

INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA GESTALT

Sebastián Santacruz, Psicólogo, Universidad Internacional SEK, Chile
Ximena Valiente y Loreto Velásquez, Psicólogas, UAHC, Chile
Pablo Lazcano, Psicólogo, Universidad de Concepción, Chile

ORÍGENES DE LA TERAPIA GESTALT

“Cuando se estableció la Psicología como ciencia en Alemania, de 1870 a 1880, se consideró que su tarea principal consistía en el análisis de la mente en sus elementos básicos. La Psicología de la Gestalt, fundada por Wertheimer, Kohler y Koffka poco antes de la Primera Guerra Mundial, representó una reacción contra aquel punto de vista tradicional de la Psicología antigua. Los gestaltistas en vez de buscar elementos mentales prefirieron estudiar las configuraciones y patrones naturales que aparecen en la experiencia directa. Así mismo, los gestaltistas se opusieron al behaviorismo de Watson, que analiza la conducta partiendo de la dualidad estímulo-respuesta”. (Castanedo, 1997a, pp. 41)

En sus inicios gran parte de la Psicología de la Gestalt centró su interés en investigaciones sobre la percepción; más tarde lo extiende a otros campos como el aprendizaje, la conducta social y el pensamiento. Un aspecto fundamental de la Psicología Gestalt consiste en que resulta estéril tratar de comprender los fenómenos por medio del análisis de los elementos que la constituyen, (Castanedo, 1997a)

“La palabra Gestalt se refiere a una entidad específica concreta, existente y organizada que posee un modelo o forma definida. Gestalt significa cómo se perciben en la mente los objetos conocidos en la vida diaria”. (Castanedo, 1997a, pp 44)

La Psicología de la Gestalt es también conocida como Teoría de Campo, debido a que la Gestalt considera que la conducta tiene lugar en un medio ambiente que consiste en un organizado sistema de tensiones y esfuerzos (fuerzas), análogos a los que se dan en un campo gravitacional o en un campo electromagnético. (Castanedo, 1997a)

“Un concepto básico de la Psicología Gestalt es el ‘campo psicofísico’ que se compone del ‘yo’ y el ‘medio ambiente conductual’. El campo psicofísico determina la conducta, lo que por naturaleza es tanto psicológico como físico. Dentro del campo psicofísico se encuentran los determinantes de las conductas que constituyen el yo y los determinantes externos compuestos del medio ambiente conductual; del yo forma parte mi

ropa, mi familia, mi país. El medio ambiente conductual refiere a todo lo que es experiencia o conocimientos conscientes; se determina por la distribución de fuerzas en el medio físico o 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”. (Castanedo, 1997a, pp. 45)

El enfoque Gestáltico en terapia surge de la obra de Fritz Perls. Perls nació en Berlín en 1893 y muere en Chicago en 1970, de profesión neuropsiquiatra, se inició como psicoanalista luego de su primer análisis con Karen Horney. En la década de los 20 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 Lore Possner quien más tarde será su esposa (Laura Perls). Posteriormente es influenciado por el psicoanalista Wilhem Reich. 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 (Gaines, 1997, en Pizarro, 2001)

La Terapia Gestalt recoge aportes de la psicología Gestalt, del existencialismo, de la fenomenología y del trabajo psicodramático. Los terapeutas que han desarrollado este enfoque son Fritz y Laura Perls, Isadore Fromm, Jim Sinkin, Erving y Miriam Polster, Joseph Zinker, Joel Latner, Gary Yontef y los chilenos Claudio Naranjo y Adriana Schnake, entre otros. (Pizarro, 2001)

“Kurt Goldstein (1878 – 1967), psiquiatra y neurofisiólogo, puede ser considerado como el primer teórico que extrapola nociones de la Psicología de la Gestalt o ‘de la percepción’ al dominio de la psicoterapia. Demostró que las leyes de la forma implícitas en la Psicología Gestalt tienen validez no sólo en el contexto fisiológico, sino también en el organismo como un todo”. (Kris, 1990, en Gutiérrez, s/a, pp. 24)

Algunos autores vinculados a la Terapia Gestalt consideran que ésta no es el complemento práctico de la Psicología Gestalt, sin embargo, el mismo Perls describe cómo utiliza en su enfoque la premisa básica de la Psicología de la Gestalt: “...es la organización de los hechos, percepciones, conductas, fenómenos y no los elementos individuales de los cuales se componen, lo que los define y les da su significado específico y particular” (Perls, 1997, pp. 10)

“La Terapia Gestalt toma en cuenta el campo bio-psico-social en su totalidad, incluyendo como parte básica la interacción organismo-ambiente”, “de esta forma esta Terapia utiliza variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales. Ninguna dimensión relevante se excluye de la teoría básica del enfoque gestáltico”. (Castanedo, 1997a, pp. 32 – 33).

La noción moderna para enfatizar las situaciones de la vida presente o actual del individuo es indiscutiblemente el “ahora”, siendo considerado éste como un concepto funcional que se refiere a conductas ejecutadas en este preciso momento. Situar el acento en lo inmediato, en las experiencias, conduce a una explicación del proceso de cambio.

Castanedo afirma que “Una gran mayoría de terapeutas cree que el cambio ocurre como función del aumento de conocimiento, el *insight* y la toma de conciencia, difieren

entre ellos en cómo se define el conocimiento y qué clase de conocimiento necesita el paciente. La clase de conocimiento que la Terapia Gestalt enseña se refiere a cómo una persona distrae su atención del mundo sensorial de la experiencia inmediata. El mecanismo con el cual el individuo sustituye el activo aquí y ahora en una situación emocional es un objeto de estudio particular en la experimentación en Terapia Gestalt. Volviendo a darse cuenta de este mecanismo, previamente fuera de la conciencia, la persona sometida a Terapia Gestalt puede llegar a analizar el proceso que sirve de soporte o apoyo a su conducta insatisfecha o inconclusa, de esta forma adquiere la capacidad de incrementar su toma de conciencia en el futuro”. (Castanedo, 1997a, pp. 33)

La Terapia Gestalt considera la experimentación, el hacer, el vivir y el sentir, como el eje primario del proceso terapéutico. La Terapia Gestalt es un enfoque experimental en el sentido exacto del término: experi-mental, experimentar en uno mismo, o intentar captar una vivencia del momento actual de la vida por medio de un hecho o hechos.

Postulados centrales de la filosofía existencialista y fenomenología

La filosofía existencial y la fenomenología constituyen el fondo más importante para los conceptos de la psicología humanista y de la Terapia Gestalt.

Hacia mitad del siglo XX, concluye un largo período de guerras, donde el ser humano puso su saber al servicio de la destrucción. Según Giannini (1985), en este clima de beligerancia meramente suspendida (guerra fría), algunos filósofos retoman como centro de su meditación el viejo tema de la vida humana y su sentido. Vuelven a interesar Pascal, Jacobi y Kierkegaard, con lo que nace así el existencialismo. La vida humana es percibida como breve y transitoria, lo que implica que la vida en sí adquiere un valor intrínseco.

El existencialismo está en contra de la posición racionalista del hombre, concretamente, contra el cartesianismo. A su vez, hace frente al idealismo hegeliano que afirma que en la historia ocurre lo que es necesario que ocurra. Para el existencialismo, el desarrollo de la filosofía desde Platón y Aristóteles, hasta Hegel es desacertado, por lo que al descartarla se trata de empezar completamente de nuevo (Quitmann, 1989).

La tesis fundamental del existencialismo es que la existencia precede a la esencia, es decir, el hombre no posee una esencia como algo determinado, sino que la va construyendo durante su existencia a través de su libertad.

El existencialismo pone énfasis en cómo los seres humanos viven sus vidas, en la libertad, en la contemplación y exploración del ser humano. Su planteamiento va en contra de las especulaciones abstractas y el cientificismo racionalista, esto implica que el ser humano no se puede reducir a una entidad cualquiera, sea esta la de animal racional, ser social, ente psíquico o biológico (García y García, 1996). Soeren Kierkegaard fue el primero en llevar a cabo esta ruptura con la filosofía tradicional en la primera mitad del siglo XIX. Propone que la verdad es la subjetividad y que ser individuo es lo más propio e íntimo del hombre, de ahí su

valor absoluto. Un siglo más tarde, Martín Heidegger retoma los planteamientos de Kierkegaard. El filósofo esboza que el ser humano se encuentra existencialmente en el acto de decidir o elegir: el ser humano se encuentra en cuanto tiene un margen de libertad de movimientos que lo posibilitan, y a su vez el ser humano se encuentra en cuanto él tiene que ser, tiene que decidir y elegir.

Martín Buber contribuye al existencialismo con su visión de dualidad del ser humano, donde el individuo tiende a polarizarse hacia el individualismo o hacia el colectivismo. Le da un valor especial a la relación dialógica en un encuentro existencial. Esta relación se entiende como un diálogo existencial, donde dos individuos se encuentran como personas, donde cada una es impactada por y responde a la otra, una relación Yo - Tú. Para Buber no es una secuencia de monólogos, sino una forma de contacto especializada.

En la misma línea, Jean Paúl Sartre plantea su supuesto fundamental: la libertad humana. Desde el punto de vista del pensador, ser libre no es sinónimo de tener éxito, sino de poder elegir; la relación con el no ser es la condición más importante de la libertad, el ser humano debe luchar constantemente por que en la libertad tiene que elegir. Adopta la concepción del tiempo de Heidegger, que se determina desde el futuro: el comportamiento presente del ser humano está determinado por un propósito, una meta, una intención, elementos situados en el futuro. La visión Sartriana plantea que solo el ser humano está en situación de establecer una vinculación entre lo inexistente y sus acciones momentáneas; ésta comprensión de tiempo corresponde al pasado un significado que se determina a partir de un futuro, es decir, los sucesos del pasado son hechos y no pueden cambiar, pero al significado resulta el proyecto del instante sobre el futuro (Giannini, 1985).

La visión del hombre en el mundo del existencialismo nos entrega varios conceptos clave para el modelo humanista y por ende para la TG: **libertad y miedo, elección y decisión, responsabilidad, estar en el mundo, condición de presente.** "Son aspectos del ser humano que se condicionan mutuamente, la posibilidad y también la necesidad de la elección, la decisión y la responsabilidad que de ella resulta, la equivalencia e intencionalidad así como estar en el mundo, son aspectos que aparecen con diferente intensidad en los presupuestos de la psicología humanista" (Quitmann, 1989, p. 286).

El método científico que utiliza el existencialismo es la fenomenología, o como dice Joseph Zinker (1999, p.74), "la fenomenología es el lenguaje del pensamiento existencia! en general". Esta tiene por objeto de estudio los hechos mismos que se manifiestan en la realidad. Es una metodología para llegar al conocimiento de la esencia, despojando al fenómeno de los elementos extraños que proceden del exterior o del sujeto que conoce. Busca descubrir lo que es dado en la experiencia, acercarse a los contenidos de la conciencia sin prejuicios ni teorías preconcebidas por parte del observador. Aquí fue Edmund Husserl, quien continuando el pensamiento de Franz Brentano, propone su tesis: la conciencia es siempre conciencia que tiende a algo, es esencialmente intencional.

"Los pilares fundamentales del método fenomenológico son los conceptos

de intencionalidad de la conciencia y de reducción fenomenológica.-.La conciencia se hace asequible al observador a través de su intencionalidad... Para lograr captar, describir e investigar la intencionalidad de la conciencia, se hace necesaria la reducción fenomenológica, que consiste en ser simple espectador que ingenuamente contempla y vive su realidad, sin detenerse a reflexionar" (Capponi, 1987, p.44).

Husserl se opuso tanto al intelectualismo idealista como al empirismo naturalista; describió el psiquismo humano como una relación con el mundo y planteó una psicología fundamentada en lo intencional e intersubjetivo. La fenomenología, según Husserl, no es conocimiento en sentido verdadero, sino un mirar espiritual, una intuición (Quitmann, 1989). Husserl sostiene que la intuición inmediata es necesaria para alcanzar la certeza, la cual a su vez sería de naturaleza distinta a la analítica; es una certeza sin garantías donde el objeto simplemente es tal y como se nos presenta.

