

Psicoterapia Gestalt

Apuntes para un Seminario



Jaime Ernesto Vargas Mendoza



ASOCIACIÓN
OAXAQUEÑA DE
PSICOLOGÍA A.C.

Psicoterapia Gestalt. Apuntes para un seminario.
Vargas-Mendoza, Jaime Ernesto.
© 2009. Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.
Calzada Madero 1304, Centro, Oaxaca de Juárez, Oaxaca,
México. C.P. 68000
Tel. (951)5142063, (951) 5495923, Fax. (951) 5147646
www.conductitlan.net
E-mail: jorgeever@yahoo.com.mx, comentarios@conductitlan.net
Se promueve la reproducción parcial o total de este documento
citando la fuente y sin fines de lucro.

En caso de citar este documento por favor utiliza la
siguiente referencia:

Vargas-Mendoza, J. E. (2009) Psicoterapia Gestalt. Apuntes
para un seminario. México: Asociación Oaxaqueña de Psicología
A.C.

CONTENIDO:

LA PSICOLOGIA DE LA GESTALT.....	4
PUNTO DE VISTA DE LA GESTALT.....	8
PSICOLOGIA DE LA GESTALT ALEMANA. MAX WERTHEIMER (1880 - 1943)	11
EL COGNOSCITIVISMO.....	13
FUNDAMENTOS DE LA TERAPIA GESTALT.....	15
TERAPIA GESTALT.....	21

LA PSICOLOGIA DE LA GESTALT.

Historia de la Psicología Experimental
E. G. Boring
Trillas, 1978

1.- **¿ Cómo se inicia la psicología moderna de la Gestalt ?**

R : con el artículo de Wertheimer sobre el movimiento visual, publicado en 1912.

2.- **¿ Porqué protestaba la Gestalt contra la psicología de Wundt ?**

R : por el análisis de los elementos de la conciencia y la exclusión de valores provenientes de los datos de la misma.

3.- **¿ Qué significa Gestalt ?**

R : Gestalt significa "forma", o mas ampliamente, manera y aún esencia.
(se traduce como "configuración").

4.- **¿Cuál es la forma más concisa de caracterizar a la psicología de la Gestalt ?**

R : diciendo que se ocupa de los *todos* y que sus datos son los llamados *fenómenos*.

5.- **¿ Qué es el todo ?**

R : El todo es más que la suma de sus partes (estructuralismo).

6.- **¿ Qué autor anticipó la teoría de la Gestalt ?**

R : Kulpe (1893) "una línea es un todo y no una sucesión de puntos".

7.- ¿ Porqué al movimiento aparente se le llamó phi o fenoménico ?

R : porque no era una sensación en el sentido de Wundt, sino un fenómeno en el sentido que usaban la palabra los fenomenólogos.

8.- ¿ Qué es un campo ?

R : Es un todo dinámico, un sistema en el cual la alteración de cualquiera de las partes afecta a todas las demás.

9.- ¿ Qué es un fenómeno ?

R : Todo lo que se da en la experiencia (sin interpretaciones o contaminaciones de la conciencia).

10.-¿ Cómo se llama la teoría especial que aceptan los principales gestaltistas ?

R : el Isomorfismo, que relaciona los fenómenos experimentados con los procesos cerebrales subyacentes.

11.-¿ Quiénes fueron los principales psicólogos de la Gestalt ?

R : Wertheimer, Kohler, y Koffka

12.- ¿ Cómo se le ocurrió a Wertheimer la solución del movimiento percibido ?

R : Dice la historia que Wertheimer, en el verano de 1910, iba camino de Viena a Rhineland para unas vacaciones y que en el tren se le ocurrió una nueva forma de enfrentar el problema del movimiento percibido. Se bajó del tren en Frankfurt, compró un estroboscopio de juguete y se instaló en un hotel a trabajar sobre la construcción de varias figuras para producir movimiento por medio de desplazamientos discretos del objeto estímulo y ver qué condiciones se necesitan para producir un movimiento óptimo.

13 - **¿ Qué es el insight para Kohler ?**

R : la súbita percepción de relaciones útiles o verdaderas (se traduce como "discernimiento").

