

## **Bases Teóricas de la Terapia Gestalt**

“A finales del siglo XIX, en Alemania, comenzó a definirse la Psicología como ciencia, siendo su primer argumento **“el análisis de la mente en sus componentes básicos”**.”

A comienzos del XX la Psicología de la Gestalt, de Wertheimer, Kohler y Koffka, comenzó a definir otro punto de vista en contradicción con la definición tradicional de la primera psicología. Los psicólogos de la gestalt se oponen al análisis de conducta, que parte de la dualidad estímulo – respuesta, y en vez de buscar en los procesos mentales estudian la experiencia directa, su configuración y patrones naturales.

Al comienzo los gestaltistas centran su interés en investigar los fenómenos perceptivos, extendiéndose con posterioridad hacia pensamiento, aprendizaje y conducta social. Definición básica de la gestalt es que *no pueden entenderse los fenómenos por la descomposición y el análisis de los elementos de los que están constituidos*. Gestalt es una experiencia, un fenómeno concreto, que existe, está organizado y tiene una forma definida. **“Gestalt significa cómo se perciben en la mente los objetos conocidos en la experiencia”**.

*“La Terapia Gestalt toma en cuenta el campo bio-psico-social en su totalidad, siendo su parte básica la interacción organismo-ambiente”, “utiliza variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales. Ninguna dimensión relevante se excluye de la teoría básica del enfoque gestáltico”*. La gestalt no es nada teórica en comparación con otros enfoques, está tomada de fenomenología, práctica y existencialismo, y está basada en la naturaleza, son plasmaciones de algo experiencial. Fritz iba a lo esencial, tomaba referencias que estaban en el ambiente con su gran capacidad de observación.

En gestalt trabajamos el “yo” y su “medio ambiente conductual”, campo psíquico y físico que determina la conducta, tanto lo correspondiente al yo como lo referido a la experiencia de vida y conocimientos adquiridos. Es la relación organismo – ambiente, la distribución de fuerzas en el medio físico y geográfico, “estas fuerzas o estímulos sensoriales actúan sobre los órganos sensoriales; éstos a su vez sobre el sistema nervioso, y de ahí van a la mente”.

La terapia gestalt trabaja en cómo la persona distrae su atención del mundo sensorial de la experiencia inmediata. Los mecanismos con los que la persona sustituye el continuo “aquí y ahora” son motivo de trabajo permanente. Al “darse cuenta” de sus propios mecanismos, en principio fuera de conciencia, la persona puede llegar a ver y entender en qué y cómo se apoya su conducta insatisfecha o inconclusa, adquiriendo la capacidad necesaria para poder incrementar su toma de conciencia, apoyándose en sí mismo y en libertad del estímulo externo en el futuro.

*La Terapia Gestalt recoge aportes de la psicología Gestalt, de existencialismo y fenomenología, del trabajo psicoanalítico, de teatro y psicodrama, de Wilhem Reich y su trabajo con el cuerpo y de los principios de la psicología budista, con todo ello Perls monta la armadura de la terapia gestalt. Además reconoce a Friedlander, a quien consideraba su "guru", Hegel, Husserl, Kant, Marx, y Vaihinger.*

El enfoque Gestáltico en terapia surge de la obra de **Fritz Perls**. Perls nace en Berlín en 1893 y muere en Chicago en 1970, neuropsiquiatra, hacia 1920 desarrolla su interés por el psicodrama de Moreno y por la Psicología de la Gestalt con el trabajo que realiza junto a Kurt Goldstein y a Laura Perls.

En sus inicios profesionales Perls fue un psicoanalista, tuvo encuentros con Adler, Jung y Sigmund Freud. Se inicia como psicoanalista tras su primer análisis con Karen Horney, quien le sugiere ser analizado por W. Reich (1931-32), un año más tarde en un seminario dirigido por Reich, conoció a Hellmuth Kaiser, al que Perls consideró como el mejor terapeuta. Perls abandonó Alemania en 1933 y en 1934 fundó en Johannesburgo el Instituto Psicoanalítico del Sur de África. Dos años más tarde tuvo un encuentro desagradable con Freud, como consecuencia empezó a separarse del psicoanálisis y se interesó por el Zen y el Existencialismo.

*La gestalt ha sido influenciada por el psicoanálisis, más bien por los neo-freudianos (Rank, Reich, Horney), y los teóricos del análisis que practicaban un modelo de terapia con un mayor énfasis social, y una mayor involucración del terapeuta en la relación. No obstante siguieron siendo analistas y mantuvieron cuatro aspectos del sistema analítico, con los que nuestra terapia no está de acuerdo en sus principios básicos (Yontef, G.):*

- *Pensamiento y conducta son determinados por **impulsos inconscientes** no elegidos, ni fácilmente disponibles en el darse cuenta, salvo con largos procesos de análisis.*
- *Siguen basando su trabajo en la **transferencia** como principal técnica de tratamiento*
- *La principal intervención es la **interpretación**, siendo lo que se interpreta los aspectos inconscientes de la transferencia.*
- *La **causalidad** lineal, el presente es determinado de manera lineal por los eventos pasados.*

Su formación psicoanalítica le permitió evaluar y cuestionar esta corriente e intentar perfeccionarla con sus conocimientos de la Filosofía Existencial, la Psicología Gestalt, el Análisis del Carácter y la Filosofía Zen. Sin embargo siempre guardó un grato recuerdo de Freud al que llamó el "Edison de la Psiquiatría".

El aporte más importante de Perls al desarrollo de la terapia Gestalt lo realiza durante su permanencia en el Instituto Esalen en Big Sur, California, en los años 60.

Perls en su primera obra, "ego, hambre y agresión" declara su salida del psicoanálisis y su entrada en la terapia gestalt, considerando la necesidad de enfocar y trabajar en la conducta que emerge en el "aquí y el ahora". Para Perls trabajar en el pasado del paciente resulta ineficaz. Por otra parte criticaba al psicoanálisis por tratar los acontecimientos psicológicos aislados del organismo como un todo, sin considerar al organismo como lo que es, un fenómeno holístico.

En sus críticas al psicoanálisis no escapa Adler, atribuyéndole un excesivo énfasis en el futuro cuando este se refería al deseo de poder. También a Jung le criticó su acento en la libido, aunque reconocía la importancia de la dimensión bipolar introversión / extraversión. Perls además del reconocimiento que sentía hacia Freud, idealizó a Horney por su calor humano y el aprendizaje que recibió de sus técnicas. A Reich le consideró por su trabajo sobre las resistencias, tensiones ancladas en la musculatura. A Sullivan, por su desarrollo del concepto de auto-estima. A Rogers por sus técnicas de "feedback".

Integra del **psicoanálisis** a la gestalt su noción de los **mecanismos de defensa** (sobre todo el de evitación), el concepto de **resistencia** en el proceso terapéutico y el trabajo con **sueños**. Perls no habla de la libido como tal, pero integra este concepto en relación con la **excitación** o la movilización de energía.

No obstante para Perls el psicoanálisis es determinista, reduccionista, y le da mucha importancia a la sexualidad. A su vez, considera que el psicoanálisis fomenta la parte infantil de la persona al concebir el pasado como causa de la enfermedad, considera que con el modelo

psicoanalítico no se puede establecer un contacto directo, más humano con el paciente, ni tampoco se puede tomar en cuenta el aspecto corporal, incluyendo el contacto físico. Sostiene que el psicoanálisis trabaja con las partes enfermas del paciente y no toma en cuenta que se puede trabajar con las partes sanas.

Las aportaciones de Perls al mundo de la psicoterapia se sitúan en:

*La explicación de la realidad en el "aquí y el ahora"; El organismo percibido como un todo (holismo); La importancia de obtener las necesidades más urgentes (figura/fondo); La unidad de interacción organismo-ambiente; Los límites al contacto como lugar de encuentro de lo psicológico, y la retirada a un vacío fértil.*

**Wilhelm Reich** influyó en el movimiento de Perls del psicoanálisis a la teoría gestalt. Una de sus influencias es la regla de que "los recuerdos deben estar acompañados del afecto apropiado". Esta idea había sido planteada por Freud, sin embargo fue Reich quien le dio mayor importancia y la utiliza como elemento esencial en su terapia.

Aspectos común entre Reich y Perls es la actitud de ambos en cuanto a la enfermedad mental, los dos buscaban además de la eliminación del síntoma, que la persona pueda encontrarse preparada en su futuro para enfrentar situaciones difíciles sin acudir de nuevo a actitudes neuróticas.

*Para Perls (1976), este objetivo se consigue mediante el logro del propio soporte por parte de la persona "el autoapoyo", y para Reich se consigue a través de la disolución de la armadura caracterial.*

Uno de los aportes más significativos de Reich a la psicoterapia (utilizado por Perls), fue el contacto directo con el cuerpo, rompiendo así con el esquema psicoanalítico clásico, y descubriendo la coraza muscular como elemento de resistencia.

En términos **conductuales** la psicopatología consiste en adicciones y evitaciones que solo pueden ser cambiadas a través de **castigos y recompensas** en una determinada dirección. En términos **psicoanalíticos** la psicopatología es el surgimiento de defensas que inevitablemente se manifestarán en psicoterapia **bajo la forma de resistencias**.