El mismo autor se opone a una psicología puramente empírica y propone una psicología eidética, que en lugar de describir los fenómenos tal como se nos dan empíricamente y quedarnos en ellos, propone llegar hasta la esencia o "eidos" de los mismos, donde se halla el fundamento de la verdad.

La fenomenología es un enfoque u orientación en psicología que consiste en una exploración imparcial de la conciencia y la experiencia. "Los fenómenos son intuitos, analizados, y descritos tal como aparecen en la conciencia sin ninguna idea preconcebida. La intención de la psicología fenomenológica no es la de sustituir a otros movimientos y orientaciones, sino la de complementarlos" (Misiak y Sexton, 1973, p.42).

Una visión fenomenológica de la realidad implica una mirada en el aquí-ahora; es una observación atenta sobre el fenómeno (donde el fenómeno observado es inseparable del observador). Es una observación descriptiva, no interpretativa, como lo sería el psicoanálisis y por tanto tampoco es causalista ni pretende explicar el pasado. Es un modo diferente al que usaría el método científico natural, que creía que el sujeto que investiga puede ser objetivo respecto al objeto de estudio. Giannini (1985) sostiene que la fenomenología es una disciplina que insta a las personas a distanciarse de su forma usual de pensar, para poder apreciar la diferencia entre lo que se está percibiendo y sintiendo realmente en el momento, y lo que es residuo del pasado. Es la búsqueda de la comprensión basada en lo que es obvio o revelado por la situación.

Psicología de la Gestalt y leyes de la percepción

La psicología de la Forma o Gestalt tiene su punto de partida cuando en 1910, el psicólogo alemán Max Wertheimer (1880-1943) comienza a cuestionarse la naturaleza de la percepción. Para él, las explicaciones convencionales de la psicología, basadas en un supuesto 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 perceptual.

La Psicología del siglo XIX se había comprometido con el análisis de los contenidos de la experiencia consciente siguiendo el ejemplo de la física, la química y la fisiología. Estas ciencias, se habían consolidado adoptando métodos analíticos que les llevaron a la división de sus objetos de estudio en moléculas, átomos, tejidos y células de órganos.

Los escritos de Wertheimer sobre la percepción del movimiento aparente o fenómeno "phi", dados a conocer en 1912, fueron la primera publicación del tema Gestalt. Así, Wertheimer es considerado como el principal fundador de la Escuela de la Gestalt, pero su tarea la realiza estrechamente asociado con sus colegas Wolfgang Köhler (1887-1967) y Kurt Koffka (1886-1941). Los tres se propusieron fundar una psicología que pudiera dar cuenta de lo significativo e inmediatamente organizado de la experiencia psicológica consciente, conservando el espíritu experimental y rechazando cualquier intento de descomposición de la vida psicológica.

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, incluso los aspectos que no son específicamente mensurables.

Fue en el área de la percepción donde la Gestalt produjo las contribuciones más originales y valiosas, en particular en lo que se refiere a los principios de organización del campo perceptivo visual. Sin embargo, su esquema teórico se extendió también a otros aspectos cognitivos, como el aprendizaje, el pensamiento, el razonamiento, los estudios de la personalidad, los fenómenos grupales, entre otros.

Wertheimer, Köhler y Koffka, comenzaron con sus experimentos sobre la percepción en la Universidad de Berlín. Entre los tres llamaron la atención a la psicología de la época sobre la necesidad de revisar los paradigmas psicológicos existentes, concretamente la psicología atomista experimental de Wilhelm Wundt, el asociacionismo y el conductismo de Watson.

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. Una sintética expresión, que se convirtió en carta de presentación de la Gestalt, permite resumir la posición que adoptan: *El todo es más que la suma de las partes*

Wertheimer, Köhler y Koffka desarrollaron principios dentro del marco 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". Estos psicólogos 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 (Quitmann, 1989).

"El campo psicofísico determina la conducta, significa lo que por naturaleza es tanto psicológico como físico. Dentro del campo psicofísico se encuentran /os determinantes de las conductas que constituyen el yo y los determinantes externos compuestos del medio ambiente conductual. Del yo forma parte mi ropa, mi familia, mi país. El medio ambiente conductual se refiere a todo lo que es experiencia o conocimientos conscientes; se determina por la distribución de fuerzas en el medio físico o geográfico" (Castañedo, 1983, p.44). 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 configura a partir de esa información 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 (Guillaume, 1973).

Frente a la interrogante sobre cómo se organiza la percepción, el mismo, autor sostiene que 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 perceptual 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.

Una hipótesis determinante para la comprensión de los fenómenos estudiados por la Gestalt es la del **isomorfismo**, del griego (iso: aproximadamente igual y morfismo: forma), que intenta dar cuenta de una identidad estructural entre el plano de la experiencia consciente directa y los procesos fisiológicos subyacentes a la misma. Köhler plantea sobre el principio del isomorfismo que "las unidades de la experiencia corresponden a unidades funcionales en los procesos fisiológicos subyacentes. Así, pues, también a este respecto se supone que el orden experimentado constituye una fiel representación de un orden correspondiente en cuanto a los procesos (fisiológicos) de los que depende la experiencia" (Köhler, 1947, p. 62). Esto quiere decir que los procesos de excitación neurofisiológica que se encuentran en la base de los fenómenos psíquicos tienen el mismo carácter estructural que éstos últimos, es decir, hay una correspondencia o isomorfismo entre lo fisiológico y lo psíquico.

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 (ver anexo N° 3). Según Köhler (1947), 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.

Los psicólogos de la Forma plantean que se debe estudiar la experiencia consciente como totalidad organizada y significativa: percibir una situación, imaginarla, resolver un problema o producir una solución, sólo se pueden comprender como fenómenos humanos si entendemos a la conducta como "molar", como una totalidad organizada.

De la psicología de la Gestalt, la TG retoma la idea de figura-fondo, entendiendo por figura a aquella que llama nuestra atención dependiendo de la necesidad que es predominante para nosotros en ese momento, emergiendo ésta de un fondo indiferenciado dinámico. A su vez, la TG aplicó los principios de la Psicología Gestáltica al postular que las personas emocionalmente saludables organizan su campo de experiencia en necesidades bien definidas que les sirven de referencia a la hora de organizar su conducta.

La Teoría Organísmica de Kurt Goldstein

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 de la Gestalt. A su vez, considera al mismo organismo como una totalidad o Gestalt. Goldstein demostró que las leyes de la forma, introducidas por los psicólogos de la Gestalt, no eran válidas sólo para estudiar la percepción en laboratorio ni se restringían a los fenómenos fisiológicos, sino que eran útiles para entender a) organismo como un todo. Es así que extrajo esas nociones para aplicarlas a la psicoterapia para la cual desarrolló un concepto holístico de la autorrealización orgánsmica.

El organismo se mueve como un todo, en un estado de tensión entre "*ser en orden*" y "*ser en desorden*". Se vive en un estado de "*catástrofe*", en donde se produce una lucha productiva con el mundo. Esta vivencia permite a una persona ir hacia la autorrealización: del desorden al orden y a un nuevo desorden. Contrapone así un concepto freudiano de pasividad ante el mundo interior y el entorno, en donde el organismo busca la reducción de la tensión por el displacer que ésta le provoca. Goldstein sostiene que lo orgánico se motiva en la tensión, y que ésta produce placer (Quitmann, 1989). "Llamamos normal o sano a aquel en el que la tendencia a la realización sale desde dentro y al que supera las perturbaciones, que se derivan del choque con el mundo, no por el miedo sino por la alegría de superación" (Goldstein, 1939, en Quitmann, 1989, p.79)

La tendencia a la buena forma, según Goldstein, es una aspiración de funcionamiento que posee todo ser vivo. El objetivo de esta tendencia es alcanzar un estado y/o punto de equilibrio inestable, generando una variable de perpetua oscilación, en espera de detonantes para su expansión. Todo organismo vivo tiene la motivación de búsqueda de estímulos y condiciones que le permitan mantener su estructura en continuo desarrollo.

Perls toma de Goldstein los conceptos de autorregulación organísmica, y el de auto actualización: Ser lo que se es y no pretender ser otra cosa. Según Quitmann (1989), la importancia de Goldstein para la TG se puede sintetizar en:

1. **Elección y decisión** como característica existencial del ser humano: Más que la posibilidad de elegir y decidir, Goldstein plantea la necesidad de llevar a cabo estas acciones.
2. Autorrealización como **proceso organísmico unitario**: El motivo principal de la vida es la autorrealización como un proceso unitario y total.
3. **Placer por la tensión**: El organismo frente al entorno se presenta como un sistema cerrado, manteniendo un contacto constante a través de sus límites.
4. Principios Gestálticos y/u **holísticos**: Teoría organísmica integra el fenómeno de figura-fondo y la tendencia hacia una buena figura para todas las funciones y fenómenos del organismo.
5. **Comprensión fenomenológica** de la ciencia: Análisis fenomenológico de todo el organismo, que da paso al estudio de sus diferentes partes bajo la premisa de su pertenencia a todo el organismo. Rechazo del procedimiento atomístico en ciencias.

Psicoanálisis y la contribución de Wilhelm Reich

Perls en sus comienzos como terapeuta siguió los pasos de Freud, pero recibió su formación psicoanalítica al analizarse con Karen Horney y Wilhelm Reich. Principalmente, Fritz Perls integra del psicoanálisis a la TG 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 (Lafarga y Gómez del Campo, 1990).

Perls criticó al modelo Freudiano ortodoxo por su énfasis en el pasado y en el no trabajar con el aquí y el ahora, como también por el hecho de tratar aspectos psicológicos como si existieran aislados, no tomando al organismo como una totalidad.

Para Perls (1976), el psicoanálisis es determinista, reduccionista, y le da mucha importancia a la sexualidad. A su vez, considera que el psicoanálisis fomenta la parte

infantil del sujeto al concebir al pasado como causante de la enfermedad. El autor 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. (Perls, 1976)

Wilhelm Reich fue una de las influencias principales para 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.

Hay varios aspectos comunes entre Reich y Perls; uno es la actitud de ambos en cuanto a la enfermedad mental, los dos buscaban no solo la eliminación del síntoma, sino además, que el sujeto se encuentre preparado en su futuro para enfrentar situaciones difíciles sin de nuevo acudir a actitudes neuróticas. Para Perls (1976), este objetivo se consigue mediante el logro del propio soporte por parte del individuo, mientras que Reich señala que lo consigue a través de la disolución de la armadura caracterial.

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

Budismo Zen y Taoísmo

El budismo zen y el taoísmo son dos influencias culturales importantes en TG. Celedonio Castañedo en 1983, habla de los símbolos chinos Wu Gi (el círculo del no comienzo) y Tai Gi (el Yin - Yan o círculo de diferenciación progresivo en opuestos). Ambos son símbolos que le dan un sentido particular a la Gestalt, que significan "yendo más lento" y "ponerse en contacto con".

En la TG se pretende experimentar, lo que muchas veces significa ponerse en contacto con sentimientos primarios, indiferenciados y luego progresivamente irlos diferenciando hasta que ambos polos son reconocidos. Se puede llegar a la idea de que los opuestos dentro del mismo contexto están más cercanos entre sí que cualquiera de los opuestos en relación con otro elemento fuera del contexto y aquí se observa la paradoja de: el parecido de lo no parecido.

Una paradoja importante es la del cambio, la cual consiste en que uno crece siendo más lo que uno es y no tratando de ser diferente. Así, Perls (1976) sostenía que el hombre solo se puede trascender a sí mismo a través de su propia naturaleza, donde el ser humano no puede ser otra cosa que lo que es su naturaleza, donde tratar de ser diferente esta condenado al fracaso, ya que tal finalidad es una violación a la integridad de la persona. Lo cual significa que el

sujeto puede decidir lo que debería ser y adaptarse a esa dirección sin de esa forma perderse de sí mismo. Lo que debe hacer el sujeto es conocer su naturaleza y dejar que fluya, se desarrolle y sea.

En el Taoísmo esta presente el principio de crear un vacío que permita que la naturaleza se desarrolle en él, conociéndose esto como el proceso de quitarse del camino de la corriente. Otro aspecto en el que se expresa la paradoja de la Gestalt en el Tao es la forma de tratar con sentimientos o pensamientos indeseados; la manera de eliminar estos sentimientos es aceptándolos primeros y luego permitiendo su expresión.