14 - **¿ Quién fue el físico que influyó a Kohler cuando era estudiante ?**

R : Max Planck

15 - **¿ Cuáles fueron las 3 fases dentro de la psicología, que condujeron a la Gestalt ?**

R : * Descripción fenomenológica vs. Análisis de elementos

- Emergencia de la forma vs. Cúmulos asociativos
- Significados y objetos vs. Contenidos sensoriales

16 - **¿ Es nativista la fenomenología ?**

R : por supuesto que SI, pues busca hechos dados y no se preocupa por averiguar cómo se generan las percepciones.

17 - **¿ Como conceptualiza Rubin la figura y el fondo ?**

R : Rubin encontró que una percepción visual está dividida normalmente en 2 partes, la figura y el fondo. Por lo general, la figura es el foco de la atención, un objeto que vemos rodeado por un contorno y tiene carácter de objeto, lo que significa que aparece como un objeto y se ve como un todo. El resto del campo es el fondo, que carece de detalles; puede estar marginado de la atención y generalmente lo vemos más lejano que la figura. El fondo no aparece como objeto.

18- ¿ A que se refiere la "hipótesis de la aglomeración" ?

R : a la constitución de una percepción por la simple acumulación de elementos en un conglomerado (la Gestalt siempre estuvo contra esta hipótesis).

19- ¿ Cuáles eran los 3 elementos, en la teoría de Wundt?

R : sensaciones, imágenes y sentimientos.

20- ¿ Qué era lo que estudiaba Kulpe en la escuela de Wurzburg ?

R : el pensamiento sin imágenes.

21- ¿ Qué es el Isomorfismo ?

R : la teoría de que el campo perceptual corresponde a un campo cerebral excitatorio subyacente en sus relaciones de orden.

PUNTO DE VISTA DE LA GESTALT.
PSICOLOGIA EXPERIMENTAL: Método y Teoría.
Charles Osgood
Trillas,
(p.270)

1- ¿Cuáles son las 3 obras (o referencias bibliográficas) principales ?

R : Koffka (1935), Kohler (1938, 1940) y Brown & Voth (1937).

2- ¿ De qué acontecimientos se ocupa la teoría ?

R : De los que ocurren dentro del campo visual, siendo este una distribución dinámica de energía cuyas partes son interdependientes a través de su participación en el todo.

3- ¿ Qué es el campo visual ?

R : Es una convención espacial que nos permite ordenar los fenómenos de la experiencia visual.

4 - ¿Qué significa que el campo visual esté "estructurado" ?

R : El campo está estructurado en la medida en que existen en él diferencias de intensidad o cualitativas; en la medida en que está estructurado, el campo contiene energía potencial, capaz de efectuar trabajo (perceptual) .

5 - ¿ Cuáles son las "bases fisiológicas" del "campo visual" ?

R : Se postula un paralelismo entre procesos fisiológicos molares y los procesos psicológicos.

6 - ¿ Qué es el "isomorfismo" ?

R : Como solución del problema mente - cuerpo, se trata de una variante del paralelismo fisiológico, paralelismo entre acontecimientos mentales molares y acontecimientos fisiológicos molares.

7 - ¿ Cuáles son las "fuerzas" que operan dentro del "campo visual" ?

R : Procesos semejantes en el campo visual se atraen unos a otros. Esta atracción entre procesos semejantes es la base de las fuerzas cohesivas en el campo visual, siendo éstas centrales por su origen, integrativas (organizadoras, simplificadoras) por su función y "perceptuales" por su naturaleza. "Suponemos que entre todos los objetos del campo visual existen *fuerzas de campo cohesivas* que tienen naturaleza de vectores . . . , además debe considerarse que el campo visual es un agregado de cuatro dimensiones, pues tiene una dimensión temporal, además de 3 espaciales " (Brown & Voth, p.544).

8 - ¿ Cuáles son las 4 Leyes casi - cuantitativas de éstas "fuerzas" ?

- R:1) Cuanto mayor es la semejanza cualitativa entre procesos en el campo visual, tanto mayor es la fuerza cohesiva que hay entre ellos.
- 2) Cuanto mayor es la semejanza intensiva entre procesos, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos.
- 3) Cuanto mayor es la distancia entre procesos semejantes, tanto mayor es la fuerza cohesiva que hay entre ellos.
- 4) Cuanto menor es el intervalo de tiempo entre procesos semejantes, tanto mayor es la fuerza cohesiva que hay entre ellos.

