- YO, HAMBRE Y AGRESION  
Fondo de Cultura Económica  
1975 México
- 53.- IDEM. Pág. 121
- 54.- TEORIA Y TECNICA DE LA PSICOTERAPIA GUESTALTICA  
Joan Fagan e IRMA Shepherd  
Compiladoras  
Aurrutu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1978, Pág. 47
- 55.- IDEM. Pág. 48
- 56.- EL ENFOQUE GUESTALTICO Y TESTIMONIO DE TERAPIA  
F. Perls Cuatro Vientos  
Santiago de Chile  
Ed. 1976, Pág. 71
- 57.- IDEM. Pág. 125
- 58.- TERAPIA GESTALT  
Enfoque del aquí y el ahora  
Celedonio Castañedo  
Ed. Texto  
San José, Costa Rica  
1983, Pág. 238
- 59.- IDEM. Pág. 238
- 60.- TERAPIA GESTALT  
Teoría y Práctica  
F. Perls  
P. BAUMGARDNER  
México, 1982, Pág. 104
- 61.- IDEM. Pág. 105
- 62.- EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GUESTALTICA  
Joseph Zinker  
Ed. Paidós  
Buenos Aires, Argentina  
1979, Pág. 35
- 63.- TERAPIA GESTALT  
Enfoque del aquí y el ahora  
De Celedonio Castañedo  
Ed. Texto  
San José, Costa Rica  
1983, Pág. 180

- 64.- TEORIA Y TECNICA DE LA PSICOTERAPIA GUESTALTICA  
Joan Fagan e IRMA Shepherd  
Compiladoras  
Ed. Amorrortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1978, Pág. 203
- 65.- TERAPIA GUESTALTICA  
Erving y Miriam Polster  
Amorrortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1979, Pág. 250
- 66.- TERAPIA GESTALT  
Enfoque del Aquí y el ahora  
de Celedonio Castañedo  
Ed. Texto  
San José Costa Rica  
1983, Pág. 2020
- 67.- TERAPIA GUESTALTICA  
Erving y Miriam Polster  
Amorrortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1979, Pág. 251
- 68.- TERAPIA GESTALT  
Enfoque del aquí y el ahora  
de Celedonio Castañedo  
Ed. Texto San José, Costa Rica  
1983, Pág. 219

## CAPITULO III

Generalmente, los terapeutas son reclamados por individuos insatisfechos con su propia experiencia y comportamiento o con el de los demás. Los motivos de consulta son variados: Experiencias internas de ansiedad; incomodidad, conflicto o insatisfacción, conductas externas inapropiadas etc. Estos problemas pueden ser fundamentales para el paciente, y exigir amplios cambios.

Los problemas son muy variados pero también lo son los terapeutas. Sin embargo, los tareas básicas del profesional seguirán siendo las mismas aún cuando tengan lugar muchos cambios.

Mi propósito es examinar en este capítulo las tareas y requisitos de la actividad terapéutica y luego las técnicas utilizadas por el Terapeuta Gestalt.

## I LAS TAREAS DEL TERAPEUTA GESTALT Y PRINCIPIOS DE LA TERAPIA GESTALT

La terapia Gestalt consiste en una nueva integración de la atención y la conciencia del paciente y la misión del terapeuta es ayudar al paciente a superar los obstáculos que bloquean la toma de conciencia y - dejar que la naturaleza siga su curso de modo que el individuo pueda actuar haciendo pleno uso de sus capacidades.

El terapeuta no ayuda a resolver los problemas sino que contribuye a reestablecer las condiciones bajo las cuales el paciente puede hacer mejor uso de su propia capacidad para la resolución de problemas, vi gila la atención y la conciencia.

"El cometido del Terapeuta Gestalt es facilitar, no enseñar, estar con ... , no imponerse".

La intervención del Terapeuta Gestalt no implica interpretaciones, pregunta al paciente qué está pasando o qué está haciendo; de su --

respuesta depende el rumbo a seguir a partir de allí, porque la mayor parte de la gente durante, la mayor parte del tiempo, no sabe a ciencia cierta qué es lo que está haciendo.

Al Terapeuta Gestalt no le interesa reconstruir la historia del sujeto, ni sopesar los afectos de diversas fuerzas ambientales, ni centrarse en una conducta determinada.

Una característica fundamental de la Terapia Gestalt es que el paciente, en la medida de lo posible, lleva a cabo su propia terapia, mientras el terapeuta lo asiste como observador, comentarista o como guía ocasional.

El paciente formula sus propias interpretaciones, plantea sus proposiciones directamente a los demás y toma conciencia de sí mismo. Esto significa que el paciente no descarga la responsabilidad de su propia conducta sobre el Terapeuta. En condiciones de hacerlo se le pide al paciente que asuma la responsabilidad de decidir si ha de continuar con la terapia, de evaluar lo que extrae de ella y decidir si el valor que ella tiene para él, justifica la continuación del tratamiento. Si el paciente tiene algunas dudas del trabajo se le pregunta qué piensa hacer al respecto.

Más adelante se desarrollarán las aplicaciones de la Terapia Gestalt, no obstante, se puede mencionar aquí algunas características de este enfoque al grupo y a la familia.

#### a) La Terapia de Grupo

Estando presentes otras personas, la gama de asuntos pendientes con los que puede establecerse pronto contacto es mucho mayor. Cada uno de ellas es una pantalla más sobre la cual pueden hacerse proyecciones y la tarea de rescatarlas como propias y expresarlas se vuelve más sencilla.

Por ejemplo: Si un paciente afirma que otro está mirando despectivamente al grupo, se le pediría que "ensaye" mirar despectivamente al grupo, a fin de que tome contacto con sus propios sentimientos de despre-

cio, y que trate de expresarlos de modo directo en vez de hacerlo a través de una hipersensibilidad proyectiva.

En terapia de grupo hay algunos axiomas cuyo objetivo es la toma de conciencia y responsabilidad y ser francos con los demás y respetar al grupo como tal.

"Cuando reunimos a los pacientes en grupo o en familia, la meta que nos fijamos es una relación "Yo - Tú" en la que cada persona es consciente, responsable y sincera en sus comunicaciones y presta máxima atención a la otra, considérandola su igual.<sup>1</sup>

Una consecuencia de este primer axioma es que la gente hable entre sí de manera directa, sin utilizar la tercera persona verbal.

Por ejemplo, si A formula un comentario sobre B al terapeuta, este le pedirá que lo reformule y lo dirija directamente a B. Esto parece muy simple y trivial, pero en la práctica ejerce poderosos efectos. El efecto que moviliza un enfrentamiento directo de esta índole es muy distinto del que pueda haber, indirectamente en el comentario en tercera persona. Con este método que se usa en Terapia Gestalt, las ventajas de la comunicación directa y la retroalimentación apropiada, son percibidas casi en seguida.

La segunda consecuencia del primer axioma para estimular al paciente a tomar conciencia de la responsabilidad de su propia situación - consiste en evitar las preguntas.

La pregunta que un paciente le formula al terapeuta, cumple habitualmente uno de los dos propósitos siguientes o ambos.

1. Es una manera de decir "Tú eres el que tienes que hablar, no yo: Manipulación.

2. Casi todas las preguntas resultan afirmaciones implícitas por lo general de carácter crítico acerca de la otra persona.

Por ejemplo ¿Por qué hiciste eso? "significa casi siempre"; "No - deberías haber hecho eso", me disgusta que hayas hecho eso. En la medida de lo posible, el Terapeuta Gestalt insistirá en que las preguntas se formulen como proposiciones afirmativas.

El 2º axioma en terapia de grupo es escuchar a los demás. Esto implica la obligación de escuchar; la obligación del individuo que habla - de decir cosas que valga la pena escuchar.

La estrategia de la Terapia Gestalt consiste en presionar en forma suave y sostenida con miras a una orientación "YO - TÚ" directa y -- responsable, centrando la toma de conciencia en las dificultades de los pacientes.

Esta estrategia alcanza su mayor eficacia con los grupos familiares.

#### b) La Terapia en Familia

Esta Terapia se diferencia de la centrada en el individuo por -- cuanto el propio problema vital básico que tiene el sujeto en su vida -- actual es llevado al consultorio en presencia de sus parientes. No necesita incrementar su conciencia con respecto a algún extraño y luego ver de qué manera aplicar esto para modificar su relación con los otros significativos. Sus otros significativos están presentes junto a él. La familia se convierte en un paciente y puede trabajar en sus asuntos pendientes juntos. Las acusaciones silenciadas, la culpa, el amor, el resentimiento inexpressado que entorpecen el flujo de los sentimientos dentro de la familia deben ser manifestados en el lenguaje y el ritmo que le -- son propios.

La tarea del terapeuta es nuevamente mantener focalizada la conciencia en turno de las dificultades que se oponen a la preservación de la orientación yo - tú.

En función de este trabajo, que no es nada fácil, el terapeuta -- gestalt debe tener algunas "características aparte de su sólida forma-

ción intelectual y académica".