El rol del psicoterapeuta no sólo es el de alguien que aplica ciertas técnicas, sino el de quien puede hacer que el paciente trabaje con ellas, a pesar de él mismo. Psicoterapeuta es, sobre todo, aquel que puede producir acción real, mas allá de las acciones superficiales, las cuales, sino están respaldadas con la actitud apropiada no son más que un ritual vacío.

**El psicoterapeuta es capaz de detectar la actitud exacta, reforzarla, exigirla, enseñarla, pues la conoce en sí mismo.**

- Cualquier libro puede describir una técnica, pero una actitud debe ser transmitida por una persona. El terapeuta debe ser un experto en el cómo de las técnicas. Las técnicas son las ocasiones para la expresión de las actitudes que constituyen el trabajo real. Son una serie de acciones en las cuales hay que involucrarse en un determinado estado espiritual, y es el terapeuta quien tiene cierto dominio de tal estado. *La singularidad de la gestalt radica en que nunca se reemplaza un fundamento directo de la práctica sustentado en la intuición o el entendimiento vivo, por fundamentos basados en suposiciones teóricas.*
- Ciertamente las ideas son partes del sistema, pero ellas son las flores y nunca sus raíces. Más aun la naturaleza de estas ideas generalmente es una explicación de actitudes en lugar de constructos teóricos, son ideas arraigadas en la experiencia más que en la actitud especulativa y constituyen una vía alternativa de expresión. "Para Perls "ser" significaba estar aquí y ahora, estar consciente y ser responsable, es decir, estar detrás de las propias acciones y sentimientos". (Claudio Naranjo)

*Estos tres elementos: la actualidad, el estar consciente, y la responsabilidad, constituyen la actitud esencial de la terapia gestalt.*

Actitudes que son el aspecto de un modo único de ser en el mundo, ser responsable (capaz de responder) conlleva estar presente, y estar aquí. Estar verdaderamente presente es estar consciente, a su vez, estar consciente es presencia (realidad) y es incompatible con la ilusión de irresponsabilidad con la que evitamos vivir nuestra vida.

Son las actitudes más específicas con que los terapeutas gestálticos comunican sin predicar en su trabajo, y constituyen la real tradición de la terapia gestalt, siendo las técnicas sólo un medio conveniente para la expresión y transmisión de su entendimiento.

*Apreciación de la realidad como actitud de respeto hacia el momento de la persona, más que un intento de efectuar cambios, aceptar a la persona tal cual es.....*

## **Psicología de la Gestalt ----- Figura-Fondo**

***La terapia gestalt no es la práctica de los principios de la psicología de la gestalt, la terapia gestalt toma la idea de figura-fondo.***

La psicología de la Forma o Gestalt comienza hacia 1910. El psicólogo alemán Max Wertheimer (1880-1943) se cuestiona la naturaleza de la percepción. Para él, las explicaciones convencionales de la psicología, basadas en un mosaico de sensaciones combinadas o asociadas, no justificaban el dato psicológico tal como se da inmediatamente y dejaban de lado la totalidad y fluidez de la experiencia de la percepción.

*Los primeros gestaltistas estudian la percepción como se presenta y no forzada en función del método de experimentación.*

Se acepta aquello que se presenta de manera manifiesta; en esto consiste la actitud fenomenológica que impregna el método de estudio adoptado por la Gestalt. Se capta inmediatamente lo genuino de la experiencia psicológica.

***Su idea principal consiste en que resulta improductivo tratar de comprender los fenómenos analizando los elementos que lo constituyen.***

En vez de buscar elementos mentales prefirieron estudiar las configuraciones y los patrones naturales que aparecen en la experiencia directa. Se opusieron a estudiar algo tan complejo como la conducta analizándola en forma de elementos, ya que consideraban que esto destruye la unidad de los fenómenos que están siendo estudiados.

Wertheimer, Köhler y Koffka desarrollaron principios dentro de la psicología de la Gestalt como la "tendencia hacia una buena figura", "fenómeno de figura y fondo", "campo psicofísico" y las "leyes de la Gestalt". Defendían la concepción de un campo de percepción unitario del ser humano y diferenciaban en este campo la figura y el fondo, sobre esta base investigaron las propiedades correspondientes a la figura y el fondo, y su dependencia mutua

Los psicólogos de la **Gestalt** proponen el siguiente **axioma**: *"La percepción humana no es la suma de los datos sensoriales, sino que pasa por un proceso de reestructuración, que se configura a partir de esa información en una forma, una Gestalt, que se destruye cuando se intenta analizar. En esencia, no percibimos conjuntos de elementos, sino unidades de sentido estructuradas, o formas".*

***La experiencia perceptiva es una totalidad en la cual la relación entre las partes que la componen tiene significado a partir de las leyes de composición de la estructura total de esa experiencia.***

Partiendo de este principio de organización o estructura, los primeros gestaltistas deducen que *“el valor de cada elemento que compone el campo de la percepción depende de la totalidad en la cual se halla incluido y que el mismo puede variar cuando forma parte de otro contexto perceptivo al lograr un nuevo equilibrio”*. Lo percibido, desde el inicio posee organización y significación. Según Köhler, *“toda producción de conducta es una totalidad organizada y con significado, ya que lleva consigo una cualidad estructural que no puede reducirse a las partes que la componen”*.

#### ***‘Leyes o principios de la percepción’ o ‘leyes de la Gestalt’:***

Los experimentos en el campo de la percepción visual y auditiva que realizaron los psicólogos de la Gestalt, pusieron de manifiesto las leyes que nos permiten percibir un mundo de configuraciones complejas. Estas leyes hacen énfasis en que *“todo lo percibido es el resultado de procesos organizadores de la conciencia, en donde la realidad que nos rodea no es absolutamente determinante”*.

- **1.- Ley de la proximidad:**  
*“Los elementos que están más cercanos se percibirán como un objeto coherente”*.  
La unión de las partes que constituyen la totalidad de un estímulo tienen lugar, en igualdad de condiciones en el sentido de la mínima distancia.
- **2.- Ley de la semejanza:**  
*“Los elementos que son vistos como similares se percibirán como parte de la misma forma”*. Si son varios los elementos activos de diferente clase, entonces hay una tendencia a reunir en grupos los elementos de igual clase.
- **3.- Ley de la conclusión o cierre:**  
*“La gestalt debe tener la cualidad de estar completa de no ser así ésta buscará cerrarse”*.
- **4.- Ley de la prägnanz:**  
*“En el campo se formará la mejor gestalt que permitan las condiciones globales”*.

Si la percepción es un campo de fuerza, un fondo dinámico no diferenciado, podemos ver como de ahí van emergiendo figuras de las cuales surge una dominante que es la que pasa a ocupar el campo perceptivo, el primer plano, *“esta figura es la que llama nuestra atención dependiendo de la necesidad que predomine en nosotros en ese momento”*.

La terapia gestalt dice que las personas sanas emocionalmente organizan su continuo de experiencia en función de necesidades bien definidas con las que organizan correctamente su conducta. Cuando una gestalt queda cerrada se va al fondo, y surge del fondo una nueva que se convierte en necesidad a satisfacer.

En nuestra percepción *no podemos separar figura de fondo, ya que captamos ambos, y ambos se complementan*, esto origina el pensamiento gestáltico de que ***“el todo es una realidad diferente a la suma de las partes”***, concepto de gran importancia en un encuentro terapéutico, el todo que forma un sistema, en oposición a las partes del sistema. (Por ejemplo en una familia cualquier cambio que ocurra en uno de los miembros va a modificar toda la estructura familiar, ya que afecta a todo el sistema implicado).

La terapia gestalt toma de la psicología de la forma la idea de la tendencia humana a completar lo que percibe, **la ley del cierre**, el impulso humano a completar cualquier experiencia, impulso que puede verse interrumpido por cualquier contingencia social y que originaria lo que conocemos como **"gestalt inconclusa"**, incompleta. Siendo esta figura algo que permanece y que interfiere ante cualquier nueva actividad presente, creando tensión en la totalidad intrínseca de la persona y en su comportamiento. Así, la figura incompleta, o abierta, es un contenido latente que tiende a cerrarse o completarse, fenómeno que opera en pensamiento y aprendizaje. Estableciendo vínculo con psicoanálisis tendríamos consciente-inconsciente en el caso de figura-fondo y compulsión a la repetición cuando hablamos de gestalt inconclusa.

"El campo o experiencia consciente, o sea, el medio ambiente conductual, se descompone en figura y fondo". La figura destaca del fondo, siendo más sustancial y compacta, mejor estructurada y más impresionante. La figura trata de mantener su constancia. *"Un todo organizado como figura siempre será o llegará a ser tan regular, simétrico, y estable como lo permitan las condiciones globales"*, esta es la **ley de prägnanz**, que no sitúa en lo intrapsíquico, y en lo contextual, en todo el concepto amplio de la expresión.