9 - **¿ Cuáles son las otras 3 generalizaciones normativas del "campo"?**

R : a) cuanto mayor es la discrepancia entre fuerzas de cohesión y de restricción tanto mayor será la energía que haya en el campo visual capaz de hacer trabajo perceptual .

b) las fuerzas cohesivas tenderán hacia la regularidad, la simetría y la simplicidad, de ahí la ley de Pragnanz según la cual "la organización psicológica será siempre tan buena como lo permitan las condiciones existentes" (Koffka p.110).

c) las organizaciones existentes del campo tienden a hacer resistencia a la modificación.

PSICOLOGIA DE LA GESTALT ALEMANA. MAX WERTHEIMER (1880 - 1943)

Psychoterapy and Counseling, Studies in Technique
W. S. Sahakian, Editor
Rand McNally & Co., 1969

1.- ¿ Qué estudia la Psicología de la Gestalt ?

R : "La fórmula fundamental de la teoría Gestalt debe expresarse de esta forma :

Hay totales, cuya conducta no está determinada por sus elementos individuales, sino donde se determinan los procesos parciales mismos, por la naturaleza intrínseca del total. Esta es la esperanza de la teoría de la Gestalt para explicar la naturaleza de dichos totales."

2.- ¿ Quién planteó el problema relativo al reconocimiento de una melodía interpretada en forma diferente ?

R : Von Ehrenfels

3.- ¿Cuál es el séptimo elemento de la melodía ?

R : Es la calidad de forma en la melodía (Gestaltqualität)

4.- ¿Qué relación hay entre la parte y el todo, quién le da sentido a quién?

R : "lo que escucho de cada nota individual, lo que experimento en cada lugar de la melodía, es una parte que en sí misma está determinada por el carácter del todo
Esta es la explicación que dio la teoría de la Gestalt.

5.- ¿En el fenómeno phi, qué pasa con las posiciones intermedias ?

R : "la percepción de las posiciones intermedias, de alguna manera fue suplementada en forma subjetiva . . . De esta

manera se concebiría el movimiento como un fenómeno puramente psicológico."

6.- ¿ Cómo afecta la atención a la percepción del movimiento phi ?

R : "mientras más fuerte es la atención, mientras más fijamente está concentrada en el campo, mejor".

EL COGNOSCITIVISMO.

Serafín Mercado

Corrientes psicológicas en México

J. Cueli y I. Reidl (eds.)

Ed. Diógenes, 1976

1- ¿ Qué se entiende como cognoscitivismismo ?

R : un conjunto de puntos de vista reunidos por un factor común, el énfasis de los procesos internos de asimilación e interpretación de la experiencia.

Es una aproximación que intenta descubrir la forma en que el organismo maneja la información ambiental en términos de aquellos procesos que realmente ocupa.

2- ¿ Cuáles son las 2 etapas integrantes del proceso mediador ?

R : (1) etapa de integración experiencial y (2) etapa de expresión motora

3- ¿ Cuáles son los 6 problemas fundamentales del cognoscitivismismo ?

R : la percepción, la memoria, el pensamiento, el lenguaje, la intención y el afecto.

4- ¿ Cuáles son los 5 problemas fundamentales en el campo de la percepción ?

R : estructura, selección, la constancia y la Ley de Hoffding, la similitud y la diferenciación y la construcción.

5- ¿ Cómo se clasifica la memoria ?

R : en memoria instantánea, memoria inmediata, memoria de corto plazo y memoria mediata o de largo plazo.

6- ¿ Qué es el SELF ?

R : El sujeto registra informativamente sus propios procesos, lo cual llamamos conciencia en parte.

FUNDAMENTOS DE LA TERAPIA GESTALT
(Capítulo 1)

TERAPIA GESTALT .
P. Baumgardner
Ed. Concepto, 1978

1- Citando a Kierkegaard, . . . ¿ En qué consiste la terapia gestalt ?

R : En atender a otro ser humano en tal forma que le permita ser lo que realmente es, "con fundamento en el poder que lo constituye"

2- ¿ De qué problemas se ocupa esta terapia ?

R : De los problemas provocados por nuestra aversión a aceptar la responsabilidad de lo que somos y de lo que hacemos .

3- ¿ Cómo es la situación especial que debe suministrar el terapeuta gestalt ?

R : Se convierte en un catalizador que facilita la percepción del paciente de lo que existe en el momento y que frustra los diversos intentos de evasión del mismo .

4- ¿ Cómo se completa la gestalt con relación a las necesidades corporales y las situaciones inconclusas ?