Otras de las influencias del Taoísmo o del Zen en TG, es el hecho de no enfatizar la importancia del pensar, para así evitar la racionalización, intelectualización, etc. El pensamiento de alguna manera evita el contacto inmediato con la naturaleza y por eso debe ser suspendido cuando este contacto sea requerido. Castañedo (1983) plantea que algunas técnicas orientales fueron rechazadas por Perls, tales como la meditación, que él sentía conducían a la catatonia. En TG es importante el concepto de que el hombre siempre esta haciendo, nunca es un ser acabado; para el Budismo lo necesario es ser antes que hacer.

Teoría de campo

“La Terapia Gestáltica es un enfoque de campo, puesto que estudia los fenómenos que se dan en la experiencia. La teoría de campo surge y es comparable con la Teoría de Campo Total de Einstein. Básicamente el ‘campo’ es el todo en el cual las partes están en relación y en correspondencia inmediata unas con otras. El organismo en su medio o espacio de vida constituye un campo (campo organismo/ambiente total)” (Henle, 1986, en Gutiérrez, s/a, pp. 28)

El método de estudio de la teoría de campo es fundamentalmente descriptivo, aborda los “qué” (estructura) y los “cómo” (funcionamiento). Esto es en vez de analizar el campo como estructura con funcionamiento lineal-causalista (los “por qué”) (Yontef, 1995), y se basa en el modelo de Kurt Goldstein, uno de los pilares de la Psicología Social.

Como fenómeno figura/fondo, en la teoría de campo todos los acontecimientos y cosas se constituyen de acuerdo a las condiciones del campo organismo/ambiente y de acuerdo a las necesidades del preceptor. De acuerdo a esto, la realidad de cada organismo se construye (de manera fenomenológica) según su situación, los intereses, necesidades, recuerdos, percepciones anteriores, etc. De ese organismo (Store, 1998; Perls; 1995; 1998a, en Gutiérrez s/a)

Yontef (1995) describe nueve características generales de la Teoría de Campo:

- 1) “Un campo es una red sistemática de relaciones: esto se refiere a que el campo es definido como una totalidad de fuerzas que se influyen recíprocamente y que en

conjunto forman un todo interactivo unificado. Este todo cambia dinámicamente en el tiempo.

- 2) Un campo es un continuo en el espacio-tiempo: el campo no puede ser analizado como si fuera una estructura estática. En vez de esto se propone la concepción de agrupación de conceptos en serie o en un continuo.
- 3) Todo es de un campo: las personas, los organismos y las percepciones sólo existen como parte de un campo determinado y tienen significado solamente en la interacción con ese campo.
- 4) Los fenómenos son determinados por todo el campo: cualquier evento, experiencia, conducta u objeto es determinado por el campo al cual pertenece. El significado de la experiencia deriva de la observación de la situación total.
- 5) El campo es un todo unitario: en un campo existe interacción entre todas sus partes. El estado de una de estas partes depende de todas las demás y viceversa.
- 6) La realidad percibida se configura mediante la relación entre el observador y lo observado: no existe lo absoluto ni lo objetivo. El observador afecta su objeto de estudio y lo observado afecta también al observador.
- 7) El principio de Contemporaneidad: esto se refiere a que todo evento o proceso ocurre en la actualidad del organismo, en el presente, en el aquí y el ahora. Cuando se recuerda o se anticipa se hace desde el presente del campo.
- 8) Proceso: todo deviene: en el campo los fenómenos son un todo continuo más que partículas desordenadas. El cambio, el movimiento es inherente al organismo. Todo está en acción y en proceso.
- 9) Insight en constantes genotípicas: el insight es el proceso perceptivo que ocurre al manifestarse las realidades significativas, es la formación de una Gestalt. Lo de constante genotípica corresponde a relacionar lo que es específico al contexto (manifestación fenotípica) con aquello que es constante de la situación”. (Gutiérrez, s/a, pp. 29)

“La teoría de Campo es una referencia útil para estudiar un evento, una experiencia, un organismo o un sistema. Esta teoría llama la atención sobre la totalidad y sobre el movimiento. (Robine, 1999) El campo reemplaza la noción de partículas separadas y aisladas. La persona en su espacio de vida constituye un campo”. (Simkin y Yontef, 1984, en Gutiérrez, s/a, pp. 29)

Holismo de Jan Smuts

La esencia de esta idea de Smuts, utilizada por Perls en TG, es que toda la naturaleza es una totalidad unificada o coherente. Se plantea que los elementos

orgánicos e inorgánicos del universo existen juntos en un proceso continuamente cambiante de actividad coordinada. Una concepción holística del hombre toma en cuenta el funcionamiento de su cuerpo, sus emociones, sus pensamientos, su cultura y sus expresiones sociales, todo en un cuadro unificado. Esta idea tiene directa relación con la premisa de la psicología de la Gestalt en que el todo es mayor que la suma de las partes. La TG plantea que "los elementos del universo (orgánicos e inorgánicos) existen juntos en un proceso continuamente cambiante de actividad coordinadora" (Latner, 1994, 15).

Teoría de la Indiferencia Creativa de S. Friedlander

Para integrar el concepto de polaridades a la TG, Perls utiliza la influencia de la teoría de la indiferencia creativa de Sigmund Friedlander. En grandes rasgos, ésta teoría basada en la afinidad de los contrarios, plantea que cada acontecimiento consta de un punto cero a partir del cual surge la diferencia de estos contrarios, los cuales demuestran en su contexto específico una gran afinidad el uno por el otro. Encontramos ese punto cero a partir de confrontar la diferencia de los contrarios y descubrir su simetría invisible. Su punto de unión, el lugar en que ambos se neutralizan, el punto medio.

Psicodrama de Jacob Moreno

De Jacob Moreno, creador del Psicodrama, Perls toma para la TG el primer método psicoterapéutico que introduce la actividad experiencial en la sesión terapéutica, en lugar de la exclusiva comunicación verbal. Le da gran importancia al centramiento en lo corporal y al intercambio de roles en la terapia. Moreno es el creador del recurso de la silla vacía utilizada en TG.

IDEAS Y CONCEPTOS FUNDAMENTALES DE LA TERAPIA GESTALT

Gestalt:

En la terapia Gestalt así como en la Psicología de la Gestalt, la característica primordial de la función del organismo es la formación de Gestalten. El ambiente sin diferenciar (la unidad organismo/ambiente) se denomina fondo o campo. El foco sobresaliente de la atención y la actividad se llama formación de Gestalten o formación de figuras. El proceso de satisfacción o de desaparición de las necesidades y de sus Gestalten concomitantes recibe el nombre de destrucción de las Gestalten o destrucción de la figura.

“El patrón de la Gestalt es indivisible; la relación entre las partes no se puede cambiar sin destruir esa Gestalt particular. Aunque pueden cambiar las mismas partes, si las relaciones son las mismas, la Gestalt permanece intacta...El todo determina las partes, no es simplemente la suma total.” (Latner, 1994, pp. 33)

En la formación de Gestalten existen ciertas cualidades que las caracterizan. Estas se han agrupado bajo el término ‘Leyes o principios de la percepción’ o ‘leyes de la Gestalt’. “A continuación se presentan cuatro de estas leyes:

1.*Ley de la proximidad*: los elementos que están más cercanos se percibirán como un objeto coherente.

2.- *Ley de la semejanza*: los elementos que son vistos como similares se percibirán como parte de la misma forma.

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”. (Godoy 1999, en Gutiérrez, s/a pp. 25)

“La relación figura/fondo es la diferenciación y focalización de la atención de una parte del ambiente en un lugar de centralidad e importancia para el organismo, sin que se pierda el contacto de este organismo con el resto del medio. Una Gestalt es lo que resulta de interés para el organismo y que necesita de su autorregulación, es la creación de figuras que el organismo aprecia en el proceso de satisfacción de sus necesidades” (Latner, 1994, en Gutiérrez, s/a pp .25). El organismo dirige su energía siguiendo a sus necesidades para atender lo que le resulta más importante. Solamente lo que es determinante en forma espontánea, puede provocar la concentración en un solo propósito. Este es un aspecto necesario en la formación correcta de figuras. Seguir otro interés significa que el organismo tiene que restringir su impulso natural. (Henle, 1986, en Gutiérrez. s/a)

“El campo o experiencia consciente, es decir, 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 que el fondo. La figura trata de mantener su constancia”. “Un todo organizado como una figura siempre será o llegará a ser tan regular, simétrico, simple y estable como lo permitan las condiciones prevalentes; ésta es la ley de prägnanz. Por otra parte una figura incompleta o abierta tiende a cerrarse o completarse”, “este fenómeno opera en el pensamiento y en el aprendizaje”. “Un problema no resuelto o una tarea específica no aprendida es una Gestalt incompleta que

origina tensión. Al resolver el problema, se efectúa el cierre y se descarga la tensión". (Castanedo, 1997a, pp. 45 – 46).

Se llama figura a la situación, objeto, sensación (interna o externa) que capta nuestra atención en un momento dado y elimina todo lo demás de nuestra atención, mandándolo al fondo (Amescua, 1995).

Una buena Gestalt es clara y la relación figura - fondo responde y es energizada por el cambio del patrón de necesidades de la persona. Yontef (1995) plantea que una buena Gestalt no es ni muy rígida e inflexible ni muy cambiante y sutil. El autor advierte que el darse cuenta que logra la cura es aquel que forma una Gestalt clara, con una figura organizada y energizada por la necesidad que domina a la persona en cada momento.

El cierre gestáltico se refiere a la tendencia inherente al ser humano de completar percepciones incompletas o confusas (Ley de la prágnanz, por ejemplo, una letra hecha de puntos tiende a percibirse como si los puntos formaran una línea continua). Celedonio Castañedo en 1983 plantea que el cierre se rige por el principio de que el individuo lucha activamente para completar la percepción o acción y no está satisfecho hasta conseguirlo. Es un proceso de equilibrio. Una figura incompleta es una situación inconclusa.

Salud y enfermedad:

En toda filosofía terapéutica subyace una idea de salud, y es hacia ese lugar donde el terapeuta orienta, de uno u otro modo, su quehacer y a su paciente. De la misma manera, subyace una idea de enfermedad que, además de utilidades diagnósticas y pronósticas, implica y determina toda la estructura del proceso terapéutico (Latner, 1994)

Para abordar el 'funcionamiento anormal' del organismo desde la Terapia Gestáltica se hace necesario considerar dos puntos importantes. El primero es que los trastornos no son '*mentales*' sino del organismo. La división mente y cuerpo en Terapia Gestalt no existe. Por lo cual a aquello que se denomina trastorno (ya sea físico o mental), es lo que en contexto de la terapia Gestáltica se llama interferencia con el proceso de formación y destrucción de la gestalt. Interferencias que distorsionan y desequilibran la tendencia del organismo a la integración y el desarrollo (autorrealización) (Schnake, 1997; Yontef, 1997; Latner, 1996 en Gutiérrez s/a). El otro punto es que estos trastornos del funcionamiento no son categorías fijas. Si son usadas, solamente representan al paciente en referencia a los procesos actuales. De esto, se deduce que, en Terapia Gestáltica la anormalidad es trabajada en función de la salud. (Yontef, 1997; Kepner y Brien, 1989, en Gutiérrez s/a)

La caracterización del trastorno en la terapia Gestalt consiste, en términos de diferencias, en la clase y calidad de la discrepancia del proceso Gestalt de formación y destrucción de figuras en relación con su modo sano y normal. Se habla de trastornos del contacto o apoyo, o de dificultades al permitir que persista o aparezca el punto cero, o la incapacidad del paciente para dejar que se disuelvan las figuras después de que han dejado

de ser pertinentes. Se define anormalidad en relación con los mismos procesos que se tienen en cuenta para describir la salud. (Latner, 1994).

En un intento por explicar la posición respecto a la “enfermedad mental” establecida aquí, se utilizará trastorno, anormalidad, disfunción, interferencia y rompimiento en vez de los términos tradicionales. Lo que se implica es enfermedad, es decir, ausencia del libre funcionamiento. El funcionamiento sano, contiene en sí, vulnerabilidades. Nuestro contacto con el medio significa que constantemente estamos expuestos a peligro. Además el proceso de formación de la gestalt asegura que lleguemos a estar enfocados en nuestra atención en algún punto. (Latner, 1994).

