



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ORIGEN, TEORIA Y TECNICAS DE LA TERAPIA GESTALT

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

BERTHA FLORES ALMEIDA

MÉXICO, D. F.

1977



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

A MIS PADRES, HERMANOS,
MAESTROS y AMIGOS.

1527

10

"Es obvio que el potencial de un águila se realizará surcando el cielo, haciendo presa de animales pequeños por comida y construyendo nidos...

Es obvio que el potencial de un elefante se realizará en su tamaño, poder y torpeza.

Ningún águila quiere ser un elefante, ni ningún elefante quiere ser águila. Ellos se aceptan. No, ni siquiera se aceptan porque esto significaría la posibilidad de un rechazo. Ellos se dan por hecho. No, ni siquiera se dan -- por hecho porque esto implicaría la posibilidad de una diferencia. Ellos son. Son lo que son, lo que son.

¡Cuán absurdo sería si ellos, como los humanos, tuvieran fantasías, insatisfacciones y desengaños! ¡Cuán absurdo sería si el elefante, cansado de caminar, quisiera volar, comer conejos y poner huevos y si el águila quisiera tener la fuerza y la gruesa piel del elefante.

Deja esto a los humanos, tratar de ser algo que no son, tener ideales inalcanzables, ser perfeccionistas para estar a salvo de la crítica y abrir la puerta a una tortura mental interminable.

Amigo, no seas perfeccionista. El perfeccionismo es una maldición y una carga. Porque tu tiembles ante la posibilidad de un error. Tú eres perfecto si te dejas ser.

Amigo, no temas a los errores, los errores no son pecados. Son maneras quizá creativamente nuevas de hacer algo.

Amigo, no te lamentes por tus errores, alégrate de ellos. Tuviste la valentía de dar algo de ti mismo.

Se lleva años el ser centrado; se lleva más años el entender y ser ahora".

Fritz Perls.

INTRODUCCION

Este estudio responde a una inquietud por conocer más a fondo, lo que sucede en un proceso terapéutico desde el punto de vista de la Terapia Gestalt, que permita formarse una mente teórico-crítica para poder captar y entender lo que sucede en un paciente al llegar a la Terapia, lo que ocurre a medida que avanza el proceso terapéutico y la posible meta que el deba alcanzar. Además poder ser capaz de conocer lo que sucede en el interior del terapeuta cuando -- trata de ayudar a alguien, qué facilitó que la otra persona integrara su personalidad y qué no hizo y obstaculizó el crecimiento -- del otro.

Este estudio tiene como finalidad primordial describir el -- trabajo de la Terapia Gestalt de Frederick Perls, como elemento auxiliar para el psicólogo y estudioso de la conducta que comparta esta inquietud.

Para darle una mayor coherencia al trabajo y comprender el camino que recorrió Perls para llegar a la formulación teórica de su manera de trabajar, se incluyó primeramente un breve esquema de las teorías que alimentaron su pensamiento y que permite situarlo dentro de una perspectiva histórico-teórica que clarifica la relación que existe entre la Terapia Gestalt y otras escuelas y corrientes -- en Psiquiatría y Psicología Académica.

Los capítulos posteriores analizan los aspectos teóricos y -- los principios generales de la Terapia Gestalt que son considerados más importantes, por lo que en ocasiones por el deseo de abarcar lo

más general no se desciende en detalles ni se profundiza en ellos.

Una de las dificultades con la que tropecé en la elaboración de este trabajo, fue la de la terminología utilizada en la Terapia-Gestalt, por ejemplo, el término awareness, que no tiene un equivalente adecuado en español. Utilicé la palabra consciencia como sinónimo, siendo consciente de las limitaciones que esto trae consigo.

CONTENIDO

- I. INTRODUCCION.
 - 1.1. INTRODUCCION.
 - 1.2. CONTENIDO.
 - 1.3. BIBLIOGRAFIA ESPECIFICA.

- II. ORIGENES DE LA TERAPIA GESTALT.
 - 2.1. DEFINICION.
 - 2.2. ORIGENES.
 - 2.3. PSICOANALISIS.
 - 2.4. EXISTENCIALISMO.
 - 2.5. PSICOLOGIA DE LA GESTALT.
 - 2.6. DIFERENCIAS Y SIMILITUDES DE LA TERAPIA GESTALT CON ALGUNAS APROXIMACIONES PSICOLOGICAS.

- III. FUNDAMENTOS TEORICOS DE LA TERAPIA GESTALT.
 - 3.1. HOLISMO.
 - 3.2. AUTORREGULACION ORGANISMICA.
 - 3.3. FORMACION DE LA GESTALT.
 - 3.4. POLARIDADES: DIFERENCIACION E INTEGRACION.

- IV. VALORES FUNDAMENTALES DE LA TERAPIA GESTALT.
 - 4.1. VALORACION DE LO ACTUAL.
 - 4.2. VALORACION DE LA PERCEPCION CONSCIENTE. EXPERIENCIA.
 - 4.3. VALORACION DE LA INTEGRIDAD O RESPONSABILIDAD.

- V. LOS LIMITES DEL CONTACTO.
 - 5.1. LOS LIMITES DEL CONTACTO.
 - 5.2. LIMITES DEL YO.
 - 5.3. LAS FUNCIONES DEL CONTACTO.

- VI. SALUD Y ENFERMEDAD EN LA TERAPIA GESTALT.
 - 6.1. CONCEPTO DE SALUD.
 - 6.2. ASPECTOS DE LA SALUD.
 - 6.3. CONCEPTO DE SELF Y PERSONALIDAD.
 - 6.4. LAS NEUROSIS.
 - 6.5. ESTRUCTURA DE LAS NEUROSIS.
 - 6.6. PRINCIPALES MECANISMOS DE LA PERDIDA DE CONTACTO.

VII. LAS FUNCIONES DEL TERAPEUTA.

- 7.1. CONCEPTO DE HOMBRE EN LA TERAPIA GESTALT.
- 7.2. FUNCIONES DEL TERAPEUTA GESTALT.
- 7.3. EL PACIENTE EN LA TERAPIA GESTALT.
- 7.4. LA RELACION TERAPEUTA-CLIENTE.

VIII. LAS TECNICAS DE LA TERAPIA GESTALT.

- 8.1. LAS REGLAS.
- 8.2. LOS JUEGOS.
- 8.3. LOS EXPERIMENTOS.
- 8.4. LIMITACIONES Y PRECAUSIONES EN LA TERAPIA GESTALT.
- 8.5. CRITICAS A LA TERAPIA GESTALT.

BIBLIOGRAFIA ESPECIFICA

- DOWNING, J. MARMORSTEIN R., Dreams and Nightmares, Harper & Row, New York 1973.
- FAGAN, J. SHEPEHERD, I.L., Gestalt Therapy Now, Harper Colophon - Books, New York 1971.
- FINNEY, B.C., Say it again: an active therapy technique. Psychotherapy. 9 (1972) 157-165.
- JAMES JONGEWARD, Born to win, Addison-Wesley Publishing company, Menlo Park, Calif. 1973.
- LATNER, J., The Gestalt Therapy Book, Bantam Book, New York 1974.
- PERLS, F.S., Ego, Hunger and Aggression, Vintage Books, New York - 1969.
- PERLS, F.S., HEFFERLINE, R.F., GOODMAN, P., GESTALT THERAPY, Penguin Books, Harmondsworth, Middlesex 1973.
- PERLS, F.S., Gestalt Therapy Verbatim, Bantam Book, 1974. New York.
- PERLS, F.S., The Gestalt Approach Eye Witness to Therapy, Bantam Book, New York, 1975.
- In and Out the Garbage Pail, Bantam Books, New York 1972.
- POLSTER, E.M., Gestalt Therapy Integrated, Vintage Books, New York 1974.
- PURINTON, M., HEALY, J., WHITNEY, B., Layers of Self -A group fantasy technique, Psychotherapy 11 (1974) 83-86.
- SHORR, J.E., Imagine, in what part of your body your mother resides?: Psychotherapy 10 (1973) 131-134.
- SMITH, E.W.L., The Growing Edge of Gestalt Therapy. Brunner/Mazel-Publishers, New York, 1976.
- STEPHENSON, F.D., Gestalt Therapy Primer, edited by F.D.Stephenson, 1975.
- TOBIN, S.A., Saying Goodbye in Gestalt Therapy: Psychotherapy 8 -- (1971) 150-155.

II.- ORIGENES DE LA TERAPIA GESTALT

2.1. DEFINICION.

La Terapia Gestalt es un modelo de Psicoterapia que ve la conducta perturbada o las perturbaciones conductuales como signo de una dolorosa polarización entre dos elementos en un proceso psicológico y cuyo tratamiento consiste en traer los elementos discordantes a un mutuo autodescubrimiento y confrontación.

Esta aproximación es histórica, coloca su atención en la conducta inmediata, presente, y hace necesaria la participación personal del terapeuta (31, pag. 251)

2.2. ORIGENES.

La Terapia Gestalt como cualquier otro sistema terapéutico-entierra sus raíces en el pasado. Frederick Salomon Perls es considerado como el fundador más importante y en la elaboración de su teoría ha aprovechado principalmente las aportaciones del Psicoanálisis, de la Psicología de la Gestalt y de la Filosofía existencial.

2.3. PSICOANALISIS.

2.3.1. FREUD.

Perls parte de una preparación psicoanalítica, habiendo recibido su entrenamiento bajo la supervisión de Helene Deutsch y Edward Hirschmann en Viena en el año de 1926. Fué analizado por Karen Horney, Clara Happel, una discípula de Horney, y por Wilhelm Reich, de quien recibe una influencia considerable. (64 pp.23 -40)

El trabajo de Perls está marcado por frecuentes incursiones al Psicoanálisis ortodoxo. Establece una relación ambivalente con Freud de amor/odio, la cual él mismo la describe maravillosamente en su autobiografía.

"Muchos amigos me critican por mi relación polémica con -- Freud. "Tú tienes mucho que decir; tú posición está firme-- mente asentada en la realidad. ¿Qué es esa continua agresividad contra Freud? Déjalo en paz y haz lo tuyo".

"Yo no puedo hacer éso. Freud, sus teorías, su influencia, -- son demasiado importantes para mí. Mi admiración, perplejidad y venganza son demasiado fuertes. Estoy profundamente -- conmovido por sus sufrimientos y por su valentía. Estoy pro-- fundamente admirado por lo que alcanzó, prácticamente solo, con los inadecuados instrumentos de la Psicología Asociacio-- nista y la Filosofía Mecanicista. Estoy profundamente agr-- decido por lo mucho que he desarrollado apoyándome en con-- tra de él". (44 pag. 45)

En su primer libro "Yo, Hambre y Agresión - Una Revisión de la Teoría y Método de Freud-" se encuentra el puente entre el Psi-- coanálisis ortodoxo y la visión gestaltista. Aunque hubo muchos -- cambios en trabajos posteriores, muchas de las actitudes básicas -- de Perls pueden ser encontradas en este temprano trabajo.

En él Perls afirma que Freud sobresexualizó la vida (47,104) y empieza señalando lo obvio: como la autoconservación (hambre) -- tiene preeminencia sobre la conservación de la especie (sexo) y -- cómo nuestro desarrollo de actitudes hacia la comida sientan un --

precedente en la manera como nos relacionamos con el mundo (47,148) que es más fundamental que nuestro desarrollo posterior de motivaciones sexuales.

Al señalar la importancia del momento presente critica duramente a Freud por su excesiva preocupación por el pasado y de paso a Adler por sobreestimar el futuro. (47 pags. 85-6)

Critica a Freud por haber aplicado a la Psiquiatría la ley de causa y efecto y en su lugar propone el limitarse a una mera descripción de los acontecimientos. Propone preguntar ¿Cómo? en vez de ¿Por qué?, dado que los descubrimientos científicos recientes (Teoría de los Cuanta de Planck y el principio de Incertidumbre de Heisenberg y S. Nordiner) no sólo han arrojado dudas acerca del valor universal de la ley de causa y efecto sino que ponen de manifiesto que la búsqueda indiscriminada, casi obsesiva de causas ha llegado a ser un obstáculo, más que una ayuda en la ciencia lo mismo que en la vida diaria. (47 pag. 25).

Perls afirma que Freud equivoca el camino al señalar que el amor, el agrado, el orgullo y el placer son todos ellos expresiones del instinto sexual, dado que al través de la observación se descubre que el instinto de hambre y las funciones del Ego juegan un papel mucho mayor de lo que el Psicoanálisis clásico imagina. Freud asignó a las funciones del Ego un segundo papel, poniendo en primer plano al Inconsciente; de igual manera el instinto de hambre siempre lo mezcla con algún aspecto libidinal. (47 pag 104)

Por otra parte su técnica tiende originalmente a centrarse en el síntoma patológico, pero al descender a los detalles del sín-

toma, las asociaciones, sube a la superficie el material que el paciente tiene dificultad en revelar. Esta concentración en la esfera patológica se distorsionó al pensar en asociaciones libres dando como resultado una competencia entre el ingenio del analista y el paciente. De esta forma la técnica psicoanalítica llegó a convertirse en una descentración del síntoma dejando al azar y a la presión del inconsciente lo que de él subiría a la superficie y sería tratado. (47, pag. 106)

Señala también que paralelo a éste evitar enfrentarse al síntoma está el evitar enfrentarse al analista; dado que el paciente debe yacer en una posición en que no pueda verse al analista.

Niega el valor del análisis de la transferencia afirmando que ese concepto parte de la tendencia neurótica de ver el presente en términos de las tempranas relaciones con figuras significativas en la vida del individuo. En el concepto de transferencia encuentra la condensación de la visión histórica de Freud. Lo que sucede en el análisis no se interpreta como una reacción espontánea del paciente en respuesta a la situación, analítica, sino que se supone que es dictado por el pasado reprimido. Freud llega hasta suponer que se cura una neurosis en cuanto se destruye la amnesia de la infancia, en cuanto el paciente logra un conocimiento contínuo del pasado. (47 pags. 114-121)

Admite que es correcto el enfoque principal del sistema de Freud respecto de las enfermedades psicogénicas. Una neurosis tiene sentido; es una perturbación del desarrollo y del ajuste; el inconsciente y los instintos juegan en el hombre un papel mucho muy-

importante. Las neurosis son el resultado de un conflicto entre el organismo y el medio ambiente. Nuestra mentalidad está mas determinada por los instintos y por las emociones que por la razón. (47,106).

2.3.2. REICH.

Después de Freud, la mayor influencia recibida por Perls es la de Wilhelm Reich, un brillante y radical analista que por la década de 1930-40 causó mucho impacto en el círculo psicoanalítico - por cuestionar la importancia de trabajar con los recuerdos infantiles y sugerir una serie de cambios en su libro "Análisis del Carácter".

Uno de los puntos en que Reich influyó en la Terapia Gestalt es el principio que destaca la importancia de la manera cómo-el individuo habla de sí mismo o de sus asuntos. "La manera en que se acuesta en el diván, la inflexión de su voz, el grado de cortesía convencional, todas éstas cosas son criterios de valor para comprender las resistencias latentes... Cómo se dicen las cosas es un material tan importante para la interpretación como qué dice el paciente". (59,64).

Este fijarse en el cómo el paciente lleva a Reich a descripciones caracterológicas que van más allá de lo meramente psíquico. (59, pags. 193-255)

Otro concepto que ha influido en la Terapia Gestalt, es el de la armadura del carácter (47,86), la cuál está integrada por los siguientes elementos:

"Primero, los impulsos reprimidos;

Segundo, las fuerzas defensivas represoras; y
 Tercero, una capa de la estructura psíquica
 entre ambas, la falta de contacto". (59,324).

La armadura del carácter no es de naturaleza puramente psíquica sino también muscular; y este dato también será aprovechado en la Terapia Gestalt. Reich explica que esta coraza produce una serie de anillos que estorban el paso de la energía orgónica". Estos anillos dividen el organismo en segmentos que se localizan a nivel ocular, oral, de la musculatura profunda del cuello, torácico, del diafragma, del abdomen y de la pelvis. (59, pags.373-91).

El tercer elemento de la armadura del carácter, la falta de contacto, es considerado como el más importante y la Terapia Gestalt también le asigna un lugar especial.

Para Reich el análisis del carácter implica el reestablecimiento de la capacidad de contacto. Y distingue tres fenómenos en un análisis exitoso del carácter:

- "1. Rotura cabal de la coraza;
2. Pleno desarrollo del temor al contacto orgástico; y
3. Completa superación de la inhibición orgástica y establecimiento del movimiento involuntario, falto por completo de inhibiciones en el momento del acmé"

(59 pags. 333,34).

Reich supone que la recuperación del contacto permite un orgasmo pleno y sólo la liberación de la energía sexual en el orgasmo genital permite el pleno desarrollo y salud mental de la persona y de la sociedad. (60, 295).

Sin embargo Perls no acepta completamente este principio y así lo expresa: "Tomar el carácter genital como la forma más elevada de desarrollo es bastante arbitrario. Reich, al glorificar la potencia sexual, produce la impresión de elevar un ideal que no existe en la realidad. Estoy de acuerdo con él en que toda perturbación en la función del orgasmo, al mismo tiempo alterará otras funciones de la personalidad, pero hará lo mismo toda perturbación de las funciones del ego, del instinto de hambre y como Alexander y Reich mismo han demostrado, del sistema motor". (47.145).

Para Perls, una de las mayores contribuciones de Reich, es la de haber considerado las resistencias como funciones organizmicas totales y el de haberle quitado a la resistencia anal el monopolio entre las resistencias. (44 p. 50).

2.4. EXISTENCIALISMO.

El existencialismo como filosofía es una reacción tanto contra la metafísica objetivo-esencialista de la filosofía aristotélico-tomista, como contra la subjetivo-esencialista de los sistemas modernos a partir de Kant. (29, pags. 384-95).

Entre sus rasgos más generales podemos mencionar su afán de lo concreto o de la existencia concreta que es considerada, en lo más profundo, como una realidad dinámica. Hay también una preocupación por tomar al otro como persona y no como objeto (3, pags. 172-76)

Kierkegaard, considerado como el fundador del existencialismo, al mismo tiempo que pretendía encontrar la inmediatez de la experiencia, buscaba la unión entre el pensamiento y la acción.

(3, 192).

Según él mismo, la angustia está ligada muchas veces con la culpa real y sólo la fé cristiana puede salvarnos de ella. - - - (33, pag. 152-59). La angustia, el sentido de la existencia, la -- muerte, etc., se encuentra entre las preocupaciones centrales de -- la filosofía existencial. (3 pags. 170-214).

Por lo que respecta a la Psicología Existencial, hemos de -- pensar en una concepción particular del hombre y por ende, nos en-- contramos con métodos terapéuticos que van en la misma línea.

Uno de los conceptos fundamentales de la Psicología Existen-- cial es el de angustia. Ya el mismo Freud la pondrá como uno de -- los mecanismos fundamentales del comportamiento humano.

Ahora bien, la angustia es una característica típicamente -- humana. Kierkegaard decía: "Cuanto más hondamente se angustia tan-- to más grande es el hombre". (33, p. 152). En este mismo sentido -- la Psicología Existencialista trata de descubrir lo que hace que -- el hombre sea más hombre. Entonces se percata de que el hombre es, ante todo, persona (61;107-124). Consiguientemente, colocará en el horizonte existencial la meta de ayudar al hombre a convertirse en persona (62 p, 286). Y para llegar a esta meta el hombre necesita, sobre todo, relaciones interpersonales. (62 pp. 85-101).

Entre los rasgos que van a caracterizar al hombre, en quan-- to persona, se menciona en primer lugar su individualidad única e-- irrepetible. Cada quien tiene sus características propias.

Para ser persona se requiere la capacidad de elegir, es de-- cir, la libertad. En este sentido de poseer la capacidad real de --

elegir, Rogers habla de "aprender a ser libres". (66; pp. 41-62).

La consecuencia existencial de nuestra libertad es la responsabilidad. El hombre se hace persona cuando se va responsabilizando más y más de lo que piensa, de lo que siente, de lo que necesita y de lo que es. Cada momento y cada circunstancia concreta de la vida le ofrece a la persona varias posibilidades. Estas posibilidades se vuelven realidad cuando el hombre realiza una o algunas de ellas.

Estas teorías, brevemente esbozadas, influyen en la Terapia-Gestalt. Especialmente por lo que respecta a la búsqueda de lo concreto, de lo vital, de lo experiencial, de lo que es responsabilidad personal.

Conviene señalar que uno de los filósofos que más directamente influyen en el pensar de Perls es Sigmundo Friedlander con su -- teoría de que todo evento se relaciona con un punto cero a partir -- del cual se realiza una diferenciación en opuestos, expresada en su libro Indiferencia Creativa. (44, pag. 74).

Friedlander afirma que al permanecer atentos al centro, podemos adquirir una capacidad creativa para ver ambas partes de un suceso y completar una mitad incompleta. Evitando una visión unilateral logramos una comprensión mucho más profunda de la estructura y función del organismo (47, pag. 17). Algunos de los conceptos de la Terapia Gestalt parten de aquí, como el de que el organismo se esfuerza por mantenerse en el punto cero, para un óptimo funcionamiento y cómo cualquier perturbación de este equilibrio es experimentado como doloroso y la vuelta a él como placentera. (47, pags.19-24).

2.5. PSICOLOGIA DE LA GESTALT.

Gestalt es una palabra alemana que tiene un significado - - científico, específico que no tiene correspondencia en inglés ni - en castellano y que por tal motivo casi todos han conservado la pa- labra alemana que implica la idea de totalidad, configuración, con- junto. (34, pags. 11-12).

W. Kohler y M. Wertheimer sostienen que, primariamente, exis- te una formación comprensiva a la cual llaman Gestalt -formación - de figura- y que los trozos y piezas aislados son formaciones se-- cundarias. Wertheimer señala que existen totalidades cuyo comporta- miento no está determinado por el comportamiento de sus elementos- individuales; sino que en ellos los procesos parciales están deter- minados por la naturaleza intrínseca de la totalidad. Y afirma que la Teoría de la Gestalt puede determinar la naturaleza de esas to- talidades. (47, pag. 34).

Con la máquina de escribir es muy fácil señalar cómo estímu- los idénticos tienen un significado distinto según la gestalt en - que aparezcan:

A	B
3	2
2	1
reloj	Orden
2	1
3	2

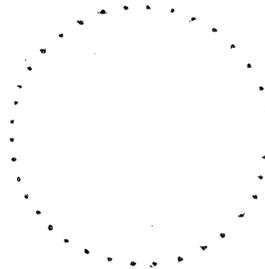
Que los signos 1 y 0 indiquen letras o numerales está deter- minado por su contexto, por la gestalt de que forman parte. Ahora- bien, la vida del hombre funciona en general organizando sus per-- cepciones, experiencias y acciones en conjuntos significativos o -

"gestalten". Desde luego que el cerebro desempeña un papel fundamental en esta organización de la vida del individuo. (47, pags. 31-60).

La Psicología de la Gestalt, fué en sus orígenes una teoría de la percepción que abarcaba las interrelaciones entre la forma -- del objeto y los procesos del perceptor. Apareció en parte como una reacción contra los enfoques atomistas anteriores, que intentaban -- estudiar la percepción y los procesos mentales reduciéndolos a elementos o a contenidos mentales.

En oposición a ellos el pensamiento gestáltico hizo hincapié en el "cierre", en las características de figura/fondo y en la fluidez de los procesos perceptuales, a la vez que consideraba al perceptor como un participante activo en sus percepciones antes que como un receptor pasivo de las cualidades formales. (75. pags. 499-507).

Una importante característica de la percepción es el movimiento del individuo hacia el cierre. Una figura es vista como un -- todo completo y en algunos casos el perceptor completa lo que le -- falta al estímulo, por ejemplo viendo un círculo en estos puntos separados.



Pero más que un reflejo perceptual este movimiento hacia el cierre de unidades de experiencias es también un reflejo superior --

de la persona que es frecuentemente frustrado por hechos sociales - de la vida que interrumpen este proceso. Estas experiencias incompletas quedan relegadas en el fondo, donde permanecen, y desde donde distraen la atención de las actividades en las que la persona se ocupa. (54, pag.29).

El fondo no tiene magnetismo. Es sin límites y sin forma y su principal función está en dar contexto, profundidad y perspectiva a la percepción de la figura. El poder del fondo esta en su fertilidad, en que es fuente de formación continua de nuevas figuras. En el momento en que una figura desaparece en el fondo, algo de este emerge como figura nueva. (54, pp.30-1).