R : Al quedar satisfecha la necesidad del organismo, al dar y tomar del medio ambiente, la gestalt se completa y la situación termina. La conciencia de una necesidad disminuye y después desaparece y pueden surgir nuevas necesidades. El organismo queda dispuesto entonces a la aparición de otra situación inconclusa y a recibir la energía procedente de esa nueva demanda .

5- ¿Cuál es el propósito de la terapia gestalt ?

R : Restaurar las partes perdidas de la personalidad y por medio de ella pueden recuperarse nuestras experiencias y nuestro funcionamiento rechazados.

6- Luego de observar a Fritz trabajar, ¿cómo plantea el autor el objeto de la terapia ?

R : Ocuparse de estos 2 problemas : los papeles fingidos y los huecos en la personalidad.

7- ¿ Cómo considera Fritz a la neurosis ?

R : Como el proceso de perder la percepción y de separarse progresivamente del potencial propio, al ser negada la experiencia.

8- ¿ Cómo se relaciona la teoría gestalt con la terapia gestalt ?

R : La teoría gestalt asume que el organismo humano y su medio ambiente, que incluye a otras personas, forman una sola unidad indivisible. Lo uno no ocurre sin lo otro. La terapia gestalt se ocupa de lo que ocurre entre el organismo y el medio ambiente, en los niveles biológico y social.

9- ¿ Qué limitación hay en los fenómenos de la conciencia ?

R : El punto fundamental de partida es que solo un fenómeno puede ocupar el primer plano, cada vez .

10- ¿ Cómo nos percatamos de nosotros mismos ?

R : Por medio de nuestro cuerpo y nuestras emociones.

11- ¿Cuál es el primer paso para convertirse en uno mismo ?

R : Averiguar el "cómo se experimenta uno a sí mismo" y así observar la deformación que hacemos con nuestra personalidad

y darnos cuenta de nuestra oposición para aceptarnos tal y como somos.

12- ¿ En qué consiste el método básico de la conciencia continua ?

R : Facilitándole al paciente la forma de que sepa cuando está en contacto con su ambiente y cuando está retraído, cuando experimenta y cuando está dentro de sí mismo .

13- ¿ Qué es "contacto" ?

R : Significa estar unido por medio de la percepción a alguien o a algo, fuera de uno mismo.

14- ¿ Qué es "retraimiento" ?

R : Significa estar aislado del mundo, pero en contacto con los sentimientos internos, o bien ocupado

15- ¿ Qué indica la ansiedad que experimenta el paciente ?

R : Que ha perdido contacto consigo mismo y que no está dispuesto a saber lo que verdaderamente siente.

16- ¿ Qué son las emociones ?

R : Son uno mismo, nuestra energía básica y las motivadoras de la conducta .

17- ¿ Qué componentes de las emociones observaba Fritz ?

R : Sus componentes musculares :

18- ¿ En qué consiste la labor del terapeuta ?

R : En no hacer las cosas por su paciente y proporcionarle un lugar donde él las pueda hacer por sí mismo . Relacionarse consigo mismo y desear ser él mismo .

19- ¿ Dos suposiciones básicas de la t erapia gestalt ?

R : Solo existe el momento presente y lo que el paciente hace ahora, lo hace también en su existencia ajena a la situación terapéutica .

20- ¿ Qué es "volverse neurótico" ?

R : Es perder la conciencia. Comienza un proceso donde se precinde progresivamente de la experiencia.

21- ¿ Cuáles son y cómo son las 5 capas de la neurósis ?

R : 1.- El lugar común.- Formalidades carentes de significado.

2.- Representación de un Papel.- Conducirse "como si".
Nuestra existencia.

3.- Callejón sin salida.- Existencia obstruida o presindida.

Sentimientos de torbellino, pánico, estar perdido.

4.- Implosión.- Sentimientos contraídos. Temor de la nada

y de la muerte.

5.- Explosión.- Resolución de fuerzas iguales opuestas.

6.- Vida.-Sentimientos de confianza. Afirmación de la creatividad.

22- ¿ Cuáles son las 4 clases de explosiones que muestran las personas en plenitud ?

R : Al gozo, . . . a la ira, . . .al sexo, . . . al dolor .

23- ¿ Qué clase de evasión obstruye el contacto ?

R : La evasión hacia el pasado o hacia el futuro .

24- ¿ A qué recurre el paciente para evadirse ?