A continuación se mencionan algunas características que Celedonio Castanedo enuncia en su libro "Terapia Gestalt enfoque del Aquí y el - Ahora".

Características Generales del Terapeuta Gestalt.

1) Habilidad para decir las cosas en forma precisa, concisa, clara y directa.

El Terapeuta debe ser breve y conciso y claro en sus intenciones. Debe haber congruencia entre las palabras, el movimiento corporal y los gestos.

Debe poder usar metáforas y otras formas poéticas.

2) Habilidad para enfocar la orientación del "aquí y ahora" quedándose en el presente:

El Terapeuta sabe poder ubicar al paciente en el presente, mencionar quién habla a quién en el grupo o quien está fuera del grupo.

3) Sensibilidad sensorial y funcionamiento corporal.

El Terapeuta debe saber darse cuenta de las zonas sensoriales, y de sus gestos, posturas movimientos.

Debe poder demostrar la toma de conciencia de la respiración y la concentración como funciones de soporte propio y de los otros. Debe tener la habilidad para diferenciar la calidad o el tono de voz, del contenido verbal de las palabras, identificando las diversas calidades. Debe también tener la habilidad para oír y determinar las tensiones en el grupo.

4) Contacto con las emociones propias y habilidad para sentirse - de la toma de conciencia, en forma directa y abierta con los otros.

El Terapeuta debe darse cuenta de sus propias emociones y poder expresarlas en forma auténtica o ratarse cuando sea necesario y evitar dificultades que pueden resultar por ser demasiado franco.



5) Habilidad para diferenciar los datos fenomenológicos observados y la interpretación.

El Terapeuta debe estar abierto a la experiencia que surge y dejar que las cosas fluyan sin establecer juicios.

Debe tener la habilidad para diferenciar entre la observación descriptiva y evaluativa en sí mismo y los otros y habilidad para estar libre de atribuir motivos o intenciones a los otros.

6) Darse cuenta de sus intenciones, de qué es lo que el paciente quiere hacer o decir, unido a la habilidad de ser claro haciendo ver a los otros qué es lo que quiere de ellos.

El Terapeuta debe saber plantear problemas o metas en forma clara y poder ayudar a los otros a que obtengan algún significado de su experiencia. Debe poder darse cuenta y utilizar la esencia de las cosas.

7) Habilidad para darse cuenta de dónde está situado, en un momento dado, respetando dónde se encuentran cuando se está trabajando con ellos.

El Terapeuta debe saber oír, ver, sentir etc. Lo que la gente le pregunta en un momento dado. Debe poder evitar conductas competitivas con los clientes, los miembros del grupo o los colideres.

8) Centrarse en el continuum del proceso, de tal forma que sus capacidades y creencias sigan su propio camino de la experiencia, con la paciencia de que algo importante se desarrollará y se llegará al cierre.

El Terapeuta debe ser capaz de ver considerar su trabajo como un proceso educativo, más que como un proceso curativo de enfermedades.

9) Capacidades para ser dulce y rudo en una misma sesión.

El Terapeuta debe poder expresar sentimientos afectivos calurosos. Debe poder tomar a la gente (físicamente) cuando este contacto físico pueda ayudar, así como para saber cuando no es conveniente hacerlo.

Debe poder expresar reconocimiento o aprecio por lo que los otros han hecho o estar en desacuerdo abiertamente con alguien.

10) Habilidad para enfrentar y aceptar situaciones emocionales -- que se dan entre el terapeuta y los otros.

El Terapeuta debe tener la habilidad de enfrentar los conflictos, cólera y situaciones afectivas. Debe poder soportar el silencio o tolerar la tensión. Debe poder soportar críticas.

11) Habilidad para presentarse en forma atractiva sin necesidad de imponer una presencia carismática.

El Terapeuta debe tener una identidad propia clara sin que sea dominante.

Debe haber pocas proyecciones de sus propias necesidades sobre los otros, sin embargo defender sus propios principios, normas, valores y lo que está enseñando. Debe ser capaz de compartir sus experiencias en forma enriquecedora, también debe ser creativo e innovador en su propio estilo de vida.

12) Darse cuenta de los aspectos trascendentales y creativos de su trabajo.

El Terapeuta debe poder manejar paradojas, metáforas, enigmas, y humor, tomar y usar una gran variedad de opciones.

Es también importante mencionar algunos principios básicos de la Terapia Gestalt que son:

1) El principio del ahora

La idea del ahora, del momento inmediato, del contenido y estructura de la experiencia actual, es uno de los principios más vigorosos y fecundos de la Terapia Gestalt.

Con el fin de fomentar la conciencia del Ahora, sugerimos a la gente que se comunique en tiempo presente; Ejemplos:

¿De qué tiene conciencia en este momento? ¿Qué está pasando ahora?  
¿Qué está sintiendo en este instante?

La pregunta: ¿Cuál es su ahora? es eficaz para terapeuta y paciente. Sería inexacto afirmar que el material histórico y el pasado carece--

cen de interés: Esto traído al presente nos sirve mucho; por ejemplo en los sueños.

## 2) El principio Yo y Tú.

Con este principio, se procura expresar en la forma más clara y - concreta posible la idea de que la verdadera comunicación incluye tanto al emisor como al receptor. De manera general, se actúa a veces como si el destinatario de nuestras palabras fuese el aire.

## 3) El principio del lenguaje impersonal y personal.

Esto implica la responsabilidad y la participación.

"Es común que para referirnos a nuestro cuerpo y a nuestros actos y conductas, empleemos un lenguaje impersonal."<sup>2</sup>

Por ejemplo:

- Terapeuta: Al paciente: ¿Qué ocurre con su mano?

- Paciente: Tiene un temblor.

Si transformamos el lenguaje impersonal en lenguaje personal, - - aprendemos a identificarme mejor la conducta en cuestión y asumir la responsabilidad por ella.

En lugar de "tiene un temblor" decir "Estoy temblando".

Hay otros juegos semánticos que se utilizan en la terapia gestalt por ejemplo:

Si el paciente dice: "No puedo hacerlo" El terapeuta le solicitará que diga; "No lo haré" o "No quiero hacerlo".

## 4) El principio Del Continuo de conciencia o del cómo de la experiencia.

Es la insistencia con que el paciente se vuelve a él y la confianza que en él se deposita. Con este principio el paciente coloca menor - acento en el por qué de la conducta (interpretación Psicoanalítica) y - más en el qué y el cómo de la conducta (Psicoterapia Experimental).

El Terapeuta pregunta al Paciente: ¿De qué tienes conciencia ahora?

- Paciente: tengo conciencia de que estoy hablando; tengo conciencia que mi ansiedad aumenta.

- Terapeuta: ¿Cómo experimentas esa ansiedad?

- Paciente: Oigo temblar mi voz. Siento la boca seca, etc.

Este principio permite conducir al individuo a sus propias experiencias y de afectarlo de verbalizaciones, explicaciones e interpretaciones.

"La conciencia de los sentimientos corporales y de las sensaciones y percepciones constituye nuestro saber más seguro". O como diría Perls "abandona tú mente y recobra tus sentidos.

4) El principio de no Murmurar o no hablar a cerca de: Esto permite promover e impedir la evitación de sentimientos. Por ejemplo: En una sesión de Terapia grupal.

- Anita dice: El problema con Armando (presente) es que siempre me está molestando.

- El facilitador: Estás murmurando. Dilo a Armando.

5) El principio de formulación de preguntas.

El Terapeuta siempre tratará de devolver la pregunta del paciente haciendo que él la transforme en proposiciones. Este permite que el paciente sea autoresponsable, objetivo de la Terapia Gestalt.

## II LAS TÉCNICAS UTILIZADAS EN TERAPIA GUESTALT

En lo que se refiere a las técnicas que aquí se describen y otras muchas que existen y que pueden ser creadas, se requiere comprenderlos, sin necesidad de memorizarlos. Si el Terapeuta las memoriza las personas que siguen estos ejercicios se darán cuenta que el facilitador lleva encima una máscara rígida, percibiendo inmediatamente que el terapeuta no está sintiendo lo que dice.

Virginia Satir considera que:

Las técnicas son formas de terapia y no son el proceso de la misma.

### El Diálogo.

Cuando se descubre que existe una desintegración en la persona, - el terapeuta busca las polaridades de la personalidad.

Porque un conflicto interno es algo que generalmente se origina - por la lucha que mantienen dos fuerzas: El opresor (Top-dog) y el oprimido (Under-dog).

Cómo se definió en el precedente capítulo, el opresor es el equivalente aproximado del super Yo psicoanalítico: Es moralizador, imperativo y condenatorio y sus especialidades son los debeísmos.

El oprimido tiende a oponerle una resistencia pasiva, a encontrar excusas para su conducta y dar razón de sus demoras, por ejemplo:

Cada vez que se presenta esta división, se le pide al paciente -- que mantenga un diálogo real entre dichos componentes de sí mismo.