Los síntomas son expresiones de la vitalidad del organismo y ataques que se llevan a cabo contra la propia vitalidad. Son expresiones de los conflictos de la persona. Se es al mismo tiempo prisionero y carcelero, amo y esclavo. La gestalt está escondida, pero es tan fuerte que aparece en forma de conducta sintomática del funcionamiento deteriorado. En la terapia Gestalt los síntomas se entienden como intentos que se hacen para solucionar un problema grave interno y de la mejor manera posible, dada la conciencia limitada de la situación. De esta manera debería verse con claridad que desde el punto de vista de la terapia gestalt los criterios aislados de salud son la capacidad continua de crear y destruir gestalten. Si se puede abarcar el conjunto del medio y permitir a sus elementos que se muevan a un solo ritmo, se está sano. En cambio, si el ambiente está empobrecido, las figuras carecerán de la fuerza y la capacidad de hacer figuras puede tropezar con muchos impedimentos. Una de las cualidades de las figuras que se hacen en dichas circunstancias será su pobreza e inadaptación. De esta forma, la salud depende de la persona, pero también depende de lo que el ambiente le permita a la persona. (Latner, 1994).

En cuanto a la concepción de trastorno mental, en la Terapia Gestalt no son considerados como trastornos mentales, sino del organismo. La división en cuerpo y mente es en sí una forma trastornada de pensar. La mente no es la que está enferma, es la persona la que está enferma: todo el ser de la persona está enfermo. Aquello que se denomina trastorno mental, es lo que en el contexto de la terapia Gestalt se denomina interferencia con el proceso de formación y destrucción de la Gestalt, dichas interferencias acarrear distorsiones y desequilibrios a nuestra integración básica. Son trastornos del funcionamiento del yo. Estos trastornos del funcionamiento no son categorías fijas, o más bien, las categorías son fijas pero no la conducta. En la Terapia Gestalt, se entiende que las caracterizaciones de conducta sana y anormal son referencias de los procesos actuales. Ellas representan al paciente en un determinado momento del tiempo, pero a medida que él cambia, se piensa de él de forma distinta. (Latner, 1994)

En cuanto al concepto de salud, la Terapia Gestalt la refiere de la forma siguiente: una conducta sana en los seres humanos debe ser una conducta integral. Cuando se tiene salud se está a tono con todas las capacidades y con el proceso que hace ser lo que se es. La persona se identifica con todas estas funciones vitales (Latner, 1994) Al funcionar holísticamente, todo nuestro ser es una parte de nuestra actividad en movimiento.

La integración es un requisito previo para el funcionamiento satisfactorio del desarrollo figura-fondo. Para crear Gestalt que satisfagan las necesidades, se tiene que ser

capaz de hacer una opción entre todas las posibilidades. Si no somos capaces de contar con todas las partes de nuestro yo, nuestras gestalten serán correspondientemente débiles. Si nuestra conducta está bien integrada, tendremos integridad, somos sinceros y auténticos. (Latner, 1994).

La formación y destrucción satisfactorias de las gestalten es pues, otro aspecto de una conducta sana. Esta es realmente, en la terapia Gestalt, la definición funcional de salud. Ya que la formación de la gestalt es la función del organismo, la existencia de gestalten claras y fuertes es el criterio central de la salud. La capacidad de formar gestalten libremente y en forma apropiada, significa que la experiencia de vivir tendrá la profundidad y la satisfacción que es característica de la salud. Este criterio es autónomo, coherente en sí mismo y sin embargo común a cualquier realización concreta de una persona. No es necesario que se comprendan o resuelvan todos los problemas y traumas que se han acumulado en el transcurso de la vida para estar sano, ni es necesario no cometer faltas. Lo primero no siempre es lo más atinado para la vida actual, y los errores también son esenciales para la salud y la madurez. La capacidad de crear y destruir gestalten, ese proceso a través del cual se vive a tono con las aptitudes, es a la vez la definición más apta y sencilla de salud. Tener salud es poseer la capacidad de salir airosos con cualquier situación con que se tropiece, y un buen éxito es la solución satisfactoria de las diversas situaciones de acuerdo con la dialéctica de formación y destrucción de gestalten. (Latner, 1994).

Formar gestalten en un funcionamiento libre no quiere decir que no implique esfuerzo. La salud no asegura que los obstáculos desaparezcan cuando se tropieza con ellos; solo significa que hay que dedicarse a esa tarea específica con todos los recursos. Esta actividad espontánea tampoco consiste en hacer aquello que se le antoje. Es hacer lo que se desea cuando se está centrado, es decir, totalmente en conexión con uno mismo y con el medio. (Latner, 1994).

Un concepto más amplio de la salud exige que se sepa lo que se necesita. La persona se debe mantener en contacto con lo que es importante para ella. Para saber qué es lo que se necesita, se debe saber y aceptar lo que se es en el momento presente, porque las necesidades están enclavadas en la existencia en el aquí y ahora. Este requisito para una buena formación de Gestalt implica su opuesto: se tiene que saber lo que no se es. Al distinguir lo que se es y lo que no se es, la persona se puede distinguir también del resto del campo. (Latner, 1994).

Solo cuando todos los elementos del campo existen como entidades separadas y distintas, se pueden relacionar en forma significativa. Solamente cuando las cosas son diferentes se pueden unir. En la interacción humana, un encuentro genuino exige que se sea total y exclusivamente uno mismo. (Latner, 1994).

La integración incluye algo más que aceptar todos los deseos, necesidades, procederes y aptitudes como partes de uno mismo. También exige reconocerse como parte del ambiente. Para Perls un organismo sano, es aquel que se encuentra en contacto consigo mismo y con la realidad (Perls, 1989) se debe vivir en una inserción creativa con el mundo exterior y en relación armoniosa con el ambiente del que se forma parte. (Latner, 1994).

El aspecto final de un funcionamiento sano es la conciencia: sencillamente captar con todo el alcance de los sentidos el mundo de los fenómenos que está dentro y fuera de la persona, tal como se van presentando. La capacidad de percibir esto es la salud. Como la formación de la Gestalt exige la organización de las partes distintas y pertinentes del campo, un proceso implica que se tenga alguna experiencia con cada una de esas partes; solo podemos manejar lo que conocemos. (Latner, 1994).

Lo que se requiere para la salud es tener una constante creatividad en estas circunstancias. Ser capaz de permanecer en marcha a pesar de los obstáculos y solucionar la situación de modo que nos satisfaga, eso es salud. Esto es, en cierto modo, un proceso con aspectos del ambiente constantemente favorables. Al estar involucrados en la figura que se nos presenta y en su solución se pone parte del ser en interacción con otras partes del ambiente: otra gente, plantas, animales y objetos. En esta interacción, los autolímites están dentro de nosotros. Estamos identificados con ellos. La relación con ellos ya no es entre un yo y un ello. Se convierte en una relación yo y tú. En esta forma se va asimilando el medio y transformándolo al cambiar la relación con él. El desarrollo va evolucionando de esta manera. Constantemente la persona está reorganizándose a sí misma y su relación con el ambiente. Esto se debe hacer si se quiere vivir, porque la vida sana es un proceso de adaptaciones creadoras. (Latner, 1994).

El punto de vista del enfoque gestáltico acerca de la concepción de los procesos de salud y enfermedad, se caracterizaría por incidir en tres aspectos fundamentales: un ritmo de contacto/retirada pleno, fluido y adecuado a la necesidad dominante del individuo; la capacidad de autorregulación del organismo; y el tránsito del heteroapoyo o apoyo ambiental al autoapoyo, del apoyo ambiental al autosoporte.

Si bien se revisarán estos tres puntos por separado, se advierte sobre la artificialidad de esta división. Los tres procesos no son excluyentes entre sí, se dan en un mismo organismo y cada uno de ellos de alguna manera incluye a los otros dos.

La homeostasis y la autorregulación orgánica

De acuerdo a la teoría de la Terapia Gestáltica, el comportamiento humano estaría regulado por el proceso llamado homeostasis. La homeostasis es el proceso por medio del cual el organismo satisface sus necesidades y por el cual mantiene un equilibrio. (Latner, 1994)

En el actuar del organismo a cada momento existiría algún suceso que tendería a perturbar su equilibrio y, de manera simultánea y regulada por el proceso homeostático, una tendencia contraria surgiría para recuperar ese equilibrio. El metabolismo fisiológico es el ejemplo más claro de la tendencia innata de cada organismo a lograr un equilibrio. Si, por ejemplo, en el curso de sus actividades el organismo consume gran parte del agua ingerida aparece la sed. De manera inmediata este organismo buscaría la forma de restablecer el nivel óptimo de agua en el sistema. En los organismos vivos cuando hay deficiencias o excesos el sistema orgánico los remedia. (Perls, 1998; Latner, 1994; Yontef, 1995)

Las deficiencias del organismo humano no son exclusivamente de naturaleza biológica. La cultura o civilización ha creado en el hombre un cierto número de necesidades adicionales. Cuando este proceso falla parcialmente, y el organismo mantiene en el tiempo un estado de desequilibrio, se produce la enfermedad. Cuando el proceso homeostático falla completamente, lo que resulta es la muerte del organismo. (Perls, 1997)

En Terapia Gestalt, el principio homeostático se denomina Autorregulación del Organismo. Cuando existe una serie de necesidades prominentes al mismo tiempo en el individuo, el organismo tiende a operar atendiendo a las necesidades de manera jerarquizada, es decir, atendiendo primero a la necesidad más urgente (la necesidad dominante en el campo del organismo se convierte en figura, las necesidades menores, temporalmente, retroceden al fondo). Para que el organismo satisfaga sus necesidades, abra o cierre gestalten, tiene que ser capaz de sentir lo que necesita. (Polster y Polster, 1976)

De esta manera "...el organismo funciona con una prudencia originada en sus necesidades y en la satisfacción de éstos". (Latner 1994, pp. 25) La autorregulación permite que el organismo muestre una gran sabiduría y economía en su conducta (sabiduría organísmica).

A pesar que el principio de autorregulación no asegura la satisfacción de las necesidades del organismo, garantiza que los organismos harán todo lo posible para regularse de acuerdo a sus necesidades y los recursos del ambiente (tendencia a la actualización). (Yontef, 1995)

En términos psicológicos, el proceso de autorregulación del organismo sirve para que se logre alcanzar las necesidades personales percibidas, estableciendo contacto con fuentes humanas y físicas de las cuales la persona espera lograr ayuda para completar sus necesidades. El contacto consiste en apreciar las diferencias, en aprehender un problema, del cual por definición la persona tiene conciencia. Así el organismo interactúa con el medio ambiente que le rodea, llegando a auto-regularse en la satisfacción de sus necesidades. (Castanedo, 1997a)

El principio de autorregulación del organismo se refiere a que éste funciona con una prudencia originada en sus necesidades y en la satisfacción de estas. A no ser que se altere la capacidad de autorregularse los organismos muestran una gran sabiduría y economía en su conducta. La autorregulación del organismo es la sabiduría de las interacciones con el medio. A nivel humano, la autorregulación consiste en lo que opina Rank: "de que el yo posee en su naturaleza esencial la capacidad de enfrentarse, de estar en armonía consigo mismo". (Latner, 1994)

En la autorregulación del organismo está implícita la idea de que los organismos tienen conciencia. Para conocer su propio equilibrio, encontrar y obtener lo que necesitan cuando se rompe dicho equilibrio, los organismos tienen que estar conscientes de sí mismos. Satisfacer las necesidades es algo que urge cuando la necesidad existe; no es automático. El organismo es un sistema abierto, que se repara a sí mismo en contacto consigo mismo. (Latner, 1994)

El principio de autorregulación del organismo no implica ni asegura la satisfacción de las necesidades del organismo. Da por sentado que los organismos harán todo lo que puedan para regularse, de acuerdo con sus capacidades y los recursos del ambiente. El principio es similar al de la Psicología de la Gestalt, llamado principio de *pregnanz*: “cualquier campo psicológico está tan bien organizado como las condiciones globales lo permitan en ese momento particular”. La autorregulación del organismo no asegura la salud, sino únicamente, que el organismo hace lo que puede con los medios que dispone. (Latner, 1994)

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)

Otra idea fundamental en cuanto al concepto de salud desde la teoría Gestáltica dice relación con el tránsito desde el apoyo ambiental al autoapoyo, proceso que se describe a continuación.