R : Puede recurrir a su voz y ponerse a murmurar, representa papeles y no expresa lo que siente. Se evade con rostro y cuerpo al voltearse, al ver el suelo, al frotarse los dedos, al sonreír por nada, al retorcerse y encerrarse en sí mismo, al poner en tensión sus músculos .

25- ¿ Qué indica la Ansiedad ?

R : Miedo al público. Que hemos dejado el presente para emprender un viaje imaginario hacia el futuro. Por definición, estar ansioso significa estar envuelto en fantasías y en el futuro.

26- ¿ Qué se hace para salir del estancamiento ?

R : Para permitir que desaparezca un esfuerzo perjudicial, pídale al paciente que exprese primero sus resentimientos, después sus demandas y por último, que asuma la responsabilidad por sus propias demandas.

27- ¿ Qué es la "personalidad venenosa" ?

R : La que muestra la persona que en forma constante pretende emociones que no siente y cuyo propósito es derrotar a otras personas.

28- ¿ Qué son los "nutrientes" ?

R : Son las personas de relativa buena voluntad, mismos que recurren a sus papeles sociales y a hacer juegos (además de su manipulación), como medios de sacar a la luz sus sentimientos.

29- ¿ Cómo se comporta el "cazador de osos" ?

R : Nos persuade engañosamente con ofertas de regalos y nutrición (cariño). Lo que busca es retirarse. Opera en forma repetitiva : nos invita a que entremos, espera hasta que casi hemos llegado y entonces nos cierra la puerta en las narices. Se ofrece a sí mismo - amor, gozo, sexo, lo que

queramos - y permanece cerca, hasta que respondamos un poco. Entonces, de repente, se aparta y se va, dejándonos confusos y aislados .

30- ¿ Qué se debe hacer con la "persona venenosa" ?

R : ¡ Abandonarla !

TERAPIA GESTALT

(Cap. 12)

THEORIES OF COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY

C. H. Patterson

Harper & Row, 1980

1- ¿ Qué instinto considera primordial ?

R : Perls reemplazó el instinto sexual por el instinto de hambre, como el instinto primordial.

2- ¿ Cuáles son las otras 2 terapias existenciales ?

R : la Logoterapia de Frankl y el Dasein - análisis de Binswanger

3- ¿ Qué significa "figura - fondo" para Perls ?

R : se refiere a los actos totales completados o terminados, al igual que a la integración de las partes divididas (split off) de la personalidad, hacia un todo de sí mismo actualizado (self - actualizing whole).

4- ¿ Cuáles son las 2 ideas básicas ?

R : (a) que los seres humanos son responsables de ellos mismos, de sus vidas y de sus modos de vivir, y (b) que el asunto importante acerca de la experiencia y conducta humana, no se refiere al porqué, sino al cómo. Implícito a estas acepciones está la creencia de que los seres humanos son libres y tienen la potencialidad de cambiar.

5- ¿ Qué es la Homeostásis ?

R : Es el proceso por el cual el organismo satisface sus necesidades.

6- ¿ Cómo se concibe una Necesidad ?

R : En términos de la psicología de la gestalt, el conocimiento de una necesidad llega a ser la figura contra el fondo. La necesidad no satisfecha constituye una gestalt incompleta que demanda ser completada. La actividad sensomotriz es estimulada y el ambiente es contactado para encontrar la necesidad. Cuando una necesidad es encontrada, la organización gestáltica se completa y deja de ejercer influencia - el organismo es libre para formar nuevas gestalten. . . . La necesidad dominante en el organismo en un cierto momento, se convierte en la figura del primer plano y las otras necesidades retroceden, al menos temporalmente, hacia el fondo.

7- ¿ Cuáles son los "estadios" del instinto de Hambre ?

R : son 4 : el prenatal, el predental (lactante), el incisivo (morder) y el molar (morder y masticar). Estos estadios están relacionados a características psicológicas : el predental a la impaciencia, el incisivo a la destrucción y la agresión, en tanto que el molar a la asimilación

8- ¿ Qué es la Agresión ?

R : Es . . . una función biológica . . . similar o análoga a estar mordiendo o masticando comida para satisfacer el hambre.

9- ¿ Qué es la Defensa ?

R : Es una actividad instintiva auto - preservativa.

10- ¿ Qué es la "coraza caracterológica" ?

R : Es parte de la actividad de defensa instintiva de una persona y es semejante a las conchas de los animales o a las espinas de las plantas.