El juego se aplica a cualquier división significativa dentro de - la personalidad.

Por ejemplo: El buen muchacho contra el malo, el fuerte contra el débil, la mano derecha contra la izquierda, etc...

El sujeto se dirige a una de las partes "como si" estuviera presente, imagina cuál sería su respuesta, le contesta a su vez y así sucede sucesivamente. El diálogo entre dos partes se puede facilitar utilizando la técnica de la silla vacía. Cuando el terapeuta la utiliza debe tomar su tiempo para que el cliente defina sus dos partes, en la que una es él - mismo y la otra pueda ser el padre introyectado.

### Hacer la Ronda.

Mientras que se realiza un trabajo individual con alguien del grupo, a menudo surge como figura un tema que implica también otras personas del grupo - De tal forma que la persona puede estar imaginándose lo que las otras piensan de ella o puede tener un sentimiento determinado acerca de algún miembro del grupo. En estas situaciones el terapeuta -- puede sugerir a esta persona que "haga la ronda" y que comunique sus --

fantasías o imaginaciones a cada miembro del grupo.

Por ejemplo: Si un paciente afirma:

- No soporto a ninguna de las personas que hay en este cuarto
- El terapeuta podrá decirle: Muy bien -

Haz la ronda repitiendo esas palabras ante cada uno de nosotros -  
- se puede añadir algunas observaciones vinculadas con los propios sentimientos en cada uno (tocar, acariciar, abrazarlos, etc.).

Las figuras espontáneas y auténticas que surgen durante estas rondas son tratados como se trata cualquier otro encuentro.

#### Asuntos Inconclusos

Cualquier Gestalt incompleta pueden ser una situación, sentimientos, asuntos personales o interpersonales que no son resueltos o expresados.

Perls sostiene que los resentimientos son los más comunes e importantes.

En los talleres estos resentimientos se enfrentan con la comunicación verbal que está limitada a frases que comienzan con estas dos palabras; yo resentido o me disgusta y el objetivo final es cerrar estos asuntos.

#### Me Hago Responsable

La terapia Gestalt considera la conducta de una 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, utilizando la voz pasiva para lograr que el paciente tome conciencia de que es él que decide su propia conducta es añadir después de cada oración ----- y yo me hago responsable.

Por ejemplo:

Tengo conciencia que mi voz es muy tranquila --- y me hago responsable de ello -

No se qué decir en este momento y me hago responsable de no saberlo - lo que a primera vista parece un procedimiento mecánico y aún intrascendente revela muy pronto tener gran significado.

#### LA PROYECCION

Cuando una persona se imagina que otra tiene hacia ella un determinado sentimiento o prejuicio se le pide que compruebe si eso es o no es una proyección, experimentando con sentirse ella misma con ese sentimiento o prejuicio.

A menudo la persona descubre que ella tiene el mismo sentimiento que ve en los otros, y que además tiene y rechaza el mismo prejuicio -- que desaprueba en los otros.

Por ejemplo:

Juan a Carla

- No puedo confiar en Usted

- Se le solicitará a Juan la representación de la actitud que le imputa a Carla, tras lo cual se le pregunta si no cree que él posee también el rasgo mencionado (desconfianza).

#### ANTITESIS O INVERSION DE ROLES

Uno de los caminos que dispone el Terapeuta Gestált para aproximarse a ciertos síntomas o dificultades, es ayudar al paciente a que advierta que la conducta manifiesta suele ser la antítesis de los impulsos subyacentes o latentes. Se pide al paciente que haga el rol opuesto al que ha estado realizando.

Para tal efecto, a un cliente sumiso y dulce puede pedírsele que actúe como si fuera rebelde y agrio.

#### EL RITMO DE CONTACTO Y RETIRADA

Basándose en los fenómenos de figura y fondo la Terapia Gestált hace hincapié en la índole polar del funcionamiento vital, la capacidad

de amar se ve obstaculizada por la incapacidad para resistir a la ira; - el descanso es necesario para restaurar energía; una mano no es una palma abierta, ni un puño cerrado, pero puede abrirse o cerrarse.

La inclinación natural a apartarse de todo contacto que el paciente experimentará de vez en cuando, no se considera como una resistencia que debe ser superada, sino como una respuesta rítmica que debe respetarse. En consecuencia, cuando el sujeto desea apartarse se le dice que - - cierre los ojos y se sitúe, en su fantasía, en cualquier lugar o situación en las que se sienta seguro, en otras palabras, al cliente se le pide que no "escape" de la realidad, sino que se dé cuenta de cuándo y cómo él escapa o se ausenta y cuándo y cómo mantiene el contacto. A menudo al cliente se le pide que cierre los ojos y se ausente. Después de quedar se con el continuo del "darse cuenta" la persona relata su experiencia.

El trabajo continúa hasta que la persona o grupo vuelve "al aquí y el ahora", habiendo cumplido su necesidad de ausentarse.

#### EL ENSAYO TEATRAL

Según Perls, nuestro pensamiento consiste en buena medida, en un ensayo y preparación internos de los roles sociales que habitualmente de bemos representar. Freud decía que la mente es el escenario donde ensaya mos nuestras conductas.

La experiencia del miedo al público no es más que nuestro temor - de que no haremos un buen papel.

De acuerdo con ello, los integrantes del grupo juegan a compartir sus respectivos ensayos, con lo cual ganan conciencia sobre los preparativos a que recurren para apuntar sus roles sociales.

#### EXAGERACION

Esta técnica está vinculada al principio del continuo de conciencia y nos brinda un medio adicional de comprender el lenguaje del cuerpo.



En muchas ocasiones un movimiento involuntario del paciente parece constituir una comunicación significativa pero tales movimientos pueden ser incompletos.

El Terapeuta, al observar los movimientos del cuerpo del cliente, los reporta para que se dé cuenta de ellos. Uno de estos experimentos -- consiste en pedir a la persona que repita y exagere el ademán tratando -- por lo general de que se ponga más manifiesto su significado interno.

A veces, se le pedirá que convierta su movimiento en un paso de baile, de modo que integre algo más de sí mismo en una expresión integrada.

Se emplea una técnica similar para la conducta verbal. Si un paciente hace alguna declaración importante pero pasa apresuradamente a -- otro tema, se le pedirá que lo repita varias veces y con voz cada vez -- más fuerte.

Pronto habrá comenzado a escucharse atentamente a sí mismo en lugar de evitar palabras simplemente.

He aquí el ejemplo facilitado por Enright relatado por Castanedo en su libro "Terapia Gestalt".

"Un hombre estreñido, sobreinhibido golpea con su dedo en la mesa mientras que una mujer del grupo está hablando.

Preguntado si desea decir algo acerca de lo que relata la mujer, niega que le interese, y continúa golpeando con el dedo. Entonces se le pide que intensifique los golpes, más fuerte y con vigor hasta que se dé cuenta de lo que está haciendo. Su rabia aparece y en uno o dos minutos comienza a expresar su desacuerdo con la mujer y dice que ella es exactamente como su esposa."<sup>3</sup>

#### PUEDO PRESTARTE UNA FRASE

Cuando el terapeuta estima que la actitud o el mensaje del paciente no está claro o es equivoco, puede ofrecer una oración con mensaje. --

Se le pregunta entonces al paciente si desea decirlo en voz alta y repetirla; en síntesis, que se dé cuenta de cómo le suena.

Es evidente que en este trabajo hay un fuerte elemento interpretativo, pero el paciente debe hacer suya la experiencia a través de una participación activa. Si la oración que se le propuso es verdaderamente importante, él mismo desarrollará la idea en forma espontánea.

#### EL JUEGO PARA EL ASESORAMIENTO PSICOLOGICO DE MATRIMONIOS

Esta técnica se utiliza en el matrimonio o en casos de familiares.

Los pacientes sentados frente a frente, hablan por turno comenzando su exposición con:

"Tengo resentimientos contra tí porque ... "

se puede usar otros temas.:

Por ejemplo:

Te estimo porque . . . .

Actúo en forma maligna contra tí cuando . . .

Actúo en forma condescendiente contigo cuando . . .

etc.

Cada uno de los cónyuges describe al otro en oraciones que comienzan por: Veo en tí . . .

En muchas circunstancias, este proceso de descubrimiento implica ver realmente por primera vez a la otra persona.

Paris señala que el problema más difícil del matrimonio consiste en que se está enamorado de un concepto y no de un individuo, por ende, debemos aprender a distinguir entre nuestra imagen fantaseada y la persona de carne y hueso.

#### PERMANECER EN LOS ESTADOS DE ANIMO PROPIOS

Se usa en momentos claves, cuando el paciente hace referencia a -

un sentimiento o estado anímico o mental desagradable y del que tiene -- gran urgencia por librarse. Supongamos que ha llegado a un punto en el -- que se siente vacío, o confundido o frustrado o descorazonado. El terapeuta le dice "¿Puedes permanecer en este estado de ánimo?".