La ley de conclusión o cierre se refiere a la tendencia inherente al ser humano de completar percepciones incompletas o confusas, *"Un problema no resuelto, o una tarea específica no aprendida es una Gestalt incompleta que origina tensión"*. Cuando la persona resuelve el problema, se efectúa el cierre y se descarga la tensión). C. Castañedo plantea que el cierre se rige por el principio de que la persona lucha activamente para completar la percepción o acción y no está satisfecho hasta conseguirlo. Es un proceso de equilibrio.

El trabajo sobre "figuras reversibles" de Rubin y otros, mostró que una figura podía ser alternativamente figura o fondo. El trabajo sobre "teoría del campo", de Lewin y otros, demostró que los campos pueden tomar los atributos de la figura, y viceversa, *pero de alguna manera la interpenetración de figura y fondo no ha llegado a ser un elemento importante en la teoría gestáltica*.

Koffka dedicó cinco capítulos al campo ambiental, uno de los cuales tituló "organización visual", y otro, "figura y fondo". Pero aunque Koffka hace un extenso intento para desarrollar el concepto de figura/fondo, y otras leyes gestálticas para incorporar a la memoria, a la voluntad y a la acción; y pese a que se refiere a la *"organización silenciosa"* en la experiencia humana, la figura permaneció limitada esencialmente al fenómeno visual dentro-de-la-forma, y el fondo al fenómeno fuera-de-la-forma. Los psicólogos de la forma no pudieron permitirse un enfoque fenomenológico más completo.

Koffka se acerca más a la comprensión del problema cuando se refiere al pasar a un *"fondo supersensorial"*, un fondo del cual emergen todas las figuras sensoriales y al cual retornan todas las figuras. *Cuando se persiste en este enfoque, radicalmente, nos encontramos con que, en realidad, no hay tal cosa sino más bien "un fondo". Sólo hay "fondo", tal como sólo hay "eternidad"*. No tiene sentido hablar de imponer una condición o limitación, ya sea fuera o dentro de la eternidad. Del mismo modo, ***tan pronto se le añade al "fondo" cualquier condición, como "visual" o "auditiva", personal" o "ambiental", ya no hay fondo, sino un tipo de figura, si bien vagamente definida.***

Pero, ¿cómo llega el fondo a ser figura? ¿Y cómo es que una figura, después de emerger de un fondo, y desarrollar lo que los psicólogos gestálticos llaman "buena forma", "prägnanz" y carácter fisionómico tiende a desaparecer una vez más en el mismo? Existen varios precedentes, bajo formas de insinuaciones y especulaciones, tales como la discusión de Koffka sobre el "carácter de la exigencia" de la figura, o la anotación de Wertheimer de que *"una transformación ocurre desde 'lo que quiero' al 'lo que requiere la situación"*

- Fue la investigación "organísmica" de Goldstein y otros, que mostró cómo la figura/fondo y los principios relacionados podrían ser aplicados a la motivación total y al proceso de acción de los seres humanos, y que las patologías mentales y físicas podrían ser consideradas en forma más económica a la luz de estos principios, la afirmación de que *"la relación figura/fondo es: " la forma básica de funcionamiento del sistema nervioso"*.
- Pero fue Perls, junto con su esposa Laura, quienes aplicaron en forma más inteligente y acabada los descubrimientos gestálticos a la psicoterapia, especialmente la figura/fondo, *de alguna manera fue Perls el primero en asumir (modesta o arrogantemente, en su primer libro Ego, Hunger and Aggression, la identidad de la figura/fondo, por un lado, y el nacimiento, realización y desaparición del hambre e interés, por el otro. Todas las discusiones posteriores de Perls son elaboraciones de este supuesto inicial, y no dio explicaciones que aclaren de cómo llegó a tal supuesto (Vieja y novísima Gestalt. Naranjo C.)*

Además de las fijaciones personales que interrumpen el proceso figura/fondo y que constituyen la neurosis, existe en el ser humano un problema más general: *"tendemos a concebir el fondo como distinto de nosotros mismos, como algo desconocido",* inalcanzable, ajeno, sin significación, o, incluso muerto. A menos que lleguemos a percibir el fondo como una figura vaga o indefinida, no lo reconoceremos como tal. Percibir el proceso figura/fondo desde el punto de vista dualístico de la figura, es el estilo habitual en los seres humanos. Percibir el proceso figura/fondo desde el *"punto de vista unitario del fondo",* es el modo budista:

- *La nada solo es nada mientras estamos bajo la compulsión de hacer de ella un algo. Una vez que aceptamos la nada, todo se nos da por añadidura. La nada entonces, se convierte en una pantalla sobre la que podemos ver todas las cosas, "un fondo" ante el cual surgen libremente todas las figuras.*
- *Una vez que no tenemos que ser creativos, cualquier cosa que hagamos es nuestra creación, una vez que no tenemos que estar iluminados, nuestra toma de conciencia del momento es iluminación, una vez que dejamos de estar preocupados de esto o aquello y sentimos una nada con respecto a tales estándares, nos percatamos de que somos lo que somos.*

-La Psicología de la Gestalt o de la percepción, representada por Wertheimer, Kohler, Koffka, y Gelb, fue retomada por Kurt Lewin y Kurt Goldstein que la canalizaron hacia el campo de personalidad. Lewin enfoca el estudio de la personalidad desde un punto de vista ecológico, para Lewin únicamente el presente explica la conducta.

-Perls conoció a Wertheimer, Kohler, Koffka y Lewin, únicamente por sus obras, en cambio si mantuvo contacto profesional con Gelb y Goldstein. Con el segundo trabajó, en 1926, en el Instituto de Combatientes con Lesiones Cerebrales. Goldstein adoptó los principios de la Psicología Gestalt al estudio de la persona como un todo, fundando así la teoría organísmica. Estudió el lenguaje, sus trastornos y los efectos psicológicos de las lesiones cerebrales.

- *Los motivos prueban diversas veces sus fuerzas respectivas sobre la voluntad, equilibrándose unos con otros, de modo que la voluntad se encuentra en la misma situación que un cuerpo sobre el cual diversas fuerzas actúan en direcciones opuestas, hasta que al fin el motivo más fuerte (figura) obliga a los demás a abandonar el campo y determina él solo la voluntad. Este resultado del conflicto entre los motivos se llama resolución, y como tal, tiene un carácter de absoluta necesidad. (Schopenhauer)*

## **Terapia Gestalt: Reglas, principios y juegos.**

### **Yo – Hambre y Agresión. Fritz Perls**

En su primera obra Perls propone el mismo nombre para su terapia y su método, *terapia de concentración*. Presenta los principales elementos integrantes de la gestalt, y las instrucciones, **reglas**, concretas que da sobre su empleo con vistas a ese último fin de “volver a lograr el sentimiento de nosotros mismos”, son las siguientes:

#### **1.- Reentrenar activamente los sentidos**

*...Requiere un esfuerzo darse cuenta de que la percepción es una actividad y no una simple actitud pasiva.....* Es un hacernos conscientes del juego de figura – fondo que estamos creando en todo momento y en toda situación, dentro y fuera de nosotros, nos demos cuenta de ello, o no. Se trata de poder así responsabilizarnos de ello.

##### *“La visión interna”:*

Poner atención en el quehacer continuo de la propia imaginación, del propio acontecer interno. Huir de la pasividad, o pereza mental, transformar la duda en un proceso de reflexión continuo, y asumir una adecuada actitud activa. Desarrollar la capacidad imaginativa junto a la capacidad para distinguir entre realidad interna y realidad externa.

##### *“El silencio interior”:*

*Practicar “la escucha de los pensamientos”, para poder dominar la escucha interna, poco a poco, y con constancia se podrán percibir con más claridad las sensaciones sutiles del cuerpo. Es un modo de entrar en contacto con los niveles más profundos de nuestra existencia y alcanzar la intuición, armonía de pensamiento y ser. El resultado de este silencio interno es lograr un estado más allá de la evaluación o juicio, más allá del bien o del mal, resultando una estimación genuina de las reacciones y los hechos.*

##### *“La concentración en la comida”.*

Desestructuración y asimilación de los introyectos, (creencias), a través de la recuperación de las funciones de masticación y asimilación del alimento mental. El material producto del introyecto se diferencia en; *material asimilable*, que contribuye al desarrollo de la personalidad; y *el excedente emocional y moral*, que ha de ser descargado. Es la recuperación del propio sentido crítico de cada uno, sabiendo distinguir, quienes somos y quienes no somos.

#### **2.- Concentrarse en las propias sensaciones corporales**

El reentrenamiento de los sentidos, sobre todo en el interno, facilita la capacidad de concentrarse en general en las propias sensaciones corporales, y por tanto en los síntomas. Es la toma de conciencia de lo que es real y propio en cada situación.

Reprimimos funciones vitales con contracciones musculares, nuestro sistema motor a través de la retroflexión ha perdido en gran medida sus funciones como sistema operante, y se ha convertido en carcelero, más que en auxiliador de importantes necesidades biológicas.

Por esto, el concentrarse en las propias sensaciones, dejándolas aparecer sin forzarlas, permite que surja la gestalt escondida y tener la capacidad de distinguir “quién soy yo” en mis propias sensaciones. *Enfrentando a los hechos (al síntoma), desde la indiferencia de contacto plena, y no desde la compulsión a la evitación.* Esto permite que aflore la gestalt reprimida y la oportunidad de cerrar el ciclo interrumpido.