11- ¿ Puede el individuo responder a su ambiente total, al mismo tiempo ?

R : NO, solamente puede responder a un aspecto de él : la figura, la cual se refiere a intereses y necesidades actuales.

12- ¿ Cuáles son los 2 procesos mediante los cuales se satisfacen las necesidades ?

R : (a) el proceso sensorial de orientación
(b) el proceso motriz de manipulación

13- ¿ Cómo se llama el punto de interacción entre los individuos y su ambiente ?

R : el "contacto límite" .

14- ¿ Cómo se cierra la gestalt dependiendo del valor positivo o negativo de la catéxia ?

R : la gestalt se cierra cuando se asimila una estimulación con catéxia positiva y también se cierra cuando se elimina una experiencia con catéxia negativa.

15- ¿ Que es el "ego" ?

R : Es el sistema de respuestas o contactos del organismo con el ambiente .

16- ¿ Que es la vida (prácticamente) ?

R : se trata de un numero infinito de situaciones no terminadas (gestalts incompletas) .

17- ¿Cuál es el efecto de la frustración ?

R : La frustración, en lugar de prevenir el crecimiento, . .
. lo fortalece .

18- ¿ Qué es el "atolladero" ?

R : Es la situación donde uno necesita interactuar con el ambiente a fin de obtener los satisfactores que necesitamos y de los que no nos provee nadie. El niño que no aprende a vencer la frustración (por ser sobreprotegido), no crece. La ansiedad es una compañera del aprendizaje.

19- ¿ Qué es la "ansiedad" ?

R : Es la brecha entre el ahora y el después. Cuando se deja la base segura del ahora y se empieza a preocupar por el futuro, se experimenta ansiedad .

20- ¿ A qué es análoga la "resistencia" ?

R : al rechazo de la comida en mal estado , pretextando la falta de apetito (huelga de hambre) o la inhabilidad de digerir información con "mal sabor de boca" .

21- ¿ Qué es el disgusto hacia un objeto ?

R : es una reacción al mismo, como si estuviera en el estómago .

22- ¿ Qué es la "introyección" ?

R : es la forma natural de comer, en el estadio de lactancia .

23- ¿ Qué es la "proyección" ?

R : es la colocación en el mundo exterior, de aquéllas partes de la personalidad de uno, con las cuales uno niega (o es incapaz de) identificarse con ellos (o de expresar). La persona proyectiva no puede distinguir satisfactoriamente entre el mundo interior y el exterior.

24- ¿ Qué es la "confluencia" ?

R : La confluencia existe cuando el individuo no siente algún límite entre el sí mismo y el ambiente .

25- ¿ Qué es la "retroflexión" ?

R : El término significa que una función, originalmente dirigida del individuo hacia el mundo, cambia su dirección y regresa hacia su originador. El "narcisismo" es un ejemplo. El suicidio, un substituto del asesinato, . . . es otro.

26- ¿ Qué es la "neurosis" ?

R : Es una interrupción o estancamiento del crecimiento. Es un "desorden del crecimiento" o un "disturbio del desarrollo" .

27- ¿ Cuándo aparece la "culpa" ?

R : La confluencia, como resulta do del contacto es saludable, puede existir entre personas que estén próximas, como en las parejas y en las amistades. Cuando la confluencia es interrumpida, aparece la culpa .

28- Según Perls, . . . ¿ qué lleva a la neurosis ?

R : Es una situación donde el individuo y el grupo experimentan necesidades diferentes y cuando el individuo es incapaz de distinguir cuál es dominante .

29- ¿ Qué es la "psicosis" ?

R : Es un desorden de las funciones del id. Se pierde el contacto con la realidad o el individuo no puede distinguir entre la realidad y la fantasía .

30- ¿ Cómo es el complejo superioridad - inferioridad, en el paranoico ?

R : Todo paranoico exhibe el complejo superioridad - inferioridad. En el periodo de introyección - de identificación con las heces -, el carácter paranoico se percibe a sí mismo como basura; en los momentos de proyección - de enajenación -, se percibe así mismo como superior y ve al mundo como basura. La neurosis obsesiva tiene un núcleo psicótico o paranoico .

31- ¿Cuál es la meta de la terapia gestalt ?

R : El hombre que pueda vivir en contacto con su sociedad, no siendo tragado por ella, ni viviendo alejado, es el hombre bien integrado. . . La meta de la terapia es crear, precisamente, a tales hombres .