Por otra parte en estudios que han investigado la influencia de la motivación en la percepción, está claro que el perceptor no únicamente estructura lo que percibe en unidades económicas de experiencia sino que también censura lo que ve y oye, selectivamente armoniza sus percepciones con sus necesidades internas. Por ejemplo, una persona que tiene hambre, es más probable que perciba comida en un estímulo ambiguo que una que no tiene hambre. (59, pag.36).

La Terapia Gestalt, extrapola de estos principios de actividades perceptuales, estableciendo que aparentemente todas las actividades humanas reflejan requerimientos organizacionales que son de naturaleza holística. Toda la vida de uno es en este sentido -- fondo del momento presente. (47 pags, 36-8).

Y señalan que existen tres elementos que componen el fondo de la vida de un individuo:

1. Prioridad natural

2. Asuntos no terminados

3. El flujo de la experiencia presente. (54, pp.32-45).

Suponen que ciertos rasgos de la personalidad tales como la ternura, ambición, orgullo, etc., dan orientación en el vivir de una persona e influyen en el tipo de experiencias que emergen en el presente, por ejemplo será más fácil que una palabra amable o una expresión de ternura emerjan como figura en una persona que es suave y amable que en alguien que está matizado por rasgos sádicos y crueles.

Aún cuando la mayoría de las personas tenemos una gran capacidad para tolerar experiencias no terminadas, éstas buscan ser -- concluidas y cuando alcanzan suficiente fuerza acosan al individuo con preocupaciones, conductas compulsivas, miedos, y conducta auto destructiva. Y es hasta que el cierre de la experiencia se logra -- cuando el individuo puede estar satisfecho, y sentirse libre para ocuparse espontáneamente con cualquier cosa que le interese y permanecer así hasta que otro interés más fuerte llame su atención.

La reversibilidad de figura/fondo está en la raíz de la fluidez de la vida. Idealmente no hay experiencia del fondo de la -- existencia que bajo circunstancias adecuadas no pueda llegar a ser figura. En la Terapia Gestalt uno puede entrar en contacto con todas las variedades de la propia crueldad, ternura, competitividad, pasividad, etc. (54, pags.46-50).

Podemos concluir diciendo que la Terapia Gestalt enriquece las teorías de la Psicología de la Gestalt, al ampliar sus conceptos de manera de incluir la percepción de sí mismo, de los propios

sentimientos, motivaciones, emociones y los aspectos motores de la conducta. (77, pags.8-13).

Así pues, a las percepciones externas estudiadas por Wertheimer y Kohler, el terapeuta gestaltista añade la percepción figural de las gestalten que se forman en el cuerpo y en la relación del individuo con su ambiente, y adquiere mucha importancia el proceso de formación y eliminación de las gestalten, ya que suponen que el hombre bien integrado es aquel en el cual este proceso se sucede en forma continua y sin interrupciones. El terapeuta observa y trabaja con el modo como el paciente bloquea porciones de su ambiente o de sí mismo, impidiendo la formación de la figura y con ello la satisfacción completa de sus necesidades vitales.

Aún cuando Perls afirma en su autobiografía que únicamente había leído unos cuantos artículos de la Psicología de la Gestalt, tomando pocas ideas de ellos, es evidente que entre las ideas que tomó se encuentran algunos de los aspectos más fundamentales de su teoría. (44, pag.62).

2.6. DIFERENCIAS Y SIMILITUDES DE LA TERAPIA GESTALT EN RELACION- CON ALGUNAS APROXIMACIONES PSICOLOGICAS.

2.6.1. TERAPIA GESTALT, PSICOANALISIS Y MODIFICACION DE CONDUCTA.

- . En la Terapia Gestalt, el paciente aprende a usar plenamente -- sus sentidos, de manera que puede ser responsable de sí mismo, -- el paciente consigue su autorrealización a través de experimentos de toma de conciencia de aquí y ahora.
- . En la Terapia Psicoanalítica, la conducta problema es causada -- por una motivación inconsciente, la cual se hace manifiesta en-

la relación terapéutica a través de la transferencia; por lo --
cual el terapeuta analiza la transferencia hasta lograr que la--
represión desaparezca y lo inconsciente se haga consciente. El--
terapeuta cura hablando y descubriendo la causa del problema.

- . En la Terapia de Modificación de Conducta, el terapeuta cambia--
directamente la conducta del paciente a través de una manipula--
ción de estímulos ambientales. Condiciona a través del control--
de estímulos. (22, págs. 80-86).

2.6.2. TERAPIA GESTALT Y ALGUNAS APROXIMACIONES DE ORIENTACION -- EXISTENCIAL.

- . La Terapia Gestalt se distingue entre los sistemas orientados --
existencialmente, principalmente por la marcada diferencia que--
establece entre consciencia y experiencia.

En la° práctica ésto se traduce en pedir una expresión activa de
lo que uno es y no una mera descripción de lo que uno es, no im
porta qué tan actual sea esta descripción; por ejemplo, un "me-
siento triste ahora" no es aceptable puesto que es una conscien
cia y no una experiencia. Experimentar esa tristeza de la mane-
ra más plena posible, es el objetivo de la Terapia Gestalt. Uni
camente entonces, afirman, se pueden obtener cambios cualitati-
vos. Coloca a la experiencia en el corazón de la tarea terapéu-
tica y niega el valor terapéutico de la descripción. Después de
la experiencia viene algunas veces la consciencia, otras no. Y-
el trabajo de hacer una experiencia consciente es algo opcional
en la Terapia Gestalt, porque se está seguro de que la experien
cia tendrá sus propios efectos.

- . La Terapia Gestalt difiere de la Psiquiatría Existencial, primero en que ésta se interesa principalmente en la experiencia interna del hombre, mientras que la Terapia Gestalt conserva siempre como centro, el fenómeno inmediato del paciente y del terapeuta y desde ese punto relaciona las experiencias internas. Segundo, en que la Psiquiatría Existencial interpreta el mundo -- del hombre en términos existenciales, lo cual discute con el paciente, mientras que en la Terapia Gestalt, las explicaciones de cualquier tipo son puestas a un lado y en su lugar se crean experiencias que aumentarán la consciencia del hombre de su existencia.
- . La Terapia Gestalt y el Psicodrama tienen en común el valor concedido a la actuación (role-playing) como medio para liberarse de las proyecciones. Sin embargo donde la Terapia Gestalt considera tal experiencia sólo como un acompañante confiable en el proceso terapéutico, el Psicodrama hace de ésta el equivalente al proceso terapéutico. (31, pags.260-1).

III.- FUNDAMENTOS TEORICOS DE LA TERAPIA GESTALT

3.1. HOLISMO.

Como punto de partida y como fundamento de la estructura -- teórica de la Terapia Gestalt, se encuentra el Holismo. (47,p.12).

La esencia de la concepción holística de la realidad consiste en darse cuenta de que el mundo es un todo unificado y coherente, que consta no sólo de átomos, sino de estructuras que tienen -- un significado distinto de la suma de sus partes y en considerar -- al hombre como parte integrante de éste mundo. (47,pp.33-6).

Una comprensión holística del hombre, por lo tanto, coloca -- el funcionamiento del cuerpo, sus emociones, pensamientos, su cultura y sus expresiones sociales dentro de una imagen unificada, ya que interesa más ver cómo están integradas y cómo están formando -- ese todo, más que hacer un análisis de los elementos de ese todo.

Una consecuencia que se desprende de la concepción holística, es el énfasis dado en la investigación a conocer cómo están -- las cosas, en qué contexto y con qué efecto. Esto es, una actividad centrada en el presente. No interesa el por qué, sino el cómo, por lo que no interesa tampoco el pasado sino el presente, comprenido a través de la empatía, la observación y la experiencia.

(37,pp.6-8).

3.2. AUTORREGULACION ORGANISMICA.

La Terapia está organizada alrededor de principios de es- -- tructura y funcionamiento biológicos que pueden ser observados an-

la conducta natural. Por eso Perls afirma que "la Gestalt es tan antigua como el mundo mismo". (46,pag.16).

Se parte del principio biológico de que todo organismo viviente lleva dentro de sí mismo la capacidad de mantener un equilibrio vital; (46,pag.5) cuando existe alguna deficiencia el organismo trata de compensarla y si hay algún exceso, tratará de deshacerse de él. A este principio se le llama Autorregulación Organísmica; que no es más que una representación holística de un proceso biológico. Perls afirma que no es necesario apelar a la teoría de los instintos para explicar este proceso, ya que es evidente que en el organismo, aparecen determinadas necesidades que ocupan el lugar de la figura, Entonces entra en contacto con su ambiente para satisfacer allí sus necesidades, luego mastica, traga, asimila o digiere y por último elimina lo que no le hace falta (47,pp.44-7). Es conveniente recordar que el organismo exhibe una sabiduría en su conducta: los animales comen únicamente lo que necesitan y no más.

En este principio está implícita la idea de que los organismos tienen consciencia de sí mismos, de manera que puedan conocer su propio equilibrio y encontrar u obtener lo que necesitan para satisfacer sus necesidades (desequilibrios). El término consciencia en éste contexto significa tener un conocimiento de, pero no implica necesariamente el conocer que se tiene ese conocimiento.

El principio de autorregulación organísmica no asegura la satisfacción de las necesidades del organismo. Implica que los organismos harán todo lo que puedan por obtener su equilibrio, dadas,

sus propias capacidades y los recursos que existen en su ambiente. Este principio es similar al principio de Pregnancia de la Psicología de la Gestalt que sostiene que cualquier campo psicológico estará tan bien organizado cuánto las condiciones globales lo permitan en ese momento particular, esto es, que la organización tiende hacia la mejor gestalt posible y hacia el equilibrio (75,p.476). - Por ejemplo, un muchacho alto, durante el curso de su desarrollo, puede aprender a encorvar su espalda y sus hombros para evitar la humillación y la vergüenza. Su percepción es la de que su ambiente no le da el apoyo necesario para pararse con su estatura completa. Su postura desde luego es pobre pero dado lo que él siente de las circunstancias de su ambiente, ésta es la mejor gestalt que puede emerger de la organización de su campo.

La autorregulación organísmica no garantiza la salud, únicamente asegura que el organismo hace todo lo que puede por mantener el equilibrio con lo que tiene disponible. (37, pag.17).

3.3. FORMACION DE LA GESTALT.

La autorregulación organísmica es un proceso continuo de -- distinguir las necesidades de los organismos y los medios por los cuales esas necesidades pueden ser satisfechas y organizarlos en un todo coherente.

En Terapia Gestalt se llama "fondo" al campo indiferenciado --la unidad del organismo y el ambiente--. Al foco de atención y actividad que emerge se le llama figura o gestalt. Al proceso de centralizar la atención y la actividad se le llama formación de la --

gestalt o formación de la figura. Al proceso de satisfacción o desaparición de las necesidades y sus acompañantes gestalten se le llama destrucción de la gestalt o destrucción de la figura. (37, pag.26).

La relación figura/fondo es una diferenciación de una parte del campo dentro de un lugar central y de importancia, sin perder contacto con el resto del campo. Esta es una diferenciación holística, puesto que la gestalt es una manifestación del campo, bien marcada, clara y distinta e incluida en él.

Una gestalt es lo que es importante e interesante para nosotros. Es lo que nuestra autorregulación orgánica requiere. Lo que es significativo para mí, se convierte en una gestalt. Seguir cualquier otra cosa que no sea espontáneamente dominante significa que el organismo debe restringir su impulso natural para atender a lo que domina su atención. (37, pp.30-2).

Es útil distinguir en nuestra conducta lo que es la prediferenciación o indiferencia y lo que es la atención dividida.

. La Prediferenciación.- En este estado particular de nuestra atención no somos conscientes de nada en particular, pero permanecemos abiertos al campo en general. No hay centro de atención presente. Estamos en equilibrio, estamos en el punto cero de satisfacción, donde no nos falta ni nos sobra nada. Es también llamado estado de "indiferencia creativa", y considerado parte del proceso de la formación de la gestalt, es el punto después del cual, la figura ha sido destruida y el punto anterior al inicio de la formación de otra.

. La Atención Dividida.- En ella nuestra atención se encuentra di

vidida, nuestras energías por lo mismo se encuentran escindidas, es cuando por ejemplo, oímos música mientras leemos, comemos o manejamos. Tenemos un conflicto para saber cual es la dominante y en lugar de resolver este conflicto realizamos ambas actividades, de manera que las dos o más figuras suceden simultáneamente y cada una de las cuales exige una parte de nosotros mismos. Es por esto que en este estado de atención creamos gestalten débiles y difusas, que no nos satisfacen. (37, pag.33-4).

Ahora bien, la gestalt tiene una fuerza que empuja insistentemente hacia la conclusión o cierre de la misma gestalt. De ahí resulta que una persona pueda seguir sintiendo el impulso a completar las necesidades que no ha satisfecho o las gestalten que no ha concluido y que quieren llegar a concluirse.

En este contexto se comprendera mejor el valor enorme de la visión existencial del concepto figura/fondo, ya que subraya que - todo lo que existe, existe sólo ahora. En el momento siguiente cambiará por el flujo natural que caracteriza a la experiencia presente. Por ésto solo la persona que se mantiene en el aquí y ahora -- puede lograr que sus necesidades se completen y luego se destruyan para dejar lugar a la formación de una nueva gestalt. Esta también se destruirá para que surja otra y así sucesivamente.

Desde este punto de vista es necesario que la persona aprenda a tener una atención que no se fije, sino que facilite la formación y destrucción de nuevas figuras, dado que nuestra vida es una cadena incesante de gestalten.

Debe aprender a no detenerse en un pequeño aspecto de la --

la vida, pues sí lo hace, ésto lo aprisionará con una serie de -- preocupaciones, obsesiones, miedos, prejuicios etc, etc., y tam- - bién a no ser tan flexible en la sucesión de las figuras que éstas no lleguen nunca a desarrollar unidad, continuidad y significación

La Terapia Gestalt trata de sacar al primer plano el mate-- rial bloqueado o no integrado del fondo, para que estas experien- - cias puedan contribuir al libre paso de la relación figura/fondo.- Un ejemplo ilustrará lo dicho anteriormente. Se trata de una mujer de 35 años, divorciada, la clásica insatisfecha a pesar del éxito- en su trabajo y de su fácil sociabilidad. Mantiene siempre un ais- lamiento, aunque esos sentimientos necesitan alcanzar el primer -- plano, los mantiene fijos en el fondo, dejándole como resultado un estado vago de nostalgia y siempre un sentimiento de estar incom- - pleta. De pronto ella se da cuenta de que tiene miedo de amar y de estar cerca de la gente. Tiene miedo de no ser correspondida y de que después necesite de la otra persona como una pesadilla. Esta - fué la emergencia de una nueva gestalt. Mientras hablaba se le pi- dió que describiera cómo se sentía. Dijo que sentía una sensación- punzante de la cual sentía miedo- una nueva figura- continuó con- centrándose en esa sensación y empezó a sentir que si cedía a ella, ésta se haría demasiado fuerte y tendría que hacer algo. Se le - - pidió que cerrarse los ojos y que permitiera que una fantasía de - cualquier situación viniera a ella. Fantaseó una escena en la ofi- cina del terapeuta, y éste le pidió que visualizara, qué es lo que le gustaría hacer. Ella se vió yendo a sus brazos, llorando. Se ru - borizó como habiendo experimentado algo sopesivo y nuevo. Había -

dejado a su necesidad alcanzar el primer plano y concluirse. Formó una nueva gestalt. (54 pp.153-55).

3.4. POLARIDADES: DIFERENCIACION E INTEGRACION.

Ya hemos visto cómo la formación de la gestalt termina con la creación de un todo unificado, comprensible y activo que trae como resultado la gratificación de las necesidades del organismo. Este proceso posee estados de integración diferentes, parte de un punto cero o indiferencia creativa y finaliza en un estado de atención en el cual no somos conscientes de nada en particular, pero estamos abiertos al campo. Ahora bien, entre estos dos estados de funcionamiento, está el proceso de hacer el campo claro y de distinguir sus diferentes aspectos. Esto es necesario para la formación de la figura que viene después de éste.

La diferenciación es el proceso de separar las posibilidades en opuestos, en polos. No podemos ser conscientes de sus diferencias si no somos conscientes de su condición de polos. En este sentido los opuestos son necesarios uno para el otro y están íntimamente relacionados. La luz es conocida en relación con la oscuridad, el día en relación con la noche, etc.

Las polaridades están profundamente enraizadas en el funcionamiento orgánico. El hambre lleva a buscar alimentos, el estar cansado lleva a buscar la manera de descansar.

La formación de la gestalt es en sí misma, la organización del campo en polos de figura y fondo. Las polaridades son fenómenos biológicos, son parte de nuestra autoregulación orgánica. (37, pp. 41-42).

La interacción entre las polaridades funciona como un proceso dialéctico. Los opuestos llegan a ser reconocidos y en el conflicto que surge entre ellos, se busca una solución que una a los polos es una figura mayor que la combinación de los opuestos y que constituye una nueva creación.

En el pensamiento dialéctico de la Terapia Gestalt, los opuestos no son irreconciliables, sino distinciones que serán integrados en el proceso de la formación y destrucción de la gestalt. El pensamiento dialéctico es una concepción holística de las diferencias.

Podemos ahora reformular el proceso de la formación de la gestalt, teniendo en cuenta el conocimiento adicional de las polaridades.

Comencemos con nuestro punto cero del organismo en su campo; el campo está indiferenciado. Nuestras necesidades orgánicas están en equilibrio. Estamos es en el estado de la indiferencia creadora. Con el curso de las cosas, nuestro punto cero, es perturbado por una alteración en el equilibrio del campo. En el proceso de la autorregulación orgánsmica, los aspectos del campo, empiezan a ser diferenciados de acuerdo con la importancia de su relación con las necesidades del organismo. Por la naturaleza de este proceso, son distinguidos en opuestos.

La dinámica de las polaridades es unificar, en una figura que abarque las partes del organismo y las partes del ambiente en un todo unificado y comprensible, que termine en una conducta que gratifique la necesidad, destruya la figura y restaure el equili---

librio organismo-ambiente. (37.pp.41-45).

El concepto de las polaridades permea mucho el estilo de -- trabajo de Perls y contribuye grandemente a su teoría de los sue-- fíos.

El concepto y uso de los opuestos no es original de Perls, -- fué Jung el primero en describirlos en su presentación de los ar-- quetipos y en afirmar que todos estos opuestos existen dentro de -- nosotros y forman parte de nuestra personalidad. (23 pags. 87-8).

Jung pensó que la personalidad posee tendencias opuestas y -- que una teoría de la personalidad debería basarse en el principio -- de oposición o de conflicto porque las tensiones creadas por ele-- mentos conflictivos son la esencia misma de la vida. (23, Pág. 89).

Sea que la idea de Perls derive o no de la de Jung, es un -- hecho que ambos subrayaron el mismo principio de diferenciación e -- integración. Así lo afirma Perls: "La Filosofía básica de la Tera-- pi Gestalt es aquella de la naturaleza... diferenciación e integra-- ción. La diferencia por sí misma lleva a las polaridades. Como dua-- lidades, esas polaridades fácilmente pelearán y se polarizán una -- a la otra. Por la integración de los rasgos opuestos, hacemos a la persona un todo de nuevo." (50, pag.79).

La técnica favorita de Perls para lograr la integración de -- los opuestos fué la del experimento del opresor y el oprimido (top -- dog-Under dog), que consiste en actuar un diálogo entre las partes -- que se oponen, entre el que oprime y el oprimido.

Cada uno de ellos tiene sus propias características y ambos -- luchan por el control. El opresor se caracteriza principalmente --

por su rectitud, ya sea que esté o no esté en lo cierto, siempre -- sabe que es lo que es lo que el oprimido debería hacer; pero cuenta con muy pocos medios para reforzar sus exigencias. En realidad -- es un camorrista y trata de salirse con la suya profiriendo amenazas. Si uno no hace lo que él indica será castigado o le ocurrirá -- algo terrible. El oprimido, destinatario de estas órdenes, nada -- tiene de virtuoso; por el contrario, se siente muy inseguro de sí -- mismo. No se defiende ni trata de asumir el control, mostrándose a su vez camorrista o agresivo, sino por otros medios: "mañana", "Te lo prometo", "Sí, pero...", "Hago todo lo que puedo". De manera -- pues, que ambos, opresor y oprimido, viven en una frustración -- mutua y en un intento continuo de controlarse uno al otro.

(48,pag.29).

En otras palabras, el opresor y el oprimido son dos payasos actuando su rara e innecesaria comedia en la etapa del yo tolerante y mudo. La integración o la cura puede ser alcanzada sólo cuando la necesidad de mutuo control termina. Sólo entonces los dos se escucharán mutuamente y se abrirá la puerta a la integración y a -- la unificación. La posibilidad de hacer una persona de algo dividido llega a ser una certeza. (50,pag.77). Por la fé tan grande que -- se tiene en la autorregulación organísmica, que llega a pensar que cada parte de la persona, por ejemplo, ternura y crueldad, puede -- ser oída y no buscarán establecer una dictadura sino que se move -- rán hacia una inclusión en una comunidad de características que -- hacen y forman al individuo. (54.p.248).

Las polaridades toman múltiples formas, representan el cam-

po de batalla entre el intelecto y la emoción, entre la responsabilidad y la irresponsabilidad, entre la madurez y la inmadurez. En la actuación de estas características el individuo puede dar plena voz a lo que ellas demandan y a lo que ellas contribuyen en su propia vida.

Un ejemplo servirá para concretar lo dicho anteriormente:

Se trata de una mujer joven, divorciada, muy atractiva, que quiere casarse de nuevo, pero que se da cuenta de que no es capaz de hacerlo, pues cuando se convierte en una persona significativa para un hombre, ella no solamente pierde interés en él, sino que empieza a tratarlo como si fuera algo sucio. Encuentra ésto muy desagradable, pero se siente impotente para hacer algo. Es obvio que aquí hay dos partes que están en conflicto. Por lo que se le pidió que entrara en un diálogo con ella misma. Entre la oprimida (1) y la opresora (2).

(1): Estoy muy sola, y desearía tener alguien que viniera a casa al finalizar el día.

(2): Tienes hijos, éso debería ser suficiente para tí.

(1): Yo estoy bien durante todo el día, mientras estoy ocupada, y en la noche estoy muy bien, si estoy suficientemente cansada, pero...

(2): No seas infantil; deberías ser, de seguro, más autosuficiente que eso!

(1): Pero yo no quiero ser autosuficiente! Quiero un hombre que me cuide, que haga algunas decisiones por mi, y....

(2): Decisiones, eh! ¿Qué hombre tiene realmente suficiente fuerza para hacer tus decisiones?. Todos ellos son débiles. Terminaras cuidándolo tú a él;

(1): No lo haré; Paul era maravilloso en esto de las decisiones, - hacía todo más fácil para mi, yo lo amé realmente hasta...

(2): Si, hasta; Hasta que el no podía hacer un movimiento sin ti; hasta que tu no podías hacer nada excepto preocuparte cuando él se iba. Tú no eres buena para un hombre.

(1): Pero quiero serlo; Me odio cuando acometo a los hombres de - esta manera, cuando no puedo darles el día después de que -- ellos han sido tan maravillosos.

(2): Olvidalo nena; vete sola; no puedes hacerlo; algo anda mal - con todos ellos;

En este punto es evidente que el diálogo entre opresor y -- oprimido ha encontrado otra fuente de dolor. Se le preguntó que si le recordaba a alguien su opresor, dijo que era su padre que había muerto hacía algunos años y que la había tratado como a una princesa. El la sacaba en lugar de su madre, la había llevado a conciertos, a la ópera y había planeado llevarla a conocer el mundo. En - lugar de todo ésto, él murió en sus brazos. Aquí se cambia el experimento y se actúa un diálogo entre ella y su padre (23 pp.89-90).

IV.- VALORES FUNDAMENTALES DE LA TERAPIA GESTALT.

En la Terapia Gestalt existen numerosas referencias a preceptos acerca de la conveniencia de ciertas actitudes respecto a la vida y la experiencia. Se trata de preceptos morales, en el sentido de que se refieren al logro de una vida mejor y entendiendo que estas normas morales no se refieren a una preocupación por vivir según patrones extrínsecos al hombre.