### **3.- Concentrarse en el presente**

“Aquí y ahora, el sentido de la actualidad”. La autorrealización solo es posible cuando la conciencia espacio-temporal penetra en la percepción de la realidad y del presente. Hay muchas personas con gran dificultad en captar que, el ahora, “ese algo siempre cambiante, elusivo e insustancial, es la única realidad que existe”. El momento es este, y cuando lo llevamos a conciencia ya existe un nuevo momento, que es una nueva realidad. Es la importancia de darse cuenta que no hay otra realidad más que la que existe en el momento presente, se trata de no escapar de lo que hay. *El sentido de actualidad significa la experiencia de este mismo segundo, no lo que acaba de suceder.*

- La huida hacia el pasado corresponde a personas que consumen toda su energía en quejas, o en descubrir causas fuera de sí mismas, personas que prefieren culpar a algo que sucedió en el pasado en vez de dar pasos para remediar la situación presente.
- La huida hacia el futuro, son los sueños diurnos de todo tipo, sueños para huir del presente tratando de escapar de la frustración del momento. Para curar esta disfunción hay que aprender a enfrentarse a situaciones desagradables que la persona cree que no podrá tolerar, para dotar de nueva información al sistema, con otros estilos menos disfuncionales de afrontamiento, que puedan resultar beneficiosos.

### **4.- Concentrarse en el “cómo” y no en el “porqué”**

No interesan las explicaciones sino los hechos. Es preferible abandonar las explicaciones causales de los acontecimientos y limitarse a una descripción de ellos: ¿cómo?, en vez de ¿porqué?, a través de preguntas que refuerzan el contacto con el presente, resulta posible recuperar la intuición, la conexión de *lo espontáneo* (lo que se siente emocional-instintivo), y *lo deliberado*, (lo racional, lo que se piensa), en esto ayuda la concentración en el presente, en la liberación de un síntoma neurótico, un hecho cuanto más causal se torna, más alejado se encuentra del presente.

### **5.- Resistencias**

Comunicar lo experimentado y respetar las resistencias

Para que el paciente recupere las partes aisladas o alienadas de la personalidad, debe comunicar al terapeuta todo cuanto experimenta en cualquier nivel, sin excluir nada, pero también sin que esto suponga tener que hacer esfuerzo. Para abarcar toda la situación orgánica la comunicación comprende la experimentación mental, emocional y física.

“Las resistencias en gestalt no son obstáculos a superar o destruir, son energías valiosas” que ayudan al paciente a superar sus impulsos, o a enfrentarse a lo que vive como exigencias del exterior. No se pueden destruir, ya que si a la persona se le priva de estas funciones de resistencia y dominio de sí no queda desprotegido, y puede perder el interés, es un trabajo sensible y de autoconocimiento más que de aprendizaje. Perls distingue resistencias somáticas, intelectuales y emocionales, en todos los casos están presentes las tres, pero en la mayoría de los casos uno será el aspecto dominante.

- Resistencias intelectuales son cuando el paciente acepta lo que dice el terapeuta, todo lo piensa pero no lo siente, es *el vagabundeo mental*, la escucha cortés, el paciente en realidad no escucha, asiente.
- Las somáticas son *la hiperestesia* (sensibilidad excesiva y dolorosa), *la actividad sensorial acrecentada*, y *la desensibilización o anestesia*, es la función negativa o deficiente a través de la que el paciente evita la percepción de ciertas cosas.

- Las resistencias, inhibiciones emocionales, conllevan un envenenamiento emocional, causas posibles son, los sentimientos de vergüenza y turbación, (instrumentos primarios de las represiones), provenientes de la reprobación y desaprobación de cuando el paciente era niño, que en la actualidad lo llevan a evitar el contenido emocional negativo.

Es necesario afrontar las inhibiciones, expresándolas, por desagradables que resulten, esto hace aflorar la gestalt escondida que representa la emoción reprimida, pero ahora, al poder identificarse con ella en vez de alienarla, podrá llegar a descargarla y sentirse más liberado. Permitiendo que la vergüenza, la turbación y el miedo rompan la superficie, se hagan más conscientes. *La conciencia y la capacidad para soportar emociones no deseadas es la condición para la curación. Este proceso, y no el proceso de recordar, constituye la vía a la salud.* La capacidad para soportar emociones desagradables se requiere no sólo en el paciente sino más aun en el terapeuta.

#### **6.- Evitar el lenguaje interpersonal y hablar en primera persona**

Evitar la responsabilidad y evitar el lenguaje del ego están íntimamente relacionados. Usar el lenguaje del yo como medio para reforzar la propia asunción de responsabilidad, es la necesidad de asumir la responsabilidad de los propios síntomas, ya que *“sino transformamos los síntomas neuróticos en funciones constantes del ego es imposible la curación”*. Es identificarse con la gestalt escondida y llevarla a cumplimiento, dejar de alienar, dejar de considerar como ajenos los sentimientos reprimidos que el síntoma oculta. Usar la primera persona, usar el ego, ayuda a reapropiar partes repudiadas o proyectadas de nosotros mismos y por tanto desarrollar la propia personalidad acercándonos a quien realmente somos. Estas proyecciones de culpa tienen la ventaja de proporcionar un alivio temporal, pero privan a la personalidad de las funciones del ego de contacto, identificación y responsabilidad.

#### **7.- Asimilar las proyecciones y anular las retroflexiones**

Reapropiarse de partes repudiadas de uno mismo, para ser uno mismo enteramente.

##### Proyecciones

Para Perls el psicoanálisis toma por transferencia lo que en muchos casos son proyecciones sobre el terapeuta, de rasgos propios o negados por el paciente, y que no corresponden para nada con personas importantes de su infancia, es eso lo que explica, dice Perls, que *“la mera disolución de la transferencia, por el mero descubrimiento del patrón original, no se tiene paciente la necesidad de asimilar sus proyecciones, es decir, incorporar como parte de su sí mismo esas partes negadas de su propia personalidad.*

- El primer paso es la **toma de conciencia** de las proyecciones, cosa que parece ser todos negamos. Siempre y cuando una persona proyecta, estará muy inclinada a racionalizar y justificar sus proyecciones.
- El segundo paso es **asimilar las proyecciones**, reconocer que pertenecen a la propia personalidad de uno. Perls dice que introyectando las proyecciones corremos el riesgo de caer en paranoia, habla de llegar hasta el núcleo, hasta el sentido de toda proyección.
- Siguiendo paso es, **llegar a eliminar la tendencia a proyectar**.  
Para esto necesitamos:

Suprimir la frigidez anal y oral, para poder establecer la frontera adecuada entre la personalidad y el mundo exterior

Aprender a expresarse uno mismo con plenitud, evitar el lenguaje impersonal, y expresiones como “yo creo”, “me parece”, “me pregunto” ...que hacen nebulosa cualquier emoción

definida. La proyección entraña entraña contraer músculos a través de los que se expresarían las emociones, por tanto necesitamos recuperar las funciones motoras inhibidas.

### Retroflexiones

En la retroflexión la personalidad se escinde en dos partes, una activa y consciente y otra negada y pasiva, por lo que la persona que dirige una acción al mundo, acaba inhibiéndola y volviéndola contra sí mismo, contra su parte negada o prohibida, debido a algún mandato o prohibición (introyecto). Este es un conflicto entre las necesidades de la persona y las necesidades del medio ambiente, *“cuando estas han sido introyectadas vía idealización, o conciencia moral, el conflicto trasciende la esfera social y entra de lleno en el campo de la moral”*.

“Tan solo cuando aprendemos a **equilibrar** entre egoísmo y altruismo, entre identificación con los requerimientos propios y los de los demás, alcanzamos la paz mental, el funcionamiento armonioso de la persona, con ella misma, y con el entorno.

*El conflicto más importante que puede conducir o bien a una personalidad integrada o a una neurótica es el conflicto entre las necesidades sociales y biológicas del hombre. Lo que es bueno y malo (se le llama con más frecuencia correcto o erróneo) desde el punto de vista social, puede no ser bueno o malo (sano o no sano) para el organismo. Frente a las leyes biológicas de la autorregulación, la humanidad ha creado la regulación moral, la regla ética, el sistema de conducta conforme a normas. (Pels, F)*

### 8.--Asimilación

En terapia Gestalt el proceso por el que atraviesa la ingestión y digestión de la comida (la asimilación), es el utilizado como metáfora para ejemplificar lo que sucede con el funcionamiento psicológico. Para que éste proceso se lleve a cabo se necesita de la discriminación, esta requiere el sentir o experimentar los estímulos externos activamente, y procesar los estímulos exteroceptivos junto con los datos interoceptivos.

Tomamos algo del ambiente, devolvemos algo al ambiente. Aceptamos o rechazamos lo que el ambiente tiene para ofrecernos. Podemos crecer únicamente si en el proceso de tomar, digerimos plenamente y asimilamos plenamente. Lo que hemos asimilado verdaderamente del ambiente pasa a ser nuestro para hacer lo que queremos.