El Ciclo de la Experiencia:

Zinker plantea que el modelo más comprensivo de la teoría de la Terapia gestalt es el ciclo de ‘darse cuenta- excitación’, contacto -retirada o ciclo de la experiencia según lo han denominado diversos autores. (Castanedo, 1997a)

Zinker, en *El proceso creativo en la Terapia Gestalt* (1977) extiende el ciclo de contacto de Perls y otros autores al ciclo de la experiencia de siete fases, lo que significa que artificialmente el flujo de la experiencia se puede dividir en partes. El ciclo completo es sensación- darse cuenta- movilización de energía-excitación –acción –contacto -reposo del organismo. Este ciclo se repite una y otra vez mientras las gestalten se completan. (Zinker, 1977, en Castanedo, 1997b)

Para poder completar las gestalten es necesario que la experiencia fluya a través de las fases del ciclo, sin embargo, en éste tránsito pueden presentarse interrupciones, resistencias o bloqueos que dificultan el flujo de la experiencia. “El terapeuta, al detectar los bloqueos puede llegar a situar el trabajo con el paciente en una de las seis fases activas del ciclo; éstas al completarse, conducen a la fase de reposo o cierre del ciclo”. (Castanedo, 1997a, pp.100)

Figura 1: Fases del ciclo de la experiencia



1.- Sensación:

“Las sensaciones del organismo son internas y externas. Las internas son: propioceptivas (partes del cuerpo), cinestésicas (movimiento), viscerales (tener hambre, sentirse lleno, latidos del corazón, etc) y pensamientos, ideas, imágenes visuales. Las externas: visión, audición, tacto, gusto y olfato. Estas últimas sensaciones están dirigidas al entorno cuando las primeras están centradas en uno mismo”. (Catanedo, 1997b, pp. 96)

“El experimentar en el aquí y ahora comienza siempre con la sensación; por ejemplo, el lenguaje tiene raíces sensoriales (las palabras que se emiten provienen de la experiencia concreta del individuo). Sin embargo, algunas veces no existe asociación o relación entre sensación y la acción”. “Por otra parte, entre el sentir y el hacer o la acción se sitúa el quid de la autoalienación. En consecuencia, la sensación sirve de trampolín a la acción, partiendo de esta acción se llega a la toma de conciencia de la sensación. Así la sensación significa una experiencia sensorial del mundo. Cuando la persona inhibe sus sensaciones, éstas no pasan al segundo estadio del ciclo, no llegan a la toma de conciencia”. “Entre estas dos fases (sensación-conciencia) se sitúa también la proyección, que en Terapia Gestalt es considerada como una resistencia a darse cuenta”. (Castanedo, 1997a, pp. 100- 101)

2.- Darse cuenta (awareness):

Para comprender esta fase del ciclo, se describirá lo que para la Terapia Gestáltica significa el darse cuenta.

El *awareness* radica en poner atención a las sensaciones y organizarlas. Si el organismo bloquea sus sensaciones es imposible que llegue a completar el ciclo o concluir situaciones (Stevens, 1998 en Castanedo, 1997a)

“El darse cuenta o “tomar conciencia” se acompaña siempre de la formación de nuevas *gestalten*”. “La toma de conciencia es una propiedad de la Gestalt que conduce a la integración creativa del problema. La terapia Gestalt comienza un proceso como si fuera un catalizador. La reacción específica está determinada por el paciente y su medio ambiente. La “cura” no es un producto terminado, sino que una persona aprende cómo desarrollar el “darse cuenta” que necesita para solucionar o enfrentar sus propios problemas. El criterio de éxito se sitúa en el darse cuenta del paciente de aumentar su vitalidad y un funcionamiento más efectivo”. (Castanedo, 1997a, pp 70- 71)

“Latner define ‘el darse cuenta’ como un aspecto final del funcionamiento sano de un individuo; para él significa aprehender con todos los sentidos el mundo fenomenológico, interno y externo, tal y como éste es y ocurre. Awareness es lo que ocurre en el momento presente. De lo único que nos podemos dar cuenta es de lo que está sucediendo ahora. Por eso, al ‘darse cuenta’ se toma contacto con la Gestalt que emerge en ese momento como figura, lo que corresponde al darse cuenta del campo gestáltico total”. (Castanedo, 1997a, pp. 87 – 88)

“Existen tres tipos de ‘darse cuenta’: el darse cuenta externo, compuesto por las sensaciones y las percepciones; darse cuenta interno, que cuanta con sensaciones y emociones; y el darse cuenta de las fantasías, que significa una actividad mental”. (Castanedo, 1997a, pp. 102)

“El término ‘darse cuenta sensorial’ fue empleado por Charlotte Selver en 1930 y tiene por objetivo principal el permitir tener libertad de explorar sensitivamente la vida, aprendiendo en dicha exploración. Esta autora sigue en sus talleres la técnica conducente a que la gente se sienta a sí misma, se dé permiso para tomarse el tiempo de percibirse. Lo importante es que la persona pueda ‘sentir’ en su propio organismo, qué es lo que le está ocurriendo en su interior. Según Selver, las sensaciones llegan gradualmente, no hay que forzarlas para que surjan”. (Castanedo, 1997a, pp. 85 – 86)

Entrar en contacto significa entonces, tomar conciencia de sí mismo, de las actitudes, del tipo de relación interpersonal que se mantiene con los otros. El darse cuenta o toma de conciencia es una etapa imprescindible en todo proceso terapéutico. Significa la toma de conciencia de lo que se es y cómo se es en el aquí y ahora. La toma de conciencia hace que una figura, una situación, emerja en el campo perceptual del individuo. (Castanedo, 1997a)

“La toma de conciencia o darse cuenta representa uno de los elementos esenciales de la Terapia Gestalt. Por medio del *awareness* el terapeuta logra que su cliente: se desplace hacia una mayor toma de conciencia de sí mismo, su cuerpo, sus emociones, su medio; aprenda a tomar como propias sus experiencias, en lugar de proyectarlas a los otros;

aprenda a darse cuenta de sus necesidades y desarrolle habilidades que le puedan satisfacer sin dañar a los otros; aprenda a darse cuenta de sus necesidades y desarrolle habilidades que le puedan satisfacer sin dañar a otros; se desplace hacia un mayor contacto con sus sensaciones, aprendiendo a oler, degustar, tocar, oír y ver, saborear todos los aspectos de la vida; se desplace hacia la experiencia al conocer su fuerza y la capacidad de darse soporte, en lugar de depender del soporte de los otros, culpar o culpabilizarse para movilizar el soporte del medio; desarrolle sensibilidad al establecer contacto con su entorno y al mismo tiempo se viste de una armadura que le protege para hacer frente a las situaciones destructivas que le pueden dañar; aprenda a tomar responsabilidad por sus acciones y sus consecuencias”. (Castanedo, 1997a, pp. 101 – 102)

“El awareness reside en poner atención a las sensaciones y organizarlas, cuando se toma conciencia de las sensaciones que se tienen en el aquí y ahora se pasa inmediatamente a la movilización de energía. El darse cuenta de cómo nos sentimos, en relación con los otros, es el comienzo de la toma de conciencia que influye en el área mental y espiritual de la persona”. (Castanedo, 1997a, pp. 102)

3.- Movilización de energía:

El grado de claridad y fuerza de la figura dentro del campo organismo/ambiente determina el interés que el organismo le otorga a la resolución de esa gestalt.

“La movilización de energía sirve para adoptar una conducta más adaptativa” (Castanedo, 1997a, pp. 103), pero cuando existe un bloqueo entre la fase de movilización de energía y la fase de acción, la persona no logra trasladar sus impulsos a la acción. Puede movilizarse pero no aplicar su energía a servicio de una actividad que le reporte lo que desea. De esta movilización crónica que no se expresa pueden resultar síntomas somáticos, tales como hiperventilación, hipertensión y tensión muscular crónica. Muy a menudo la persona tiene idea de lo que desea e incluso la energía necesaria para satisfacer el deseo. ¿qué sucede? ¿qué hace ella en el valiosísimo momento en que la energía está allí? Con frecuencia la desvía: prende el receptor de TV, o se va al cine, o se empeña en una charla vacua sobre ‘cómo podría ser’ y ‘cómo debería ser’. Disipa su energía en lucubraciones donde pesan el temor al fracaso o al ridículo, o al disgusto y la reprobación de otros. La tarea del terapeuta consiste en tornar creíbles algunas de esas ideas, en localizar los sistemas de energía que hay detrás de ellas, y lo cual tiene una importancia decisiva, llevar tales convicciones y necesidades al campo de la acción. (Castanedo, 1997a)

4.- Excitación:

Castanedo la comprende como la carga de energía, fenómeno que se da debido a la energía que ha movilizado la persona. La excitación usualmente se reporta a través de la actividad psicofisiológica y se evidencia psicológicamente como un estado de inquietud interna que Perls hace equivalente a emoción.

Denota una carga tensional básica propia de una figura claramente conformada sobre un fono perceptual (Perls, 1951)

5.- Acción:

El movimiento o acción se refiere a la conducta concreta que realiza el organismo para cerrar de manera satisfactoria la gestalt. Un proceso que no implique a la capacidad de respuesta del organismo es un proceso incompleto. (Castanedo, 1997a)

La acción permite manipular el medio para establecer el contacto, es la expresión del self.

“La interrupción del ciclo entre la acción y el contacto es típica de las personas que manifiestan conductas de histeria y despersonalización, es decir, personas que no relacionan sus actividades con su experiencia”, “la persona enfoca alguna otra parte del contexto en que se encuentra y no lo que es figura en ese momento.”. (Castanedo, 1997a, pp. 103)

6.- Contacto/retirada:

“El contacto se establece con el self y con los otros. Con el self sintiendo; con los otros tocando, mirando, hablando. El contacto significa estar completamente implicado o ensimismado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora; el contacto no se limita solamente a una interrelación de persona. Además, el contacto se extiende a los alimentos, al contacto con la música, la naturaleza, en fin, a todo lo que implica el área sensorial y emocional. Si este contacto es activo proporciona satisfacción en la persona que lo establece”. (Castanedo, 1997a, pp. 103)

El contacto significaría que el organismo está completamente implicado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora.

7.- Retirada o reposo:

Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que haya dado el contacto. Entonces comienza otro ciclo o Gestalt que se iniciará con una nueva sensación.

“Cuando hay interrupción entre el contacto y **la retirada o reposo**, la última fase del ciclo. Cuando se establece poco contacto se está bloqueando en el awareness, y cuando existe mucho contacto se da la comunión. En una experiencia, cuando el ciclo fluye por sí solo y se pasa por todas las fases del mismo, llegando finalmente al contacto, esta última fase de contacto integra todas las anteriores. Además el contacto, según el conocido principio de la Gestalt, es más que la suma de todas las fases anteriores del ciclo; para que

éste se produzca se requiere des-estructurar y llegar a formar una nueva figura, afectar y ser afectado”. “Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que haya dado el contacto. Entonces comienza otro ciclo o Gestalt que se iniciará con una nueva sensación”. (Castanedo, 1997a, pp. 104)

El organismo repetiría este ciclo cada vez que una gestalt necesite ser completada. Considerando el ciclo completo, autores y terapeutas gestálticos han desarrollado sistemas de diagnóstico fenomenológico que permiten determinar exactamente dónde se encuentra bloqueado el ciclo de la persona. Las interrupciones en el ciclo pueden relacionarse y compararse con la psicopatología descrita en la nomenclatura psiquiátrica (Yontef, 1995; Quitmann, 1989; Zinker, 1991)

“En definitiva, en un proceso de autorregulación no alterado, el ciclo se desarrollaría de la siguiente manera: La situación inconclusa más urgente se vuelve dominante y moviliza todos los esfuerzos disponibles hasta que la tarea se ha completado; luego, se vuelve indiferente y pierde foco consciente, y la siguiente necesidad más urgente comienza a requerir atención. Esta necesidad aumenta su urgencia, no en forma deliberada, sino espontánea. [...] La conciencia espontánea de la necesidad dominante y su organización de las funciones de contacto es la faceta psicológica de la autorregulación orgánica” (Perls, 1951 en Gutiérrez, s/a pp. 77)

El darse cuenta

En TG, el darse cuenta es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir y vivenciar lo que está sucediendo, aquí y ahora, dentro de sí mismo y del mundo que le rodea. Es la toma de conciencia global en el momento presente.