En un momento dramático y de gran frustración para el individuo; sin embargo, el terapeuta le pide deliberadamente que aguante el sufrimiento psíquico que soporta en ese momento, sea cual fuere este, y le pide que elabore el qué y el cómo de su estado anímico. ¿Qué sensaciones -- tienes?, ¿Qué percepciones, fantasías ó expectativas tienes?.

Esta técnica permite evitar fobias en conductas neuróticas.<sup>4</sup>

Esta técnica simboliza gran parte de la filosofía básica de Perls expuesta en su primer libro: Yo, hambre y agresión.

El libro transmite el siguiente mensaje: Entre otros:

"Debemos adoptar con respecto a las experiencias psicológicas y -- emocionales, la misma actitud activa y desafiante que empleamos para -- nuestra sana alimentación.

Para una comida sana, empezamos por morder el alimento, luego lo masticamos, lo trituramos y lo licuamos, más tarde lo tragamos, lo digerimos, lo incorporamos a nuestro metabolismo y lo asimilamos. De éste modo el alimento pasa a ser parte real de nosotros".<sup>5</sup>

Estas técnicas y muchas otras que existen en la Terapia Gestalt no deben ser tomadas como estereotipadas en las que cada terapeuta debe entrenarse. Son útiles si se llevan a cabo de acuerdo al contexto, del -- desarrollo personal de cada individuo, de acuerdo con sus propias necesidades y con la personalidad del Terapeuta.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS DEL CAPITULO III

## 1.- TEORIA Y TECNICA DE LA PSICOTERAPIA GUESTALTICA

Joan Fagan e IRMA Shepherd  
Compiladoras  
Ed. AMORRORTU Editores Buenos Aires, Argentina  
1978, Pág. 120

## 2.- IDEM. Pág. 145

## 3.- TERAPIA GESTALT

Enfoque del Aquí y el Ahora  
de Celedonio Castanedo  
Ed. Texto. San José Costa Rica 83  
Pág. 144

## 4.- TEORIA Y TECNICA DE LA PSICOTERAPIA GUESTALTICA

Joán Fagan e IRMA Shepherd  
Compiladoras  
Ed. AMORRORTU Editores Buenos Aires, Argentina  
1978, Pág. 152

## 5.- IDEM. Pág. 152

## CAPITULO IV

## ALGUNOS CAMPOS DE APLICACION DE LA TERAPIA GUESTALT

En su libro "Terapia Gestáltica", IRVING y M. POLSTER dicen:

La terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos.<sup>1</sup>

Parafraseándolos se puede precisar que la terapia Gestalt es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos.

En efecto, de manera general, los psicoterapeutas han permanecido confinados en sus consultorios hasta tiempos recientes trabajando únicamente con "enfermos" (individuo, pareja, pequeño grupo). Han entrevistado últimamente la amplia oportunidad y la gran necesidad social de extender a toda la comunidad las concepciones extraídas de su trabajo con personas conflictuadas.

Así la terapia Gestalt por su recién nacimiento, no se limita a trabajar con enfermos. El concepto de "curación" ya no existe. Se habla de crecimiento, de autosuperación, de autodescubrimiento, de búsqueda, de mejor forma de vida, de nuevas formas de comunicación, de nuevos valores, de nuevas prioridades para la renovación de instituciones cómo el matrimonio, la escuela, el gobierno, etc.

La terapia Gestalt vive entonces su tiempo; pero ya sabemos que una característica fundamental de la Terapia Gestalt es que el paciente, en la medida de lo posible, lleva a cabo su propia terapia, mientras el terapeuta lo asiste como observador - comentarista y como gafa ocasional.

De este análisis resulta claro que la Terapia Gestalt en estado puro no es para todos. Básicamente, está prevista para aquellas personas que, insatisfechas con su forma de ser, se muestran dispuestas a reulizar un esfuerzo por ser distintas (niños, ciertos psicóticos y personas con determinados trastornos del carácter.)<sup>2</sup>

Sin perder de vista el objeto del presente capítulo que consiste

en la presentación de algunos campos de aplicación de la Terapia Gestalt, trataremos de aplicarla al individuo como paciente, al grupo como paciente. Como ejemplo de grupo nos limitaremos a la pareja, la familia, el grupo informal, la empresa.

#### LA TERAPIA GESTALT INDIVIDUAL

Ya sabemos que la Terapia Gestalt proporciona una gran variedad de técnicas.

Estas técnicas son de gran eficacia para manejar las conductas -- neuróticas y autodestructivas; así como para movilizar y reencaminar la -- energía humana hacia un desarrollo autónomo y creativo.

Esta afirmación es atestiguada por las obras de Perls y otros, -- tal como se les conoce a través de artículos, películas, cintas grabadas y demostraciones especiales. Sin embargo, son contados los casos, dentro de la literatura, sobre terapia gestáltica en los que se haga referencia a las limitaciones y contra-indicaciones esenciales para una práctica eficaz.<sup>3</sup>

La limitación más inmediata de la Terapia Gestalt como de cualquier otra, es la capacidad, formación, experiencia y buen criterio del Terapeuta. Así como la dicen Erving y Miriam Polster, el terapeuta es su propio instrumento.

... A semejanza del artista, el terapeuta parte de sus propios sentimientos y utiliza su propio estado de ánimo como instrumento terapéutico. Desde luego que así como el artista, al pintar un árbol, tiene que ser -- afectado por ese árbol particular, así también el Terapeuta debe sintonizarse con la persona con quien está en contacto, convirtiéndose, en cierto modo, en una cámara de resonancia para lo que ocurre entre el paciente y él.<sup>4</sup>

Dado que las técnicas gestálticas sirven para experimentar o liberar emociones intensas y llenar huecos de la personalidad, quién emplea

este enfoque debe ser capaz de permitir sin temores que el paciente siga hasta sus últimas consecuencias la experiencia de dolor, de ira, de miedo o de alegría.

Así la terapia Gestalt puede aplicarse a todos los casos de la vida cotidiana por ejemplo; sueños, engaño, toma de decisiones, adiestramiento de conciencia, fóbias, dolores físicos (Cólicos, migraña).

Sin embargo la Terapia Gestalt alcanza su máxima eficacia con individuos excesivamente socializados, a los que suelen describirse como -- neuróticos, fóbicos, perfeccionistas, ineficientes, deprimidos etc., cuya actividad es limitada o incoherente a causa sobre todo de sus restricciones internas y que gozan en grado mínimo de la vida.<sup>5</sup>

Hay que señalar que el trabajo con individuos menos organizados o pacientes que padecen perturbaciones más graves o con psicóticos es más -- problemático y exige precaución, sensibilidad y paciencia. Es necesario -- que haya una relación a largo plazo con el paciente antes de entablar la terapia. Es importante que éste reciba considerable apoyo del Terapeuta -- y que tenga un esbozo de fe en el proceso de su autocuración antes de experimentar en forma intensa todos los procesos psicóticos caracterizados por el dolor, la ira y la desesperación.

En síntesis, antes de practicar el juego de roles o la representación de experiencias dolorosas o conflictivas del pasado, es útil apelar a técnicas que facilitan al paciente una mejor libertad para usar sus -- ojos, manos, oídos, cuerpo y en general para incrementar su capacidad social, perceptual y motora.

Porque la Terapia Gestalt utiliza ojos y oídos y es una Terapia basada en el Ahora y el Cómo.

El Ahora cubre todo lo que existe, incluye el equilibrio de estar aquí; experimentar involucración, fenómeno, conciencia perceptiva mientras que el cómo cubre todo lo que es estructura, conducta, todo lo que --

está ocurriendo en la actualidad. El cómo es un proceso progresivo. Todo el resto es irrelevante.<sup>6</sup>

Para los sujetos cuyos problemas giran en torno de una falta de control de los impulsos: Acting out, delincuencia, sociopatía, etc... Se requiere un enfoque diferente; porque el Paciente desde épocas tempranas aprendió a eludir actuando en vez de experimentar.

En estos casos, el Terapeuta debe poder distinguir las expresiones de afecto auténticos de las manipulativas, así como "enfrentar" al paciente sin rechazarlo y apoyarlo sin ser explotado por él.

Los ejercicios Gestálticos sobre:

Hacerse responsable de ... (ver capítulo 3 página 74 ) suelen resultar provechosos u otros experimentados por el terapeuta que permitan al paciente trabajar dentro de la sesión Terapéutica en lugar de actuar afuera. (acting out)

#### LA TERAPIA GUESTALT GRUPAL

Es común aplicar la terapia Gestalt en grupo, pero con frecuencia lo que esto significa es más bien una terapia individual en un marco grupal que el procedimiento habitual de amplia interacción paciente-terapeuta. Así en Terapia Grupal, el paciente tiene muchos elementos con -- quién poner a prueba sus nuevas percepciones o aptitudes comunicativas, o que aborde con ellos sus propias proyecciones y obtenga la correspondiente respuesta.