Pero si lo que tragamos íntegro, aquello que aceptamos indiscriminadamente, lo que ingerimos en vez de digerir, pasa a ser un parásito, un cuerpo extraño que hace de nosotros su morada, entonces este no forma parte nuestra aun que en apariencia lo sea, aún es parte del ambiente. Es fácil ver este proceso de crecimiento por asimilación, de desestructuración y digestión, desde un punto de vista físico.

El alimento físico una vez adecuadamente digerido y asimilado, pasa a ser parte nuestra, se convierte en hueso, músculo y sangre. Pero los alimentos que tragamos enteros, que engullimos por así decir, no porque lo queremos sino por obligación, yacen pesadamente en el estómago. Nos ponen incómodos, queremos vomitarlos y sacarlos de nuestros sistemas. Si no lo hacemos, si suprimimos nuestra incomodidad, nuestra náusea y nuestro deseo de deshacernos de ellos, entonces finalmente logramos digerirlos dolorosamente o incluso nos intoxican.

En palabras de Perls: *“Todos nosotros crecemos mediante el ejercicio de la capacidad de discriminar, la que en sí misma es función del límite entre lo propio y lo otro... podemos crecer únicamente si en el proceso de tomar, digerimos y asimilamos plenamente, para que, después de lo cual, lo que realmente hayamos asimilado, pase a ser nuestro”*

**Posteriormente Perls**, en Teoría y técnica de la integración de la personalidad, afirma que su técnica está basada en la función y el experimento, siendo la meta **la integración** y el método la ampliación de conciencia para re-apropiarse de lo alienado. Ya no habla de concentración pero sí de auto observación y capacidad de darse cuenta.

Opone a la asociación libre de Freud, el registro de **lo obvio en el aquí y ahora**, insistiendo en que lo real es lo actual. Propone cambiar la resistencia por asistencia. Desestima el análisis de la transferencia sustituyéndolo por experimentos en el presente que facilitan la experiencia de aceptación/rechazo. Responsables de la neurotización son las emociones perturbadoras, miedo, vergüenza, disgusto, ansiedad.

Lo que transmite Fritz en esta época es el experimento y la conciencia, orientados ambos a cambiar la función neurótica por otra más integradora, a través de *“la transformación de las resistencias (alienación), en fuerzas cooperadoras (identificación)”*

Es en 1969 cuando estructura una metodología de la gestalt en cuanto a: **Principios y Juegos**

### **Principios**

Son propuestas de actitud respecto al encuadre gestáltico, fueron explicadas por **Fritz Perls** en **“El enfoque Gestáltico y testimonios de terapia”**, y no son mandatos ni dogmas. Están organizados como principios o premisas básicas cuyo fundamento es el Holismo, ya que, toda la vida, y todo comportamiento son gobernados por el proceso de homeostasis, o también llamado adaptación o autorregulación.

El proceso homeostático es el que hace que el organismo mantenga su equilibrio y su salud, por tanto, es el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades. Dado que sus necesidades son muchas y cada necesidad altera el equilibrio, el proceso homeostático transcurre todo el tiempo. Cuando este falla en alguna medida, el organismo permanece en un estado de desequilibrio y es incapaz de satisfacer sus necesidades, está enfermo, si dura demasiado tiempo corre riesgo de muerte y desaparición.

### ***Autorregulación orgánica***

*En el contexto de la autorregulación del organismo la relación entre el organismo y el medio ambiente es crítica. El organismo y el ambiente componen una unidad interdependiente en la que el organismo está luchando por regularse a sí mismo. Todo organismo necesita de un medio ambiente para intercambiar sustancias esenciales. (Perls, 1998).*

La autorregulación orgánica es un proceso que se renueva en forma constante. Es esencialmente un sistema basado en la retroalimentación y el ajuste creativo continuo. Es un proceso bio-psico-social que requiere un continuum del Darse Cuenta y atención constante a las nuevas necesidades y recursos de cambio en sí mismo, en los demás y en la sociedad. Una persona autorregulada en forma orgánica asume la responsabilidad de lo que se hace a sí misma, de lo que otros hacen a su sí mismo y de lo que desde sí misma hace a otros. La persona interactúa con el ambiente, pero el apoyo básico para la regulación de su existencia es propio, proviene de su propia energía.

Influido por la psicología gestalt, Kurt Goldstein planteó la teoría de que el organismo funciona como un todo y la enfermedad lo modifica en su totalidad. Consideraba al sistema nervioso central como una red, un aparato que siempre funciona como un todo y cuya actividad se entiende cuando se utilizan los principios de "respuesta de figura y fondo" de la psicología gestalt. A su vez, considera al mismo organismo como una totalidad o gestalt. *Todo organismo vivo tiene la motivación de búsqueda de estímulos y condiciones que le permitan mantener su estructura en continuo desarrollo. (Goldstein, K.)*

## **Agresión**

La agresión es una energía biológica que normalmente se usa para desestructurar los alimentos, o cualquier otra cosa, que tenemos que “desestructurar” para luego poder asimilar. La agresión es una fuerza, una energía vital, sin connotaciones morales positivas, ni negativas. Es un elemento fundamental del proceso contacto – asimilación, ya que para sobrevivir, la persona debe intercambiar energía con el ambiente (respirar, comer, tocar.....) y mantenerse sin embargo como una entidad separada de él, poder restirarse.

*El rol de la agresión en la personalidad bien integrada es un medio de encararse con una situación –y algunas situaciones requieren agresión. Otras situaciones requieren reflexión, digamos comportamiento racional, mientras que otras requieren que uno se retraiga, se aparte. Hay que distinguir la agresión de la violencia, el sadismo, etc...éstas son resultado de la impotencia. La impotencia es el verdadero opuesto de la pasión de control. Si sentimos que tenemos que controlar todo inmediatamente nos vamos a sentir impotentes.(Perls, F)*

La persona autorregulada elige qué parte de cada cosa asume o rechaza; toma lo que es “nutritivo” para ella y rechaza lo que es “tóxico”, intentando integrar las partes nutritivas al sí mismo (asimilación) y rechazar o eliminar lo inservible. *“Evitar lo tóxico o no alimenticio es el punto crítico que permite a las personas vivenciar un adecuado crecimiento y nutrición emocional”*. Para Fritz Perls la agresión constituye una fuerza necesaria para la asimilación activa del mundo exterior y que sirve para evitar las introyecciones.

**El principio del aquí y ahora.** Es el promover la comunicación en tiempo presente, con el fin de fomentar la conciencia del ahora. El ahora es el presente, el fenómeno, aquello de lo que me doy cuenta, ya sea que estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El pasado ya no es, el futuro aún no es. Podría decirse que el ahora no es la escala, pero sí el punto de suspenso, el punto cero, una nada, eso es el ahora. En el mismo momento en que siento que experimento algo, y hablo de ello, le presto atención, y en ese momento el momento ya se ha ido. Es un estado en el que la persona está únicamente consciente de la experiencia sensorial generada en ese preciso instante.

**Principio del Yo-Tu,** la palabra primordial “yo- tu”, establece el mundo de la relación. La relación *yo-tu* es directa. Entre *el yo* y *el tú* no se interpone ningún sistema de ideas, ningún esquema y ninguna imagen previa. Entre *el yo* y *el tú*, no se interponen fines, ni placer, ni anticipación. El deseo mismo cambia cuando pasa de la imagen soñada a la imagen aparecida. Todo medio es un obstáculo, ya que la relación *yo-tu* es un fin en sí mismo, sólo cuando todos los medios están abolidos, se produce el encuentro.

- ✓ “Cuando siguiendo nuestro camino encontramos a otro hombre que venía hacia nosotros, siguiendo también su camino, *solo conocemos nuestra parte del camino, no la suya, porque de la suya sólo tenemos conocimiento en el encuentro*. Pero nuestra presunción nos habla de ella como si fuera algo de más allá del encuentro. Lo que debe ocuparnos, aquello que debe inquietarnos, no es la otra parte, sino la nuestra, no es la gracia, sino la voluntad”.
- El *tú* se me presenta, pero soy *yo* quien entra en relación directa con él. Así la relación comporta ser elegido y elegir, y es a la vez pasión y acción, del mismo modo, ***toda acción con el ser entero suprime las acciones parciales***.
- Esta acción es la del hombre llegado a su pleno crecimiento y a la que se ha designado como un ***“hacer nada”***, porque nada de aislado, nada de parcial, se mueve más en el hombre, y nada de él interviene ya en el mundo, porque es el hombre entero, encerrado en su propia plenitud, quién entonces actúa.

Entonces aparece con evidencia la única cosa que importa: *la perfecta aceptación de la presencia.* (Martin Buber)

### **Principios de lenguaje y la expresión verbal**

- **Lenguaje impersonal y personal**, evitando el lenguaje del ello y favoreciendo el del yo. Cuando usamos un lenguaje impersonal para referirnos a nosotros estamos hablando de partes nuestras, no de nosotros, es “como si” fueran partes ajenas a nosotros, con lo cual somos sujetos pasivos de nuestra experiencia. Lo mismo ocurre cuando hablamos de alguien que está presente, pero, en lugar de dirigirnos a él, hablamos de él, lo dejamos fuera de lo que está ocurriendo y no entramos ni en contacto, ni en comunicación.