A continuación menciono algunos de estos preceptos implícitos en la Terapia Gestalt:

1. Vive ahora, Preocúpate del presente antes que del pasado o del futuro.
2. Vive aquí. Ocúpate de lo que está presente antes que de lo que está ausente.
3. Deja de imaginar cosas. Experimenta lo real.
4. Deja de pensar cosas innecesarias. En lugar de ello gusta y mira.
5. Expresa, en vez de manipular, explicar, justificar o juzgar.
6. Entrégate a la desazón y al dolor de la misma manera que te entregas al placer. No limites tu conciencia.
7. No aceptes otros "debes" ni "deberías" que los que tu te impongas. No adores ídolo alguno.
8. Asume plena responsabilidad por tus acciones, sentimientos y pensamientos.
9. Acepta ser como eres. (40 p. 50).

La Terapia Gestalt asigna mayor valor a la acción que a las

palabras, a la experiencia que a los pensamientos, al proceso vivo de la interacción terapéutica y al cambio interno generado por él- que a la posibilidad de influir en las creencias. (40, pag.54).

Los preceptos de la Terapia Gestalt son más bien formulaciones de verdades antes que de obligaciones. La responsabilidad, por ejemplo, no es un debe, sino un hecho innegable: somos de hecho -- los responsables de todas nuestras acciones. No tenemos otra alternativa que la de admitir tal responsabilidad o la de negarla.

Naranjo resume los preceptos anteriores en tres grandes -- principios:

1. Valoración de lo actual:

A. Lo temporal. Presente vs. Pasado o Futuro.

B. Lo espacial. Lo presente vs. lo ausente.

C. Lo material. El acto vs. el símbolo.

2. Valoración de la consciencia y aceptación de la experiencia.

3. Valoración de la integridad o responsabilidad.

4.1. VALORACION DE LO ACTUAL.

Perls otorga al ahora un valor tan primordial que lo lleva a afirmar que en sus charlas sobre Terapia Gestalt, le guía un solo propósito: impartir una fracción del significado ahora. Puesto- que para él sólo el ahora existe.

Ahora = Experiencia = Consciencia = Realidad.

El pasado ya no está y el futuro no ha llegado todavía.

Por lo tanto únicamente el ahora existe. (48, pp.22-4).

Es en el ahora donde el individuo se conduce de un modo que podrá o no facilitar su desarrollo, su adquisición de una mayor aptitud para hacerle frente a la vida, para conseguir lo que antes - estaba fuera de su alcance, para comenzar a llenar los huecos de - su existencia.

Por lo que se desprende que toda terapia, puede llevarse a cabo únicamente en el ahora. Cualquier otro método es una verdadera interferencia.

Y una técnica que nos permite comprender el ahora y permanecer en él es el "continuo de consciencia" por medio de la cual se descubre y se toma consciencia plena de cada experiencia real.

En el repertorio de técnicas de la Terapia Gestalt, la localización en el presente se refleja principalmente de dos maneras:

1. En la solicitud expresa formulada al paciente para que preste atención a todo aquello que ingresa a su campo de consciencia actual y lo manifiesta; también se le pide que suspenda sus razonamientos, en favor de la autoobservación fuera.
2. Se le pide que haga presente el pasado o el futuro, que puede ser un intento introspectivo por identificarse con los hechos del pasado o revivirlos, o tomar la forma de una repetición -- dramática de las escenas del pasado, donde a las expresiones -- verbales se suma la participación gestural y postural como sucede en el psicodrama. (40, p. 58).

En el marco de la Terapia Gestalt, la práctica de atender - al presente, se asemeja mucho a una meditación verbalizada, llevada a cabo en una situación interpersonal como un acto de revela-

ción de sí mismo. (40, pag.60).

El marco terapéutico permite controlar la autoobservación y restituir al individuo al presente cuando se ha distraído de él. - Un caso nos servirá para ilustrar la manera como el terapeuta, señalando las cosas que el paciente hace impensadamente y dirigiendo su atención a aquellos aspectos de su conducta que parecen constituir pautas automáticas de respuesta, lo ayuda para que pase a -- primer plano la relación que mantiene consigo mismo y con sus acciones:

P: (Paciente): No se que decir en este momento...

T: (Terapeuta): Advierto que desvías la mirada de mi.

P: (Risa ahogada).

T: Y ahora te cubres el rostro.

P: ¡Tú me haces sentir tan incómodo!

T: Ahora te cubres el rostro con ambas manos.

P: ¡Basta! ¡Esto es insoportable!

T: ¿Qué sientes ahora?

P: ¡Me siento tan molesto! ¡No me mires!

T: Por favor, trata de permanecer con esa sensación de molestia.

P: ¡Toda mi vida la he sentido! ¡Siento vergüenza por todo lo que hago! ¡Es como si pensara que ni siquiera tengo derecho a vivir! (40, pag.62).

Un aspecto importante de señalar en este contexto, es el -- del papel que cumple el pasado en la Terapia de aquí y ahora. Con frecuencia, la inclinación del paciente a hablar del pasado consti

tuye una maniobra para poner distancia con respecto a preocupaciones actuales potencialmente amenazadoras. El paciente prefiere generalmente acusar a su padre de mezquino por las privaciones que le hizo sufrir en el pasado, que vituperar al terapeuta aquí y ahora por negarse a darle consejos, curación, insight, etc. (13, pag.127).

Así pues, este deseo de volver al pasado no es más que una actitud defensiva tendiente a poner distancia, por lo que debe ser interrumpida lo más pronto posible. Sin embargo, es importante señalarlo, que hay momentos en los que el paciente expone hechos del pasado con preocupación genuina. En tales ocasiones no se interrumpe, sencillamente se escucha como una alegoría de dificultades actuales, en la cual hay una manera de expresarse comprometida y no-defensiva. se aborda el material tratando de encontrar en él las semejanzas con la vida actual del sujeto y de ayudar al paciente a establecer la transición del pasado al presente. Se considera de escaso beneficio preguntar acerca de los pormenores "de lo que pasó realmente". Lo que importa del pasado está presente aquí y ahora, si no con palabras si con alguna tensión, o atención corporales, que se espera traer a la consciencia. Sólo un esfuerzo pertinaz, sistemático y constante por traer la comunicación total del paciente a la consciencia, permite una concentración radical en el aquí y ahora.

Enright señala que la Terapia Gestalt no niega que el presente se plasma en gran medida sobre el molde del pasado, sino que agrega a ésto dos hechos:

1. Que el presente existe por si mismo y que todo el pasado signi

ficativo está realmente presente de alguna manera.

2. Que en todo caso actual de compulsión a la repetición, o en toda recurrencia de la relación transferencial siempre hay algo un poco novedoso. Tal vez el organismo sea rígido pero el ambiente siempre es un poco distinto. Una relación terapéutica particular entablada en el aquí y ahora podrá estar determinada en un 99% por la transferencia, pero siempre hay un margen aunque sea sólo de un 1% para la variabilidad creativa, ya que el terapeuta no es el progenitor del paciente. La Terapia Gestalt tiende a ampliar éste 1% y a hacer que el paciente tome conciencia de la discrepancia que existe entre sus expectativas transferenciales y la persona real que tiene delante de sus ojos ahora. (13 pag. 128).

4.2. VALORACION DE LA PERCEPCION CONSCIENTE. EXPERIENCIA.

Es interesante observar que Perls, Hefferline y Goodman en su libro Terapia Gestalt, presentan una teoría del desarrollo de la personalidad a partir de la cual derivan una terapia y una serie de experimentos relativos a la toma de conciencia de sí mismo y éstos son para uso directo del lector.

Según el punto de vista de la Terapia Gestalt el organismo sano en su ambiente presta atención constante a cuestiones de importancia para su preservación o supervivencia. Y dentro de este contexto "prestar atención", significa una localización conductual de ciertas partes del organismo hacia partes relevantes del ambiente. Esta conducta dirigida tiene lugar en el cambiante límite del-

organismo y el ambiente donde se entra en contacto con los elementos nuevos y extraños del ambiente y se los incorpora al organismo (13, pag.112).

La toma de consciencia es una experiencia inmediata, que se desarrolla al mismo tiempo que tiene lugar una transacción del organismo con su ambiente en el presente. Aunque incluye pensamientos y sentimientos se basa siempre en las percepciones actuales de la situación actual. Supone cierta intencionalidad del sí-mismo dirigido hacia el mundo y se produce un debilitamiento transitorio de la barrera que separa al sí mismo del otro, y en la cual el objeto de la consciencia parece momentáneamente incorporado al sí mismo. (15, pp.263-73).

Así pues, la toma de consciencia (Awareness) es un estado de consciencia (consciousness) que se desarrolla en forma espontánea cuando se enfoca la atención orgánica en cierta región particular del límite de contacto entre el organismo y el ambiente, región en la que se está produciendo una transacción especialmente importante y compleja (13, pag.113).

De aquí se desprende que en todo desequilibrio psicológico no se produce toma de consciencia en esa región de interacción, de ahí también que la Terapia Gestalt consista en una nueva integración de la atención y la consciencia. La tarea del terapeuta es ayudar al paciente a superar los obstáculos que bloquean la toma de consciencia y dejar que la naturaleza siga su curso, de modo que el individuo pueda hacer uso pleno de sus capacidades. Debe vigilar las divisiones que se producen entre la atención y la cons--

ciencia, ya que el sujeto nos muestra en todo momento y con todo - detalle, de qué manera evita tomar contacto con su actualidad, de qué manera evita tomar consciencia de cuestiones presentes que revisten importancia orgánsmica para él.

Cuando el paciente se comunica bien en el plano verbal y -- las actividades que desarrolla no son coherentes con aquél o pasa a ocupar el primer plano en la gestalt total y compiten con el contenido verbal, es conveniente que el terapeuta gestalt estimule a la persona para que dedique atención a esas otras actividades, pidiéndole que describa qué es lo que está haciendo, viendo, sintiendo. Puede ser útil un ejemplo:

Un matrimonio que se atiende en pareja vuelve una y otra vez sobre los mismos problemas, sin resultado alguno. La mujer tiene la vista clavada en un punto situado a las espaldas del terapeuta-

T. ¿Qué está usted mirando?

P. (esposa) La grabadora.

T. ¿Puede describir lo que ve?

P. Sí. Da vueltas y vueltas y vueltas.

T. ¿Vueltas y vueltas?

P. Sí.

T. ¿Alguna otra cosa de vueltas y vueltas?

P. (esposa y marido, simultánea e impacientemente) Nosotros, sin duda.

Vuelven a su discusión anterior, pero dotados de una consciencia más completa de su estéril circularidad y comienzan a dar pasos más productivos para salir de ella. (13, pag.114).

Otro caso de toma de consciencia es el de un hombre reprimido y muy inhibido que golpea con uno de sus dedos sobre la mesa -- mientras una integrante del grupo hablaba. Al preguntársele si tenía algo que decir acerca de lo que ella estaba hablando, negó que le interesase pero continuó con el golpeteo. Se le pidió entonces -- que intensificara sus golpes, que los hiciera más fuertes y sonoros hasta que sintiera más plenamente aquello que estaba haciendo. Muy pronto creció su ira y al cabo de un minuto, estaba golpeando con todas sus fuerzas sobre la mesa, expresando con vehemencia su desacuerdo con la mujer y declarando a su vez que ella era exactamente igual que su mujer. (13, pag, 115).

Se puede ver claramente como al ayudar a una persona a tomar consciencia acerca de lo que hace, se le ayuda a descubrir, en el sentido que Perls da a ésta palabra de "descubrir" lo que tenemos delante, nuestra propia capacidad, nuestros sentidos, nuestro potencial para ver qué es lo que está pasando, de qué manera podemos enriquecer nuestra vida y recurrir a medios que nos permitan hacer frente a nuestras dificultades. (48 pag.26).

4.3. VALORACION DE LA INTEGRIDAD O RESPONSABILIDAD.

En Terapia Gestalt, el principio de la responsabilidad nada tiene en común con la suposición de una autoridad externa al individuo, colocada ya sea en los reyes, sacerdotes, progenitores o científicos, (40, pag.56) sino en la capacidad para responder por sí mismo, por sus acciones, sentimientos, pensamientos, para identificarse con ellos aceptando todo lo que hace como suyo.

Perls afirma que es muy importante dejar de mezclar responsabilidad con obligación, ya que la mayoría de nosotros creemos -- que responsabilidad significa "obligarse a algo", pero no es así. Ca da cual es responsable por sí mismo únicamente. Si uno quiere -- suicidarse, o volverse loco es cosa de uno. (48, pag.36).

En otro artículo Perls menciona que somos infantiles por -- que tenemos miedo de asumir responsabilidades en el ahora, de ser maduros, de renunciar a la idea de que tenemos padres, de que tene mos que mostrarnos sumisos o rebeldes, o alguna de las otras va- - riantes del rol de niños que representamos en nuestro diario vivir. (48, pag.25).

En la Terapia Gestalt, se considera neurotico a aquél que - no quiere tomar responsabilidad de sí mismo, que rehúsa pararse so bre sus propios pies. A aquél que no quiere utilizar su potencial- en favor de su autonomía sino que lo utiliza para representar ro-- les cómo el de mostrarse desvalido, tonto, etc., y cuyo objetivo - es el de manipular el ambiente para conseguir apoyo en lugar de mo vilizar el potencial propio.

Es evidente que resulta más difícil reconocer que es uno -- mismo el autor de los síntomas neuróticos, que es uno mismo quien- contrayendo los músculos genera ansiedad, frigidez, dolores de ca- beza, etc. Es por ésto que Perls afirma que sin asumir responsabi- lidad plena, sin transformar los síntomas neuróticos en funciones- conscientes del Ego, es imposible la curación. (51 pp.260-66).

Una manera de adquirir responsabilidad sobre lo que uno ex- presa es empleando el lenguaje apropiado del Ego, que se expresa a

sí mismo. Perls recomienda tomar consciencia de sí uno escapa al empleo del "yo" y cuándo. Después recomienda traducir el lenguaje impersonal en lenguaje del "yo", primero en silencio y posteriormente en voz alta. Y percibir la diferencia entre los dos tipos de lenguaje; entre un "se me escapó la taza de la mano" y un "yo dejé caer la taza"; un "se me fue la mano" y un "yo le dí una bofetada". (51 pp.262-71).

Con respecto al terapeuta gestalt, éste definitivamente rechaza tomar una posición de cualquier clase de autoridad hacia la persona con la que trabaja. No intenta guiar, aconsejar, dirigir, o en otras palabras tomar la responsabilidad de la otra persona.

Greenwald resumió el pensamiento del terapeuta gestalt respecto a la responsabilidad de una manera maravillosa en los siguientes párrafos:

"Yo no te ayudaré tratando de gratificar tus necesidades o tratando de vivir para tus expectativas. "(Sea cual sea tu fantasía acerca de lo que yo debiera hacer por tí). No estoy interesado en hacer ésto. Sean cuáles fueren las experiencias pasadas que - - hayas tenido, tu conducta en el aquí y ahora de tú vida es tú responsabilidad. Tus intentos de manipularte a ti mismo o a otros te conducen a una mayor frustración cuando te fallan, o a un empobrecimiento de tu propio crecimiento cuando triunfas. Estoy interesado en ayudarte a ser más consciente de cuando estás tomando responsabilidad de ti mismo y cuando estás siendo un manipulador. Es mi responsabilidad no manipularte aún cuando ésto te traiga alivio o gratificación temporalmente.

respeto

Estoy interesado en ayudarte a ser más consciente, de cómo cortas tus potenciales para engrandecer tú confianza en tí mismo.- Estoy interesado en trabajar contigo en ésta dirección mientras tú estés interesado. Así es como yo manifiesto mi estimación por tí - como persona y mi respeto por tú integridad como individuo. Es mi responsabilidad compartir abierta y honestamente contigo como te - experiencio. Es tú responsabilidad tomar de mí lo que tu decidas - que es valioso o significativo para tí. Es también tú responsabilidad rechazar lo que sientas que no te acomoda". (26. pp.110-11).

V.- LOS LIMITES DEL CONTACTO.

5.1. LOS LIMITES DEL CONTACTO.

La experiencia ocurre en el límite entre el organismo y su ambiente, Primero en la superficie de la piel y los órganos de los sentidos y la respuesta motora. La experiencia es la función de éste límite.

El organismo contacta el ambiente. Perls usa la palabra contacto -tacto con-, para subrayar tanto la consciencia sensorial como la conducta motora.

Para la Terapia Gestalt la experiencia es fundamentalmente-contacto, el funcionamiento del límite del organismo y su ambiente. Toda función humana es una interacción del organismo y su ambiente. Por lo que la Psicología es definida como el estudio de la opera--ción del límite del contacto en el campo organismo/ambiente. (51,- pp. 227-29).

La palabra límite tiene una significación particular; generalmente cuando decimos límite pensamos límite entre; pero el límite-contacto, que es donde la experiencia ocurre, no separa el organismo y su ambiente, sino que éste limita al organismo, lo contiene, lo protege y al mismo tiempo toca el ambiente.

Perls afirma también que todo contacto es creativo y dinámico, es un ajuste creativo del organismo y el ambiente. Es una respuesta consciente en el campo. Por lo que el crecimiento viene a seer la función del límite del contacto en el campo organismo/ambiente. (51, pág. 230).

Contactar, es la acción que da como resultado la asimilación y el crecimiento, es la formación de una figura de interés contra un contexto del campo organismo/ambiente.

Como ya hemos visto anteriormente la figura o gestalt debe ser clara, de percepción vivida, brillante y vigorosa, estas propiedades específicas y observables de las gestalten son de fundamental importancia para la Psicoterapia, ya que proporcionan un criterio autónomo de la profundidad y realidad psicológica de la experiencia. De ésta manera cuando la figura es dura, confusa, sin gracia, ni energía, cuando es débil, se puede estar seguro de que falta contacto, algo en el ambiente está bloqueado, alguna necesidad orgánica vital no está siendo expresada; la persona no está to da allí, esto es, su campo total no puede aportar sus recursos para la terminación de una figura.

Por lo tanto, la terapia consiste en analizar, la estructura interna de la experiencia actual, qué grado de contacto tiene; no importa saber qué está siendo experienciado, recordado, dicho, etc., sino cómo lo que es dicho es dicho, con qué expresión facial, con qué tono de voz, que sintaxis, qué postura, qué afecto, qué omisión, etc. Trabajando en la unión y desunión de ésta estructura de la experiencia, aquí y ahora, es posible, rehacer las relaciones dinámicas de la figura y el campo hasta que el contacto es ensacado, la conciencia es hecha más radiante y la conducta energizada. Perls subraya que lo más importante de todo es alcanzar la formación de una gestalt fuerte, pues ésto es en sí la curación --

misma, porque la figura del contacto no es signo de, sino que es - ella misma la integración creativa de la experiencia. (51, Pág. 232) .

El contacto es la savia del crecimiento, el medio para cambiar uno mismo y al mismo tiempo su propia experiencia del mundo.- El cambio es un producto inescapable del contacto porqué apropiando lo asimilable y rechazando lo no asimilable, lo nuevo inevitablemente conducirá al cambio.

Contactar implícitamente es incompatible con permanecer estático. A través del contacto, uno no trata de cambiar, el cambio simplemente ocurre. (54 Pág. 101).

Es importante señalar algunas de las implicaciones que esta visión del contacto tienen en el curso de la Psicoterapia: ~

- 1o. Dado que una de las metas de la Terapia es conducir al paciente a recuperar sus funciones de contacto, esto aumenta las probabilidades de que se tengan durante las sesiones de terapia intensas experiencias de interacción. No se les evita. Aún más se anima el movimiento hacia una experiencia intensa cuando ésta esté en la línea del desarrollo de la persona.
- 2o. Haciendo del contacto algo central, se renuncia al concepto de transferencia, en donde todas las interacciones son vistas como distorsiones basadas en el pasado, sin tener validez por si mismas.
- 3o. Los problemas son resueltos a través de la experiencia más bien que a través de interpretaciones. En lugar de-

analizar sentimientos acerca de algo, se lanza a la persona a contactos presentes con miembros del grupo o con el terapeuta, si es individual. (51, pp. 101-6).

5.2. LIMITES DEL YO.

Anteriormente enfatizamos que el contacto es una relación - dinámica que ocurre solo en los límites de dos atractivos pero claramente diferenciadas figuras de interés.

1. Un organismo y otro.
2. Un organismo y un objeto inanimado en su ambiente.
3. Un organismo y una cualidad nueva de él mismo. (54, Pág. 108).

Cada una de las entidades diferenciadas poseen un sentido - de emarcación puesto que de otra manera no puede llegar a ser figura contactable.

Los límites del ser humano, están determinados por el rango total de sus experiencias en la vida y por su capacidad para asimlar nuevas e intensificadas experiencias.

Un límite del yo de una persona es el límite de lo que ella se permite contactar o de lo que para ella es permisible contactar. La selectividad del contacto determinada por una persona define su estilo de vida: la elección de sus amistades, del trabajo, de la - fantasía, del amor, y de todas las experiencias que son psicológi- camente relevantes en su existencia.

Los límites del yo están compuestos por la suma total de límites de contacto y definen aquellas acciones, ideas, valores, lugares, recuerdos, etc, con los cuales la persona quiere interesarse,

tanto con lo que está en el mundo externo al él como con su propio mundo.

Pero los límites del yo, no están rígidamente establecidos. Aún la persona más inflexible muestra gran variabilidad en la expresividad o contractibilidad de sus límites del yo.

Los experimentos de Gestalt son usados para expandir los límites del yo del individuo, mostrándole en una sana necesidad urgente, creada en la terapia, como puede extender su habitual sentido de límite. Por ejemplo a un nombre se le permitió llorar ilimitadamente por una tristeza personal, posteriormente informó que se sentía literalmente expandido dos pulgadas más allá de donde sentía estaba su piel. (54, Pág. 110).

Lo que la mayoría de la gente necesita aprender es a sentir y crear ambientes en donde el ensanchamiento de sus presentes límites del yo puedan ser apoyados y a dejar o alterar aquellos ambientes en donde ésto parezca imposible.

La experiencia del límite del yo puede ser descrita desde 4 distintos aspectos:

1. Límites del cuerpo.
2. Límites de los valores.
3. Límites de la familia.
4. Límites de la expresión.
5. Límites de la autoexposición. (54. Pág. 115).

5.2.1. LIMITES DEL CUERPO.

Hay personas que restringen la conciencia de la sensación

de algunas partes o funciones de sus cuerpos o bien dejan fuera de su conciencia partes de sí mismos. Y como lo que está fuera de los límites del yo es casi imposible de contactar, el resultado es que esas personas permanecen fuera de contacto con partes importantes de sí mismos, lo mismo que con importantes funciones orgánicas, como por ejemplo la excitación sexual.

5.2.2. LIMITES DE LOS VALORES.

Cuando una persona considera que algo es valioso en su vida, difícilmente se sale de los límites, que ese valor libremente aceptado, le impone. Cuando los límites de los valores se establecen tan rígidamente que impiden o limitan a la persona para hacer contacto exclusivamente con aquello que esté funcionando dentro de sus límites, surge el problema, puesto que muy probablemente esta cerrazón a otros sistemas de valores le restan posibilidades para expandir su propio mundo. Por lo que el terapeuta gestalt trata de ayudarle a que descubra y experimente valores concomitantes o cercanos al suyo que, de por sí, no son incompatibles con él.

Por ejemplo, puede suceder que una persona, cuyo valor supremo es lo interesante, deje un camino que él considera aburrido y que sin embargo le es indispensable para alcanzar aquello que sí le resulta interesante.

5.2.3. LIMITES DE LO FAMILIAR.

Es un hecho que a algunas personas les asusta lo desconocido y no solamente ésto sino también cualquier tipo de cambio, como

el cambio de trabajo, de ciudad, de amistades, de tipo de diversiones, les resultan transiciones extremadamente difíciles.

Y así es como se endurece el "Yo soy el que soy" en un "Yo soy el que he sido siempre y el que siempre seré".