32- ¿ Qué lleva o conduce al paciente hacia la psicoterapia ?

R : El paciente llega a la psicoterapia porque está en una crisis existencial : las necesidades psicológicas no están siendo satisfechas.

33- ¿ En qué se centra la terapia gestalt ?

R : en las características presentes de la conducta del paciente .

34- ¿ Qué son los sueños y cómo se manejan ?

R : Los sueños son útiles porque representan un intento por encontrar una solución a una paradoja existente. No son interpretados por el terapeuta. Más bien, es el terapeuta los usa para ayudar al paciente a descubrir la paradoja, representada por dos elementos inconscientes opuestos. Todas las partes del sueño, representan proyecciones y partes desunidas de la personalidad, la cual debe ser reagrupada e integrada.

35- ¿ Porqué se dice que la terapia gestalt es experiencial ?

R : Puesto que se enfoca sobre los problemas presentes.

36- ¿Qué se hace con los asuntos pasados no terminados o interrumpidos (del paciente)?

R : Deben ser re - experimentados o remediados (aliviados), no simplemente relatados. No basta con dar una simple explicación de ellos. El paciente tiene que concentrarse, es decir, focalizar la figura en vez del fondo .

37- ¿ Cómo denominó Perls a su enfoque, antes de llamarle gestalt ?

R : Terapia de concentración.

38- ¿ Como es la "emergencia segura" ?

R : Una situación donde las experiencias no concluidas (o problemas), pueden emerger en figuras claras. La concentración es necesaria para vencer la resistencia. Cuando la gestalt se completa, también se destruye.

39- ¿ Cuáles son los 2 objetivos que buscan los ejercicios que forman parte de la terapia gestalt ?

R : (a) ayudar al individuo a desarrollar conocimiento de sus funciones
(b) cambiar los procesos que funcionan mal

40- ¿ Cómo expresa P. Goodman el rol del terapeuta ?

R : Está en frustrar las demandas de apoyo y ayuda del paciente .
"La peor cosa que puedes hacer por la gente, es ayudarlos".

41- ¿Cuál es el lema para la terapia gestalt ?

R : " Yo y Tú , Aquí y ahora "

42- ¿ Cual es la "oración básica", que se pide al paciente que repita ?

R : " Ahora estoy enterado . . . "

43- ¿Cómo responsabiliza el terapeuta a su paciente ?

R : Pidiéndole que haga sus preguntas como afirmaciones .

44- ¿ Cómo difiere la terapia, del psicodrama de Moreno ?

R : Perls no involucró a otros en la producción dramática, más bien, hacía que el paciente representara todas las partes solo .

45- ¿ Qué es la "técnica alternativa" ?

R : El direccionar la atención del paciente de una experiencia a otra, por ejemplo preguntando : ¿estas enterado de . . . ?

46- ¿ Cómo es la técnica de "Topdog - Underdog" ?

R : Los conflictos neuróticos implican la necesidad de comprender rasgos opuestos o aspectos incompatibles de la personalidad. Al paciente se le pide que experimente cada parte a su vez, mediante un diálogo. El Topdog es el equivalente al super - ego de Freud, representa los "debería" que son introyectados por el individuo, usual y básicamente de los padres. El Underdog representa el id o el infra - ego, para usar el término de Perls. El conflicto solo puede ser resuelto mediante una integración de los dos, por parte del paciente. Se puede usar el juego de "las sillas" para este propósito.

47- ¿ Cómo es la técnica para enfrentarse a la confusión ?

R : El terapeuta debe ayudar al paciente a reconocerla, a tolerarla y a quedarse con esta confusión. Cuando no es evitada o interrumpida permite el desarrollo, se transformará

en un sentimiento que puede ser experimentado y que puede conducir a la acción apropiada.

48- ¿ Qué hace el terapeuta gestalt con los sueños del paciente ?

R : Intenta que los reviva en el presente, en la situación terapéutica, incluso actuándolos. La interpretación se evita. El sueño representa o contiene de alguna forma, una situación inconclusa, no asimilada.

49- ¿ Qué son las tareas ?

R : Son acciones que encarga el terapeuta al paciente para acelerar su terapia, incluyen que el paciente repase la sesión, imaginándose a sí mismo en ella.

50- ¿ Cómo maneja la terapia gestalt los materiales "reprimidos" del paciente ?

R : Invitándolo a comunicar toda resistencia consciente, como la perturbación, la vergüenza, etc .