F. Perla ha creado en los últimos años, un modelo para el trabajo en grupo que constituye una nueva manera de utilizar el grupo con fines psicoterapéuticos.<sup>7</sup>

En la Terapia Gestalt grupal se hace la invitación siguiente. --  
¿Quién quiere trabajar ahora, conmigo?.

El paciente es siempre un voluntario, no hay ninguna obligación --



sino la de estar en el ahora insinuada en la invitación. De hecho, el trabajo consiste en lo que ve u oye el paciente y no lo que piensa. Siempre el paciente debe experimentar plenamente sus sentimientos.

En tanto que el Psicoanalista gradúa con cuidado sus intervenciones, con el fin de reducir la angustia a un nivel soportable, el Gestaltista induce a que se experimenten las emociones más intensas en el ahora de la sesión terapéutica lo que significa el dolor, la angustia y la ira. Porque la aceptación cabal en cualquier lugar y sin remilgos de los sentimientos y la entrega total de ellos promueve el cambio orgánico que es una experiencia más que un insight.<sup>8</sup>

He aquí el ejemplo de Ruth C. Cohn.

"En los seminarios que ofrecí con el título de cinco modelos de interacción grupal", incluí los modelos de la terapia experimental, la -- analítica, la gestáltica, la del grupo T., la interacción centrada en un tema y un método propio...

Los grupos exhibieron la mayor participación personal en el laboratorio de Terapia Gestalt. La observación del diálogo dramático terapéutico tenía mayor repercusión que la interacción personal. La Zambullida súbita del paciente en emociones antes evitadas por él parecía conmover verdaderamente a los observadores.<sup>9</sup>

Esto, porque la experiencia vivenciada por el paciente que lo hace decir "yo soy yo", y que lo hace ser capaz de liberarse a sí mismo de los "deberías" de la sociedad y que lo hace también aprender a madurarse, a crecer, a hacer propio lo suyo y a deshacerse, de lo que no es suyo. DE esto viene el éxito creciente de la Terapia Gestalt en occidente.

O mejor dicho por James C. Hansen, Richard W. Warner y Leslie M. Saith:

"Una persona sabe que está viviendo cuando está experimentando la vida, no yendo sólo a través de los movimientos de la vida. Cuando es ca-

paz de probar la comida que está comiendo, de sentir la risa en su cuerpo, de apoderarse o de hacer suyo su enojo, resentimientos y felicidad. Convertirse en una unidad comunicante totalmente integrada es la meta final del enfoque guesalt".<sup>10</sup>

En las sesiones de Terapia Guesalt, de manera general se sugiere no utilizar los "si - pero", los "no puedo", y los "me siento culpable".

Los "si - pero" son sustituidos por "y" o por "sin embargo".

Los "no puedo" por "no quiero", los "me siento culpable" por "me siento agraviado" por ejemplo: La afirmación: Quiero escribirle a mi amigo pero no puedo es traducida por esta otra; Quiero escribirle a mi amigo y no quiero. Esos dos deseos mezclados se separan entonces y se los hace hablar por sí mismos o entre sí, formulando el conflicto emocional en repetidas formas cada vez más intensas; a menudo se dirige en términos de -- "top-dog". (debo escribir esta carta). Al "under dog" (no quiero escribir esa carta). Cuando se presenta una y otra vez el neudo conflicto, el oprimido termina siempre por ganar. (se asegura de que la carta no sea escrita).

El precio que paga al "oprimido" al "opresor" por ese triunfo o - el individuo al no escribir es la culpa.

En Terapia grupal, mientras se trabaja con algún integrante del grupo que se ha ofrecido voluntariamente a ello, las demás personas deben permanecer en silencio. No obstante, en cierto momento se hace que el grupo entre en juego para subrayar y fortalecer los esfuerzos y realizaciones del paciente en forma que le permita su integración grupal.

En la terapia guesalt grupal, se pide generalmente al paciente - que "haga la ronda" para una mejor proyección de él mismo y por una directa confrontación, fuente del darse cuenta del paciente y primer objetivo del Terapeuta.

Por ejemplo: El paciente dice: Yo no tengo que vivir de acuerdo - con las expectativas de nadie. Se le pide entonces que "haga la ronda" di

ciendo eso mismo a cada participante y añadiendo formulaciones distintas que le convienen en cada caso.

### TERAPIA GESTALT DE PAREJA

En general el objetivo que se persigue con la pareja es el de enseñarla a interesarse en ella misma; para lograr este objetivo, se requiere que el terapeuta se interese también en el proceso de la pareja que está tratando. Al principio el facilitador no debe tratar de cambiar el sistema sino de conocer muy bien su funcionamiento, observando y obteniendo informaciones pertinentes a la fuente de donde proceden las intervenciones; por ejemplo:

Como se comunican los sentimientos uno a otro. ¿Cuándo y cómo se comunican lo que ocurre? ¿Cómo los dos se protegen? ¿Cómo articulan las emociones? En esos momentos el facilitador se dará cuenta de la relación de la pareja, observando sus cuerpos, centrándose en cómo las dos personas están unidas, y escuchando lo que están comunicándose uno al otro.

De manera general, en terapia de pareja, el facilitador es como un director de teatro, puede salir y entrar en escena cuando necesite hacer una intervención en el sistema, pudiendo mantenerse más tiempo fuera de la situación que cuando realiza terapia individual.<sup>11</sup>

De hecho, el Terapeuta interviene de acuerdo con la observación fenomenológica del sistema. Se pueden utilizar metáforas para comunicarse con el sistema y a veces puede ser necesario compartir la propia experiencia, especialmente si se observa sufrimiento en una o las dos personas del sistema. No se plantea las preguntas a los dos a la vez. Se pregunta a cada uno por separado, por ejemplo: Quiero preguntarle a Usted cómo se siente y después le haré a Usted la misma pregunta.

En caso de queja de uno de ellos el facilitador puede plantearle preguntas como las siguientes:

¿Qué es lo que está percibiendo en el otro? (observación fenómeno lógica), ¿Qué es lo que imagina? (fantasía), ¿Qué es lo que está sintiendo o resintiéndolo? (emociones) y finalmente ¿Qué es lo que pide o quiere del otro?

Todo resentimiento es un deseo de poseer o demandar algo de alguien. 12

Uno de los trastornos comunes de la pareja se sitúa en la dificultad que tiene para establecer interrelaciones en el presente con gente significativa para ellos. En estas situaciones, como en otras de intervención en el sistema, el facilitador puede centrarse en el proceso, en las polaridades, en el contenido y en las resistencias.

En todo momento, el facilitador observa y escucha a la pareja y cuando tiene que hacer algo lo hace.

En la terapia de pareja existen ciertos valores que ésta debe respetar:

- El sistema de pareja, sea éste como sea.

- Cuando uno de los dos o los dos quieran hacer cambios personales enfatizar los cambios en el sistema.

- Se necesitan dos personas para hacer que una acción de pareja ocurra y continúe ocurriendo. También para que algo deje de ocurrir.

- Los cambios se dan en el presente, jamás ocurren analizando el pasado o comparando memorias.

- Dése cada uno permiso para hablar en forma libre e imperfecta diponiendo de una segunda y tercera posibilidad para expresar lo que quiere decir.

- Compartan uno con el otro mientras uno de los dos está en el proceso o mientras uno camina solo a lo largo de un lugar desconocido o cuando en una pareja uno de los dos tiene que ofrecer algo valioso al otro.

- Ambos deben y pueden articular lo que sienten. Ambos deben articular lo que quieren o desean.

Así como ambos pueden aceptar: Recibir lo que quieren.

No recibir lo que no quieren

Negociar una solución mutua satisfactoria

Cada uno tiene derecho a pedir algo al otro, el otro tiene derecho a negarlo o a darlo.

Cada uno debe decir "no", cuando lo necesite, en forma gentil.

Cada uno debe llevar una vida satisfactoria tanto cuando está separado como cuando está junto a su pareja.

Ninguno es terapeuta del otro miembro de la pareja.

Cada uno debe comprender qué es útil en la comunicación.

Teniendo en cuenta su relación:

Cada uno debe saber cómo amar y cómo pelear con el otro.

Cada uno debe saber qué es correcto para su propio sistema de pareja.<sup>13</sup>

## TERAPIA GUESTALT DE FAMILIA

El rápido crecimiento de la Terapia Familiar, como una práctica - psicoterapéutica y como un enfoque conceptual a la psicopatología se ha dado especialmente en los últimos treinta años con autores como Haley, - Spiegel y Bell, Jackson y Satir, Zuk y Rubinstein, entre otros. Estos autores de la Terapia Familiar han delineado el crecimiento del modelo familiar al que se inscriben como terapeutas. Por otra parte, un gran número de Centros ofrecen formación en los procesos familiares y el tratamiento de la familia.