Hay algunos límites naturales que establecen nuestros límites de lo familiar, como son las oportunidades de experimentar sólo una pequeña parte de lo que es posible en nuestras vidas, por ejemplo, los límites tanto geográficos como de tiempo, restringen de manera natural nuestro contacto con lo nuevo y con diferentes maneras de vivir; Estos límites pueden removerse parcialmente a través de la lectura, los viajes y el contacto con personas de diferentes culturas. Pero los límites que nosotros establecemos como línea de demarcación entre nosotros mismos y lo que no nos es familiar y lo rehusamos contactar, aún cuando la oportunidad exista, es un límite que hemos puesto sobre nosotros mismos. Como el caso de la mujer que vive infelizmente en su matrimonio pero que tiene una autoimagen según la cual no debe divorciarse.

Es verdad que abandonar lo familiar produce un vacío, pero éste vacío puede ser muy productivo. (54, Pág. 124).

5.2.4. LÍMITES DE LA EXPRESION.

Desde nuestra infancia se nos limita nuestra conducta expresiva: no toques, no manosees, no digas éso, no llores, no grites, no... y con ello quedan delineados nuestros límites. Lo que empezó en la infancia se continúa cuando crecemos, sólo que de una manera más sutil.

Nos asusta rebasar nuestros límites, porque nos viene la sensación de perder nuestra identidad, que en cierta manera es -- cierto porque perdemos inevitablemente la identidad que alguna vez tuvimos.

Sin embargo, no debiéramos olvidar que el Yo no es una estructura fija sino un proceso y lo que necesitamos descubrir es -- nuestra identidad desarrollándose. (54, Pág. 126)

5.2.5. LIMITES DE LA AUTOEXPOSICION.

Esto consiste en que evitamos manifestar o revelar lo que realmente somos, porque no queremos ser observados o reconocidos.

Se supone que en los grupos de terapia se dan las suficientes garantías para la autoexposición; hay un ambiente que propicia las confidencias, la reserva, etc., que en cierta manera facilitan la autoexposición y su desarrollo.

Es útil recordar que en el desarrollo de los límites de la exposición, hay varias clases de expresión;

1. El individuo bloqueado: ni siquiera sabe lo que quiere expresar.
2. El inhibido: el que sí lo sabe, pero no lo expresa.
3. El exhibicionista: sí expresa, pero algo que aún no ha logrado asimilar.
4. El espontáneo; expresa lo que realmente ha integrado. -

(54 Pág. 127).

5.3. LAS FUNCIONES DEL CONTACTO.

Para nosotros el contacto prácticamente se ha convertido - en "tocar". Y de hecho, el contacto se expresa muy bien tocando.- Sin embargo, muchas veces no es posible tocar.

Entonces podemos lograr el contacto mediante un lenguaje - acertado. Y para que lo sea se requieren dos cosas: mantenerse en contacto con las propias sensaciones y tener la capacidad de resonancia íntima.

Aunque se nombran siete funciones, lo importante es que de hecho se produzca el contacto.

Todas las funciones de contacto son vulnerables ante el -- progreso de la ciencia y de la técnica. Y le compete a cada época, el crear sus propias funciones de contacto. Por ejemplo, la auto-pista ofrece nuevos panoramas, nuevas vistas, etc.

Las funciones que podemos mencionar son las siguientes:

1. Mirar.
2. Escuchar.
3. Tocar.
4. Conversar.
5. Moverse.
6. Oler.
7. Saborear. (54 pp. 128-72).

VI.- SALUD Y ENFERMEDAD EN LA TERAPIA GESTALT.

6.1. CONCEPTO DE SALUD.

Normal, natural y saludable son maneras diferentes de decir lo mismo. Por "normal" se entiende nuestra conducta integrada y saludable. Aunque pocos de nosotros alcanzamos la normalidad como -- una manera regular de vivir, todos tenemos momentos de integración, de actividad plenificada.

Cada uno de nosotros podemos recordar momentos en los que - hemos vivido y gozado el estar absortos en una actividad o el admirar algo o momentos de intensa alegría. Estos hechos y experien- - cias y lo que aprendemos de personas naturales, forman las bases - de la comprensión Gestalt de la conducta saludable. (37, Pág. 47)

6.2. ASPECTOS DE LA SALUD.

1. La conducta saludable en los seres humanos debe ser una conducta integrada. En la realidad somos uno con todas nuestras capacidades y los procesos que nos constituyen. Nos identificamos- con todas esas funciones vitales. Funcionamos holísticamente. La integración es un prerrequisito para el funcionamiento sa- - tisfactorio del desarrollo de la figura/fondo. Para crear ges- - talten que satisfagan nuestras necesidades, debemos ser capa- - ces de escoger entre todas nuestras posibilidades. (37, Pág. 50).
2. Otro aspecto, es el de la satisfactoria formación y destruc- - ción de las gestalten. (37, Pág. 52).

De hecho en la Terapia Gestalt ésta es la definición funcional

de Salud. Puesto que la formación de la gestalt es la función básica del organismo; la existencia de gestalten claras y -- fuertes es un criterio central de salud.

No es necesario que comprendamos todos los problemas y traumas que hemos acumulado en el curso de nuestra vida para ser saludables, tampoco es necesario evitar cometer errores. Aquellos no están siempre en nuestra vida presente y los errores son -- esenciales para la salud y el crecimiento.

Salud es poseer la capacidad de manejar exitosamente cualquier situación que encuentre ahora y éxito es resolver satisfactoriamente las situaciones de acuerdo con la dialéctica de formación/destrucción de la gestalt.

3. Otro aspecto de la salud es el de saber, qué es lo que necesitamos. Debemos estar en contacto con lo que es importante para nosotros. Para saber qué necesitamos, debemos conocer y -- aceptar lo que somos en el momento presente, porque nuestras -- necesidades están encarnadas en nuestra existencia, en el -- aquí y ahora. Implícito en este requisito está su opuesto: debemos saber lo que no somos también. Esto era probablemente -- lo que tenía en mente Perls al formular su oración:

"Yo soy yo y tú eres tú

Yo no estoy en este mundo para vivir

de acuerdo a tus expectativas.

Y tú no estás en este mundo para vivir

para las mías.

Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo,

Sí por suerte nos encontramos

Será bello,

Si no, nada puede hacerse. (37, Pág. 52).

Este es un axioma central de buen funcionamiento en Terapia -- Gestalt. Sólo cuando todos los elementos del campo existen como entidades separadas y distintas pueden ser relacionadas de un modo significativo. Sólo cuando las cosas son diferentes -- pueden ser unificadas. En la interacción humana ésto significa que un genuino encuentro requiere que yo sea plena y solamente yo. Si soy atraída por una persona, porque yo creo que tiene -- el sentido de humor que deseo tenga, me estoy relacionando con mis deseos que he proyectado en ésa persona. El otro no está -- separado de mí, sino que es una externalización de mi propio -- deseo. Me estoy relacionando conmigo y no con el otro. (37. -- Pág. 56).

4. Perls afirma que en la salud estamos en contacto con nosotros-mismos y con la realidad. Debemos vivir en un ajuste creativo con el mundo externo, del cuál, somos una parte. No somos ajenos a él. No somos dueños y señores de un mundo pasivo natural. No somos ni maestros ni esclavos uno del otro.
5. El último aspecto del funcionamiento saludable es el de la -- conciencia, simplemente el aprehender con todo el alcance de -- nuestros sentidos el mundo interno y externo a nosotros. Estabilidad es salud. Como la organización de la gestalt necesi-

ta de la organización de partes separadas y pertinentes del -- campo, de tal manera que esto vincula en el proceso nuestras - experiencias de esas partes; sólo podemos tratar con lo que co- nocemos. Este proceso no puede suceder sin nuestra participa-- ción en él, y ésta consiste en estar en contacto con el campo- y la figura que emerge, puesto que el proceso está en ellos.

La consciencia es un acontecimiento en el momento presente. De- lo único que podemos estar conscientes es de lo que está suce- diendo ahora, aún nuestros recuerdos, toman lugar ahora, en el presente.

Entender con nuestro ser completo lo que "ahora" significa, es salud. Porque si estamos totalmente conscientes del ahora, es- tamos en contacto con todo lo que existe para nosotros. (37, - Pág. 58)

6.3. CONCEPTO DE SELF Y PERSONALIDAD.

La personalidad es esencialmente una réplica verbal del self.- En Terapia Gestalt cuando se habla de personalidad y su organiza-- ción, se habla del individuo como se le conoce en un determinado - período de tiempo. La personalidad cambia en el curso de la vida,- y se manifiesta diferentemente según las situaciones. Conocemos y- experienciamos nuestra personalidad como un sentido de nosotros -- mismos, diferente pero unificado, qué es continuo a través de toda nuestra vida.

Las facetas de la personalidad, holísticamente, son distincio- nes de un proceso que deben ser tomadas conjuntamente.

La palabra self en Terapia Gestalt es usada para significar la persona completa.

La característica fundamental del self es la formación y destrucción de la gestalt, o sea la tendencia a la síntesis. El self puede identificarse con las características de salud que ya se enumeraron anteriormente. El self es nuestra esencia; es el proceso de evaluación de las posibilidades del campo, de integrarlas y llevarlas hacia su cumplimiento en la satisfacción de las necesidades del organismo.

En toda situación nosotros somos nuestro self en contacto con una determinada situación. Somos siempre nuestro self, estamos o no en contacto con el presente. Tan pronto como la situación varía, varía la manifestación de nuestro self.

Nuestra manera individual de expresar nuestro self en el contacto con el ambiente, parte de los resultados de nuestro crecimiento y aprendizaje pasados y su interacción con el bagaje individual -- con que nacimos.

La realización del self está en el trabajo que realiza creando y destruyendo gestalten, el self es nuestro compromiso con cualquier figura, incluso con aquella que nos amenaza. Es nosotros mismos en proceso.

Es un concepto unitario que abarca los aspectos físicos, emocionales y cognoscitivos de nuestra vida. Cada uno de éstos es una manifestación diferente de la actividad del self.

6.3.1. EL SELF EN LOS MODOS DEL ID Y DEL EGO.

El funcionamiento del self se da a lo largo de dos dimensiones: estilo y contacto. Los estilos del self son el Id y el Ego.

El Id es una típica y saludable cualidad del funcionamiento del self. El modo de funcionamiento del Id es de una conciencia libre - y flotante, de asociaciones sueltas, de consciencia desestructurada. Soñar es quizá el ejemplo más familiar del Id. El funcionamiento -- del Id es divertido, desprovisto de voluntad; ocurre cuando el flujo de impulsos sensoriales y motores van sin obstáculos o dificultades.

Algunas veces experimentamos al Id como un perdersenos en el campo o en un abandonarse a los propios sentimientos como cuando lloramos sin vergüenza y de todo corazón. Característicamente nuestros - límites son sentidos solo vagamente o en ocasiones no se sienten -- completamente y nos sentimos uno con los procesos de la vida.

El Id es pasivo, disperso e irracional. La pasividad es el producto de aceptar un impulso sin comprometerse. El self deseoso de - descansar no va a reavivarse para actuar el impulso. La iniciación- motora está completamente inhibida. Una señal tras otra asumen im-- portancia momentánea y luego decaen porque ya no son contactadas. - Estas posibilidades parecen ser tan solo impresiones.

El ego es el otro polo de funcionamiento del self. Este es deli- berado, intencional y activo. Es el modo de la discriminación, de - dividir activamente el campo en elementos con los cuales la gestalt es identificada y de los cuales la gestalt es separada. Puede recha- zar los elementos del organismo, o del campo que se consideran peli-

grosos o indeseables para formar la gestalt, actuando como censor o como juez del contacto del organismo consigo mismo y con el ambiente.

Mientras el Id se somete al flujo integrado del libre funcionamiento, el Ego subraya la agresividad, la estructura y la separación.

Las experiencias intencionales, la lucha y el esfuerzo son experiencias del Ego. Mientras el Id minimiza los límites entre el organismo y otras partes pertinentes del campo, el Ego las subraya.

El proceso de hacer distinciones consiste en seleccionar lo que es ajeno a nosotros y ver con qué nos podemos identificar. En el lado de la identificación está lo que es bueno, lo que es familiar; en lo ajeno, lo que es malo, equivocado y extraño. Al trabajar en el punto de contacto la función del Ego, escoge, basada en las necesidades orgánicas, lo que va a ser parte de la experiencia del self y lo que va a ser excluido de ella.

En el funcionamiento del Ego normal y saludable nos vamos a identificar con aquello que tiene interés para nosotros, con lo que se acomoda a nuestras necesidades y vamos a desconocer lo que no nos interesa. En este proceso de escoger obtenemos un claro sentido de las diferencias entre nosotros mismos y lo exterior a nosotros y obtenemos también un reconocimiento de nuestra capacidad para hacer tales distinciones. En el Ego somos autoconscientes e intencionados. Escoger aquello con lo que nos identificamos es vivido por nosotros como una activa imposición de nosotros mismos y --

de nuestras necesidades sobre el ambiente. Conscientes de nosotros mismos, en este modo acometedor y deliberado, nos sentimos los hacedores de la situación.

Generalmente somos más conscientes de los aspectos de nuestra conducta del Ego, en parte porque las cualidades activas e intencionales de éste son más comunes que las pasivas y comodinas cualidades del Id y también porque el funcionamiento del Ego requiere nuestra consciencia, mientras que la conducta del Id frecuentemente sucede sin ésta.

Las formas del Id y del Ego rara vez existen en estado puro. Nuestra conducta está generalmente compuesta de elementos de ambos estilos.

Podemos concluir señalando que los instrumentos básicos de nuestra experiencia están fundamentados sobre la existencia del estilo del Ego y que el funcionamiento del Ego surge cuando es necesario superar obstáculos para el ajuste creativo del organismo.

6.4. LAS NEUROSIS.

Muy poca de la terminología de la Psicopatología es usada en la Terapia Gestalt, porque se considera que etiquetar a los pacientes da un falso sentido de que estamos haciendo algo, de que hemos puesto nuestro dedo en el problema, cuando todo lo que hemos hecho es señalar que estamos señalando. (37, Pág. 97).

Se parte del principio de que no hay desórdenes mentales; son orgánicos. No estamos enfermos de nuestra mente, estamos enfermos, es nuestra totalidad la que está perturbada. Los llamados de-

sórdenes mentales son, en el contexto de la Terapia Gestalt, interferencias en el proceso de formación y destrucción de las gestalten, lo cual trae como resultado una distorsión y un desequilibrio en nuestra integración básica.

Se habla de desórdenes del contacto, de dificultades en permitir aparecer el punto cero, de la incapacidad del paciente para disolver las figuras cuando dejan de ser pertinentes. En otras palabras, se define la anormalidad en referencia a los mismos procesos que se vieron para definir la salud. (37, Pág. 98-8).

En el desorden orgánico es notoria la interferencia en las funciones del contacto. Ya no hay más contacto consigo mismo, ni con el ambiente, y el contacto y excitación ya no producen gestalten fuertes y claras, ni acción expresiva. Como resultado de esto no podemos crecer, nos quedamos detenidos en las conductas desarrolladas en etapas más tempranas.

La mayoría de los desórdenes se originan en la infancia. Una respuesta normal de un organismo saludable, a una dificultad que se prolonga, se remite a nuestro organismo como una función de seguridad. (51 pp. 96-111).

El elemento más importante que puede dar lugar, ya sea a una personalidad integrada y no a una neurótica es la forma en la que se solucione el conflicto entre las necesidades sociales y las biológicas. Lo que es bueno o malo desde el punto de vista social, no necesariamente lo es para la autorregulación biológica del organismo. La evitación de la confrontación de este conflicto, o sea la aceptación de los valores sociales sin cuestionarlos, criticar-

los y asimilarlos es necesariamente una causa de conflicto neurótico y lo resume como sigue:

- . La "evitación" es un factor generalizado que se puede encontrar probablemente en cualquier mecanismo neurótico;
- . rara vez, y sólo en casos de peligro verdadero, se puede ganar algo con la evitación.

6.5. ESTRUCTURA DE LAS NEUROSIS.

Las neurosis suponen una pérdida de contacto con el ambiente y consigo mismo lo suficientemente graves como para impedir el crecimiento y la madurez en la persona. Surgen del conflicto entre las necesidades biológicas y las sociales. Estas últimas suelen -- desentenderse de lo que en una situación concreta es realmente bueno para el organismo.

Perls distingue cinco estratos en la estructura neurótica -- que cubre la verdadera personalidad del individuo:

1. LOS ESTEREOTIPOS. Es la primera etapa, aquí encontramos que en las relaciones interpersonales se intercambian sólo clichés. "Buenos días", "Que te vaya bien", etc., es el lenguaje propio de los saludos formales y de las actitudes de cortesía. (48, Pág. 27).
2. LOS ROLES O JUEGOS. Esta es la etapa en donde representamos roles; coincide con la descripción de la persona "cómo si" de Helene Deutsch. Actuamos cómo si fuéramos tontos, cómo si fuéramos personas importantes, cómo si fuéramos buenos, etc., las actitudes "cómo si" nos exigen --

siempre estar a la altura de un concepto o fantasía creada por nosotros o por los demás, ya se trate de una maldición o de un ideal.

Perls considera dentro de éste contexto, que tener un ideal es una maldición, puesto que es un intento de apartarse de uno mismo, trayendo como resultado que la persona neurótica renuncie a realizarse, renuncie a vivir para sí mismo. En lugar de ello se esmera por, vivir para un concepto, para la realización de ese concepto. No quiere ser ella misma. No quiere ser lo que es, sino algunaotra cosa, y cuyo fundamento existencial es la experiencia de la insatisfacción. La persona está insatisfecha con lo que hace, piensa que debería ser distinta, que no debería ser así, no se permite el sentirse cómoda con ella misma. La constitución con la que nació es objeto de desprecio, de manera que enajena ciertas cualidades que considera despreciables y crea huecos en donde erige objetos falsos. Se conduce como si poseyera realmente esa cualidad erigida por la sociedad o por su ideal y que termina convirtiéndose en una exigencia.

Esta exigencia es el equivalente del superyó de Freud, en la Terapia Gestalt está representado por el opresor (Topdog) en esos juegos en que éste tortura al oprimido (Underdog), a la otra parte de sí mismo, exigiéndole lo imposible: "Vive ahora de acuerdo al ideal que hiciste" Es importante recordar que el oprimido no es el equivalente

al Ello de Freud, sino que representa una faceta de la personalidad, cómo ya lo hemos dicho, que lucha por obtener el control de la persona y que continuamente se disculpa por no realizar las exigencias del opresor mostrándose pasivo y prometedor. Es característico del oprimido frases como: "Te lo prometo", "Mañana", "Sí pero...", -- "Hago todo lo que puedo...".

Cuando se toma conciencia de la falsedad de éstos juegos que estamos practicando y tratamos de ser más honestos y auténticos, experimentamos dolor, incomodidad, desesperación. Y cuando entendemos nuestra renuncia a aceptar esta experiencia desagradable pasamos al siguiente estrato. (46, págs. 55-7).

3. EL IMPASSE. Cuando trabajamos con éxito en la etapa de las representaciones de roles y los deshacemos, lo que experimentamos es la sensación de la vaciedad y de la nada. Este es el impasse, la sensación de estar atorado, de estar perdido. Está marcado por una actitud fóbica, la evitación.

En este estrato estamos fóbicos, evitamos sufrir, especialmente el sufrimiento de la frustración. Estamos demasiado consentidos y no queremos atravesar por el infierno del sufrimiento, preferimos permanecer inmaduros y seguir manipulando al mundo en lugar de sufrir los dolores del sufrimiento. (46, Pág. 59).

4. ETAPA IMPLOSIVA, Más allá del estrato fóbico del impasse se sitúa el estrato implosivo, en el que tenemos la sensación de estar muertos. Sentimos que no somos nada, que estamos muertos, que somos cosas. En toda terapia tenemos que atravesar por este estrato implosivo para llegar al si-mismo auténtico. Y es aquí donde naufragan la mayoría de las terapias y de los terapeutas, en opinión de Perls, porque también ellos tienen miedo a la muerte, a la sensación de estar muertos y de desaparecer. Esto ocurre como resultado de las fuerzas que se oponen dentro de donde se trata de contraerse y expanderse a un mismo tiempo.

Una vez que se toma contacto con esta muerte del estado implosivo, algo muy interesante sucede:

5. ESTRATO EXPLOSIVO. Aquí es donde la explosión de la implosión sucede.

El paciente que se presentaba como un cadaver estalla a la vida. Esta explosión es necesaria para llegar a ser auténtico.

Hay cuatro tipos esenciales de explosión:

- . estallidos de tristeza, cuando trabajamos con una pérdida o muerte que no ha sido asimilada.
- . explosión de orgasmo, que ocurre en personas sexualmente bloqueadas.
- . Explosión de ira

. y explosión de alegría, de gozo de vivir.

Para funcionar normalmente una persona debe de tener a su alcance las cuatro posibilidades de explosión. (46, - pp. 59-61).

6.6. PRINCIPALES MECANISMO DE LA PERDIDA DE CONTACTO.

En la Terapia Gestalt, el concepto de mecanismos de defensa es manejado como resistencias al contacto y van más allá del término tradicional en el que la persona tiene una meta determinada y la resistencia es un obstáculo que la hace desviarse o cambiar de dirección.

Quando la persona siente que tendrá éxito en la búsqueda de satisfactores para sus necesidades y que el medio ambiente se las proporcionará, se lanzará a éste con apetito y audacia, pero si -- sus esfuerzos no tienen éxito, o su percepción es de que no lo tendrán y que esto le va a producir sentimientos de confusión, coraje, impotencia, etc. desviará su energía de manera que reduzca las posibilidades de contacto con el medio ambiente. (47, Pág. 170).

Las principales formas de desviación de la energía o de resistencia al contacto son las siguientes y por lo general se encuentran en una misma persona combinadas entre sí:

1. Introyección.
2. Proyección.
3. Retroflexión.
4. Deflexión.
5. Confluencia.

6.6.1 INTROYECCION.

Todos nosotros nos desarrollamos tomando o rechazando del ambiente lo que éste nos ofrece. Pero únicamente podemos crecer, si en el proceso de tomar, digerimos y asimilamos lo que tomamos-- de él. Lo que hemos realmente asimilado de nuestro ambiente se convierte en nuestro y podemos hacer con ello lo que queramos. Pero lo que tragamos completo, lo que aceptamos indiscriminadamente y no digerimos es algo extraño dentro de nosotros, es un parásito -- que vive dentro de nosotros, pero que no es parte de nosotros aún cuando parezca que sí es. En realidad es todavía parte del ambiente. (54, pag.71).

Perls da una clara definición de introyección diciendo que equivale a conservar la estructura de cosas ingeridas, mientras -- que el organismo requiere se destrucción. (47, pag.168). Perls analiza este mecanismo a través de la teoría de la simulación mental, afirmando que crecemos y nos mantenemos vivos no a través de la comida que tragamos completa, sino de aquella que masticamos (lo -- cual inicia el proceso de destrucción) y digerimos (que continúa -- el proceso, con un proceso de cambio de la comida en partículas -- asimilables para el organismo). Pero esta comida que nos obligamos a pasar, cae pesadamente en el estómago y nos hace sentir mal y -- con deseos de sacarla cuanto antes de nuestro sistema. Y concluimos ya sea suprimiendo este malestar y este deseo de vomitarla digiriéndola dolorosamente o bien nos envenenamos.

La persona que introyecta invierte su energía en incorporar pasivamente lo que el ambiente le proporciona. Gasta poca energía--

en realizar cuáles son sus necesidades o sus preferencias. Minimiza las diferencias entre lo que traga entero y lo que él pudiera querer si se permitiera a sí mismo hacer esta discriminación. Neutraliza su propia existencia, evitando la agresividad requerida para destruir lo que existe; no cambia nada de lo que existe, mejor lo toma y lo pasa como viene.

Por ello los tres principales impedimentos para masticar el-introyecto son: la impaciencia, la pereza y la gula. Perls afirma - (50, pag.190) que las lecciones que uno traga completas, sin previa comprensión, por ejemplo, sobre la autoridad, y que uno usa como si fuera suya son introyectos. Aunque haya desaparecido ya la inicial-perturbación sobre lo que se forzó a pasar, la persona no puede -- usar ese conocimiento extraño y en la medida en que esa persona se-haya atestado de bocados mal masticados, ha dañado su capacidad de-pensar y actuar por sí misma. Es importante hacer la distinción entre introyección y asimilación. Se ha asimilado, lo que no se ha -- pasado entero, sino lo que primero se ha destruido completamente, se ha transformado y se ha absorbido selectivamente de acuerdo con las necesidades del organismo. Por ejemplo, lo que el niño obtiene de - sus padres cariñosos lo asimila porque esto le acomoda y le es apro-piado a sus necesidades mientras crece; a unos padres inadecuados - es a los que el niño tiene necesidad de introyectar, es decir de -- tragarlos completos, aún cuando sean contrarios a las necesidades de su organismo. El "yo" que está compuesto de introyectos no funciona espontáneamente, porque está construido a base de conceptos impues-tos desde fuera. (50, pag.191).