El lenguaje impersonal nos despersonaliza, lo empleamos para evitar el yo, y comunicarnos a través del ello, con lo que no somos responsables de nuestros actos y sentimientos. El lenguaje personal, el referirnos a nuestras cosas desde el yo soy, nos da fuerza, y respecto al otro asumimos nuestras palabras o actos como propios.

- **Empleo del continuum atencional**, enfatizando el “como” de la experiencia en lugar del “porqué”, además de potenciar los sentidos y lo obvio en lugar de fantasías. El uso del como, y el que, y la evitación del porqué es una regla básica de gestalt, es ayudar a que la persona tome conciencia en el momento presente, de su sensación, sentimiento y percepción. El continuum de conciencia permite ir apropiándose de cada nueva experiencia. A través del me doy cuenta de.... continuo, o, del veo.....pienso (me parece)...siento...
- **No murmurar**, fomentar y apoyar la comunicación franca, sin evitar los sentimientos y contactos directos con los otros, manifestando lo que pienso y siento en este momento, con mi verdad, no con la intención de que el otro escuche lo que yo creo que quiere escuchar, y no murmurando y evitando el contacto, ya que haciendo esto no confrontamos esos sentimientos que queremos evitar.
- **Convertir las preguntas en afirmaciones**  
Las preguntas muchas veces son maneras de llamar la atención, son preguntas huecas en sí mismas, que lo que pretenden es una afirmación de los demás, un esperar la confirmación de mi razonar, preguntas que en sí mismas ya llevan contenida la respuesta, o que pretenden ponerse uno mismo por encima del (los) otros, ...mira que listo soy... preguntas falsas cuyo objetivo es competir y manipular. Ante esto en gestalt pedimos la afirmación en vez de la pregunta, para que la persona se apropie de lo suyo, no lo proyecte, y se dé cuenta del objetivo cierto de su hacer.
- **El pero / El sí....pero**  
Otra palabra trampa, cuantas veces afirmamos algo en una frase y a continuación incluimos un “pero”, que quita toda la intensidad al contenido de nuestra afirmación. Tiene mucho que ver con los dobles mensajes recibidos en la infancia... “Te quiero mucho....pero, tu hermano es muy listo”, o con los mensajes contradictorios, entre el mensaje verbal, y el mensaje en acción. El sí....pero, implica una falta de responsabilidad, Quiero hacer esto....pero no puedo por esto otro..... Perls decía que el sí...pero, tiene que ser transformado en si.....si. Con esta fórmula uno se apropia de su decisión, y no echa la culpa al otro, a la situación, o a los demás de aquello que desea hacer ....pero, no se atreve porque hay un impedimento que no es suyo, o un compromiso no asumido, o una responsabilidad no aceptada.

**Polaridades**, en terapia gestalt las polaridades están profundamente arraigadas en el funcionamiento del organismo. Estos dualismos son disposiciones de conducta y pensamiento, que están relacionados con la historia particular de cada uno de nosotros y con la percepción de nuestra realidad interior. *“Las polaridades son extremos de identificación. En la medida en que uno se identifica con un polo, aliena el otro polo como extraño a sí mismo. La integración requiere admitir a ambos como propios, y el medio de conseguirlo, una vez más, es la identificación con lo alienado. (P. de Casso)”*

Jung nos brinda tres principios. El primero de ellos es *el principio de los opuestos*. Cada deseo inmediatamente sugiere su opuesto. Por ejemplo, si tengo un pensamiento positivo, no puedo dejar de tener el opuesto en algún lugar de mi mente. De hecho, es un concepto bastante básico: para saber lo que es bueno debo conocer lo malo, de la misma forma que no podemos saber lo que es negro sin conocer lo blanco; o lo que es alto sin lo bajo.

**Contacto – Retirada**, Esta polaridad es un principio clave en la teoría de Frit Perls, el contacto es la apreciación de las diferencias, es el resultado del proceso integrativo de la sensación y su darse cuenta, la movilización de energía y la conducta motora. Es un proceso que da a la persona el conocimiento tanto de sí misma como del medio ambiente, siendo una información básica de discriminación, de capacidades para su satisfacción y de medios para lograr concretarla. *Contacto es mucho más que simplemente tocar, alcanzar algo o alguien. La persona responde a una figura de interés y se implica activamente con esa figura. Ambas, la figura y la persona, se transforman por medio de ese compromiso. (Castanedo, C.)*

*El concepto de polaridad gestáltico es un salto cualitativo para trascender la dualidad y entenderla como polaridad, como equilibrio entre opuestos, opuestos más aparentes que reales, como podemos ver, cuando su dialéctica evoluciona hacia la integración, Fritz hace una lectura espiritual del contacto-retirada como expansión-contracción de la conciencia, como ampliación de la conciencia del contacto. (Peñarrubia F.)*

Estos principios a su vez, se pueden resumir en tres:

1. *Valoración de la actualidad temporal (el presente frente al pasado o el futuro), espacial (lo presente frente a lo ausente) y sustancial (el acto frente al símbolo).*
2. *Valoración de la atención y aceptación de la experiencia.*
3. *Valoración de la responsabilidad.*

*Si tomamos estos principios por lo que son: declaraciones de una verdad y no declaraciones de un deber, podemos entender que la filosofía gestáltica es una filosofía de lo obvio, como diría Fritz Pels; en efecto, el presente, la experiencia y la responsabilidad son realidades obvias. (Naranjo, C.)*

La terapia gestáltica intenta contrarrestar el exceso de orientación hacia el futuro con un buen anclaje en el presente, no busca eliminar las concepciones de la actividad deseable o con objetivo, pretende que el paciente conozca sus tendencias y acepte sus creencias, la terapia gestáltica no busca la eliminación de las metas e ideales, ni la “introyección” de otras nuevas, ya que *“el objetivo de la falta de objetivos, y el ideal de la falta de ideales, son a la par un objetivo y un ideal”*.

### **Juegos:**

Técnicas o experimentos concretos sacados de la práctica de Fritz, la conjunción de reglas y juegos ayudó a dar una mayor coherencia a las técnicas de gestalt, que hasta ese momento habían sido expuestas.

- **Gestalt inconclusa**, invitación a completar cualquier sentimiento no resuelto que configura un asunto pendiente, el paciente, sea porqué no fue consciente en su momento, o porque no se atrevió, o porque no pudo hacerlo, tiene asuntos

pendientes que no se completaron. Asuntos grupales, de la niñez, de la familia de origen, con su pareja, de cualquier orden de la vida, que continúan abiertos y que, tal vez, estén abiertos porque la persona evita terminar esa relación, momento o circunstancia de su vida, se quedó enganchado en ello y no quiere despedirse, sea por miedo al dolor, al vacío, a la separación o a la soledad.

- **Me hago responsable**, el juego de la responsabilidad propia. Es otro juego de opuestos, culpa-responsabilidad. Tendemos a proyectar en el mundo la consecuencia de nuestros actos, buscando la culpabilidad fuera de nuestros propios actos. Asumir que yo soy el único responsable de la consecuencia de lo que me ocurra es un acto desculpabilizador. “Me doy cuenta de.....y me responsabilizo de ello”, este trabajo tiene que ver con acciones, pero también con deseos y percepciones, es un buen trabajo para las proyecciones y para los celos. Es asumir las propias necesidades para poder satisfacerlas, y si no es así, asumir la responsabilidad que corresponde.
- **Juego de las proyecciones**, incorporando en primera persona lo proyectado. Como en el juego de la responsabilidad, es reapropiarse de lo propio. En las primeras reglas dadas por Perls, “volver a lograr el sentimiento de nosotros mismos” ya decía que era vital el re-apropiarse de las proyecciones, y daba tres pasos concretos: “*Toma de conciencia; asimilar la proyección; y eliminar la tendencia a proyectar*”. El yo es una proyección continua, y el mecanismo proyectivo lo que pretende es rechazar aquello que no nos guste de nosotros, viéndolo en los otros.
- **Yo tengo un secreto**, juego para explorar vergüenza y culpabilidad. El secreto es común a todas las personas, *hay algunos secretos asociados a sentimientos vergonzosos o de rechazo, tan fuertes que producen una negación de la experiencia, en este caso una parte de la experiencia, o casi toda ella, no alcanza a tener una representación dentro de nuestra estructura mental.*  
*En estos casos la experiencia posee una carga emocional, y sentimental, que queda sin procesar, sin digerir, porque negamos esa parte importante de la experiencia a nuestra conciencia y a nuestro mundo de relaciones, generando tensión, disconformidad, y sufrimiento.*  
Si la persona mantiene sectores importantes de su vida dentro de esa estricta reserva que excluye la aceptación de ciertas experiencias como propias, al cabo de un tiempo su estructura mental viene a ser como un mapa incompleto, mantener el secreto crea tensión en la frontera de contacto del organismo con el ambiente. También el trabajo con los secretos tiene que ver de la misma forma con recuperar y readaptar las partes alienadas del continuo de la experiencia.
- **Contacto – Retirada**,  
En el trabajo terapéutico puede ocurrir que el paciente se quede estancado, aburrido, crítico con su propia experiencia, cuando evita el contacto se le puede invitar a retirarse, que se vaya en fantasía, a cualquier lugar donde se sienta cómodo. Tras describir la experiencia, emocional, corporal y cognitiva, se trae de nuevo al trabajo. El descanso es necesario para reponer energías, y con esta técnica aparece una nueva experiencia que le trae de nuevo al contacto. El trabajo, en todo caso, consiste en integrar la resistencia que está imposibilitando establecer contacto con lo sensorial. (no soporto ponerme en contacto conmigo, es más fácil estar enojado o quejoso)
- **Ensayo teatral**,  
Experimentar lo fantaseado y las expectativas de futuro. En este juego pueden entrar

las técnicas de dramatización del psicodrama. En trabajo terapéutico individual, el “monodrama”, y el soliloquio, que consiste en pedirle al paciente que represente a distintos personajes, de su propia personalidad, o de una situación inconclusa de su vida. El trabajo es movilizar energía en cada rol, buscando el tener una vivencia clara y emocional. De esta manera el paciente puede explorar con claridad sus polaridades, conocerlas y aceptarlas en lugar de intentar reducirlas a un solo término. También puede registrar las diferencias y las similitudes con otras personas de su vida.