Denominado "awareness" por Perls, se trata siempre de una experiencia subjetiva, que no pasa por la comprensión intelectual de ese flujo. Es un proceso global y orgánico, en el que están comprometidas todas las respuestas que una persona puede dar en todos los campos posibles de su conducta. A diferencia del insight, incluye comportamientos psíquicos y físicos. "Insight, tendría un carácter más puntual, sería como un contacto entre consciente e inconsciente, como una iluminación de carácter repentino, un darse cuenta de algo concreto. En tanto awareness es un proceso gradual, un darse cuenta poco a poco, insight es un proceso puntual de sí o no...el awareness se va llenando de sucesivos insights" (Salama y Villareal, 1992, p.9).

El darse cuenta es una forma de vivenciar, es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente / individuo, con un total apoyo sensorio motor, emocional, cognitivo y energético (Yontef, 1995). Latner (1994), entiende al darse cuenta como un aspecto final del funcionamiento sano del individuo, que implica aprehender con todos los sentidos el mundo fenomenológico interno y externo, tal como éste es y ocurre. El darse cuenta va siempre acompañado de la formación gestaltica; totalidades nuevas y significativas se forman mediante este recurso, el

cual es en sí la integración de un problema o necesidad abierta. El darse cuenta es eficaz sólo cuando está basado en y energizado por la necesidad dominante actual del organismo. Sin esto, una persona puede pensar en su situación actual sin percibir ni reconocer sus sentimientos, o puede expresar emociones físicamente sin conocimiento cognitivo. El darse cuenta no está completo si se desconoce directamente la realidad de la situación y cómo está uno en ella. En otras palabras, el individuo que no es capaz de reconocerse en una situación, no se ve realmente en esta, no la conoce y por ende no reacciona a ella. No se da cuenta y no puede hacer un contacto total, le cuesta elegir. Para que ocurra el darse cuenta, este debe ir acompañado por que el individuo conozca su capacidad de opción y responsabilidad por su propio obrar. El darse cuenta total es igual a la responsabilidad, "cuando me doy cuenta totalmente, en ese instante soy responsable, y no puedo serlo sin darme cuenta" (Yontef, 1995, p.172).

Además de un sentido de pertenencia de la propia acción, el darse cuenta debe incluir la auto aceptación, un auto reconocimiento de cómo yo soy. El darse cuenta es siempre en el aquí y ahora, y está siempre cambiando, evolucionando y trascendiéndose a sí mismo, existe sensorialmente en el presente, en la experiencia directa. Perls (1976) expone el Continuum del Darse Cuenta, que refiere al flujo permanente de sensaciones, sentimientos e ideas que constituyen el fondo sobre el cual se desprenden sucesivamente las figuras emergentes principales o gestalten de nuestro interés. El autor sostiene que en una persona saludable, éste flujo es flexible y regular. Un continuo e ininterrumpido continuum del Darse Cuenta lleva a una captación inmediata de la unidad obvia de elementos dispares en el campo. El insight es una forma de darse cuenta, en la cual se capta la estructura del todo."Insight es un modelamiento del campo perceptivo realizado de tal manera que las relaciones significativas quedan de manifiesto; es la formación de una Gestalt en la cual los factores relevantes se ordenan con respecto al todo" (Köhler, 1947, en Yontef, 1995). Dentro de la experiencia en el aquí y el ahora, se pueden distinguir tres tipos de darse cuenta, que se denominan como áreas *del darse cuenta o zonas de contacto*:

El darse cuenta del mundo o zona externa: Se relaciona con el contacto sensorial. Nos permite ponernos en contacto con los objetos y acontecimientos del mundo que nos rodea, de todo aquello que está fuera y de lo que ocurre más allá de nuestra piel.

El darse cuenta de sí mismo o zona interna: Comprende todas aquellas sensaciones y sentimientos que ocurren dentro de nosotros. Nos permite ponernos en contacto con nosotros mismos. En el texto 'Desarrollo del Potencial Humano' de Lafarga y Gómez del Campo, Stella Resnik plantea que el darse cuenta de sí mismo significa conocernos a nosotros mismos, estar a tono con lo que ocurre dentro de nosotros en cualquier momento. Propone que "dándose cuenta, las personas pueden reconocer sus tendencias saludables naturales, pueden distinguir mejor entre necesidades y deseos, entre lo que es bueno y lo que es malo, qué antiguos programas, actitudes y formas habituales de hacer las cosas ya no resultan apropiados y que nuevos aprendizajes tienen que ocurrir" (Lafarga, Gómez del Campo, 1990, p.58).

El darse cuenta de la fantasía o zona intermedia: Incluye toda la actividad mental (pensar, imaginar, recordar, planificar,...) que nos permite ponernos en contacto con nuestras fantasías.

Contacto:

Perls, Hefferline y Goodman (1951) definen el proceso de contacto como el trabajo que conduce a la asimilación y crecimiento, es la formación de una figura de interés contra un fondo o contexto del campo organismo/ambiente. El término asimilación se refiere a la recepción y elaboración de elementos (hasta entonces ajenos) con miras al propio crecimiento. El término crecimiento por su parte, se refiere a la transformación de lo ajeno (al organismo) en propio (del organismo). (Kris, 1990) Sería esta la definición de base en el tratamiento del concepto de contacto en Terapia Gestáltica. Se puede encontrar en algunos autores, un desarrollo de esta definición. Por ejemplo:

“El contacto se refiere [...] a la naturaleza y la calidad de la forma en que nos ponemos en relación directa con nosotros mismo, con nuestro ambiente y con los procesos que los relacionan [...] Hacer un buen contacto es comprometerse plenamente en ese estar en contacto de tal modo que nuestra compenetración con aquello con lo que estamos en contacto, sea completa y satisfactoria” (Latner, 1994, pp. 65)

En Terapia Gestalt el proceso de toma de contacto es en sí mismo la única forma de lograr cambios a partir de la experiencia. Por ejemplo Polster y Polster (1976, pp. 105) señalan: “el contacto es la savia vital del crecimiento...”.

Crecer sería sinónimo de contacto y apropiarse de la novedad asimilable o rechazar la inasimilable conduciría al cambio. Por lo mismo, el contacto también puede ser definido como el espacio de encuentro entre el yo y lo que no es el yo (Yontef, 1995)

Por otro lado, contactar sería el proceso completo por el cual el organismo se reconoce a sí mismo y a otro. Este reconocer a otro significa moverse hacia una conexión/fusión y también hacia una separación/alejamiento. En estos términos la toma de contacto (con el sí mismo y con el ambiente) sería el proceso básico de toda relación.

“De aquí se infiere que podemos captar cómo operan los pensamientos y sentimientos de otros en la medida que hayamos tomado contacto con nuestras propias operaciones, y podemos pasar de este interés personal al sentido de cómo podría el otro hacer las mismas cosas” (Polster y Polster, 1976, pp. 111)

El contacto es un concepto importante dentro de la definición del Ciclo de la Experiencia, ambos se encuentran estrechamente relacionados y apuntan a la idea de salud desde la Terapia Gestalt.

Continuando con la definición de salud desde la Terapia Gestalt, se procederá a describir la idea de homeostasis, para luego comprender la de autorregulación del organismo, concepto propio de la Terapia Gestalt.

En un proceso de autorregulación alterado, el desarrollo del ciclo se ve influido por resistencias o interrupciones, las que se describen a continuación:

Resistencias o interrupciones:

Zinker, señala que existen diferentes interrupciones que se producen en el ciclo, éstas son resistencias al contacto e impiden que el ciclo transcurra con normalidad desde su inicio con la sensación y finalice con la retirada/ cierre o reposo. Las interrupciones pueden darse en cualquier fase del ciclo. El punto de interrupción sirve de punto de referencia para iniciar el trabajo de psicoterapia. (Castanedo, 1997b)

Cualquier interrupción del ciclo significa dejar una necesidad insatisfecha o un asunto inconcluso. La acumulación de estas interrupciones produce, en consecuencia, el acopio de asuntos inconclusos. Las interrupciones del ciclo de la experiencia de una persona, impiden que ésta finalice ese ciclo e inicie otro. Su energía se encuentra concentrada en la fijación que se da antes de la fase del ciclo correspondiente donde se encuentra ‘anclado’. (Castanedo, 1997a)

“En Terapia Gestalt las resistencias son consideradas como forma de energía orientada. Antes de ejercer resistencia, esta energía puede ir muy bien en sentido de una adaptación o de una protección legítima. Dicha energía no es una fuerza inerte y se convierte en resistencia cuando disminuye el contacto, se bloquea o se anula. El objetivo de la Terapia Gestalt consiste, por lo tanto, en lograr que la persona utilice al máximo su energía, aumentando así su capacidad de contacto y su potencial”. (Castanedo, 1997a, pp. 89)

En definitiva, la resistencia es un bloqueador o desplazador de energía que la persona debe aprender a utilizar para sí misma en una forma integral. En la Terapia Gestalt se habla de cinco resistencias, éstas son”:

Confluencia: “Etimológicamente la palabra confluencia (confluir) significa ‘juntarse’, como cuando las aguas de dos ríos se encuentran y “navegan” juntas, no se pueden diferenciar. En las personas el self y el medio ambiente navegan juntos, como si fueran una sola unidad. La confluencia como mecanismo de defensa consiste en estar siempre de acuerdo con lo que los otros piensan y dicen. Las personas confluentes no aportan ninguna crítica, ninguna objeción, no tienen ninguna originalidad; su potencial existencial y creativo está considerablemente disminuido por el hecho de que escapan al contacto

diferenciado de confrontación, que es tan enriquecedor en el desarrollo”. (Castanedo, 1997a, pp. 90). La confluencia es un mecanismo que consiste en ‘colarse’ en el otro, para evitar de esta manera llegar al contacto real, auténtico, difícil a veces y que puede desembocar en la confrontación, en un reconocimiento original con el otro en presencia y en un resurgimiento del sí mismo diferenciado, al entrar en contacto con el otro reconocido como diferente de uno. Se trataría de un bloqueo de la primera fase del contacto (precontacto) la de la aparición de la necesidad y del interés por el ambiente. Cuando emerge un interés significativo en la confrontación del organismo con el ambiente, éste no logra separarse de la situación en que se encuentra, por lo cual bloquea la aparición de la necesidad o trata de aparecer insensible a ella.