De aquí se deduce que para eliminar los introyectos se necesita llegar a ser conscientes de lo que no es verdaderamente nuestro, se necesita adquirir una actitud selectiva y crítica hacia lo que nos es ofrecido y sobre todo desarrollar la capacidad de morder y masticar la experiencia hasta extraer su nutrimento saludable. Perls se remonta al proceso del desarrollo humano para analizar y clarificar el desarrollo de este proceso, afirmando que el feto antes de su nacimiento vive en una completa confluencia con su madre, de quien obtiene todo lo que necesita para vivir. Después del nacimiento el niño obtiene su alimento en determinados períodos de tiempo solamente, pero lo obtiene completamente preparado para su digestión. Lo único que necesita hacer es mamar y pasar. A esto es equivalente la introyección total. Pero no olvidemos que esto es normal en la etapa pre dental del niño.

En las siguientes etapas del desarrollo oral: morder y masticar, el niño empieza a ser más activo con respecto a su comida. Selecciona, se apropia y cambia en cierto grado lo que el ambiente le ofrece. Con el crecimiento de los dientes pasa de la etapa de mamar a la de morder y con la aparición de las muelas alcanza la etapa de masticar, lo que es de capital importancia para él, porque le permite destruir completamente la comida. En lugar de aceptar pasivamente lo que se recibe, introyectándolo sin crítica alguna, ahora mastica lo que es obtenido del ambiente hasta asegurar su asimilación. Sobre esta base y combinando con el ya casi completo desarrollo sensoriomotor, el niño empieza a hablar y a formar el concepto del "yo". (50, pp.190-3) Con la capacidad de morder, -

masticar y las funciones de locomoción, el niño tiene ya los principales tipos de agresión disponibles para su crecimiento y bajo - su control. Pero si estas actividades biológicas no son puestas al servicio de las funciones del crecimiento como son la iniciativa, - la selección, la superación de obstáculos, destruir para asimilar, entonces, el excedente de energía se descarga en agresiones despla- zadas: dominio, irritabilidad, sadismo, deseo de poder, suicidio, - etc.

En vez de existir un "yo" como sistema de funciones ocupa-- das de orientar y manipular su ambiente, se tiene un "yo" cargado- de introyectos no asimilados tomados de autoridades que no han si- do digeridas, con rasgos y cualidades que no han sido mordidos y - masticados, con conocimientos que no se entienden, con fijaciones- en el mamar. (51, pag.193).

En este contexto considera Perls el alcoholismo como una ex presión de subdesarrollo oral. El alcohólico es un adulto que mama. Y su terapia consiste en ayudarle a obtener las capacidades de mor der y masticar, ya que lo que fundamentalmente quiere es beber su- ambiente, es decir obtener fácilmente del ambiente lo que quiere - sin contactarlo, destruirlo y asimilarlo.

En la Terapia se va a tratar de movilizar la agresión y la- crítica del introyector hasta que llegue el momento en que se haga resonante a su propio rencor, porque tiene mucho de qué sentir ren cor: ha estado tragando por mucho tiempo, lo que no necesita ni le aprovecha; se trata de ocasionar una rebelión que lo lleve a vomitar todos esos pesados cuerpos extraños, aún cuando los haya llega

do a sentir suyos, hasta que recobre su propia dirección y empiece a tomar responsabilidad de su existencia.

6.6.2. PROYECCION.

Una proyección es aquel rasgo, actitud o sentimiento que actualmente nos pertenece, y sin embargo no lo experimentamos como tal, sino que es atribuido a objetos o personas del ambiente y entonces sentida como dirigida hacia nosotros por ellos. Por ejemplo, el proyector que rechaza a los demás, cree que él es el rechazado por ellos. (51, pag. 211).

El proyector no distingue satisfactoriamente entre el mundo interno y el externo. Encuentra en el mundo externo partes de su propia personalidad con las que se niega a identificarse. Mediante este mecanismo interrumpimos la excitación que una emoción, actividad o pensamiento nos produce y que no somos capaces de manejar.

Perls esquematiza este mecanismo y afirma que para que las proyecciones estén presentes se requiere de las siguientes condiciones:

1. Estar conscientes de la naturaleza del impulso involuntario.
2. Interrumpir el manejo agresivo del ambiente sería necesario para su adecuada expresión.
3. Con el resultado de, excluir el impulso de las actividades del "yo".
4. Como se está consciente de que el impulso existe, entonces "debe" de provenir del exterior de alguna persona particular de nuestro ambiente.

5. Aparece como dirigido hacia el yo, pues nuestro "Yo" - sin darse cuenta está interrumpiendo fuertemente nuestro impulso dirigido hacia el exterior. (51,pags.209-11).

Las proyecciones son sentimientos, acciones, características que pertenecen al individuo pero que por una introyección de un "debiera" o "no debiera", las etiqueta de insoportables y no las experimenta como propias sino que las atribuye a otra persona. Es el caso de muchos de nuestros prejuicios, en donde proyectamos nuestros propios rasgos inaceptables que hemos ya reprimido de nuestra consciencia, sobre el grupo racial que envilecemos o atacamos. Comparativamente, mientras el introyector entrega su propia identidad, el proyector la hace pedazos. Las proyecciones no necesariamente son siempre mecanismos de ajuste neurótico o de pobre contacto. En alguna medida, éstas son necesarias para el buen ajuste de la persona. Un ejemplo sano de la proyección es la planeación, así como la comprensión empática en la que una persona puede resolver sus problemas en base a la vivencia de la resolución de los problemas de otro. Este es un caso que se observa con cierta frecuencia en las terapias de grupo. (54,pag.81).

Los sueños en la Terapia Gestalt son considerados e interpretados como proyecciones de nuestro "yo", puesto que los creadores del sueño somos nosotros mismos, todos los elementos de éste nos pertenecen. También los recuerdos son considerados como proyecciones de la situación presente: esto sucede frecuentemente en la terapia donde por ejemplo el paciente recuerda los malos tratos de su padre por que no se atreve a expresar abiertamente

su enojo con el terapeuta en la situación presente.

La aceptación y asimilación de las proyecciones, es la base para la solución de este tipo de problemas. Cuando una persona que proyecta, puede imaginarse como poseyendo algunas de las características que ve, en los demás, pero que ha eliminado de su conciencia, esto va a permitirle una mayor fluidez y expansión de su sentido de identidad. La terapia Gestalt subraya la importancia de la asimilación de las proyecciones como contrapartida de una mera comprensión intelectual de éstas, ya que esto terminaría convirtiéndose en una mera introyección, cambiando de un mecanismo a otro, sin solucionar el problema. (47, pag.241). Básicamente el mecanismo para eliminar las proyecciones es el de ayudar a la persona a tomar la responsabilidad de todos sus actos. Polster resume diciendo que la tecnología terapéutica descansa sobre éste postulado básico: nosotros creamos nuestras propias vidas y en el re-conocer nuestras propias creaciones, recobramos ánimo para cambiar nuestro mundo. (54, pag.79)

6.6.3. RETROFLEXION.

En este mecanismo, la persona vuelve hacia sí mismo aquello que originalmente hizo o trató de hacer a otras personas u objetos. Cuando una persona retroflexiona su conducta deja de dirigir sus esfuerzos hacia el exterior para manipular u obtener cambios en el ambiente que le satisfarán sus necesidades y en su lugar dirige su actividad hacia su interior sustituyendo el ambiente por su propia persona como objeto de sus actividades.

Las retroflexiones incluyen también todo lo que uno desea -

de los otros, pero que ha fracasado en obtenerlo, por lo que se convierte en el donador de sí mismo. Este mecanismo puede incluir cualquier tipo de conductas como atención, cuidado, amor, castigo, comprensión, etc. Este mecanismo es saludable siempre y cuando la persona no se gratifique el tipo de necesidades que son genuinamente interpersonales. (51, pag.150)

La retroflexión caracterológica surge cuando la persona repetidamente, bloque su energía hacia el ambiente y permanece atado en situaciones en las que la descarga de ésta, favorecería su desarrollo. Un ejemplo de esto es el caso de una persona que decide no llorar por las demandas de sus padres, no tiene necesidad de continuar este sacrificio cuando ya no vive con ellos. El problema central de la buena adaptación es la de mantenerse al día con las posibilidades que existen en vez de permanecer atados a experiencias pasadas que fueron temporales o que quizá ni siquiera existieron y fueron sólo errores de percepción. Tal vez la persona pensó que tenía que dejar de llorar cuando en realidad nunca tuvo que hacer esto.

(54, pag.85).

Es frecuente también que retroflejemos conductas que tienen de nuevo su origen en introyectos tales como "no debo enojarme con ellos", por lo tanto dirijo el enojo hacia mí mismo.

El tratamiento de la retroflexión es simple: consiste en cambiar la dirección de la acción retroflejada del interior al exterior. Cuando esto se logra, las energías del organismo que estaban previamente divididas, unen sus fuerzas y se descargan en el ambiente. Al impulso que había estado bloqueado se le da la oportunidad -

de expresarse y de satisfacerse y al concluirse un asunto que estaba pendiente, viene consiguiente alivio, asimilación y crecimiento. (51, pag, 148). Sin embargo en la práctica este proceso que pareciera tan simple de invertir el orden, encuentra fuertes obstáculos para realizarse, los principales son el miedo y la culpa, porque uno de los impulsos más frecuentemente retroflejados es la agresión, desde la moderada hasta la más cruel.

Es útil señalar que la retroflexión generalmente contiene elementos musculares que la mantienen en el organismo. Las emociones de coraje, tristeza, cariño, que no encuentran su salida al exterior, se vuelven contra el propio organismo por medio de contracciones y tensiones musculares. La resolución de la retroflexión va acompañada por lo tanto de un relajamiento muscular. Es por esto que la persona necesita, para anular sus retroflexiones, regresar a la autoconsciencia que acompañó su origen. Tiene una vez más que llegar a tomar conciencia de cómo se sienta, cómo abraza a la gente, etc. Una vez que sabe qué pasa dentro de sí mismo, su energía se moviliza para buscar salida en la acción o en la fantasía.

Para terminar sólo mencionaremos que es frecuente que en las primeras etapas de resolución, el individuo cambie la forma de canalizar sus energías pero aún vueltas hacia sí mismo como primer paso para un contacto hacia fuera.

6.6.4. DEFLEXION.

Mediante este mecanismo evitamos el contacto con otra persona, es la manera como quitamos calor al contacto actual. Esto se logra de muchas maneras, entre las más comunes están el uso de len

guaje excesivo, el reirse de lo que uno dice, no mirar a la persona con la que se está hablando, siendo abstracto en lugar de concreto o específico, hablar del pasado cuando el presente es más relevante, hablar acerca de, en lugar de hablar de. Esta manera de conducirse resta calor y emoción a la vida. Al enfrentarse a una persona que utiliza este mecanismo se tiene la impresión de que no hubo comunicación, se siente uno confuso, aburrido, fuera de lugar (54, pag.90).

Aunque generalmente la deflexión es muy limitante, en ocasiones es una manera muy fácil de conducirse; hay situaciones que son naturalmente demasiado candentes para manejarse y de las que la persona debe alejarse, por ejemplo las naciones deben quitar lo candente de ciertos problemas; el lenguaje diplomático es famoso por remover el escozor de una expresión o el insulto imperdonable en los intercambios entre las naciones.

El problema empieza cuando empezamos a ser adictos a la deflexión y a usar una pobre discriminación. Cuando la necesidad de diluir permea todo contacto es cuando empieza a haber consecuencias negativas.

La persona que deflexiona no recoge el fruto de su cosecha.- La persona puede hablar y hablar y seguir sintiéndose incomprendida y fuera de contacto, por ejemplo el caso de la persona que se expresa en los siguientes términos: "No quiero decir que seas realmente tú, lo que quiero decir es que hay en el mundo una fuerte tendencia a ser ásperos y abruptos, a no darles a las personas el tiempo que necesitan" con lo que la queja de ser tratada ásperamente es disminuida o vagamente derivada de su objetivo. Por ello sus interaccio-

nes no consiguen lo que razonablemente se pudiera esperar de ellas.

Por ello la persona lo que necesita aprender es a poner la-
energía sobre el objetivo, de tal manera que aumente el sentido de
contacto en sus interrelaciones.

6.6.5. CONFLUENCIA.

La forma de interacción en ella se caracteriza por la inver-
sión mínima de energía y de esfuerzo. La persona "sigue la corrien-
te" y evita o reduce todas las diferencias con los que la rodean.-
Evita las posiciones contrarias y las confrontaciones. Por lo que-
estas personas establecen un contacto mínimo y superficial en su -
relaciones.

Todo contacto saludable contiene la consciencia perceptual-
de la formación figura/fondo, el bloqueo evita esto limitando o --
distorsionando las funciones receptoras, de tal manera, que la es-
tructura figura/fondo no se forma y en lugar de emerger dos partes
diferenciadas del campo: la figura y el fondo, éstos aparecen jun-
tos y sin distinciones.

Hay confluencia cuando no hay apreciación del límite entre
una persona y otra, un deseo y su realización, cuando no hay dis-
criminación de los puntos de diferencia o de alteridad que los dis-
tingue. Sin este sentido de límite no puede haber emergencia y de-
sarrollo de la figura/fondo, por lo tanto no hay conciencia, no --
hay excitación, no hay contacto. (51, pag.118).

La persona que utiliza la confluencia establece una base muy
débil para sus relaciones interpersonales. La confluencia le perm*í*-
te una vida sin conflictos, puesto que se trata de minimizar las -

diferencias, lo que acuerda es no estar en desacuerdo. Establece un contacto inarticulado, frecuentemente con cláusulas escondidas, que sólo una parte las conoce, la otra parte suele verse involucrada -- sin haber sido consultada. Las dificultades aparecen cuando uno de ellos rompe consciente o inconscientemente alguna de las condiciones del contrato.

Frecuentemente encontramos dos indicios en una relación confluyente perturbada, que son los sentimientos de culpa y de resentimiento. Cuando una de las partes piensa que ha violado la confluencia, se siente obligado a disculparse o a hacer restitución por haber roto el contrato. No sabe por qué pero siente que ha transgredido algo y cree que requiere de la expiación y el castigo. Puede buscarlo el mismo pidiéndolo o sometiéndose mansamente a un trato áspero, o alineante. En ocasiones el mismo se da este trato por sus conductas retroflejivas sintiéndose internamente indigno y malo y tratándose cruelmente y degradándose.

La otra parte, por su lado, siente que ha sido herido y ofendido, y experimenta indignación y resentimiento. Ha sido traicionado, engañado, por ello demanda del transgresor que por lo menos se sienta culpable por lo que ha hecho y espera que haga esfuerzos por disculparse y hacer una reparación por el mal que ha hecho.

Los antídotos de la confluencia son el contacto, la diferenciación y la articulación. La persona debe empezar a experimentar -- preferencias, necesidades y sentimientos que sean y que no necesariamente tengan que coincidir con los de otras personas. Debe -- aprender a hacerle frente al miedo de la separación.

Preguntas como ¿Qué sientes ahora? ¿Qué quieres ahora? ¿Qué estás haciendo ahora? lo ayudan a dirigirse y a enfocarse sobre sus propias direcciones, Tratar con las sensaciones, que tales preguntas producen, le evita caer en su ensueño de establecer un estándar que pueda acomodarse o no a sus necesidades. Formular sus expectativas en voz alta primero al terapeuta y después a la persona de quien se demanda estas satisfacciones, pueden ser los primeros pasos para descubrir las tentativas encubiertas en las relaciones confluentes (54, pag.92).

VII.- LAS FUNCIONES DEL TERAPEUTA GESTALT

7.1. CONCEPTO DE HOMBRE EN LA TERAPIA GESTALT.

En los capítulos anteriores se han mencionado implícitamente, algunas de las funciones del terapeuta gestalt, que en este capítulo, trataremos de explicitar.

Es de mucha utilidad para comprender cualquier proceso terapéutico, poseer información de la concepción básica acerca de lo -- que hace "humano" al hombre. Para el terapeuta Gestalt, el problema fundamental de la vida misma, (52, 133) consiste en, volver aceptable la vida para un ser cuya característica dominante, es tener conciencia de sí mismo como individuo singular, por un lado, y tener-consciencia de su mortalidad, por el otro.

Lo primero le da al hombre, según Laura Perls, una sensación de avasalladora importancia y lo segundo le engendra miedo y frustración. De tal manera que se encuentra suspendido entre estos dos polos, vibra en un estado de tensión y angustia inevitable, del que -- aparentemente no puede liberarse. Y esto es lo que origina diversas soluciones neuróticas, tanto en un nivel individual, como en mayor o menor grado en toda nuestra cultura.

La Terapia Gestalt, al poner el acento en la consciencia y -- en la involucración inmediata, proporciona al individuo, un instrumento que le permite sentar las bases indispensables para una adaptación creativa, que es a su vez indispensable para hacerle frente a las experiencias de la mortalidad y de la propia singularidad. (52, Pág. 134).

7.2. FUNCIONES DEL TERAPEUTA GESTALT.

Si se considera que el objetivo de la Terapia Gestalt, consiste en "una nueva integración de la atención y la conciencia" - - (13, pág. 113), la labor del terapeuta será, la de ayudar al paciente a superar los obstáculos que bloquean la toma de conciencia, vigilando las divisiones que se producen entre la atención y la conciencia, las cuales, le sirven como testimonio de que la atención focalizada del organismo se desarrolla fuera de la conciencia. Perls, (46, pág. 54), afirma que lo que un buen terapeuta hace, no es escuchar a las palabras, sino escuchar lo que dice la voz, los movimientos, la postura y la imagen total de la persona frente al terapeuta, y utiliza la retroalimentación como instrumento para hacer notar al paciente las divergencias entre su atención orgánica y su conciencia.

Cuando el paciente se comunica bien en el plano verbal y las otras actividades que desarrolla son mínimas o coherentes con aquella, se presume que la conciencia está integrada con su atención orgánica, y, por lo tanto, los problemas que tiene los aborda de una manera eficaz. La actividad del terapeuta empieza cuando esas otras actividades "inconscientes" pasan a primer plano en la gestalt total y compiten con el contenido verbal. Entonces es cuando el terapeuta estimula al paciente a que ponga atención y esas otras actividades, pidiéndole que describa qué es lo que está haciendo, viendo, sintiendo.

No es labor del terapeuta hacer interpretaciones de ninguna índole; su misión es la de atraer la atención del paciente hacia ta



les fenómenos y dejar que el individuo haga con ellos lo que quiera. (13, pag. 113).

7.3. EL PACIENTE EN LA TERAPIA GESTALT.

Al hablar de la pérdida de contacto se mencionó que el contacto es cambio, vida, crecimiento, y que el no tener contacto o no tenerlo adecuadamente, produce regresión, estancamiento, deshumanización y en una palabra, nos vuelve cadáveres.

Desafortunadamente, nuestra sociedad nos ha venido enseñando desde que éramos niños, formas de desviar el contacto.

No debemos expresar nuestro enojo, coraje, amor, desacuerdo, nuestras necesidades. Por lo que al llegar a la vida adulta, acabamos por arrastrar una existencia opaca, aburrida, monótona, vulgar y amorfa.

Por lo que, desde el punto de vista de la Terapia Gestalt, - todos podemos beneficiarnos con ella. Porque todos en mayor o en menor grado, tenemos problemas para establecer un contacto adecuado - y consciente con nosotros mismos, con el ambiente y con las personas con las que nos relacionamos.

Polster afirma que la Terapia Gestalt es algo demasiado bueno, como para que sea limitado a las gentes estrictamente "enfermas", ya que lo que se propone es poner en juego todas nuestras capacidades de crecimiento. (54, pag. 297).

En la Terapia Gestalt, el cliente necesita una mayor capacidad de cooperación, puesto que en ella se trabaja a base de experimentos en muchas ocasiones, y de ejercicios que van de inmediato a

la acción. No basta con hablar, como en el Psicoanálisis, es importante actuar, trabajar y cambiar, con riesgo y frustración. (54, -- pag. 97).

7.4. LA RELACION TERAPEUTA-CLIENTE.

Numerosos terapeutas han destacado, la importancia de su contribución, como personas, al proceso terapéutico, y de la autenticidad y profundidad de la relación terapéutica. Cada vez, es más claro, que es indispensable, que el terapeuta se vea involucrado en la situación terapéutica, incluyendo en esto, interés y cuidado por el paciente en un plano personal y afectivo; una disposición a compartir con el, sus propias reacciones emocionales directas, de tedio,-placer, molestia, embarazo, etc. respecto a lo que el paciente está haciendo. (13, pag. 127); una capacidad para reconocer los intentos del paciente por la búsqueda de una mayor autenticidad, para brin--darles apoyo y reconocimiento. (19, pag. 106).

En la Terapia Gestalt se le da gran importancia a la rela---ción o contacto entre el terapeuta y el cliente. En términos gestálicos, el contacto aquí y ahora entre el terapeuta y el paciente, - es uno de los medios básicos para desarrollar la percepción consciente del paciente. (37, pp. 207-9).

El concepto de contacto en este contexto, sustituye lo que - los psicoanalistas llaman Transferencia. Ya que en la transferencia el paciente revive los sentimientos y actitudes que vivía en rela--ción con su padre u otra figura significativa y proyecta tales sentimientos en la persona del terapeuta, al que trata como si en rea-

lidad fuera otra persona.

En cambio, si en la Terapia Gestalt, el paciente trata el terapeuta como trataba a su padre, se considera que no está en contacto con el terapeuta, que es él y nadie más. Entonces se intentará -- quitar lo que está obstaculizando el contacto personal aquí y ahora. (37, pag. 209).

Lo que se intenta lograr en este contacto entre el terapeuta y el paciente, puede ser enunciado brevemente, con las siguientes afirmaciones:

1. El terapeuta trata de mantener el continuum de la percepción consciente en el paciente. Le hace notar cuando evita el contacto con su vivencia del aquí y ahora. (41, pp.-120-32).
2. El terapeuta frustra cualquier intento de evitar la percepción consciente del aquí y el ahora; intenta promover el cambio en el paciente.
3. En el curso de la entrevista se evidencia la presencia de vivencias no terminadas. Entonces, el terapeuta, echando mano de las técnicas de la Terapia Gestalt, le ayuda a -- terminarlas. (37, p. 161).
4. El terapeuta gestalt, también trata de promover la capacidad de discriminación en el paciente. Esto le permitirá - percibir mejor la figura y el fondo de sus necesidades, - vivencias, sentimientos, deseos, etc. (37, pp. 170-79).

5. Es fundamental, en la Terapia Gestalt, que el paciente - camine hacia la madurez mediante la integración de su propio ser como una totalidad organizada. Con este fin, el terapeuta gestalt, hace resaltar las polaridades de la - persona para que luego se integren con la ayuda de las - técnicas de la Gestalt. (37, pags. 180-3).
6. El terapeuta gestalt, capta las maneras caracterológicas con que el individuo evita el contacto de manera habitual, inconsciente y sistemáticamente, buscando la manera de - que aprenda a vomitar lo que ha introyectado, responsabilizarse de lo que proyecta en otros, a expresar lo que - reprime, etc, etc. (54, pags. 70-97).

Estos puntos de ninguna manera agotan las formas concretas - en que el terapeuta se pone en relación con el paciente para realizar el trabajo que produce el cambio hacia la vida, el crecimiento y la autorrealización. Solo se han mencionado, algunos aspectos de la relación terapéutica de tipo Gestalt.

Puede observarse que según este punto de vista, el terapeuta no presta ayuda directa a resolver el problema, 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.

VIII.- TECNICAS BASICAS DE LA TERAPIA GESTALT

8.1. LAS REGLAS.

Las técnicas de la Terapia Gestalt giran alrededor de dos -- grandes series de lineamientos: las reglas y los juegos. Las reglas, escasas en número, suelen ser presentadas y enunciadas formalmente desde el principio.