- **Toma de conciencia,**

Amplificar la conciencia exagerando lo gestual, el tono de voz, el movimiento, etc. Muchas veces entre medio de una oración, el paciente realiza gestos que tienen un mayor contenido que el mensaje verbal, es poner su atención en el cuerpo, mantener la postura, y exagerarla para que el cuerpo le vaya dando lectura de lo que está pasando en realidad, es fácil que haya una conexión emocional, y que en la lectura corporal aparezca otra cosa distinta a su discurso, es otro continuo de conciencia.

El trabajo es parar el discurso, y pedirle que vuelva sobre algo dicho, tal vez en cada ocasión subiendo el tono, tal vez afirmando, tal vez cambiando la postura, tal vez repitiendo muchas veces, tal vez afirmarlo ante otros, tal vez exagerando o susurrando, depende del momento terapéutico. También podemos proponerle al paciente la intuición del terapeuta, frases para repetir y explorar. Otro trabajo de toma de conciencia es el *¿puedes quedarte con ese sentimiento?*, buscando que el paciente no evite lo desagradable, lo frustrante, aquello que puede doler, “el sufrimiento inevitable” que surge en terapia.

- **Juego de polaridades,** trabajar con los dos opuestos para explorar lo que se pretenda, apoyo-sumisión, aceptación-rechazo, perro de arriba-de abajo... El trabajo de polaridad es básico en gestalt, es el trabajo con los opuestos.

- **El diálogo, Silla vacía o silla caliente.**

La silla vacía era una de las técnicas favoritas de Perls y es una de las “marcas de la casa” de la gestalt. En la silla vacía el paciente sitúa a cualquier personaje de su vida con el que tiene una situación inconclusa. Consiste en establecer un diálogo entre las distintas partes que están en oposición en el paciente. El objetivo es integrar las partes alienadas y proyectadas para que las haga suyas y las reincorpore a su personalidad. Y asimismo, que pueda ponerse en el lugar del otro, sin que esto lo origine temor, ansiedad o tensión, ya que a través de la nueva percepción adquirida puede hacerse una nueva visión del otro.

Usada en su momento, la silla vacía pone en acción sentimientos y encuentros con situaciones o personajes inconclusos para verlos en el aquí y ahora. Esta técnica nos permite poner en juego un concepto clásico de la Gestalt, el perro de arriba y el perro de abajo; el perro de arriba identifica los deseos, necesidades y potencialidades, el de abajo, identifica las excusas, pretextos y obstáculos que interpone.

## **Técnicas y mandatos en Gestalt**

### **Vieja y novísima Gestalt. (Claudio Naranjo)**

*La confianza en la auto-regulación orgánica está incorporada en la terapia gestalt como una confianza en la espontaneidad, lo cual va de la mano con lo que he denominado hedonismo humanista, y no es una materia diferente sino una traducción biológica de lo*

existencial de ser uno mismo. En ambos casos se está haciendo referencia más bien a un vivir desde dentro que a un vivir desde fuera”.

En términos conductuales la psicopatología consiste en adicciones y evitaciones que solo pueden ser cambiadas a través de castigos y recompensas en una determinada dirección. En términos psicoanalíticos la psicopatología es el surgimiento de defensas que inevitablemente se manifestarán en psicoterapia bajo la forma de resistencias. A la luz de tales formulaciones, el rol del psicoterapeuta no sólo es el de alguien que aplica ciertas técnicas, sino el de quien puede hacer que el paciente trabaje con ellas, a pesar de él mismo.

El profesional con habilidad en psicoterapia es, sobre todo, aquel que puede producir acción real, mas allá de las acciones superficiales, técnicas que de no estar respaldadas con la actitud apropiada no son mas que un ritual vacío. Es capaz de detectar la actitud exacta, reforzarla, exigirla, enseñarla, pues la conoce en si mismo. Cualquier libro puede describir una técnica, pero una actitud debe ser transmitida por una persona. El terapeuta debe ser un experto en el cómo de las técnicas. Las técnicas son las ocasiones para la expresión de las actitudes que constituyen el trabajo real. Son una serie de acciones en las cuales hay que involucrarse en un determinado estado espiritual, y es el terapeuta quien tiene cierto dominio de tal estado.

***La singularidad de la terapia gestalt radica en que nunca se reemplaza un fundamento directo de la práctica sustentado en la intuición o el entendimiento vivo, por unos fundamentos basados en suposiciones teóricas.***

Ciertamente las ideas son partes del sistema, pero ellas son las flores y nunca sus raíces, mas a un la naturaleza de estas ideas generalmente es una explicación de actitudes en lugar de constructos teóricos, son ideas arraigadas en la experiencia mas que en la actitud especulativa y constituyen una vía alternativa de expresión.

Para Perls “ser” significaba estar aquí y ahora, estar consciente y ser responsable – es decir- estar detrás de las propias acciones y sentimientos. Estos tres elementos:

- una apreciación de la actualidad,
- del estar consciente y
- de la responsabilidad.

Constituyen la actitud esencial de la terapia gestalt. A pesar de ser tres actitudes aparentemente diferentes, no son más que aspectos o facetas de un modo único de ser en el mundo. Ser responsable (capaz de responder) conlleva estar presente, estar aquí. Y estar verdaderamente presente es estar consciente, a su vez, estar consciente es presencia (realidad) y una condición incompatible con la ilusión de irresponsabilidad por medio de la cual evitamos vivir nuestras vidas.

*Apreciación de la **actualidad, estar consciente y responsabilidad** son las actitudes mas específicas con que los terapeutas gestálticos comunican sin predicar en su trabajo, y constituyen la real tradición de la terapia gestalt, siendo las técnicas sólo un medio conveniente para la expresión y transmisión de su entendimiento.*

**Un ideal** es una concepción de lo deseable, basada ya sea en la creencia o en la experiencia. Una meta es como un blanco al cual apuntar, o conducta dirigida, un objetivo para nuestra orientación, que podrá ser un ideal o no. La terapia gestáltica no busca eliminar las concepciones de la actividad deseable o con objetivo, a pesar de que sí intenta contrarrestar el exceso de orientación hacia el futuro con un buen anclaje en el presente. Si la terapia gestáltica busca la eliminación de las metas e ideales, esta es suficiente prueba de que no lo hace: *“el objetivo de la falta de objetivos y el ideal de la falta de ideales son aun un objetivo y un ideal”.*

**Un deberia** es distinto a una meta o un ideal: *los “debieras”* constituyen una actividad psicológica de estar en pugna con una realidad que no puede ser otra que la que es, ya que nuestras vivencias en el aquí y ahora son lo que son. Cuando nos culpamos por algo pasado nos sumimos en un sentimiento que no mejora en nada aquello que ocurrió, ni nos sirve para mejorar el futuro. *El único beneficio de la culpa es que tal vez nos ayude a estar mejor.* Si hay algún camino hacia la consecución de metas y de ideales no es a través del deberías. *Los deberías son una expresión de nuestra manía por el control.* Si tenemos un concepto de lo deseado y sabemos donde estamos, esto es todo lo que necesitamos para que nuestros actos y movimientos vayan en la dirección deseada.

Sólo es posible tener una apreciación de donde estamos en términos de nuestros objetivos o ideales, cuando nuestra evaluación no se basa en el juicio auto-castigador o en las defensas contra restantes. El mecanismo de descalificación en que invertimos tantas energías, es totalmente distinto de la percepción serena de nuestros fracasos y limitaciones, al igual que el odio hacia los demás difiere del amor realista.

Mi deber cuando es vivenciado como un “debiera”, es una instancia de *responsabilidad desheredada*. *Mi deber hace de yo, ha tomado el lugar de “yo elijo, yo quiero, yo debo, en definitiva”.*

### **El acercamiento**

Se refiere principalmente al mal uso del intelecto (es decir, uso del intelecto para evitar), y el debeísmo, al mal uso de la vida emocional. En la esfera de la acción, la manipulación constituye una actividad semejante.