En cuanto se refiere a la teoría de la Terapia Familiar, Bélanger y Chagoya consideran:

No existe una teoría suficientemente organizada para aplicar toda la gama de fenómenos observados en la familia (...) Algunas de sus explicaciones y de sus hipótesis reunidas han dado nacimiento a (...) las teorías o la teoría de la comunicación.<sup>14</sup>

En Terapia Familiar además de la teoría de la comunicación se recurre a hipótesis de las teorías psicoanalíticas, teorías sociológicas o teorías de pequeños grupos y teorías del aprendizaje social.

Según el informe facilitado por "The advancement of psychiatry", ubicándose en el campo de Terapia Familiar, son dos los principales enfoques que se siguen en el tratamiento de la familia.

El primero consiste en centrarse en el desequilibrio intrapsíquico del paciente, el segundo utilizado por los guesaltistas se centra en el desequilibrio de la Familia, considerando esto último como secundario a las fuerzas intrapsíquicas del individuo.

Según V. Satir existen dos tipos de Familias: Las Nutritivas o -- funcionales y las problemáticas o disfuncionales.

Considerando únicamente la parte física de la persona, los miembros de la familia problemática reflejan en su cuerpo el estado de su situación, sus cuerpos están agarrotados y contraídos, o pesados; los ojos

miran hacia abajo la mayoría del tiempo; los oídos de estas personas no escuchan, las voces son chillonas y estridentes, o simplemente no son audibles.

Los adultos de estas familias están tan ocupados en decir a los hijos lo que tienen que hacer y no hacer, que estos últimos encuentran muy difícil saber quiénes son, cuál es su identidad. El funcionamiento del sistema es cerrado.

En cuando a la familia nutritiva todo es diferente.

Este tipo de familia está caracterizada por una gran vitalidad. Los miembros de la familia funcional tienen gracia en sus cuerpos y una expresión facial relajada en sus rostros. Entre ellos se miran unos a otros, utilizando un lenguaje comprensible con una voz clara.

En esta familia se observa armonía en las relaciones entre sus miembros, los niños manifiestan una conducta abierta y amistosa hacia los adultos, además de que reciben del resto de la familia un trato humano, y se les respeta su individualidad. Cada miembro se siente libre de decir a cada uno de los otros qué y cómo siente y se siente. El sistema es abierto y la comunicación entre los miembros puede versar sobre desilusiones o decepciones, temores, críticas, felicidad y logros.<sup>15</sup>

Una familia problemática puede llegar a convertirse en una familia nutritiva por medio de la Psicoterapia Familiar dado que el estilo de vida de la primera ha sido aprendido desde el nacimiento. Cómo se logra esto?.

A esta pregunta responde V. Satir, La familia necesita asimilar estas tres etapas: Primero la persona necesita reconocer que su familia es problemática.

Segundo, la persona necesita tener alguna esperanza de que las cosas pueden llegar a ser diferentes.

Tercero, la persona necesita emprender alguna acción para comenzar a cambiar.<sup>16</sup>

Antes que nada cada individuo de la familia debe disponer de la - esperanza de cambio.

The Field of Family Therapy indica como objetos de la Terapia Familiar los siguientes por orden de importancia según la forma de presentación: Perfeccionar la comunicación, facilitar la auto-estima y la identidad; facilitar la simpatía permitir el liderazgo flexible; llegar a un acuerdo en los roles respectivos de cada uno; reducir los conflictos; mejorar los síntomas individuales y perfeccionar la ejecución individual - de cada miembro de la familia.<sup>17</sup>

Belanger y Chagoysa consideran que el objetivo de la Terapia familiar consiste en modificar al sistema de interacciones en el seno de la familia y no curar o transformar al individuo.<sup>18</sup> Para Kempler el objetivo de la Terapia Gestalt familiar consiste en:

Restaurar la familia a sus propias funciones como la principal -- fuente de necesidades personales de los miembros, todos por igual adultos y niños.<sup>19</sup>

En consecuencia la Terapia Gestalt familiar se propone incrementar el diálogo entre los miembros de la familia, de tal forma que las necesidades de cada uno de ellos sean oídas, sentidas y si es posible respondidas según los dos niveles de la comunicación el nivel verbal y el - no verbal.

La herramienta fundamental del Terapeuta de familia es el diálogo que facilita la relación YO - TU como en el caso de la Terapia individual.

Se utiliza sobre todo en el caso de una familia en la cual un - - miembro es identificado por ésta como el paciente, el enfermo, siendo éste el que necesita ayuda, según la familia.



Esta persona es la que a menudo se "aparta" de las normas, principios o reglas de la familia, lo que en Terapia Gestalt significa que este individuo es percibido como la parte "disociada o proyectada de la familia". En este caso, el Terapeuta trata de establecer o reestablecer el diálogo entre las partes disociadas y la totalidad del sistema de tal forma que se recupere el contacto.

Las técnicas de la Terapia Gestalt familiar reposan en las reglas simples de la Terapia Gestalt, abordando los problemas de interrelación que se dan en una familia o pareja, desde otro ángulo que no sea el habitual o común entre ellas. De esta forma en la Terapia Gestalt familiar cada persona implica tanto como es posible al otro en lo que comunica; en el diálogo, hace referencia a lo que siente personalmente hacia el otro y no a lo que juzga o condena en el otro. En el encuentro terapéutico con la familia el "escuchar" al otro es verificado al retornar la persona a quien se dirige el mensaje el contenido del mismo, lo que evita que el otro interlocutor prepare la respuesta a las críticas, antes de que hayan sido expresadas.

La confrontación se usa únicamente si esto comporta un carácter positivo para la familia.

El Terapeuta creará conciencia, en las partes del sistema, de la disminución en la atención, la ausencia de mirada fija cuando un miembro se dirige a otro, y cualquier otra observación fenomenológica que él detecte y que utilicen las partes del sistema para evitar el establecer contacto entre ellos. También las reglas semánticas de la Terapia Gestalt deben ser respetadas cuando se hace Terapia familiar:

1. Frases sencillas
2. Implicación de lo que se dice y se hace
3. Empleo del pronombre personal "yo"
4. Nadie, incluso los padres, puede hablar por otro u otros miembros

5. Cada miembro de la familia debe tomar la responsabilidad de lo que dice y cómo lo dice
6. Cada uno debe hablar de tal forma que se le pueda oír
7. Nadie debe interpretar al otro
8. La comunicación debe ser clara, precisa, directa.<sup>20</sup>

A pesar de estas reglas, el Gestaltista debe hacer que el sistema pase gradualmente de la conversación pura y simple a la expresión cada vez más sentida de sus necesidades, exponiendo lo que espera de los otros para satisfacerlas.

El Terapeuta debe también facilitar la expresión de las proyecciones de cada uno de los miembros y su toma de conciencia como así mismo - otro tipo de bloqueo al contacto, como las introyecciones, la confluencia, la retroflexión y la deflexión.

Tanto en los procesos grupales como en la psicoterapia de familia y pareja el facilitador puede incrementar el contacto respetando los siguientes puntos:

Que cada uno tome responsabilidad de su propio self, utilizando únicamente frases con el pronombre "yo".

No permitir que se hagan preguntas entre ellos o al Terapeuta:

Oraciones directas

Emplear una frase u oración a la vez

Tocar a la otra persona / objeto

Mirar a la otra persona / objeto

Compartir sus emociones, fantasías, etc.

Utilizar un lenguaje ameno y agradable (sonría, metáforas, poesía, etc.)

No hablar mirando "al aire"

Decir el nombre de las personas a quienes se dirige la comunicación.

Hablar Únicamente cuando se sienta que se tiene que hacer

Decir frases de aceptación / reconocimiento: "Me alegro que haya venido", "Me he dado cuenta que Ud..."

Quedarse en el aquí y el ahora; trabajar en el presente

Respetar el sistema de la pareja

Poner atención tanto al contenido como al proceso, enfatizado en el último.<sup>21</sup>

Cerrando éste capítulo se mencionan aquí algunas de las ventajas que ofrece la terapia familiar sobre la terapia individual y grupal; entre ellas podemos mencionar:

#### Primero

La Terapia Familiar permite al Terapeuta observar la conducta disfuncional en forma objetiva. Debido a que en la terapia individual solamente existe un sistema a dos (terapeutas-sujeto) es difícil que el terapeuta llegue a ser imparcial en el proceso terapéutico.

#### Segundo

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

#### Tercero

La observación del paciente identificado en su grupo familiar, permite al terapeuta conocer cómo su funcionamiento resulta disfuncional, percibiendo cómo se interrelaciona la triada familiar en diadas (madre-padre, niño-madre, padre-niño). Este tipo de comunicación familiar es imposible de lograr cuando se utiliza la Terapia individual e incluso en Terapia Grupal tradicional.