Es conveniente distinguir claramente entre reglas y órde- nes. La actitud implícita en las reglas es la de proporcionarnos me- dios eficaces para unificar el pensamiento y el sentimiento; tienen por objeto ayudarnos a sacar a luz las resistencias, a promover una mayor toma de consciencia y a facilitar el proceso de maduración. -- El terapeuta no tiene la intención de presentar una lista dogmática de lo que se debe y lo que no se debe de hacer. Las reglas con fre- cuencia tienen un efecto de choque, al demostrarle a la persona de- cuantas y cuán sutiles formas evita experimentarse plenamente a sí- mismo y a su ambiente.

Conocer el sentido liberador de las reglas es importante pa- ra no quitarles su fuerza y vitalidad, por ejemplo sometiéndose a -- ellas al pie de la letra, llegando a veces a extremos absurdos. El- terapeuta considera las reglas como medios útiles, como una serie -- de herramientas convenientes para los fines que persigue pero no -- les concede propiedades sacrosantas. (39, pag. 144).

8.1.1. EL PRINCIPIO DEL AQUI Y AHORA.

Este principio es uno de los más vigorosos e importantes en-

la Terapia Gestalt. Para fomentar el principio del ahora se le sugiere a la persona que se comunique en tiempo presente: ¿De que -- tienes consciencia en el momento presente? ¿Qué está pasando ahora? ¿Qué estás sintiendo en este instante? ¿Cuál es tú ahora?

Como ya hemos visto con anterioridad el material del pasado no carece de interés, solo que se le maneja bajo ciertos principios. Si el material tiene afinidad con aspectos importantes de la estructura de la personalidad actual, se aborda activamente ese material, trayéndolo, del modo más completo posible al presente. Cuando la -- persona alude a sucesos de la semana pasada o del año anterior se -- le dice que se ubique allí con su fantasía y que representa el drama en términos actuales. El terapeuta se afana por señalar al pa-- ciente, con que presteza abandona el ahora. Discierne su necesidad de hacer intervenir en el diálogo a personas ausentes, la apremiante nostalgia que lo lleva a recordar el pasado, su tendencia a ocupar su mente con temores y fantasías acerca del futuro.

El ejercicio de permanecer en la toma de consciencia del ahora, requiere una disciplina que frecuentemente se siente como abrumadora.

8.1.2. YO Y TU.

Con este ejercicio se expresa la idea de que la verdadera comunicación incluye tanto al emisor como al receptor. Se observa -- con frecuencia que las personas actúan cómo si el destinatario de -- sus palabras fuera el aire o algún objeto. Al preguntarle al pacien

te ¿A quién le estás diciendo eso? o pedirlele que mencione el -- nombre de la otra persona -al comienzo de cada oración, si es necesario, se le ofrece una oportunidad para que tome consciencia de -- las diferencias entre "hablarle" a su interlocutor y "hablar" delante de él.

Se le anima a que compruebe si su voz y sus palabras alcan-- zan realmente al otro. ¿Lo toca realmente con sus palabras? ¿En qué medida está dispuesto a tocarlo con sus palabras? Se le ayuda a to-- mar consciencia de que su evitación fóbica de relacionarse con los demás y del contacto genuino con ellos se pone de manifiesto tam-- bién en los mecanismos de su voz y en su conducta verbal.

8.1.3. LENGUAJE IMPERSONAL Y PERSONAL.

Esta regla guarda estrecha relación con la responsabilidad y la participación.

Se observa con mucha frecuencia, que para referirnos a nuestro cuerpo y a nuestros actos y conductas empleamos un lenguaje impersonal:

¿Qué siente en su ojo? -Un parpadeo.

¿Qué ocurre con su mano? -Tiene un temblor.

¿Qué siente en la garganta? -Un ahogo.

¿Qué siente en su voz? -Un sollozo.

Al cambiar este lenguaje impersonal aprendemos a identificar mejor la conducta en cuestión y asumir responsabilidad por ella. En los ejemplos anteriores en lugar de "un temblor", "estoy temblando";

en vez de "un ahogo", "me siento ahogado" o mejor aún "siento que-estoy ahogándome". En estos casos se nota de inmediato el diferente grado de participación y responsabilidad que experimenta la persona.

A medida que el sujeto se ejercita más en el paso del lenguaje impersonal al personal, es más probable, que se vea a sí mismo, como un agente activo que hace cosas, más que como un sujeto pasivo, al que le suceden cosas.

8.1.4. EMPLEO DEL CONTINUO DE LA CONSCIENCIA.

En la Terapia Gestalt, lo que se considera absolutamente -- fundamental es el cómo de la experiencia. Con el empleo del "continuo de la consciencia" se logran efectos notables y sorprendentes. El terapeuta vuelve a él con insistencia y deposita mucha confianza en su valor terapéutico. El método es muy simple:

T: ¿De qué tienes consciencia ahora?

P: Tengo consciencia de que te estoy hablando. Veo a las de más personas que están en el cuarto. Tengo consciencia de que Juan está moviéndose en su asiento. Puedo sentir latensión en mis hombros. Tengo consciencia de que a medida que digo esto, aumenta mi ansiedad.

T: ¿Cómo experimentas esa ansiedad?

P: Oigo temblar mi voz. Siento la boca seca. Hablo en forma muy vacilante.

T: ¿Tienes consciencia de lo que están haciendo tus ojos?

P: Bueno ahora me doy cuenta de que mis ojos no hacen más -- que mirar hacia otro lado...

T: ¿Puedes asumir la responsabilidad por ello?

P: ...que yo no hago más que apartar los ojos de tí.

T: ¿Puedes ser tus ojos ahora? Haz de cuenta que son ellos -- los que hablan.

P: Soy los ojos de Ana. Me resulta difícil mirar fijo. Paso -- todo el tiempo saltando de un lado a otro...

La técnica del continuo de la consciencia es muy eficaz para llevar al paciente hacia los firmes cimientos de sus experiencias -- y apartarlo de las interminables verbalizaciones, explicaciones, in -- terminables verbalizaciones, explicaciones, interpretaciones. La -- consciencia de los sentimientos corporales y de las sensaciones y -- percepciones constituye nuestro saber más seguro. Es un medio para llevar a la realización el famoso decir de Perls: "Abandona tu mente y recobra tus sentidos". Es a la vez el mejor método para hacer -- que el paciente coloque menos el acento en el por qué de la conducta (interpretación psicoanalítica) y más en el qué y el cómo de la -- conducta (psicoterapia experiencial).

8.1.5. NO MURMURAR.

Esta regla tiene el propósito de promover sentimientos e impedir la evitación de éstos. En Terapia Gestalt se define la murmuración como todo aquello que se dice acerca de un individuo que está presente y a quien se puede hablar directamente. Por ejemplo si el terapeuta está tratando a Carlos y Cecilia, y Carlos dice:

C: "El problema de Cecilia es que siempre me está molestan--
do."

T: Estás murmurando; díselo a Cecilia.

C: (volviéndose hacia Cecilia): "Siempre me estás molestan--
do."

Generalmente cuando no podemos manejar los sentimientos que despierta en nosotros una determinada persona, preferimos murmurar de ella.

Esta regla facilita la confrontación directa de los sentimientos.

8.1.6. LA FORMULACION DE PREGUNTAS.

Las preguntas generalmente son desalentadas, pues se les -- considera, cómo evitaciones de un contacto significativo. Con fre-- cuencia son intentos de manipular a las personas. Es evidente que -- quien formula una pregunta, nos está diciendo: "Díme, dame..." Si -- lo escuchamos con atención, descubrimos que no necesita realmente -- la información que pide, que su pregunta no es necesaria, o, que im-- plica pereza y pasividad de su parte. En estos casos el terapeuta -- suele pedir al paciente que reformule su pregunta como una proposi-- ción.

Otra manera de manera de manejar las preguntas, es, cuando -- una persona hace preguntas de otra persona, se le pide entonces a -- ésta que tome la responsabilidad, de decidir, si quiere responder y cómo le gustaría contestar. En general las preguntas son considera-- das, como medio evasivos de interacción que no revelan nada de sí --

mismo ni del otro. (78, pags, 161-198).

8.2. LOS JUEGOS.

Los juegos los utiliza el terapeuta cuando le parece que es el momento oportuno, tanto en lo que respecta a las necesidades del grupo como del individuo. Algunos de estos juegos son particularmente útiles para aumentar el entusiasmo de un grupo al comienzo de la sesión.

El juego es una de las principales técnicas de la Terapia -- Gestalt, que pone de relieve muchas facetas de su filosofía acerca del funcionamiento de la personalidad. El lenguaje de los juegos -- puede considerarse como un comentario de la índole de casi todas -- las conductas sociales.

El mensaje que se da no es el de que se dejen de jugar los -- juegos, puesto que todas las formas de organización social, pueden concebirse como un juego de tal o cual tipo, sino que seamos conscientes de los juegos que jugamos y seamos libres de sustituir los -- que no nos gratifican por aquellos que sí nos gratifican.

Los juegos son invitaciones que hace el terapeuta, a una persona a decir o a hacer algo, relacionado con lo que él está trabando en ese momento. A esta invitación se le llama juego, porque -- inicialmente es algo artificial; esto es, se le ha pedido a la persona si quiere hacer algo que viene de la iniciativa del terapeuta -- en lugar de venir de la espontaneidad del paciente, éste, incluso, -- puede sentir que la sugerencia no tiene importancia y que su cooperación es relativa. Lo significativo del juego para el participante,

depende de lo qué él actualmente experiencia para sí mismo como - - real, cuando decide aceptar la invitación del terapeuta.

El propósito del juego es facilitar la atención de la persona sobre algún aspecto de él mismo y aumentar la consciencia de esto. (39, pag. 148)

8.2.1. JUEGOS DE DIALOGO.

Para lograr la integración en el funcionamiento de la persona, el terapeuta gestalt, investiga, las divisiones o escisiones, - manifiestas en su personalidad. Y toda escisión que descubra va a - constituirse en el marco de referencia del terapeuta y de su poder de observación.

Una de las principales divisiones postuladas, es la que hay entre el opresor y el oprimido, como ya lo hemos visto, el opresor es el equivalente al superyó y el oprimido es la parte de la personalidad que tiende a oponerle resistencia pasiva, encontrando excusas para su comportamiento y dando razón de sus demoras.

Cada vez que se presenta esta división, se le pide al paciente que mantenga un diálogo real entre dichos dos componentes de él mismo. Este juego del diálogo puede aplicarse a cualquier escisión importante de la personalidad como: el agresivo contra el pasivo, - el masculino contra el femenino, etc. En ocasiones se aplica incluso a diversas partes del cuerpo: la mano derecha contra la mano izquierda, la parte superior del cuerpo contra la inferior.

También puede desarrollarse el diálogo entre el paciente y - alguna persona significativa para él: se le pide al paciente que se

dirija a esa persona como si estuviera presente, que imagine cuál sería su respuesta y la conteste a su vez y así sucesivamente.

8.2.2. HACER LA RONDA.

En ocasiones el terapeuta encuentra conveniente que alguna de las personas que ha expresado determinado sentimiento establezca contacto con otros miembros del grupo, invitándolo a que repita eso mismo frente a cada uno de los integrantes del grupo. Por ejemplo, si algún paciente afirmó: "No soporto a ninguna de las personas que hay en este cuarto" el terapeuta podrá decirle: "Muy bien, ahora haz la ronda. Repite esas palabras ante cada uno de nosotros, añadiendo alguna observación vinculada con tus sentimientos, en cada caso". Esta es una técnica que ayuda a aumentar la consciencia, ya que repitiendo la misma frase a cada miembro del grupo, ésta -- puede llegar a colocarse en el centro de la consciencia de la persona.

El juego de la ronda, es tan flexible, cómo la ingeniosidad del terapeuta y puede tomar muchas diferentes direcciones: no es -- preciso limitarlo a la interacción verbal, así que, puede incluir -- conductas como, tocar, acariciar a los demás, observarlos detenidamente, asustarlos, etc.

8.2.3. ASUNTOS PENDIENTES.

Estos son el equivalente a la tarea perceptual inconclusa de la Psicología de la Gestalt. Cada vez que el terapeuta logra identificar esos asuntos o sentimientos pendientes, se le pide al pacien-

te que los complete. En el campo de las relaciones interpersonales todos tenemos una larga lista de asuntos pendientes, por ejemplo, - con nuestros padres, hermanos, amistades, jefes, compañeros de trabajo, etc. Perls afirma que entre los asuntos pendientes más comunes e importantes está el resentimiento.

8.2.4. ME HAGO RESPONSABLE.

Este juego se basa en ciertos elementos del continuo de la-consciencia, pero aquí todas las percepciones se consideran actos. Se les pide a los participantes que añadan a cada una de sus pro-posiciones "...y me hago responsable de ello". Por ejemplo "Tengo-consciencia de que no se qué decir, en este momento, y me hago res-ponsable de sentirme incómoda", etc.

8.2.5. TENGO UN SECRETO.

Con este juego el terapeuta y los participantes en él, in-vestigan principalmente sus sentimientos de vergüenza y de culpa.- Se le pide a cada persona pensar en un secreto personal celosamente guardado, pidiéndole que no comparta con los demás el secreto - en sí mismo, pero que imagine (proyecte) de qué manera a su juicio reaccionarán los otros frente a él.

Luego puede solicitárseles que se jacten ante los demás de-que poseen un terrible secreto, con lo que comienza a salir a luz, el vínculo inconsciente con el secreto, como logropreciado.

8.2.6. EL JUEGO DE LAS PROYECCIONES.

Se basa en el principio de que muchas de nuestras aparentes

percepciones, son en realidad proyecciones. Entonces se le pide a la persona que represente el papel de aquello que percibe con el fin de que proyecte su conflicto interno en ese ámbito, por ejemplo, si el paciente expresa al terapeuta: "Usted no está verdaderamente interesado en mi. Hace ésto nada más para ganarse la vida".- Se le pide entonces que haga la representación de aquello que le imputa al terapeuta, después de lo cual se le puede preguntar si cree que él posee también ese rasgo.

8.2.7. ANTITESIS.

Mediante este juego el terapeuta gestalt, ayuda a la persona a que advierta que la conducta manifiesta, suele ser la antítesis de impulsos subyacentes o latentes. Por ejemplo, el sujeto que dice sufrir inhibiciones o timidez excesiva, se le hace representar el papel de exhibicionista, al internarse en ese terreno tan lleno de ansiedad para él, toma contacto con una parte de sí mismo que había permanecido sumergida mucho tiempo. O si se trata de una persona que no hace valer sus méritos y se manifiesta demasiado delicada con la gente, se le pedirá que represente el papel de una persona egoísta y malvada.

8.2.8. EL RITMO DEL CONTACTO Y DE LA HUIDA.

La Terapia Gestalt hace mucho hincapié en la índole polar del funcionamiento humano, por ejemplo, la capacidad de amar se ve obstaculizada por la incapacidad de resistir la ira; el descanso es necesario para restaurar energías.

La inclinación natural que el paciente experimenta de vez en cuando de apartarse de todo contacto, 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 lo haga en su fantasía a cualquier lugar donde se siente seguro. Después de describir el panorama que se le ofrece y lo que siente en tales circunstancias, se le pide que abra los ojos y "vuelva al grupo" y se retoma entonces la tarea tal como se la venía desarrollando.

8.2.9. ENSAYO TEATRAL.

Para Perls, el pensamiento es en gran medida, un ensayo y una preparación internos de los roles sociales que habitualmente debemos representar. La experiencia del miedo al público, no es más que nuestro temor de que haremos un mal papel. De acuerdo con esto, los integrantes del grupo, juegan a compartir sus respectivos ensayos.

8.2.10. EXAGERACION.

Pequeños movimientos y gestos, frecuentemente pueden sustituir o bloquear la consciencia de procesos afectivos. Este juego está íntimamente vinculado al principio del continuo de consciencia, y nos brinda un medio para comprender el lenguaje del cuerpo. En muchas ocasiones, un movimiento o ademán involuntario del paciente pueden constituir una comunicación muy significativa, pero tales movimientos pueden ser demasiado pequeños para alcanzar su completo

desarrollo. El terapeuta solicita entonces que se exagere y repita el ademán, tratando de que se ponga más de manifiesto su significado interno.

Para la conducta verbal se emplea una técnica similar; si el paciente hace una declaración importante, pero apresuradamente - pasa a otro tema, se le pedirá que repita esa frase varias veces y si es necesario con voz cada vez más fuerte. Esto lo ayudará a escucharse a sí mismo con mayor atención. (26, pag, 110)

8.2.11. ¿PUEDO SUGERIRTE UNA ORACION?

Quando el terapeuta infiere que hay en el paciente un mensaje o actitud no expresadas, la puede completar mediante el juego - "¿Puedo sugerirte una oración?, repítela a ver cómo te queda y dísela a varios de los aquí presentes. Luego observa cuál es su reacción frente a ella. Como regla, el terapeuta no ofrece meras interpretaciones. Es evidente que en este juego hay un fuerte elemento interpretativo, pero el paciente debe hacer suya la experiencia, a través de una participación activa.

8.2.12. "¿PUEDES PERMANECER EN ESE ESTADO DE ANIMO?"

Esta es otra de las técnicas para permanecer en el continuo de consciencia. Se usa esta técnica en momentos claves, cuando el paciente hace referencia a un sentimiento o estado de ánimo desagradable y del cual tiene gran urgencia de liberarse, por ejemplo, cuando la persona llega al punto en el que se siente confundida o frustrada, el terapeuta le va a pedir que permanezca en ese estado

de ánimo.

Este es un momento dramático para el individuo, del cual -- quiere liberarse con manifiesta impaciencia; el terapeuta le pide que elabore el qué y el cómo de su estado de ánimo, a través de -- preguntas: ¿Qué sensaciones tienes?, ¿Qué fantasías o expectati- - vas?. En este momento es muy necesario y oportuno ayudar al pacien- te a distinguir entre lo que imagina y lo que percibe.

Esta técnica subraya la importancia que Perls concede al pa- pel de la evitación fóbica en toda conducta neurótica. Para él, el neurótico ha evitado sistemáticamente establecer un contacto inti- mo con una serie de experiencias desagradables. Como resultado de- ello la evitación pasa a ser algo "normal" en su conducta con lo - que no logra superar su impasse y permanece atorado en su propia - trampa. (39, pags, 148-152)

8.3. EXPERIMENTOS.

El experimento en Terapia Gestalt, es un intento de oponer- se a la postura estancada de hablar acerca de, trayendo la acción- del individuo justo a la sesión. A través del experimento el indi- viduo es movilizado para confrontar los problemas de su vida me- - diante la actuación de sus sentimientos y acciones abortados, en - el ambiente relativamente seguro de la sesión terapéutica, así - - pues, se crea una situación de emergencia sin peligro, donde la ex- ploración riesgosa puede ser apoyada. Aún más ambos extremos del - continuo -seguridad- emergencia son explorados, subrayando prime- - ro, la necesidad de apoyo y luego la capacidad de asumir riesgos.

Pudiera parecer a primera vista, que el traer problemas no-resueltos, -empezados en otro lugar y que son relevantes también - en otro lugar- a la sesión de terapia es sólo realizar un juego -- psicológico, pero no es así. El experimento no llega a ser un paliativo o un sustituto de un compromiso válido. El propósito del experimento es combinar la realidad del "allá fuera" con la propia experiencia interna y lograr una síntesis, que viene a constituir un descubrimiento para la propia experiencia interna y lograr una síntesis, que viene a constituir un descubrimiento para la propia persona. No se trata solo de reproducir algo que ya pasó o que puede suceder. Se trata de relacionarse con la realidad expresando su necesidades en ese preciso momento.

No se trata de ensayar para el futuro, ni de reproducir el pasado, se trata de experimentar en el presente lo que probablemente surja de la consciencia de la acción experimental. Una vez que él ha sentido el ritmo de este momento existencial, puede comportarse de manera diferente a como lo había hecho anteriormente en la realidad del "allá fuera". Pero su conducta allá fuera no será una réplica de lo que sucedió en la terapia tampoco.

Hay varias formas que los experimentos pueden tomar y Polster los agrupa de la siguiente manera: (54, pag. 238)

1. Actuación.
2. Comportamiento dirigido.
3. Fantasía.
4. Tareas para la casa.

5. Sueños.

8.3.1. ACTUACION.

Una de las primeras críticas a la Terapia Gestalt fue que -- ésta era una terapia de acting-out. Y de hecho lo es, pero no en el sentido que el Psicoanálisis le da a esta palabra.

Sino en el sentido del proceso del aprendizaje que requiere de la acción para tener mejores efectos. La Terapia Gestalt refuerza este factor del aprendizaje y busca siempre el momento oportuno de la acción y el ajuste dentro de la vida de la persona. (54, -- pag. 238)

La actuación para el terapeuta gestalt, es la dramatización, dentro del marco de la terapia, de algún aspecto de la existencia - del paciente. Puede realizarse a partir de un gesto o de una frase - que éste hace; entonces se le pide que lo lleve a una más completa - realización.

Hay muchas formas que puede tomar la actuación. Vamos a mencionar sólo cuatro de ellas:

1. Actuación de una situación del pasado distante que no ha sido terminada.
2. Actuación de una situación contemporánea que no ha sido terminada.
3. Actuación de una característica.
4. Actuación de una polaridad.

8.3.1.1. Actuación de una situación del pasado distante que no ha sido terminada.

La actuación de una situación pasada que no ha sido concluída, es realizada, en la Terapia Gestalt, porque se piensa que es más terapéutico y enriquecedor el actuar que el hablar acerca de esa situación, y principalmente porque al concluir ese problema el paciente toma conciencia de que su dificultad, la había estado generalizando, en detrimento de sus relaciones con otras personas, que eran totalmente distintos a aquella con la que inicialmente tuvo el problema.

Con frecuencia la actuación puede parecer riesgosa, o tomar sesgos que parecen ser poco profesionales; sin embargo, el riesgo se toma siempre, bajo ciertos límites aceptables y razonables y -- por otra parte, el terapeuta Gestalt considera que es responsabilidad profesional el comprometerse haciendo cualquier cosa que ayude al paciente a recobrar lo que había perdido.

8.3.1.2. Actuación de un problema reciente no terminado.

La mayor parte de nosotros tenemos a la mano algún problema no resuelto, cada día; muchos de estos problemas no concluídos son asimilables, pero otros no, y hasta que sean terminados van a obstruir mucha de nuestra energía. Las consecuencias de ello son evidentes: cansancio, letargo, hostilidad, auto-desprecio, etc. Es -- conveniente subrayar que los problemas no resueltos no son exclusivos del pasado distante, y, que muy frecuentemente están presentes en nuestra vida diaria.

8.3.1.3. Actuación de una característica.

Las palabras frecuentemente son expresiones taquigráficas - de lo que uno trata de comunicar; muchas de ellas requieren de mayor elaboración y amplificación, especialmente las palabras claves, para lograr una mayor claridad en la comprensión de su significación.

Es muy útil investigar cuáles son las definiciones personales, que el paciente ha construido, para palabras tales como, bondad, lealtad, manipulación, astucia, etc. porque éstas vienen de su propia experiencia. Frecuentemente cuando la persona actúa la imagen de estas expresiones, difieren significativamente de cómo las verbalizó.

Conservar la conexión entre las palabras y la acción, brinda una oportunidad para el crecimiento y el cambio.

Una de las fuentes de información más ricas, sobre una persona, es el de las metáforas usadas para describirla, ya sea por ella misma o por otras personas. Su significación individual debe ser investigada, y de nuevo, la actuación de ésta es una manera muy provechosa de hacerlo.

8.3.1.4. Actuación de una polaridad.

La actuación de una polaridad, también dramatiza características personales, pero en este caso, se trata, de dos características personales opuestas, como el ser hablador o reservado, grande o pequeño.

Tales escisiones dentro del individuo, o lo conducen a una-

ambivalencia y confusión, o, lo impulsan a buscar una resolución - con tal de deshacerse de esa incertidumbre.

Lo que se requiere básicamente al trabajar con las polaridades, es restaurar el contacto entre las fuerzas opuestas. Una vez que el contacto entre ellas se ha establecido, cada facción de la lucha es experimentado, como un válido participante. Ellos pueden después llegar a ser aliados en la búsqueda de una vida buena, en vez de mantener esa dificultosa división. Casi invariablemente, -- cuando el contacto ha sido restaurado, la persona descubre que estas partes de las que desconfiaba, tienen muchos rasgos saludables, y que su vida se expande cuando estos son recobrados.