Al igual que con el sentir y el pensar, la acción puede constituir una evitación, la noción de evitación del gestaltista es la de una fobia de la vivencia y una evitación de la toma de conciencia, y no es difícil ver cuántas de nuestras acciones están dirigidas a la minimización de la incomodidad, a la evitación de los estados internos que no estamos preparados para aceptar. Se podría decir, en un sentido más amplio, que la mayoría de nuestras acciones son evitaciones de la experiencia, decir esto, implica decir, en terminología de Maslow, que “las acciones están motivadas en forma deficiente”.

Si recordamos nuestros momentos cumbre de plenitud y apertura al mundo, nos damos cuenta que en dichos momentos “ser era suficiente”. Momentos donde el éxtasis de lo dado era tal que no había deseo de ninguna otra cosa, ninguna necesidad de producir un cambio.

El punto más sutil en la práctica del continuum de la atención es **la distinción entre estar abierto a la experiencia y fabricar experiencias**. Una de las reacciones más corrientes consiste en estar muy pendiente de sí mismo, y junto con esto, la compulsión a representar.

El representar es necesariamente una forma de manipulación, -hacer que algo ocurra en vez de ver qué hay ahí-. El modo de traspasar la representación, al igual que con los juegos más obvios, debe empezar con la toma de conciencia de qué se está representando, lo que a su vez puede conducir a un percatarse más sutil de tener que ser productivo, creativo, por temor a ser trivial, al vacío, a la nada, a la muerte psicológica.

En una disciplina del darse-cuenta, el lugar de la expresión intensificada se podría comparar con la forma en que influye el control de contraste en la visión de una pantalla de televisión, o el control de volumen en el escuchar. En esta analogía, *la práctica pura de la atención, que es el trasfondo siempre presente en la terapia gestalt*, correspondería a la acción de concentrarse en la pantalla y observar o escuchar deliberadamente la representación que aparece en ella.

Por otra parte **las técnicas supresivas** de la gestalt se podría comparar con el apagar la luz de la sala o cerrar las ventanas para eliminar los ruidos de la calle. Por medio de los

requerimientos supresivos el terapeuta desalienta al paciente en lo que no es, invitando su expresión lo estimula hacia lo que es, el objetivo de esta técnicas es que el paciente deje de hacer cualquier cosa que no sea estar presente en el aquí y ahora de la experiencia.

- Experimentar la nada o el vacío, tratando de que el "vacío estéril se convierta en vacío fértil"; sin huir del sentimiento de vacío, vivirlo y ver que surge de él.
- Evitar "hablar acerca de", como una forma de escapar a lo que es. Detectar los "deberías" intentando determinar qué puede haber detrás de ellos. Los "deberías" al igual que el "hablar acerca de" son forma de no ver lo que se es.
- Detectar los "como si", las diversas formas de manipulación y juegos de roles que surgen en terapia, buscando la toma de conciencia y el papel que desempeñan, y los porqués, preguntas para evitar el contacto.

**El expresarse**, es decir, traducir los sentimientos y la comprensión de uno en acciones, formas, palabras, es realizarse, en el sentido literal de uno, hacerse real.

El expresarnos sería un proceso tan natural como la germinación de las semillas o el florecimiento de las flores, sino fuera por el hecho de que en nuestras vidas tempranas vivenciamos fricción, angustia, dolor y aprendimos a manipular mediante estrategias en lugar de arriesgarnos a una apertura la mundo, y esto nos ha servido hasta cierto punto. Sin embargo, la suma de estas estrategias en la forma de un carácter se convirtió en mayor o menor grado, en un fin por si mismo, en una identidad a la cual nos aferramos, justificamos, promovemos, mientras nos alejamos de lo que realmente somos y dejamos de expresar nuestra verdadera naturaleza.

*En términos conductuales la terapia gestáltica podría ser considerada como un programa de refuerzo positivo de la auto-expresión, acompañado de un refuerzo negativo de la manipulación y la falta de autenticidad.*

En terapia gestáltica **las técnicas expresivas** podrían ser consideradas como instancias de alguno de estos tres principios: la iniciación de las acciones, el completar las acciones, la búsqueda de lo directo. O en otras palabras:

Expresar lo inexpressado,

Completar la expresión (detectar situaciones inconclusas),

Hacer que la expresión sea directa (correspondencia entre expresión verbal y no verbal).

Las palabras no dichas y las cosas no hechas dejan en nosotros una huella que nos une con el pasado. Una considerable parte de nuestra ensoñación y pensamiento es un intento de vivir en la fantasía lo que dejamos de vivir en la realidad.

Otro aspecto del trabajo con el pasado en gestalt **es la variación**. La mera re-actuación puede ser suficiente para el objetivo de llegar a un acuerdo con el pasado, o con el presente como simbolizado en el pasado y tal vez estructurado ahí, pero a veces la persona espontáneamente siente la necesidad de revivir algo con ciertas codificaciones, "reescribir" el pasado o expresar algo que había dejado de expresar, siendo como una verificación de sus recuerdo en el medio de la acción simbólica. "Al desarrollar luego de muchos años, la expresión de lo que se reprime en la conducta siendo niño, encontró aquella parte suya que había alienado de su propia vida".

**Técnicas de integración**, estas técnicas promueven la integración de la personalidad y se llevan a cabo de diversas maneras, (polaridades-silla vacía-dramatizaciones...).

Disponemos de diferentes formas de intentar posibilitar que la persona vaya hacia su autorrealización, en la integración de partes escindidas, alienadas, negadas, reprimidas....es la base del proceso terapéutico. La clave de las técnicas de intervención de la terapia gestalt es facilitar el insight del paciente, "Ahora me doy cuenta", esta frase lo mantiene en contacto y sintonía con su ser ya que conociéndose, aceptándose, viviendo el presente, y responsabilizándose del mismo

mejorará su calidad de vida y descubrirá el sentido de la misma, que es lo que pretende la terapia Gestalt, vivir la vida en plenitud.

La noción de **moralidad** ha llegado a indicar una preocupación por vivir de acuerdo a estándares extrínsecos al hombre, es posible que todos los grandes temas sobre moralidad se hayan originado primero en una ética humanista, donde el bien y el mal no estaban divorciados de la condición del hombre. Fritz Perls arremetía contra el moralismo impuesto desde fuera, no contra aquel que podríamos llamar organísmico o intrínseco: «Existe la moralidad del organismo. Bueno y malo son respuestas del organismo. Pero por desgracia la "etiqueta bueno o malo" es luego proyectada al estímulo; entonces, aisladas y fuera de contexto, estas etiquetas se organizan en códigos de conducta, sistemas morales, a menudo legalizados y conectados con creencias religiosas».

Desde este punto de vista cabe hablar de preceptos gestálticos, de **mandatos morales** sobre la conveniencia de ciertas actitudes ante la vida y la experiencia, «moralidad más allá del bien y del mal», sin juicios de valor, auto-justificaciones, racionalización de necesidades y sutiles manipulaciones en forma de consejo sobre lo que se debe o no hacer.

Estos imperativos o preceptos traslucen la filosofía de la gestalt: He aquí algunos mandatos que podrían dar una noción impresionista del estilo de vida que conllevan:

1. Vive ahora, es decir, preocúpate del presente más que del pasado o del futuro.
2. Vive aquí: relaciónate más con lo presente que con lo ausente.
3. Deja de imaginar: experimenta lo real.
4. Abandona los pensamientos innecesarios; más bien siente y observa.
5. Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar
6. Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer; no restrinjas tu percartarte.
7. No aceptes ningún otro «debería o tendría» más que el tuyo propio: no adores a ningún ídolo.
8. Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.
9. Acepta ser como eres.

Y a su vez podrían resumirse en estos tres principios:

1. **Valoración de la actualidad temporal** (el presente frente al pasado o el futuro), espacial (lo presente frente a lo ausente) y sustancial (el acto frente al símbolo).
2. **Valoración de la atención y aceptación de la experiencia**
3. **Valoración de la responsabilidad.**

Si tomamos estos principios por lo que son: declaraciones de una verdad y no declaraciones de un deber, podemos entender que la filosofía gestáltica es una **filosofía de lo obvio**, como diría Fritz Pels; en efecto, el presente, la experiencia y la responsabilidad son realidades obvias.

“De muchas maneras podemos comprender los conflictos interiores [...] como conflictos entre la existencia del organismo y lo social. Los imperativos de la escena social a menudo no son tan diferentes de lo que eran cuando nosotros éramos niños. El escenario social está repleto de reglas, normas y leyes que gobiernan nuestra conducta. Hay una forma correcta de vivir que está reforzada por las presiones sutiles o bruscas de la sociedad. Debemos ser de tal y tal manera. Cada cultura tiene estos deberes. Como estándares de conducta, deben limitar nuestro libre funcionamiento. Una dosis pequeña de ellos constituye un precio pequeño a cambio de la satisfacción que proporciona un orden social adecuado. Pero en una cultura muy poco sana como ocurre a menudo con la presente, las demandas sociales desapruaban aspectos importantes de nuestra naturaleza”. (Joel Latner)

**Claudio Naranjo; apuntes de Vieja y Novísima Gestalt.**