#### Cuarto

Además de todo lo dicho anteriormente, con la Terapia Familiar se cumplen tres necesidades individuales básicas mencionadas por Virginia -

**Satir:**

1. La necesidad que tiene el individuo de observarse él mismo en la interacción, incluyendo la parte que él juega o el puesto que él ocupa en su propio sistema familiar;

2. La necesidad de comprender cómo su conducta y su autoconcepto se circunscriben en el sistema mismo;

3. La necesidad de reforzamiento terapéutico, que se obtiene cuando todo lo anterior se hace del conocimiento de los miembros de la familia y se les ayuda también a ellos a experimentar y practicar nuevas conductas de interacción funcional.<sup>22</sup>

## LA TERAPIA GUESTALT EN LA EMPRESA

La empresa es una estructura formada por un conjunto de elementos relacionados entre sí que pretenden operar como una unidad con todas sus partes en eficiente coordinación hacia objetivos determinados.

Estos elementos o recursos son tecnológicos, financieros y humanos, los cuáles hacen posible la marcha de una organización ya que de nada servirá contar con cada uno en forma aislada.

La Gestalt como una herramienta del desarrollo organizacional, - tiene la función de facilitar el cambio. Es por eso que cuando se inicie un esfuerzo en este sentido, es primordial evaluar: Si es o no es, necesario el cambio, si se quieren o no los cambios, qué es lo que se va a cambiar, con qué propósito y cómo.

Si se elige al hombre como elemento a cambiar, no se debe perder de vista que la empresa es una totalidad, que los cambios no sólo dependen del factor humano que la compone; porque éste está sometido a influencias políticas, económicas, sociológicas, ecológicas, etc., de las que el consultor Gestalt no puede sustraerse ya que su función es lograr el equilibrio entre todos los factores que inciden en una organización.

De manera general, una empresa que llama a un consejero en organización, está considerada como cualquier individuo enfermo. Sufre de inercia, de pérdida de vitalidad, ve el futuro con ansiedad y se percibe como incapaz de encontrar una solución creativa a sus problemas.

A pesar de que haya analogía entre los síntomas de una empresa enferma y los de un individuo, la intervención terapéutica en la empresa - se ubica en un campo muy particular que condicionen su composición y los objetivos del consultor gestalt en la empresa.

Que son:

- Crear un clima de apertura y un ambiente de confianza en el seno de los grupos de trabajo.

- Ayudar a los grupos a identificar los obstáculos que impiden el logro de las metas propuestas.

Favorecer la solución de problemas en grupo a través del análisis de sus causas y la generación de alternativas de solución.

- Promover e intervenir en los cambios.

- Revisar los conceptos y valores en juego durante la implantación de cambios.

- Fortalecer la capacidad de los grupos para identificar, analizar y resolver los problemas, dando seguimiento a las acciones concertadas y comprometidas por los grupos para llevar a cabo los cambios..

También el consultor gestalt debe tomar en cuenta algunas condiciones de sus pacientes, los trabajadores por ejemplo:

#### 1) El miedo

Generalmente, el trabajador se pregunta antes de la intervención del consultor:

Si me entrego, si digo lo que pienso del servicio... no seré castigado, no me correrán? ¿Qué pasará después de la intervención?

Así las condiciones de aplicación de cualquier Terapia en la empresa son muy diferentes. Son casi como las de un adolescente mandado -- por sus padres en consulta. Los padres toman todas decisiones y el paciente se hace la siguiente pregunta.

A quién servirá la intervención. A mí o a mis padres?.

De hecho, la gran barrera entre el individuo y la libre expresión de sí mismo dentro de la organización es el miedo; miedo de que van a decir los demás, de cometer errores, de ser juzgado, miedo de las relaciones jerárquicas. Todo esto bloquea las innovaciones, baja las responsabilidades, frena la creatividad individual, crea la ansiedad y el malestar.

#### 2) Las actitudes de los Jefes.

La mayoría de los jefes no permiten el desarrollo del personal. -

Basándose en la ley de la Jerarquía, los jefes se ponen rígidos, no comunicativos, interpretativos; por consecuencia bloquean la dinámica del -- conjunto.

Como lo dice Marie Petit; si consideramos la empresa como una persona, se nota que la formación de los Gestalten (decisiones, realizaciones, acciones en grupo) y su realización son bloqueados como un neurótico.<sup>23</sup>

El miedo mantiene entonces a los colaboradores de la empresa en -- una zona intermedia, de los juegos y de la espera. La no integración de las polaridades de cada uno desperdicia una cantidad enorme de energía.

Como en una Terapia individual, el trabajo en empresa consistía -- en llevar a los protagonistas a tomar conciencia de sus mecanismos de defensa que usan en dejarlos en el impasse en donde sus juegos habituales no funcionan, luego a favorecer la explosión que los permitirá a re-usar sus energías bloqueadas.

Como se sabe, la intervención del consultor no tiene el objetivo de favorecer entre los protagonistas un lenguaje más adecuado, ni de hacer tomar buenas resoluciones. Al contrario, ella favorece el descubrimiento de los conflictos, la toma de responsabilidad de cada uno de lo -- que hace, dice y resiente, a fin de permitirle de hallar sus propios límites, de definirse mejor y crear con los demás una relación que movilice la agresividad y el conflicto en tanto como fuerzas que revitalizan -- el contacto. Por eso se usan todos los medios clásicos de la Terapia -- Gestalt que se utilizan en las proyecciones, introyecciones, confluencia, deflexiones, etc...

El trabajo del consultor Gestalt en la empresa puede desbordar -- sus límites y continuarse en el consultorio en forma de terapia individual o familiar según los casos y a la demanda de los pacientes.

Como se mencionó, la Terapia Gestalt no tiene limitaciones en su

aplicación. Los casos que acabamos de describir no son mas que algunos -  
ejemplos de los multiples campos de trabajo del guestaltista.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS DEL CAPITULO IV

- 1.- TERAPIA GESTALTICA  
Erving y Miriam Polster  
Aморrortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1979, Pág. 38
- 2.- TEORIA Y TECNICAS DE LA PSICOTERAPIA GUESTALTICA  
Joan Fagan e Irma Shepherd  
Compiladoras  
Aморrortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1984, Pág. 126
- 3.- IDEM. Pág. 224
- 4.- TERAPIA GESTALTICA  
Erving y Miriam Polster  
Aморrortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1979, Pág. 34
- 5.- TEORIA Y TECNICAS DE LA PSICOTERAPIA GUESTALTICA  
Joan Fagan e Irma Shepherd  
Compiladores  
Aморrortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1984, Pág. 224
- 6.- ASESORAMIENTO DE GRUPOS  
De James C. Hansen  
Richard W. Warner  
Elsie M. Smith  
Ed. El Manual Moderno  
México D.F.  
1981, Pág. 170
- 7.- TERAPIA Y TECNICAS DE LA PSICOTERAPIA GUESTALTICA  
Joan Fagan e Irma Shepherd  
Compiladores  
Aморrortu Editores  
Buenos Aires, Argentina  
1984, Pág. 139
- 8.- IDEM. Pág. 141
- 9.- IDEM. Pág. 143
- 10.- ASESORAMIENTO DE GRUPOS 1981  
De James C. Hansen  
Richard W. Warner  
Elsie M. Smith  
Ed. El Manual Moderno  
México D.F.  
Pág. 167

- 11.- TERAPIA GESTALT  
Enfoque del Aquí y el Ahora  
Celedonio Castañedo  
Texto  
San José, Costa Rica  
1983, Pág. 257
- 12.- IDEM. Pág. 258
- 13.- IDEM. Pág. 260
- 14.- IDEM. Pág. 261
- 15 y 16.- IDEM. Pág. 262
- 17, 18 y 19.- IDEM. Pág. 264
- 20.- IDEM. Pág. 269
- 21.- IDEM. Pág. 259
- 22.- IDEM. Pág. 266
- 23.- LA GUESTALT, THERAPIE DE L'ICI ET MAINTENANT DE  
Marie Petit  
Ed. ESF, Paris Francia  
1984, Pág. 128

## SUMARIO Y CONCLUSIONES

La psicología como todas las ciencias no ha dejado de evolucionar así, de WUNDT a Perls ha pasado sucesivamente del estructuralismo, funcionalismo, conductismo hasta la corriente gúestalt.

F. Perls considerado como el fundador de la terapia Gúestalt, junto con su esposa Laura Perls, aplicaron los conceptos gúestálticos de -- Wertheimer, Kohler y Koffka. Estos conceptos se referían a los estímulos sensibles externos, a la propia percepción interna, a la personalidad -- en su conjunto y a las relaciones interpersonales.

La aplicación de estos conceptos al individuo se refiere a situaciones inconclusas o gúestalten que tienden a cerrarse (ley del cierre) o que tienden a ser importantes un momento dado (figura-fondo).

F. Perls en sus investigaciones no fue únicamente influenciado por la fenomenología y el existencialismo europeos, por la filosofía oriental Zen-budismo, y también por el psicoanálisis modificado por W. Reich y -- sus colaboradores y por la Escuela de la forma.