Uno de los métodos más comunes para lograr la integración - de estas fuerzas, es la de actuar un diálogo entre las partes opuestas. Las polaridades, como ya se ha mencionado anteriormente, to-- man muchas formas, pueden representar el campo de batalla entre el intelecto y la emoción, la competencia y la incompetencia, la madurez y la inmadurez. En la actuación de estas características, la-- persona puede dar plena voz, a lo que ellas demandan y a lo que -- ellas contribuyen en su vida.

8.3.2. COMPORTAMIENTO DIRIGIDO.

Aunque ordinariamente el terapeuta no le dice a las perso-- nas como conducirse, en la Terapia Gestalt se hace algunas veces - con propósitos exploratorios. Mediante simples instrucciones y -- guías, el paciente puede hacer algo que descubre o ilumina conductas que han sido bloqueadas y puestas fuera de su consciencia, a -

través de esto se descubre nuevos sesgos acerca de la conducta previa, de las relaciones familiares y de experiencias tempranas.

Por ejemplo, si una persona empieza a hablar quejumbrosamente, se le pide que se queje abiertamente. Al que pone cara de bobo, se le pide que actúe como idiota. Al que habla con voz muy suave, se le pide que hable como si tuviera a las personas a gran distancia de él.

El comportamiento dirigido tiene un poco el sabor de la actuación, sin embargo se distingue de ésta, en que es más práctico, más limitado a conductas específicas y más directamente instruccional.

Con frecuencia tiene consecuencias dramáticas, aunque su propósito no sea el de crear una escena dramática, sino la de poner - en acción nuevas conductas durante el encuentro actual.

No se pretende hacer que la persona haga cosas que no quiere hacer, o que las haga ciegamente sin sentir las, lo que se intenta es proporcionar al paciente una oportunidad de actuar conductas relevantes. En sus intentos de poner en práctica estas conductas, - revelará aspectos de sí mismo que a su tiempo generarán un poste--rior auto-descubrimiento.

8.3.3. FANTASIA.

La fantasía es una fuerza expansiva en la vida de la persona. En ocasiones estos ensanchamientos de la persona, ambiente o - eventos, pueden ser pueriles como muchos de los sueños del día, pero en otras alcanzan una fuerza e impacto tales que adquieren una-

presencia que compele más que algunas situaciones de la vida real.

Cuando la fantasía puede emerger en la experiencia terapéutica, la liberación de energías puede ser enorme y con frecuencia marca un nuevo curso en el descubrimiento en el descubrimiento en el yo del individuo.

La fantasía se utiliza con excelentes resultados en las siguientes situaciones:

- A. Contacto con un acontecimiento, sentimiento, o característica personal al que se ofrece resistencias.
- B. Contacto con una persona ausente o una situación no terminada.
- C. Exploración de lo desconocido.
- D. Exploración de aspectos de sí mismo, nuevos o desconocidos.

8.3.4. TAREAS PARA CASA.

El uso de tareas para casa pueden prolongar el compromiso terapéutico, más allá de lo que el paciente pudiera lograr en unas cuantas horas, durante sus sesiones.

En lugar de ello el paciente, puede tener, tántas sesiones-cuántas él quiera, para explorar sus acciones, aumentar su conciencia o practicar en su vida diaria lo que ha aprendido en la Terápia.

Las tareas para casa, como otras formas de experimento, de-

ben ser planeadas para una área particular de conflicto del paciente. Las tareas específicas pueden ser ilimitadas: que relate a su esposa lo que le sucedió durante el día, que viva más en contacto con el presente, que aumente su presupuesto para sus necesidades personales, etc.

Perls, Hefferline y Goodman en su libro *Terapia Gestalt*, -- describen una serie de experimentos que los puede realizar el lector en su casa y que lo capacitan para ser su propio terapeuta.

8.3.5. LOS SUEÑOS.

Uno de los conceptos fundamentales de los sueños, en la *Terapia Gestalt*, es el de considerarlos como parte del soñador. Los sueños, no solamente pertenecen al soñador, son él mismo. Todo sueño es una expresión de un número infinito de asociaciones, conflictos y contradicciones hechas por la persona, es por esto que cada uno de los sueños, puede ser usado, como punto de partida para un caminar hacia la autoconsciencia.

Los sueños son considerados por Perls, como un mensaje existencial, más que como la expresión de una situación incompleta o la satisfacción de un deseo; son un mensaje de sí mismo para sí mismo. (10, pag. 11)

Aunque algunos sueños son simples, cortos y unidimensionales, contienen no obstante, una cantidad enorme de asociaciones, que nos señalan el camino hacia la integración. Por ejemplo, el simple sueño de un zapato viejo, nos proporciona material para trabajar con él, durante mucho tiempo, ya que al utilizar la ley de --

la Gestalt de la formación de los sueños, se le pedirá al paciente que viva la experiencia de ser zapato, que se convierta en ese zapato viejo y que exprese los sentimientos y las sensaciones que encuentre dentro de esa experiencia, si se vive como: deseable, confortable, roto, gastado, abandonado, insignificante, etc. Como resultado la experiencia será siempre única, exclusivamente de esa persona, porque la toma a través de sus propios cambios y experiencias.

En este manejo de los sueños, es, la persona misma, quien trabaja, el terapeuta es un acompañante que lo ayuda, aguijoneándolo, molestándolo, forzándolo a ir más y más al centro de ella misma.

Los sueños son expresiones de gestalten. La parte no terminada se manifiesta en las escisiones, tensiones y conflictos del sueño. Y son estos conflictos con los que la persona trabaja, a su manera, porque sólo ella conoce el sentido de sus sueños.

Una vez que ha resuelto un conflicto, esa gestalt particular, ha sido concluida y puesta a un lado, y la energía que había sido aprisionada queda libre para que la persona sea ahora libre de moverse sobre nuevos patrones, nuevas gestalten.

Cuando más profundamente viva la experiencia la persona, y permita que sus partes: músculos, piel, vísceras tomen parte en ella, más completo y profundo será el aprendizaje.

Con esta manera de trabajar los sueños, no se hace necesaria su interpretación, ya que lo que importa es experienciarlos. La experiencia que llega a convertirse en descubrimiento es más --

profunda y completa que la comprensión, puesto que no se limita a una mera intelectualización.

De esta experiencia se deriva el descubrimiento, el aprendizaje, el crecimiento y la maduración.

Perls afirmó que los sueños son el camino que lleva a la integración, ya que éstos son claramente nuestros productos más espontáneos y que suceden sin nuestra intención o esfuerzo deliberado.

Observa también que en el trabajo con los sueños, en las cercanías del punto enfermo, la persona se vuelve fóbica, trata de evitar, de escapar de esa situación con impaciencia. Es por esto que en el trabajo con los sueños el detectar las evitaciones, adquiere tanta importancia, ya que al encontrar lo que se está evitando, se llega a comprender cual es la problemática, conflicto o regresión principal del sujeto.

Para Perls el empobrecimiento de la personalidad, parte de la renuncia a partes de uno mismo, ya sea por medio de la represión o de la proyección por lo que él sugiere como remedio, la re-identificación. La cual se alcanza representando las partes del sueño.

Lo que se hace con un sueño entonces, es lo opuesto a lo que se hace en la terapia Psicoanalítica, o sea, separar los elementos y analizarlos.

En la Terapia Gestalt se trata de revivir el sueño en la situación presente, como si estuviera ocurriendo ahora, en base a la identificación a través de la personificación de las proyecciones y de los elementos que se están evitando; mediante diferentes-

técnicas y juegos y de la relación presente con el terapeuta. (47, pág. 74). Al pedirle a la persona que se convierta en esa parte que ha estado evitando, hasta que comience a ver en ella, una porción de ella misma, hasta entonces esa parte se vuelve propia y la persona empieza a crecer y a ganar potencialidades y madurez.

Perls hace una serie de recomendaciones para trabajar con los sueños, que nos ayudan a comprender más claramente su manera y su estilo para abordarlos, la siguiente cita está tomada textualmente de una de sus obras:

"Si desean trabajar por su cuenta, les sugiero que los escriban, y hagan una lista de todos los detalles del sueño. Anoten cada persona, cada sentimiento, y después, trabajen para convertirse en cada uno de ellos, compenétrense y realmente transfórmese en cada uno de los elementos. Reálmente conviértanse en ello. Usen su magia, conviértanse en esa fea rana, o lo que sea, que haya -- ahí, -la cosa muerta, la cosa viva, el demonio- y dejen de pensar. Aléjense de su mente y vuelvan a sus sentidos. Cada pedazo es una pieza del rompecabezas, que el conjunto, hará un todo mucho más fuerte, más feliz, una personalidad más real.

Después tomen cada uno de los diferentes elementos, -- caracteres y partes y déjenlos tener encuentros entre ellos mismos. Escribanles un guión. Por "escribir un -- guión", quiero decir que entablen un diálogo entre las-

partes opuestas y encontrarán especialmente si escogieron los opuestos correctos, que siempre empiezan peleándose uno con otro. Todas las distintas partes, cualquier parte del sueño, son ustedes mismos y si hay lados inconsistentes, lados contradictorios y los usan para pelearse entre sí, tienen el eterno juego del conflicto de la auto-tortura.

Mientras que continúa el proceso del encuentro, hay un mutuo aprendizaje hasta que llegamos a entender y apreciar las diferencias, hasta que llegamos a la unificación e integración de las dos fuerzas opuestas. Entonces la guerra civil habrá terminado y su energía está lista para las luchas con el mundo." (46, pag. 69)

Es muy importante hacer notar que el sueño es algo más que una proyección de varios aspectos del soñante; es un escenario donde el contacto puede ser activado para ilustrar la existencia presente de la persona.

El terapeuta puede escoger el método con el que se sienta más cómodo, el que se adapte mejor a su manera de trabajar, esto es, puede escoger entre, mantenerse dentro de las proyecciones o cambiar el enfoque en la relación presente de acuerdo con la experiencia de la persona e inclusive del grupo. Una persona que por ejemplo, no pueda desarrollar una fantasía visual, se le puede pedir que se relacione con el terapeuta o con personas que representan los roles opuestos de su propio sueño.

El trabajo con los sueños, se presta a cantidad de variaciones, limitadas únicamente por la creatividad del terapeuta y del paciente.

Los trabajos de Perls con los sueños se consideran como un avance significativo sobre las interpretaciones psicodinámicas de las que partió. Perls concede al trabajo con los sueños un lugar preponderante dentro del marco de la Psicoterapia Gestalt. A continuación se transcribe un sueño en el que Perls trabajó con Jean.

La sesión en que manejó este sueño tenía como objetivo el familiarizar a las personas con técnicas de la Terapia Gestalt, o sea, que además de ser una sesión terapéutica era una sesión didáctica.

En este sueño que es comentado por Polster se observa como Perls no maneja los sueños únicamente como proyecciones sino como amplias posibilidades de contacto. (54, pag. 270)

Perls busca en esta ocasión, no sólo el hacer presente el contenido del sueño, para lograr una vivencia en el momento de la sesión, sino también el establecer un ambiente a través del sueño en el cual exista una relación de contacto entre él y la paciente, y en la paciente consigo misma.

Cuando Jean expresa su miedo a descender, Perls, la dirige a hablar con la resbaladilla, haciéndola entrar en contacto con el medio ambiente de su sueño, y no sólo tratándolo como una proyección. Después utiliza las posibilidades proyectivas del sueño, al pedirle que juegue el papel de la resbaladilla.

Al representar el papel del cartón, Jean expresa una valoración de sí misma, puede ser útil, aunque aparezca como un deshecho únicamente. Después examina este sentimiento y se da cuenta de que quiere que se sienten encima de ella y la aplasten. Al pedirle que repita esta frase. Perls la pone en contacto consigo misma, y al decirselo al grupo la hace entrar en contacto con éste, en su relación de sumisión.

Al estar hablando, Jean se golpea el muslo, y Perls le dirige su atención a esto, buscando el mecanismo de supresión del coraje directo que ha sido retroflejado en ella misma. Continúa su búsqueda preguntándole a quien más está golpeando, encontrando así que la causa externa de su coraje, es su madre. Jean con esto entra en contacto con la necesidad frustrada de tener control sobre sus actos. Jean le exige, le grita a su madre que la va a llevar de paseo, en un intento, de ser ella quien controle a su madre. Perls -- utiliza su contacto con Jean en la percepción de que la expresión de coraje está encubriendo el miedo aún persistente que le provoca su madre y se lo hace notar.

Jean, en el diálogo con su madre, se hace consciente de su miedo, y entra en contacto con él. En el diálogo, "Mamá, aún te -- tengo miedo, pero de cualquier forma te voy a llevar de paseo", -- Polster (54, pag. 270) nos hace notar que el contacto está basado en su consciencia de la relación actual durante la experiencia; no hay proyección. Está consciente de su miedo, pero desea proseguir. Esto es un ejemplo, de cómo la acción enfocada y la aceptación de una situación determinada, conduce a la acción.

Perls, nota que durante el viaje, Jean no utiliza sus piernas, siempre se está deslizando. Es un ejemplo claro de la evitación, que aparece sumamente velada. Perls, le propone a Jean un "atajo" para trabajar con el sueño, haciéndole la observación de "qué objeción tienes en utilizar tus propias piernas". Con esto la hace consciente de su problemática en su propio cuerpo, permitiéndole enfrentar esta vivencia en ella, al revivir su dependencia con su madre, que sigue apareciendo en su comunicación aún después de haber muerto.

Después de haber revivido éstas imágenes, Perls le pide que dialogue nuevamente con su madre, Jean se vuelve a enfrentar con el miedo, mostrando en él, coraje en su comunicación. Vuelve Perls a hacer una intervención didáctica, que tiene el objeto de hacer notar a Jean que no puede haber contacto firme sin apoyo sólido en las piernas. Ante esto, Jean se comunica nuevamente con su madre, pero consciente de su situación actual. Tiene 31 años, puede hacerlo con firmeza y sin coraje o miedo, Jean, continúa afirmando que es capaz de pararse en sus propias piernas y no necesita ya a su madre. Perls, entonces le pide que la entierre, y se despida de ella, llevándola a una de las situaciones más frecuentes de la terapia Gestalt.

Tobin, (74, 150-55) hizo un estudio muy interesante de la multitud de casos en los que se presenta esta situación. Muchas personas, especialmente las que han tenido relaciones insatisfactorias con algún familiar, caracterizadas por situaciones incomple-

tas y no expresadas, se aferran a esta persona ya desaparecida. -- Las razones para esto son muchas, e incluyen las ganancias secundarias, como invocar lástima de sí mismo, evitar relaciones cercanas amenazantes, evitación de enfrentarse al dolor intenso de la separación, etc.

Como resultado de ésta situación, las personas exhiben síntomas como frialdad (identificación con el muerto), depresiones, - apatías, incapacidad de contacto con las relaciones cercanas, etc.

Perls, hace que Jean complete esta situación, pues no sólo logra enterrarla y despedirse, experimentando el profundo dolor de la separación, sino que cuando ella pensó que había finalizado, -- Perls, la vuelve a hacer consciente de su cuerpo. Jean está conteniendo la respiración, y por lo tanto el pleno contacto con sus sentimientos. Perls vuelve a utilizar la proyección en el diálogo de Jean con su madre, en el cual Jean proyecta que su madre se aferra a ella. Perls le hace notar que ella es la que se está aferrando y no "dejando ir" a su madre. Jean encuentra entonces "su centro", - en el que puede verdaderamente despedirse, aceptar que la extraña, y entrar en contacto con el vacío, con el que ha estado temiendo - enfrentarse. Su verdadera evitación. Jean encuentra que el vacío - puede ser bello, aunque haya pena y dolor.

Perls completa su exposición reforzando el trabajo de Jean, haciéndolo notar al grupo (y a Jean) que ha ocurrido una de las -- cinco explosiones que pueden penetrar el impasse de la neurosis, - produciéndose una verdadera experiencia de crecimiento.

Este sueño es un excelente ejemplo de las posibilidades del terapeuta Gestalt, en el cual su arma principal es el contacto -- existente entre el terapeuta y el paciente, como base de todo el -- manejo. El cambio de enfoque de contacto a proyección, a contacto- con el cuerpo, etc., no son efectuados con base a ninguna regla -- predeterminada, son hechos en base a la percepción y contacto del te rapeuta, que además cuenta en su repertorio con las técnicas nece- sarias, que le permiten disponer de una variedad de posibles alter- nativas.

SUEÑO DE JEAN EFECTUADO POR PERLS

Jean. Hace mucho tiempo soñé esto. No estoy muy segura cómo empezó, algo así como en el metro de Nueva York, algo así como pagando -colocando- la ficha y pasando por el torniquete de entrada, y caminando un poco por el corredor, y como -- dando vuelta en una esquina, y me doy cuenta que de una forma u otra aquí, e... en vez de ser el metro, parece que como pendientes que empiezan a descender dentro de la tierra. Y parecía dar vuelta, y me dí cuenta de lo que sucedía, y de una forma u otra, en este momento descubrí que mi madre estaba conmigo, o a lo mejor estaba cuando empecé -no me recuerdo.

De cualquier forma, en esta pendiente, estaba algo lodosa, algo resbalosa, y pensé, "Oh, podemos bajar por esto!" y -- más o menos de lado recogí un pedazo de cartón de desperdicio, o a lo mejor sólo estaba aplastado, o lo aplasté yo. De cualquier forma dije, "Vamos a sentarnos en esto". Me -- senté en el borde, y como haciendo un tobogán, y dije, "Mama, tú siéntate detrás de mí", y empezamos a bajar. Y como que dando vueltas y vueltas (rápidamente), y había otras -- personas y parecía como que esperaban fila, pero como que -- desaparecían, y nosotros estábamos (alegremente) sólo bajando, y yo me estaba dando cuenta que estaba bajando como a -- los intestinos de la tierra.

Y de vez en cuando, mientras daba la vuelta, decía "¿no es-

tá esto divertido?", parece aunque a lo mejor descubriré que tampoco tenía esta actitud, pero parecía divertido. Y al mismo tiempo me preguntaba qué habría al final de todo esto, y seguía bajando y dando vuelta, y entonces finalmente se niveló y nos levantamos, y yo estaba asombrada porque pensé, - - "Oh Dios mío, las entrañas de la tierra". Y sin embargo en vez de estar oscuro, parecía como que había luz del sol, viniendo de alguna parte, y una bella... algo así como Florida... Yo nunca he estado en Florida, pero parecía como unos esteros del tipo de Florida con lagunas y hierbas altas y -- bellos pájaros de patas largas, garzas y otras cosas así. Y no recuerdo decir nada especial, excepto algo como "Quién hubiera esperado esto", o algo así.

Perls. Sí. Ahora cuando la persona cuenta una historia así, lo pueden tomar como sólo un incidente, o una situación incompleta, o una satisfacción de un deseo, pero si lo contamos en el presente, como reflejando nuestra existencia, inmediatamente toma un aspecto diferente. No sólo es un suceso ocasional. Un sueño es una reflexión condensada de nuestra existencia. De lo que no nos damos cuenta suficientemente, es que dedicamos nuestras vidas a un sueño: Un sueño de gloria, utilidad, - - bienhechores, gangsters, o lo que sea que soñemos. En las vidas de muchas personas, por medio de la autofrustración, - - nuestros sueños se convierten en pesadillas. La tarea de todas las religiones profundas, especialmente el Budismo Zen,-

o de la verdaderamente buena terapia, es el satori (iluminación), el gran despertar, el volver a los sentidos, despertar su propio sueño, especialmente de la propia pesadilla. - Podemos empezar esto de inmediato, dándonos cuenta que jugamos papeles en el teatro de la vida, entendiendo que siempre estamos en trance. Decidimos "Este es un enemigo", "Este es un amigo", y jugamos estos juegos, hasta que volvemos a nuestros sentidos.

Cuando volvemos a nuestros sentidos, empezamos a ver, a sentir, a experimentar nuestras necesidades y satisfacciones en vez de jugar roles y requerir de gran cantidad de utilería - para ellas -casas, vehículos, docenas y docenas de disfraces, aunque cuando se llegan a requerir, la mujer nunca tiene nada que ponerse, y por lo tanto requiere de otro disfraz. O - el hombre requiere de diferentes disfraces cuando va a trabajar, cuando va a ver a su novia- todos los millones de lastre innecesario con los que nos cargamos, sin darnos cuenta que toda esta propiedad es sólo por la duración únicamente. No - se lo pueden llevar, y si tenemos dinero, tenemos la preocupación adicional de qué hacer con éste. No deben perderlo, - deben aumentarlo, etc., etc., todos esos sueños, todas estas pesadillas que son tan típicas de nuestra civilización. Ahora la idea de despertar y volverse real significa existir -- con lo que tenemos, el verdadero y pleno potencial, una vida rica, experiencias profundas, gozo, enojo, ser reales, no --

sombies. Este es el significado de la verdadera terapia, de la verdadera maduración el verdadero despertar, en vez de -- esta continua autodecepción y de fantasear metas imposibles. Tenemos lástima de nosotros mismos porque no podemos jugar-- esta parte que queremos, etc., etc.

Ahora volvamos a Jean. Jean, quisiera hablar de nuevo con--- tar de nuevo el sueño, vivirlo como si fuera tu existencia,-- como si lo vivieras ahora, a ver si puedes entender más acerca de tu vida...

Jean. Yo no --no me parece claro hasta que me encuentro a mí misma-- el lugar se ha convertido algo así como la parte superior de una resbaladilla. No recuerdo si al principio tenía miedo o-- no, a lo mejor, oh, ¿debería decir esto es ahora?

Perls. Tu estás en la resbaladilla. ¿Tienes miedo a descender?

Jean. (Se ríe). Creo que tengo un poco de miedo a descender. Pero-- entonces parece...

Perls. Entonces el mensaje existencial es "Tú tienes que descender".

Jean. Creo que tengo miedo de encontrar lo que hay ahí.

Perls. Esto señala hacia ambiciones falsas, estás demasiado alta.

Jean. Es verdad.

Perls. Entonces el mensaje existencial te dice "Baja". De nuevo -- nuestra mentalidad nos dice "Arriba es mejor que abajo". -- Siempre debes estar más arriba.

Jean. De cualquier forma, parece que tengo un poco de miedo a bajar.

Perls. Háblale a la resbaladilla.

Jean. ¿Por qué están tan lodosa? Estás resbalosa y deslizante, y me puedo caer en tí y resbalar.

Perls. Ahora haz el papel de resbaladilla. "Soy resbalosa y.."

Jean. Soy resbalosa y-lodosa, para mejor resbalar y bajar más rápido (se ríe).

Perls. Aha, ¿Cuál es el chiste?

Jean. (Sigue riendo) sólo me estoy riendo.

Perls. ¿Puedes aceptarla como resbalosa?

Jean. Mmm. Creo que sí. Sí. Parece que nunca... Sí, sabes, cuando pienso que estoy para, sabes, decir, "aha te ha atrapado",- se resbala -tú sabes- racionalizando. Soy resbalosa y deslizante. Mmm. De cualquier forma voy a bajar porque parece -- que será divertido, y quiero saber hacia dónde va y qué habrá al final. Parece quizás, sólo que ahora me estoy volteando y buscando qué puedo usar para proteger mis ropas (se ríe), o quizás hacer un mejor deslizamiento. Descubro este cartón.

Perls. ¿Puedes hacer el papel del cartón? Si tu fueras este cartón, ¿cuál es tu función?

Jean. Yo estoy para hacer las cosas más fáciles. Yo estoy como tirada y desechada y ajá, ¡tengo uso para él!

Perls. Oh - tú puedes ser útil.

Jean. Yo puedo ser útil. No sólo estoy desechada y tirada, podemos facilitar las cosas para bajar.

Perls. ¿Es importante para tí ser útil?

Jean. (Suavemente) Sí. Quiero ser útil para alguien. ¿Es eso suficiente para ser cartón?... A lo mejor también quiero que se sienten en mí (risas).

Perls. ¡Oh!

Jean. ¿Cuál es la parte del libro de quién quiere patear a quién? yo quiero que me tengan lástima. Quiero ser aplastada.

Perls. Repítelo. Dícelo al grupo.