Introyección: “Significa ‘poner dentro’. Para Perls este mecanismo se convierte en una forma de ser, de sentir, de evaluar todo el material que está integrado en el comportamiento de una persona. Material que no ha sido aún asimilado porque es parte integral del organismo. Los diferentes sistemas socioculturales, a los que pertenecemos y que nos moldean, como la familia, la escuela, la religión, el contexto social, económico y político, nos lanzan en nuestro interior estilos de vida, reglas, costumbres, principios, prohibiciones, etc. Algunos elementos de dichas introyecciones son asimilados por el organismo y se convierten en la personalidad del individuo. Otros elementos no son digeridos y se convierten en un cuerpo extraño dentro del organismo, perturbando su funcionamiento. En Terapia Gestalt la Introyección es un mecanismo que está constituido por estos últimos elementos, los cuales no han sido asimilados por el organismo. Elementos internos que actúan de diferentes formas hacia el exterior del organismo desequilibrando finalmente su funcionamiento y su comportamiento”. “Considerando el ciclo de la experiencia desarrollado por Zinker, la introyección se da en la fase de la conciencia y movilización de energía, en el momento en que el paciente se bloquea o se interrumpe el ciclo. Dicha persona introyecta las ideas de los otros sobre lo que está bien o lo que está mal, y es incapaz de localizar su propia energía. El introyector hace a los otros lo que le gustaría hacerse él a sí mismo. Además está gobernado por los ‘debería’ morales de los otros”. “Cuando la persona introyecta se sirve de mecanismos como el de intelectualizar las situaciones emocionales, en lugar de sentirlas o vivenciarlas movilizandole la energía de su organismo, en estas situaciones la persona se limita a ‘hablar’ de sus emociones”. (Castanedo, 1997a, pp. 93 – 94)

Deflectar: “Este mecanismo consiste en ‘desviar’ lo que emerge en el aquí y ahora. Es utilizado a menudo por personas que, sin darse cuenta, modifican el curso de una conversación o el curso de una interacción, con el fin de evitar entrar en

el fondo de una situación o tener que encontrarse frente a frente con una persona o situación no deseada”. “Se manifiesta cuando la persona comunica cosas generales, abstractas, mencionando el pasado en lugar de referirse al presente, o hablando de alguien en lugar de hablar a alguien”. “Deflectar es un mecanismo activo en el que la energía es utilizada para evitar centrarse en sí mismo; esa energía está orientada en forma difusa sobre puntos secundarios de la existencia”. (Castanedo, 1997a, pp. 91)

Retroflectar: “Significa ‘volver la hostilidad contra sí mismo’. En la automutilación, el individuo al golpearse dirige la agresión hacia sí mismo, cuando tendría que dirigirla hacia la causa que originó la frustración o rabia. Este mecanismo es frecuentemente utilizado por personas que padecen trastornos psicossomáticos (asma, úlcera, devorarse el estómago) y aquéllas que tienen tendencia a la depresión”. “Zinker indica: “la persona deprimida retroflexiona su expresión, temerosa de manifestar insatisfacción o ira con sus seres queridos. En vez de ello, deja que la crítica, rebotando en los demás, penetre en su propio ser, de modo que éste sufre sus propias críticas, insatisfacciones e iras. En vez de nutrirse de la energía del mundo, socava la suya propia”. “Otra forma de retroflexión supone hacerse a sí mismo lo que se desea obtener de los otros. Entonces se acaricia en vez de acercarse a quien podría acariciarlo... el precio que paga, entre otros, es el de usar su propia energía en vez de ser abastecido por la energía de la propia persona. Sus únicas compensaciones residen en la independencia, la confianza en sí mismo, el hacer por sí solo sus cosas mejor que otro podría hacerlas para él, la vida privada y el desarrollo de sus aptitudes y talentos individuales. La persona que retrofecta está bloqueada, en el ciclo de la experiencia, entre movilización de su energía y la acción”. (Zinker, 1991, en Castanedo, 1997a, pp. 91 – 93) En la retroflexión la necesidad ha sido identificada y la excitación ha dirigido al organismo hacia su objetivo. El organismo está preparado para la acción, para el contacto. Si en ese momento el organismo no siente el apoyo del ambiente, se detiene y orienta la acción hacia sí mismo.

Proyectar: “En esta parte del ciclo la necesidad ha surgido en el organismo y la energía asociada a ella ha sido identificada. El bloqueo en esta fase está ligado a la angustia que genera la incapacidad de contener la propia energía. De esta manera, el organismo proyecta sobre el ambiente sensaciones y vivencias propias. Para Perls, la proyección es un rasgo de personalidad, una actitud, un sentimiento, una parte del comportamiento que pertenece a la personalidad sin ser sentida como tal por la persona. Por el contrario, la proyección se atribuye a otras personas u objetos que forman parte del medio y es percibida como dirigida hacia uno por otras personas u objetos”. “En Terapia Gestalt una persona es el proyector y la otra es la pantalla donde

aparecen las características de la primera, los rasgos de su personalidad, lo que quiere y lo que detesta de ella misma. Es evidente que no se debe al azar que una persona elija a otra como pantalla; la proyección es el mecanismo que permite atribuir todo a la pantalla y no a sí mismo como proyector". "La proyección es el mecanismo por medio del cual el individuo evita apropiarse de su propia realidad. Las consecuencias en términos de contacto y de comunicación son perjudiciales; cómo alguien puede llegar a dialogar con alguien, sentirlo, amarlo, si lo que se percibe en el otro es la realidad propia no reconocida". (Castanedo, 1997a, pp. 95)

Polaridades

Para la TG, las polaridades están profundamente arraigadas en el funcionamiento del organismo. Estos dualismos serían predisponentes de la conducta y el pensamiento. La relación de los opuestos consiste en que la existencia de uno necesariamente exige la existencia del otro; la interacción de los mismos funciona como un proceso dialéctico (Castañedo, 1983). Las polaridades están relacionadas con la historia particular de cada persona y con la percepción de su realidad interior. Esta realidad determina que se desarrollen polaridades cuyas características son ego sintónicas o aceptables para la conciencia de la misma y ego distónicas o inaceptables para el sí mismo. A partir de polaridades en pugna se generan conflictos polares que pueden ser tanto intrapersonales como interpersonales.

Joseph Zinker (1999) afirma que la persona presenta conglomerados de fuerzas polares, las cuales se interceptan entre sí pero no necesariamente en el centro; cada característica no solo posee un opuesto sino varios opuestos, creando así "multilateralidades". La terapia gestáltica busca la integración armónica de las polaridades complementarias de cualquier comportamiento humano (por ejemplo: agresividad y ternura) más que la eliminación de una en provecho de la otra, intentando lograr una solución que una ambos polos para formar una figura más importante que la simple combinación de los opuestos: una creación nueva. En este contexto las cualidades no son contradicciones irreconciliables, sino distinciones que serán integradas en el proceso de la formación y destrucción de la gestalt. Un concepto importante retomado del psicoanálisis Freudiano y que sirve para entender las polaridades es el de catexis. "La catexis se refiere a la actitud repelente / atrayente del individuo sobre las cosas de su medio que le ofrecen esperanza y promesa, por un lado y temor o terror, por otro. Que esta catexis sea positiva o negativa depende solamente del concepto mental del individuo o de su percepción" (Castañedo, 1983, p.50).

en él mismo. "Entrar en contacto significa tomar conciencia de sí mismo, de las actitudes, del tipo de relación interpersonal que se mantiene con los otros" (Castañedo, 1983, p.88).

La frontera de contacto se construye a lo largo de toda la vida y tiene la característica intrínseca de cambio que le permite a la persona realizar un ajuste adecuado y creativo en las distintas situaciones por las que va atravesando.

Las alteraciones del límite de contacto implican una alteración de la distinción entre el sí mismo y otros, que puede estar dada tanto en el contacto, como en el darse cuenta. Es cuando el límite entre el sí mismo y los otros se hace difuso, impermeable o se pierde. Cuando el límite de contacto está alterado, la persona solo es capaz de producir pseudo - contactos con su ambiente y con ella misma. Estas alteraciones, también llamadas en este ámbito mecanismos de defensa, mecanismos de interrupción del contacto, resistencias o bloqueos, se tratarán más adelante.

El Sí Mismo desde la concepción Gestáltica

En TG, el Sí Mismo o Self es entendido como un proceso dinámico y específico a cada persona, que caracteriza su manera de reaccionar en un campo organismo - ambiente, en un momento dado y siempre en función del estilo personal de cada uno. No es entendido como una entidad fija, ni una instancia psíquica.

El sí mismo para Perls es el sistema que posibilita los contactos presentes y el agente de crecimiento. Se utiliza como un pronombre reflejo, que se refiere a la persona total. Es el límite de contacto funcionando y su actividad consiste en formar figuras y fondos. El funcionamiento sano del sí mismo no es auto centrado, sino centrado en él y en otros, es decir en la totalidad del campo.

Perls (1976) sostiene que el concepto del Self tiene que ver más con un proceso que con una estructura, el cual existe en cualquier momento y lugar donde haya una interacción. El sí mismo entonces integra los acontecimientos de toda una vida. Sustentado en lo anterior, el auto concepto se desarrolla en el contacto entre los miembros del sistema familiar, con el cúmulo de experiencias que se van teniendo a través de la vida; el cómo nos apreciamos tiene que ver con los mensajes verbales o no que hemos incorporado. Como nuestro sistema familiar es quien en un primer momento nos trasmite las expectativas culturales y religiosas, también nos "enseñan" cómo actuar, pensar, hablar, etc. Si lo anterior no es "masticado" por el individuo para concienciar lo propio, produce en la persona un desvío de necesidades auténticas, originando que esta responda solo a las exigencias de otros (introyectos).

Perls, Hefferline y Goodman en 1951 identifican algunas estructuras especiales que el Self crea para finalidades concretas. "Entienden estos conceptos en términos exponenciales y fenomenológicos: el Ello, el Yo y la Personalidad son sólo tres entre las muchas estructuras experienciales posibles. Son funciones parciales, capacidades que funcionan de manera integrada, en el contexto holístico de la experiencia que constituye el Self" (Spagnuolo, 2002, p.111).

Las tres funciones del Self se entienden como capacidades de la persona de relacionarse con el mundo: el Ello como fondo de la experiencia, lo que esta dentro de la piel; la Personalidad como asimilación de los contactos anteriores y el Yo como motor que mueve las otras dos funciones y elige lo que le pertenece y

aquello de lo que se enajena (Spagnuolo, 2002). Serge y Anne Ginger (1993) explican estos tres modos o funciones:

Función Ello: Se puede definir como la capacidad que el organismo tiene de entrar en contacto con el entorno a través de: el mundo interno ("el fondo de los contactos descontados"), las necesidades fisiológicas vitales y la vivencia corporal (lo que se ha vivido como "dentro de la piel"). Se expresa en los actos automáticos, tales como respirar, caminar, etc. Cuando la persona funciona según esta modalidad no tiene conciencia clara de sus actos.

Función Yo: Implica un funcionamiento activo, donde los actos son llevados a cabo de manera intencionada, a partir de la toma de conciencia de las necesidades y deseos propios. Es la capacidad de contactarse con partes del campo o alienarse de ellas, "es la potencia volitiva y decisional que caracteriza la unicidad de las elecciones individuales, es la voluntad entendida como fuerza que se organiza autónomamente, que no representa un impulso biológico ni una pulsión social, y que sin embargo constituye más bien la expresión creativa de la persona en su totalidad" (Spagnuolo, 2002, p.116).

El Yo como función del Self actúa de manera armónica en la medida que es sostenido por las sensaciones "dentro de la piel" y por el "quien yo soy". Las perturbaciones en esta modalidad de funcionamiento se exteriorizan en los diferentes mecanismos de evitación del contacto.

Función Personalidad: Se define como la representación que cada persona hace de sí misma. Constituye la integración de las experiencias pasadas, es decir la asimilación de las vivencias personales. Por medio de esta función del sí mismo se construye el sentimiento de identidad; esta función se expresa por medio de la respuesta del individuo a la pregunta: ¿Quién soy?

Esta función expresa la capacidad del Self de contactar con el entorno basándose en lo que se es, o sea en lo que uno se ha convertido. Perls considera que la personalidad es el sistema de actitudes asumidas en las relaciones interpersonales. No ve a este elemento del Self como un aspecto normativo de la estructura psíquica (psicoanálisis), sino más bien como una función que expresa una adaptación social de tipo interactivo.

En sus tres funciones el sí mismo existe con intensidad variable según el momento particular que la persona esté atravesando en el presente.

"El self, como lo define la Terapia Gestalt, se manifiesta a través de las funciones, funciones indisociables a no ser por razones de índole retórica, pudiendo ser privilegiadas las unas con respecto a las otras según los momentos de la experiencia. Así, lo que atañe a las necesidades, apetitos, instintos, deseos, competirá fundamentalmente a la función-ello del self. Lo que concierne a las representaciones, o sea, a la experiencia anterior y al conocimiento de sí mismo,

será designado por el concepto "función-personalidad" del self. La implicación de estos dos modos de funcionamiento del self en la actividad actual, a saber, su actualización en las elecciones y rechazos, en la experiencia de contacto organismo - entorno, será generada por el selfen su "función-ego" (Robine, 1999, P. 47).

Asimilación y agresión

En TG se plantea que los organismos llevan a cabo un constante ciclo metabólico de gastar energía en el afuera basado en una necesidad y preferencia interna junto con el conocimiento de que en el exterior se encuentran los "nutrientes". Para que éste proceso se lleve a cabo se necesita de una persona que esté dispuesta a confiar en su propio juicio y "gusto". La discriminación requiere el sentir o experimentar los estímulos externos activamente, y procesar los estímulos exteroceptivos junto con los datos interoceptivos.

Creemos 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, después de lo cual, lo que realmente hemos asimilado, pasa a ser nuestro (Perls, 1976).