Finalizando el capítulo I se hace referencia a la psicología -- gúestalt cuya idea básica es entrar en contacto con los funcionamientos internos del propio ser y hacerlo de la manera más directa posible sin -- recurrir a nada externo.

Para mayor entendimiento de la teoría y por ende de la Terapia -- Gúestalt, en el capítulo II se definen los principales conceptos teóricos utilizados dentro de este enfoque. La lista de estos términos queda cerrada por el dinamismo del hombre que es objeto de esta ciencia que -- también es sujeta a cambios por naturaleza.

Existen muchas técnicas en terapia Gúestalt. Sin embargo hemos -- tratado de presentar las principales en el capítulo III. Estas técnicas y demás no deben ser tomadas como estereotipadas en las que cada terapeuta

debe entrenarse; pero antes del párrafo de las técnicas, se vieron las - tareas del Guestartista y los principios de la terapia Guestart. En efec- to, las intervenciones del terapeuta guestart son esencialmente no inter- pretativas. El énfasis no yace en entender el cuando o el porque de lo -- que ocurre, sino el qué y el cómo ocurre. Así la actitud del Terapeuta - Guestart en general es mucho más directiva, activa y comprometida que en los terapias analíticas o en las llamadas no directivas.

El objetivo del terapeuta Guestart no es el de curar al paciente de sus síntomas neuróticos sino ayudarle a experimentar su existencia co- mo real.

En el capítulo IV pudimos presentar algunos campos de aplicación del enfoque Guestart tales como: La terapia Guestart en la terapia indi- vidual, en el grupo tradicional, en la pareja, en la familia y en la Em- presa.

La terapia Guestart no es el único medio válido para resolver si- tuaciones inconclusas. Tiene pocas limitaciones en sus aplicaciones y -- sin embargo hay que tomar en cuenta la premisa principal para la solu- ción de cualquier problema que el deseo de querer cambiar. Por ello para aquellos que se oponen al cambio, la Guestart no tiene nada que hacer de- do que es una filosofía de vida que tiene como esencia el permiso de ser lo que realmente se es.

## CONCLUSIONES

El enfoque gestalt hace que se le considere dentro de las terapias existenciales ya que comparte con estas el énfasis en la actitud comprometida del terapeuta y la concepción no médica de curación. De acuerdo a esta teoría, el hombre es un organismo que funciona como un todo y no como una entidad dividida en dicotomías. En este sentido este enfoque se identifica con la posición dinámica holista y con la teoría organísmica de Goldstein que pretende que el comportamiento directo del hombre se produce en el límite entre organismo y ambiente. Para que el organismo mantenga un estado ideal de equilibrio o de buen funcionamiento psicológico, las relaciones o transacciones entre el y su ambiente deben efectuarse en un estado de alerta o conciencia. De allí viene la expresión del aquí y el ahora base de la teoría Gestalt. Esta toma de conciencia, esta autoresponsabilidad en las que enfatiza este enfoque, tienden a magnificar el papel del individuo como tal, diseño de su propio destino.

Por experiencia es difícil vivir siempre en el presente pero es donde se ubica la llave del descubrimiento de Perls porque es lo que hace de la Gestalt una filosofía de vida y no solamente una teoría científica.

Según John Donne "ningún hombre es una isla", por ello, espero que este trabajo bibliográfico sea una puerta abierta para motivar a todos aquellos que, ávidos de nuevos conocimientos, desean profundizar en el campo de la Psicoterapia Gestalt para el mejoramiento de su propia personalidad y la de los demás.

## GLOSARIO

AQUI Y AHORA:

Hic et Nunc, el presente, el momento inmediato. Aquí y Ahora significa estar enteramente en lo que se hace y no pensar en el pasado o en el futuro.

AWARENESS:

Palabra inglesa. No tiene traducción directa en español. Aware significa darse cuenta, alerta, percatarse, tomar conciencia. El sufijo ness se utiliza para formar el sustantivo Awareness o el darse cuenta.

DARSE CUENTA

O Awareness: Esta caracterizado por el contacto, por el sentir, por la excitación y por la formación de una gestalt.

QUESTALT:

Esta palabra deriva de la palabra alemana Gestalt. No tiene traducción precisa al español. English o English (1958) la definió como:

"una forma, una configuración o una totalidad que tiene, o como un todo unificado, propiedades que no pueden ser derivadas de la suma de sus partes y sus relaciones... Se puede referir a estructuras físicas, a funciones tanto fisiológicas como psicológicas o a unidades simbólicas"

English, H. B. y English, A. C. A Comprehensive dictionary of psychological and Psychoanalytical terms. Newyork Mc Kay C. D, 1958

QUESTALTEN:

Plural de Gestalt

INSIGHT:

Palabra inglés que significa introspección. Significa también darse cuenta pero a nivel meramente intelectual. No engendra cambios reales.

LEY DEL CIERRE:

Satisfacción de la necesidad que era la figura en un momento dado.

PRAGHAZ:

Buena forma. Palabra alemana

## BIBLIOGRAFIA

- Stephen P. Barrilleaux. Phd. and Rudolph H. Baver Phd  
 The effects of Gestalt Awareness Training on experiencing Levels  
 Interamerica Journal of Group Psychotherapy.  
 Vol. 26. 3. 4.  
 Jul. Oct. 1976
- Armando Bauleo  
Ideología, grupo y familia  
 Folios Ediciones. México 1982
- P. Baumgardner  
Terapia Gestalt  
Teoría y práctica  
 México 1982
- Celedonio Castanedo  
Terapia Gestalt  
 Enfoque del aquí y el ahora  
 San José de Costa Rica. 1983
- Daisetz T. Suzuki  
El Ambito del Zen  
 E. Kairos 1981  
 Barcelona, España
- Daisetz T. Suzuki y Erich Fromm  
Budismo Zen y Psicoanálisis  
 Ed. Fondo de Cultura Económica  
 México 1985
- DESY SAFAN  
(Breve introducción a la terapia Gestaltica de grupo)  
 Revista Interamerica de Psicología  
 Vol. 3. Enero. Dic. 1969  
 Universidad de Chile. Santiago de Chile
- Erving y Miriam Polster  
Terapia Gestaltica  
 Amorrortu Editores  
 Buenos Aires, Argentina 1979
- Joan Fagan e Irma Shepherd  
 (Compiladores)  
Teoría y Técnicas de la Psicoterapia Gestaltica  
 Amorrortu Editores  
 Buenos Aires, Argentina 1984
- Erich Fromm Max Horkheimer  
 Talcott Parsons y otros  
La Familia  
 Ed. Península. Barcelona España 1978

- Henry E Garret.  
Las grandes realizaciones en Psicología experimental  
Ed. Fondo de Cultura Económica  
México 1979
- Hansen James D., Richard W. Warner y Elsie M. Smith  
Absoramiento de grupos.  
Ed. el Manual Moderno  
México 1981
- Richard. H. Hycner  
Dialogical Gestalt Teherapy an imitial proposal  
Gestalt Journal 1985  
Vol. VIII No. 1
- Pedro F. Jubero  
Los Existencialismos  
Clave para su Comprensión  
Ed. Cincel Barcelona España 1985
- Mark. L. Knapp  
La Comunicación no Verbal  
El cuerpo y el entorno  
Ed. Paidós. Barcelona. España 1985
- Dr. André Mosean  
La Gestalt Therapie, Chemin de Vie  
Maloine Editeur. Paris, France. 1983
- J. Luis Mustielles  
Gran Enciclopedia Científica Cultural Comportamiento Psicológico  
Ed. Texto México 1985
- F. S. Perls  
Yo, Hambre y Agresión  
Fondo de Cultura Económica  
México 1975
- El enfoque Guestaltico y Testimonio de Terapia  
Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 1976
- Marie Petit  
La Guestalt, Therapie de L'iciet Maintenant.  
Ed. Esf. Paris France 1984
- Edward Rosenfeld  
Una Historia Oral de la Psicoterapia Guestalt.  
Primera parte: Conversación con Laura Perls Gestalt Jornal  
New York U.S.A 1977
- Hector Salama Penhos  
Guestalt para todos.  
México, I.M.P.G. S.C. 1985
- Salvador Minuchin  
Familias y Terapia Familiar  
México 1983



- Martin Shepard  
F. Perls, la Terapia Gestáltica  
Ed. Paidós Buenos Aires  
Argentina 1977
- Paul Watzlawick, Janet Helmick B. y D. Jackson  
Teoría de la Comunicación Humana  
Ed. Herder, Barcelona España 1985
- M. G. Yaroshesvky  
La Psicología en el Siglo XX  
Ed. Grijalbo, S.A. México 1979
- Joseph Zinker  
El Proceso Creativo en la Terapia Gestáltica  
Ed. Paidós  
Buenos Aires. Argentina 1979
- Enciclopedia Universale Vo. 7  
Selecciones del Reader's Digest
- Hechos y Formenores  
México 1986