Jean. Bueno, eso es difícil de hacer. (Fuertemente). Quiero que se sienten en mí y que me aplasten. Mmm (fuertemente). Quiero que se sienten en mí y me aplasten. (Se golpea la pierna con el puño).

Perls. ¿A quién le pegas?

Jean. A mí.

Perls. ¿Además de tí?

Jean. Creo que a mi madre, la cual está dando la vuelta, y volteo y la veo.

Perls. Bien, ahora pégale.

Jean. (Fuertemente) Madre. Te estoy aplastando, (se golpea el muslo) (ríe) y te voy a llevar a un paseo (risas) en vez de -- que tú me digas que yo vaya y me lleves a donde tu quieras. Yo te voy a llevar de paseo conmigo.

Perls. ¿Notaste algo en tu conducta con tu madre?

Jean. ¿En este momento? (ríe).

Perls. Yo tuve la impresión de que era demasiado para ser convenciente... Fue dicho con coraje, no con firmeza.

Jean. Mmm. Creo que todavía le tengo un poco de miedo.

Perls. Eso es. Dícelo.

Jean. Mamá, todavía te tengo miedo..., pero te voy a llevar de paseo conmigo de cualquier forma.

Perls. OK. Vamos a poner a la mamá en el trineo (risas).

Jean. (ríe) Tú siéntate detras de mí. Tú te tienes que sentar detrás esta vez... ¿Estás lista? OK.

Perls. Estás tomando la dirección.

Jean. Estoy en la dirección. Estoy en el control (ríe).

Perls. Tú eres el conductor.

Jean. (Tristemente). El único conducir que yo hago es, tú sabes -con calmantes (suspira).

Perls. ¿Manejas trineo?

Jean. Nunca he viajado en trineo... pero he esquiado. OK. aquí vamos. No sé a donde vamos. Sólo partimos porque es un lugar al cual ir, y estamos ahí.

Perls. Tú dijiste que éste era un viaje a las entrañas de la tierra.

Jean. Sí, pero ahora no estoy segura de ello. Creo -no realmente- no me acabo de dar cuenta hasta que veo que tan lejos estamos yendo.

Perls. Empieza.

Jean. Estamos bajando ahora, entonces llegamos a una esquina y damos vuelta -vuelta y vuelta-, y yo veo si todavía está ella ahí (ríe). Sí está ahí.

Perls. Siempre hazlo un encuentro. Esto es lo más importante, cambiar todo en un encuentro, en ves de chismorrear acerca de. Háblale a ella. Si no le hablas a alguien, estás haciendo teatro.

Jean. ¿Están aún ahí?

Perls. ¿Qué te contesta?

Jean. Sí. Aún estoy aquí, pero me causa un poco de miedo. No te preocupes. Tengo todo arreglado (con decisión). Estamos divirtiéndonos. No sé a donde va esto, pero-lo vamos a averiguar. ¡Estoy asustada!

Yo creo. Yo- no estés asustado. Va a bajar y bajar y bajar y BAJAR y BAJAR... (suavemente). Me pregunto qué habrá allá abajo. ¿Estará todo oscuro?... No sé lo que dice.

Perls. ¿Qué está haciendo tu mano izquierda?

Jean. ¿En este momento?

Perls. Sí. Siempre en este momento.

Jean. Deteniendo mi cabeza. Yo...

Perls. ¿Cómo si?...

Jean. ¿Para no ver?

Perls. Ajá. No quieres ver hacia donde tú vas. No quieres ver el peligro.

Jean. (Suavemente). Realmente tengo miedo de lo que habrá allá -- abajo... Podría ser terrible, o sólo oscuridad, o quizás só lo el olvido.

Perls. Quiero que vayas ahora a la oscuridad. Esta es tu nada, el-

vacío estéril. ¿Qué se siente estar en la nada?

Jean. De repente, Nada es, estoy bajando, bajando, ahora... aún -- siento que voy bajando y algo excitante y exhilarante... -- porque me estoy moviendo y estoy muy viva... Realmente no -- tengo miedo. Es más. --como muy excitante... y la anticipa-- ción- qué descubriré al final de esto. No está realmente ne gro, es como bajando, y de alguna forma hay luz. De dónde -- viene, no...

Perls. Quiero que tomes un atajo aquí, para decir algo. ¿Te das -- cuenta qué es lo que estás evitando en este sueño?

Jean. ¿Qué es lo que estoy evitando?

Perls. Tener piernas.

Jean. ¿Tener piernas?

Perls. Sí.

Jean. Piernas para llevarme a alguna parte.

Perls. Sí, en vez de pararte en tus piernas, estás dependiendo del apoyo del cartón y dependes de la gravedad para llevarte.

Jean. Pasivamente... pasivamente a través del túnel, a través de la vida.

Perls. ¿Cuál es tu objeción a tener piernas?

Jean. Lo primero que me viene a la mente es que alguien me puede tirar, después me dí cuenta que tenía miedo que mi madre me tirara. No quiere que yo tenga piernas.

Perls. Ahora haz un encuentro con ella. ¿Es verdad que ella no -- quiere que tú te pares en tus propias piernas --en tus pro-- pios pies?

Jean. (Quejándose). ¿Por qué no quieres que me pare por mis propios pies?

Porque eres indefensa. Me necesitas.

No te necesito. Puedo pasar por la vida yo sola. Yo puedo.-

Ella ha de haber dicho. "No puedes".

Perls. ¿Notas el mismo coraje?

Jean. Sí, lo noté.

Perls. ¿Y la falta de firmeza, falta de apoyo?

Jean. Sí.

Perls. Esto es muy característico de la forma en que estamos constituidos. La parte inferior es para apoyo y la superior para contacto, pero sin apoyo firme, buen apoyo, desde luego el contacto es titubeante también.

Jean. ¿No debería estar enojada?

Perls. Yo no dije que no deberías estar enojada, pero el coraje es aún...

Jean. Es titubeante.

Perls. Sí, titubeante.

Jean. Tengo miedo de pararme en mis propias piernas y estar enojada... con ella.

Perls. Y enfrentarla de verdad nuevamente. Párate en tus piernas - ahora y enfréntate a tu madre, y vé si puedes hablar.

Jean. (Suavemente). Tengo miedo de mirarla.

Perls. Dícelo a ella.

Jean. (Fuertemente). ¡Tengo miedo de mirarte mamá! (Exhala).

Perls. Qué verías?

Jean. ¿Qué vería? Vería que la odio (fuertemente). Te odio por retenerme cada vez que quería cruzar el pasillo de la maldita tienda. (Tono de voz alto). Regresa. No vayas del otro lado del pasillo.

No puedo siquiera atravesar el pasillo. No puedo ir a Flushing cuando quiera en el autobús. No puedo ir a Nueva York, hasta que no vaya a la universidad. Maldita seas...

Perls. ¿Cuántos años tenías cuando sucedió esto?

Jean. Bueno, en la tienda tengo de seis a diez o doce.

Perls. ¿Cuántos años tienes realmente?

Jean. ¿Realmente? Treinta y uno.

Perls. Treinta y uno.

Jean. Ella esta muerta.

Perls. Ok. ¿Puedes hablarle como una persona de treinta y un años a tu madre? ¿Puedes ser de tu propia edad?

Jean. (Suave y firmemente). Madre, tengo treinta y un años. Soy muy capaz de caminar por mí misma.

Perls. Notas la diferencia. Mucho menos ruido y mucha más sustancia.

Jean. Puedo pararme en mis propios pies. Puedo hacer lo que quiero hacer. No te necesito. Lo que es más, no estás aquí si te necesitara. ¿Entonces para qué sigues por aquí?

Perls. Sí. ¿Puedes despedirte de ella? ¿Puedes enterrarla?

Jean. Bueno. Puedo ahora porque estoy al final de la pendiente y-

cuando llego al fondo me paro. Me paro y camino, es un lugar precioso.

Perls. ¿Puedes decirle a tu mamá "adiós madre, descansa en paz"?

Jean. Creo que le dije... Adiós Madre (como llorando) Adiós...

Perls. (Dulcemente). Háblale. Ve a su tumba y háblale acerca de esto.

Jean. (Llorando) Adiós, mamá. No pudiste evitar lo que hiciste. No fue tu culpa que tuvieras tres niños primero y después pensaste que iba a ser otro niño, y no me querías, y te sentiste tan mal cuando supiste que era niña (aún llorando). Tú sólo trataste de compensarme por ello. No tenías que haberme mimado... te perdono, mamá... Trabajaste muy fuerte. Ahora puedo irme... aseguro, puedo irme.

Perls. Aún estás conteniendo tu aliento, Jean...

Jean. (A sí misma). ¿Estás segura, Jean?... (suavemente) mamá déjame ir.

Perls. ¿Qué diría ella?

Jean. No puedo dejarte ir.

Perls. Ahora tú dile esto a tu madre.

Jean. ¿No puedo dejarte ir?

Perls. Sí. Tú la retienes. Tú te estas deteniendo de ella.

Jean. Mamá, no puedo dejarte ir. Te necesito. Mamá, ¡No te necesito!

Perls. Pero aún la extrañas... ¿no es así?

Jean. (Muy suavemente) un poco. Sólo alguien ahí... ¿que sí no hu-

biera nadie ahí?... Si todo estuviera vacío y oscuro. No todo es vacío y oscuro, es bello... Te voy a dejar ir... (suspira casi inaudiblemente). Te dejo ir, mamá...

Perls. Estoy muy contento de que hayamos tenido esta última experiencia, podemos aprender mucho de esto. Se dan cuenta que no hubo de jugar papeles. No fue llanto por simpatía, ni para obtener control, esta fue una de las cuatro explosiones que mencioné - la capacidad de explotar en dolor- y este parto de luto, como lo llamó Freud, es necesario para el crecimiento, decirle adiós a la imagen del niño. Esto es esencial. -- Muy pocas personas pueden realmente visualizarse, concebirse como adultos. Siempre tienen que tener la imagen de una madre o de un padre cerca. Esto es donde Freud erró por completo el camino; una de las pocas cosas en las que estuvo -- completamente equivocado. El pensó que la persona no madura porque tuvo un trauma en la infancia. Es totalmente al contrario. La persona no quiere tomar la responsabilidad de la persona adulta, y por consiguiente racionaliza, se aferra a sus memorias de la niñez, a la imagen de que aún son niños, etc. Porque crecer significa estar solo, y estar solo es el prerequisite para la madurez y el contacto. La soledad y el aislamiento son aún un deseo de apoyo. Jean ha dado un gran paso hacia el crecimiento esta noche. (46, pag. 146)

LIMITACIONES Y PRECAUCIONES EN LA TERAPIA GESTALT

La Terapia Gestalt, ha contribuido a la Psicoterapia con -- técnicas 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.

Consideramos de suma utilidad, para una práctica eficaz de la Terapia Gestalt, el hacer referencia a las limitaciones y contraindicaciones de ésta.

Una limitación de este enfoque y quizá la más inmediata y común a cualquier otro método terapéutico, es la capacidad, formación, experiencia y buen criterio del terapeuta. Porque como ya se ha podido entrever a través de esta revisión bibliográfica, las -- técnicas de la Gestalt allanan el camino para experimentar, o liberar, emociones intensas. Por lo que se requiere que el terapeuta -- que emplee este enfoque, permita sin temores que el paciente siga -- hasta sus últimas consecuencias, la experiencia de dolor, de ira, -- de miedo o de alegría. La capacidad de vivir en el presente, y la de ofrecer una sólida presencia real, son esenciales. Sin esa presencia y esa capacidad el terapeuta puede dejar al paciente abortado, inconcluso, abierto y vulnerable, desconectado de toda base de apoyo, sea que esta proceda de sí mismo o del terapeuta. (69, pag. 224).

La aptitud del terapeuta para manejar las relaciones yo-tú -- que se plantean en el aquí y ahora es un requisito básico, y ésta -- se desarrolla mediante una amplia integración del aprendizaje y la

experiencia.

Aparte del problema básico de la competencia del terapeuta- la aplicación apropiada de las técnicas de la Gestalt, gira en torno de los siguientes interrogantes: ¿cuándo?, ¿con quién?, ¿en qué situación?

I.L. Shepherd afirma que en líneas generales, la Terapia de la Gestalt, alcanza máxima eficacia con individuos excesivamente - socializados, coartados y costreñidos, en otras palabras, aquellas personas a las que suele describirse como neuróticos, fóbicos, perfeccionistas, ineficientes, deprimidos etc., cuya actividad es limitada o incoherente a causa sobretodo de sus restricciones internas y que gozan en grado mínimo la vida. (69, pag.226).

El trabajo con individuos menos organizados, con pacientes- que padecen perturbaciones más graves o con psicóticos, es más problemático y exige precaución, sensibilidad y paciencia. No debe emprenderselo cuando no sea factible entablar una relación a largo - plazo con el paciente. Se necesita que el paciente, en estas condiciones, reciba considerable apoyo del terapeuta y que tenga un esbozo de fé en el proceso de su autocuración, antes de experimentar en forma intensa y profunda el daño y el dolor, la ira y la desesperación, que están en la base de la mayoría de los procesos psicóticos.

Se recomienda que las primeras fases de la terapia con un - enfermo psicótico, se limite ésta a procedimientos que fortalezcan el contacto del paciente con la realidad, que le ayude a confiar -

más en su propio organismo y en la buena voluntad y capacidad del terapeuta, antes que practicar el juego de roles o la representación de experiencias dolorosas y conflictivas del pasado. Con este tipo de pacientes es muy útil hacer uso de técnicas que les faciliten una mayor libertad para usar sus ojos, manos, oídos, cuerpo, y, en general, técnicas para incrementar su capacidad sensorial, perceptual, y motora para trabajar por su autonomía y dominio del ambiente.

Otro aspecto importante que debe señalarse es el de la duración de la terapia; dado que las técnicas de la Terapia Gestalt facilitan, en general, el descubrimiento, enfrentamiento y resolución de los principales conflictos del paciente en un tiempo muy breve, el observador, puede suponer que la Terapia Gestalt brinda una curación inmediata; pero esto como es bien sabido no es así. Para la mayoría de las personas, la tarea de renunciar a aspectos inmaduros, es un largo y tedioso proceso, con acometidas parciales y repliegues, que exige la presencia y apoyo constantes del terapeuta.

BIBLIOGRAFIA

1. Beisser A., A Paradoxical theory. In Fagan J. y Shepherd I.L., eds'. Gestalt Therapy Now, Harper Colop-on Books, New York, -- 1971, p.p. 77-80.
2. Brown M., The New Body Psychotherapies. Psychotherapy: Theoty, Research and Practice, Vol 10, No. 2, 1973, pp. 98-111.
3. Bochenski I.M., La Filosofía Actual, F.C.E., México 1951, pp.- 170-214.
4. Brown G.I., Humana Teaching for Human Learning, An Introduction to Confluent Education., The Viking Press, Inc., New York, - - 1972.
5. Close H., Gross Exageration with a schizophrenic patient, In - Fagan J, y Shepherd I.L., eds. Gestalt Therapy Now, a.c.
6. Cohn R.C., Therapy in Groups: psychoanalytic experiential and Gestalt experiential. In Fagan y Shepherd eds. 1971.
7. ----. A child with stomachache: fusion of psychoanalytic con- cepts and Gestalt techniques. In Fagan y Shepherd eds. 1971.
8. Denner B., Deception, decision-making and Gestalt therapy. In- Fagan and Shepherd eds. 1971.
9. Derman B., The Gestalt Thematic Approach. In The Growing Edge- of Gestalt Herapy. ED. E.W.L. Smith, Brunner/Mazel publishers, New York. 1976.
10. Downing J., and Marmorstein R., Dreams and Nightmares, Harper- and Row, New York 1973.
11. Dublin J.E., Gestalting Psychotic Persons. Psychotherapy: Theo- ry, Research and Practice, Vol. 10, No. 2, pp. 149-152.
12. Dublin J.E. Gestalt Therapy, Existential -Gestalt Therapy and/ versus "Perls-ism", In Smith E.W.L.ed. 1976. a.c.
13. Enright J.B., AN Introduction to Gestalt Techniques, in Fagan- y Shepherd I.L., Gestalt Therapy Now, 1971. a.c.
14. Enright J.B., Thou art that: Projection and Play in Therapy -- and Growth. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, Vol. 9. No. 2, 1972. pp. 153-156.
15. Enright J. B., Awareness Training in the Mental Health Profe-- ssions, in Fagan J. and Shepherd I.L.Ed., Gestalt Therapy Now, Harper Colophon Books, New York, 1971, pp. 263-273.

16. Enright J.B., Gestalt Therapy in Interactive Groups. In Gestalt Therapy Primer edited by Stephenson F. Douglas.
17. Ennis K., and S. Mitchell. Staff Training for a Day Care Center In Fagan J. and Shepherd I.L. Ed., Gestalt Therapy Now, 1971,-o.c.
18. Fagan J. and Shepherd I.L.Ed., Gestalt Therapy Now. Harper Colophon Books, N.Y. 1971.
19. Fagan J., The Tasks of the Therapist, in Fagan J. and Shepherd I.L.Ed., Gestalt Therapy Now, 1971. a.c. pp. 88-105.
20. Fagan J., Gestalt Techniques with a Woman with expressive difficulties. In Fagan J. and Shepherd I.L. Gestalt Therapy Now, - - 1971. a.c.
21. Fagan J., The Gestalt Approach as "Right Lobe" Therapy, in Smith E.W.L., Ed., The Growing Edge of Gestalt Therapy Brunner/Mazel-Publishers. N.Y. 1976. pp. 58-68.
22. Fantz Rainette, Fragments of Gestalt Theory in Stephenson E. -- Douglas Ed., Gestalt Therapy Primer.
23. Fantz Rainette, Polarities: Differentiation and Integration. In Stephenson F.Douglas Ed., Gestalt Therapy Primer.
24. Finney B.C., Say it again: an active therapy technique. Psychotherapy: Theory, Research and Practice. Vol 9, 1972, pp. 157- - 165.
25. Gagarin Charles, Taoism and Gestalt Therapy in Smith E.W. L.Ed, The Growing Edge of Gestalt Therapy. Brunner/Mazel Publishers. N.Y. 1976. pp. 212-217.
26. Greenwald Jerry A, The Ground Rules in Gestalt Therapy in Stephenson F, Douglas ed., Gestalt Therapy Primer.
27. Greenwald J.A. The Art of Emotional Nourishment: Self Induced - Nourishment and Toxicity in Stephenson F.Douglas ed., Gestalt - Therapy Primer.
28. Hall Robert A., A Schema of the Gestalt Concept of the Organismic Flow and Its Disturbance, in Smith E.W.L. ed., The Growing-Edge of Gestalt Therapy, Brunner/Mazel Pub., 1976, pp. 53-57.
29. Hirschberger J., Historia de la Filosofía, Herder, Barcelona, - 1962.
30. Kempter W., Experiential Psychotherapy with Families. In Fagan J. and Shepherd I.L.Eds., Gestalt Therapy Now, 1971. a.c.

31. Kempler W., Gestalt Therapy, Corsini R., Current Psychotherapies, Peacock Publishers Inc., Itasca III., 1973.
32. Kepner E. and L. Brien., Gestalt Therapy: a behavioristic phenomenology. In Fagan J. and Shepherd I.L.eds., Gestalt Therapy -- Now, 1971, a.c.
33. Kierkegaard S. El Concepto de la Angustia, Espasa Calpe, S.A., Madrid, 1967.
34. Koffka K., Principios de la Psicología de la Forma, Paidós, -- Buenos Aires, 1953.
35. Kopp Sheldon B., The Trickster-Healer, in Smith E.W.L.ed., Growing Edge of Gestalt Therapy, Brunner/ Mazel pub. 1976. a.c. -- pp. 69-82.
36. Iathrop Donald D., Jung and Perls: Analytical Psychology and -- Gestalt, in Smith E.W.L.ed., The Growing Edge of Gestalt Therapy, 1976, a.c. pp. 103-107.
37. Iatner Joel, The Gestalt Therapy Book, Bantam Book, N.Y., 1974.
38. Iederman J., Anger and the Rocking Chair: Gestalt Awareness -- with Children. In Fagan J. and Shepherd eds., Gestalt Therapy-- Now, 1971, a.c.
39. Levitsky A. And Perls F.S., The rules and games of Gestalt Therapy, in Fagan J. and Shepherd I.eds., Gestalt Therapy Now, --- 1971, a.c.
40. Naranjo C., Present Centerdness: Techniques, Prescription and - Ideal, in Fagn J. and Shepherd I.L. Gestalt Therapy Now, 1971, - a.c. pp. 47-69.
41. Naranjo C., I and Thou, Here and Now: Contributions of Gestalt-Therapy, in Stephenson F.D.ed. Gestalt Therapy Primer.
42. O'Connell V., Growth Psychotherapy: Person, Dialogue, and The - Ogranismic Event. In Fagan J. and Shepherd I.L. Gestalt Therapy Now, 1971, a.c.
43. O'Donovan Denis., Great Diagnosticians Call form Great Patients, in Smith E.W.L.ed., The Growing Edge of Gestalt Therapy, 1976, a.c. pp. 83-84.
44. Perls F.S. In and Out The Garbage Pail, Bantam Books, N.Y. 1972.
45. Perls F.S. The Gestalt Approach Eye Witness to Therapy, Bantam Books, N.Y., 1975.

46. Perls F.S. Gestalt Therapy Verbatim, Bantam Books, N.Y., 1974.
47. Perls F.S., Ego, Hunger and Aggression, Vintage Books, New York, 1969.
48. Perls F.S., Four Lectures, Fagan J. and Shepherd I.L., Gestalt-Therapy Now, 1971, a.c.
49. Perls F.S., Dream Seminars, Fagan J. and Shepherd I.L., Gestalt Therapy Now, 1971, a.c.
50. Perls F.S., Gestalt Therapy and Human Potentialities, Stephenson F. Douglas Gestalt Therapy Primer.
51. Perls F.S., Hefferline R.F., and Goodman P., Gestalt Therapy, - Penguin Books, Harmondworth, Middlesex, 1973.
52. Perls Laura, One Gestalt Therapist's approach, in Fagan J. and Shepherd I.L. Eds., Gestalt Therapy Now, 1971, a.c.
53. Perls Laura, Comments on the New Directions, in Smith E.W.L., - Ed., The Growing Edge of Gestalt Therapy, 1976.
54. Polster E.M., Gestalt Therapy Integrated, Vintage Books, New -- York, 1974.
55. Polster E.M., Sensory Functioning in Psychotherapy, in Fagan J. and Shepherd I.L. eds., Gestalt Therapy Now, 1971.
56. Polster E.M. Techniques and Experiences in Gestalt Therapy, in - Stephenson F.D. Ed., Gestalt Therapy Primer.
57. Polster E.M., Trends in Gestalt Therapy, in Stephenson F.D. Ed., Gestalt Therapy Primer.
58. Purinton M., Healy J., Whitner B., Layers of Self-A Group Fantasy Technique, Psychotherapy: Theory, Research and Practice, Vol- 11, 1974, pp. 83-86.
59. Reich Wilhem, Análisis del Carácter, Paidós, Buenos Aires, 1974.
60. Reich Wilhelm, La Función del Orgasmo, Paidós, Buenos Aires, --- 1972.
61. Rogers C.R., On Becoming a Person, Houghton Mifflin Co., Bos- - ton, 1961.
62. Rogers C.R., Person to Person, Pocket Books, New York, 1971.

63. Resnick Robert W., Chicken Soup is Poison, in Stephenson F.D.-ed., Gestalt Therapy Primer.
64. Shepard Martin, Fritz -An Intimate Portrait of Fritz Perls and Gestalt Therapy, Bantam Books, New York, 1976.
65. Schiffman Muriel, Self Therapy, Techniques for Personal Growth, Self Therapy press. Menlo Park, Calif. 1967.
66. Schiffman Muriel, Gestalt Self Therapy and Further Techniques-for Personal Growth, Self Therapy press., Manlo Park, Calif.,-1971.
67. Smith Edward W.L., The Growing Edge of Gestalt Therapy, Brunner/Mazel Publishers, New York, 1976.
68. Shepherd I.L., Gestalt Therapy as an Open-Ended System, in - - Smith E.W.L., The Growing Edge of Gestalt Therapy, 1976.
69. Shepherd I.L., Limitations and Cautions in the Gestalt Approach., in Façanj. and Shepherd Il, eds., Gestalt The.