Por otra parte, el autor considera la agresión como una fuerza, una energía vital, sin connotaciones morales positivas ni negativas. Lo entiende como un elemento fundamental del proceso contacto - asimilación. Sostiene que para sobrevivir, la persona debe intercambiar energía con el ambiente (por ejemplo respirar, comer, tocar) y mantenerse sin embargo como una entidad algo separada de él. La persona autorregulada organísmicamente elige por sí misma qué parte de cada cosa asume o rechaza; toma lo que es "nutritivo" para ella y rechaza lo que es "tóxico", usando su darse cuenta para discriminar y su agresión para destruir el estímulo extraño o ajeno, para integrar las partes nutritivas al sí mismo (asimilación) y rechazar o eliminar lo inservible.

Evitar lo tóxico es el punto crítico que permite a las personas vivenciar un adecuado crecimiento y nutrición emocional. Para Perls la agresión constituye una fuerza necesaria para la asimilación activa del mundo exterior y para evitar las introyecciones.

EL PROCESO PSICOTERAPEUTICO

Se afirma que lo que mantendría al yo integrado y nos conservaría sanos sería la conciencia. El deterioro se fundamenta mediante una primera fase de tipo *implosiva*, donde el modo del ego se vuelve contra nuestros propios impulsos. Esto plantea una experiencia fóbica y falsa, surgiendo objetivos de conflicto falso que buscan distraer la excitación que trae consigo una figura en formación, el verdadero conflicto.

El primer paso para el establecimiento de una dinámica sana para el organismo es el restablecimiento de la conciencia del presente, y del contacto con el ambiente. Llegar a ser simplemente lo que somos (lo que se denomina *la Teoría Paradójica del Cambio*), como meta implica estar conscientes de nosotros mismos en este momento.

En orden y en crisis se intenta descubrir cuál es nuestro funcionamiento actual. Esto es clave antes de intentar formas de acercarnos adecuada y honestamente a la satisfacción de nuestras necesidades. En este aspecto, la psicoterapia Gestalt es altamente experimental, es decir, apunta al ejercicio de experiencias semidirigidas donde la persona explora antiguas y nuevas formas de experiencia. Uno de los aspectos centrales en la terapia es utilizar el modo del ego para canalizar vigorosamente nuestra conciencia y excitación. Estos objetivos pueden ser planteados para abarcarlos desde cualquier estilo particular de un terapeuta. Lo importante es centrarse en el *cómo* y *qué* de nuestro hacer más que en el porqué.

Preocupa directamente el aspecto y la expresión de las emociones en la situación terapéutica. Esto significa la disolución de aquellos aspectos arcaicos de nuestra resistencia, lo que Perls (1982) llamaba la *capa explosiva*.

El Tránsito desde el heteroapoyo o apoyo ambiental al autoapoyo

La Terapia Gestalt pone especial énfasis en la interdependencia del organismo con el ambiente (ser-en-el-mundo). “No hay un límite *entre*, sino que hay un límite *con* el mundo exterior, es decir, el ser humano es siempre una parte del entorno y éste es también siempre parte de cada ser humano en particular” (Quitman, 1989, pp. 123)

Organismo y ambiente intercambiarían sustancias esenciales para la preservación de la vida y en ambos se generarían límites en donde lo que no es nutritivo se rechaza. Esto permitiría una regulación en la interacción en donde se preserva la ecología de organismo y ambiente como totalidad (Robine, 1999)

Desde la Psicoterapia Gestalt una persona sana es aquella que muestra una interacción flexible y creativa con el ambiente, asumiendo la responsabilidad del equilibrio ecológico en ella misma y su entorno. (Robine, 1999)

La persona u organismo y el ambiente formarían una polaridad naturalmente integrable. La dificultad en la interacción entre ambos surgiría cuando existen discrepancias entre la regulación organísmica y regulación arbitraria o externa. (Latner, 1994) De esta forma:

“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 desaprueban aspectos importantes de nuestra naturaleza”. (Latner, 1994, pp. 116)

A lo largo de su desarrollo, las necesidades del organismo (que se manifestarían en el campo organismo/ambiente) se tornarían progresivamente más complejas y abarcarían diferentes ámbitos de inserción social y cultural. De forma paralela en la persona, a medida que atraviesa por los diferentes estadios de su desarrollo, su independencia y autonomía aumentarían gradualmente (Yontef, 1995). Esto implica que la naturaleza de la relación del organismo con el ambiente se modificaría: mientras decrece el grado de dependencia, crece el grado de reciprocidad y mutualidad (Latner, 1994; Perls, 1989)

En la Terapia Gestalt la madurez del organismo se define como transición del apoyo ambiental al autoapoyo o auto-soporte (Perls, 1998). De acuerdo a esto, “...la madurez del individuo se logra mediante la disminución del apoyo ambiental, el aumento de su tolerancia a la frustración y desmoronamiento de falso afán por *representar* roles infantiles y adultos”. (Perls, 1996, pp. 16)

Autoapoyo significaría a la vez establecer un contacto sano, es decir, reconociendo la individualidad del organismo (evitando la confluencia como perturbación) y respetando el proceso de formación figura/fondo. (Polster y Polster, 1976).

De acuerdo a la Terapia Gestalt este tránsito se lograría en un ambiente natural en donde exista un equilibrio viable de apoyo y frustración. A medida que la persona pueda tener la experiencia a lo largo de su desarrollo, de una relación con el ambiente en la cual pueda expresar sus necesidades (sean de la naturaleza que fueren) y desplegar su potencial, podrá desarrollarse como individuo único y singular, interactuando con su ambiente a través del ajuste creativo, de acuerdo con su jerarquía de valores. De manera contraria, si el organismo percibe de manera hostil su relación con el ambiente generaría formas de inferir el contacto con sus necesidades y el ambiente. (Zinker, 1991)

Un aspecto importante del auto-apoyo es la identificación del organismo con su propia condición. Esta identificación significaría que el organismo reconoce su propio potencial, reconoce la experiencia actual, su conducta y su situación ambiental. Yontef (1995 pp. 24) se refiere a esto de la siguiente manera:

“El auto-apoyo debe incluir tanto el conocimiento como la aceptación de uno mismo. No podemos auto-apoyarnos sin conocer nuestro propio sí mismo, las propias

necesidades, capacidades, ambiente, deberes, etc. Conocerse uno mismo sin admitir que es una opción y rechazarla, es una forma de auto-engañó”.

Finalmente, la situación de terapia debiera ser una oportunidad para que la persona desarrolle su capacidad de auto apoyo. (Perls, 1997) A este respecto, Yontef (1995, pp. 11) antepone la siguiente advertencia:

“Existe una diferencia entre mejorar el auto apoyo que permite el siguiente paso de crecimiento y modificar la conducta para llevar al paciente hasta ese paso. En la modificación de la conducta, se rompe la resistencia; en la terapia Gestáltica fenomenológica, el énfasis esta en el trabajo del darse cuenta, es decir, en el contacto con lo que es. Este último enfoque apoya el crecimiento del paciente y el surgimiento del siguiente paso, y no un siguiente paso al que aspira el terapeuta”.

Terapia y Discurso

Una de las formas en que se intenta romper la distinción sujeto-objeto que hacemos al referirnos a nuestra experiencia -propia de la neurosis en este enfoque- es lo que se ha llamado el modo intermedio o voz media (Perls, 1982; Naranjo, 1991). Implica en sí un acto de responsabilidad y concentración.

EL MODO INTERMEDIO

Se define al modo intermedio como la situación en que no hay actividad ni de pasividad sino ambas a la vez, una noción difícil de transmitir por defectos del lenguaje. La voz media es el lenguaje de los sucesos unificados y representa la orientación fenomenológica del presente. Esta voz es apropiada para expresar el funcionamiento emocional.

En este sentido es posible acotar el diálogo terapéutico a esta descripción, ya sea por parte del terapeuta como del solicitante, de lo que observa o de su experimentar en general.

El terapeuta puede orientar al solicitante impulsándolo a describir su experiencia en el aquí y el ahora cuidando de evitar "artefactos" que violan este principio, como por ejemplo, el uso del "pero" (en que se invalidan descripciones anteriores), el uso de preguntas (que implican generalmente proposiciones interesantes de explorar), el uso de racionalizaciones o de "hablar acerca de" (sobreseísmos) o acercadeísmos (aboutism), etc.

Mediante esta metódica es posible intentar reconstruir para uno un referente acerca de la experiencia del otro. Así, es posible también orientar el diálogo hacia la develación que el otro haga de sus asuntos inconclusos de experiencia y acerca de su proceso de solución y cambio.

Me resulta particularmente útil para referir la experiencia corporal de un sujeto, lo que me permitiría desarrollar alguna actividad que lleve a develar su significado o a movilizar una emoción, por ejemplo.

GESTALT DEL ESTE Y DEL OESTE

En nuestro país poco se contempla algunas diferencias conceptuales que existe dentro del mismo enfoque. Ha existido una división histórica relacionada básicamente con la separación debida a diferencias de principios entre sus fundadores, en especial entre Fritz Perls y Laura Posner, quienes comenzaron como matrimonio. Ambos separadamente fundaron escuelas de tradiciones distintas en algunos aspectos: Laura forjó su instituto en Nueva York (costa Este de EEUU), y Fritz lo hizo en Esalem (costa Oeste). Independiente de que en ambas partes se mencionen conceptos en común como contacto, holismo, figura-fondo, etc., existen las que creo serían las siguientes destacables diferencias:

- el cuerpo oeste se asocia al trabajo e imagen particular de Perls, Stevens, Simkin, Hall, Levitsky, Olney, Naranjo, Enright y Schwarz entre otros. Al modelo este se adscriben Laura Perls, Los Polster, Goodman, Zinker y los Ginger (Yontef,1995).

- el modo que se privilegia en cuanto a la transmisión del conocimiento o contenidos del enfoque. En el oeste, primaría la relación maestro-discípulo como base de la experiencia, la cual a su vez intenta desplazar al aprendizaje teórico (Naranjo, 1991). El aprendiz ideal imita y aprende de la forma de vivir de su maestro en un contexto no necesariamente académico. En el este, los vehículos se relacionan a un modelo mixto: experiencia y material teórico, publicaciones y centros de formación académica.

- en el oeste, desdén explícito de la producción de material intelectual (acusada de ser "bullshit") comprendiendo a la Gestalt como una filosofía y forma de vivir, a diferencia del interés por la construcción teórica del área este. En el oeste, dicha visión de la Gestalt como pauta de vivir contrasta con la visión del este de la Gestalt como herramienta psicoterapéutica, aunque no desecha en particular la postura de la Gestalt como pauta vital, sin embargo postula interés por sistematizarla.

- en cuanto a lo psicoterapéutico, el oeste enfatiza lo técnico (uso y recomendación de técnicas ortodoxas como p/e la silla caliente), a diferencia del este que pone énfasis en el curso de la relación yo-tú y en el concepto de contacto creativo.

- parece ser que en el oeste se ha puesto gran interés por rescatar la imagen ortodoxa de la terapia, así como por sostener la figura de Perls como padre y gurú de la Gestalt, a diferencia de la costa este que plantea a pilares conceptuales múltiples y semicoordinados y

quizá con un énfasis algo menor respecto de sus cualidades carismáticas como exclusivo motor de la difusión de contenidos.

- la costa oeste parece relacionar la conceptualización con un origen y un curso más bien orientalista, esotérico, transpersonal y centrado en la persona de Perls, en contraste a la costa este, más académica y fenomenológica, aunque explora a menudo en la filosofía oriental.

LA GESTALT INTEGRATIVA

Hoy por hoy, la TG se aplica en el trabajo con parejas, familias, niños y en la rehabilitación de pacientes psiquiátricos. Ha tenido gran desarrollo en el trabajo con grupos terapéuticos y del desarrollo personal. Muchos terapeutas de otros enfoques han encontrado útil la aplicación de sus herramientas en el ámbito clínico. A su vez, la TG se ha nutrido del aporte de otras áreas de la ciencia, tales como los estudios culturales, las ciencias de la salud, la educación, e incluso, de los últimos desarrollos de ciencias duras tales como la Física Cuántica, la Biología del conocer, la Química subatómica o la lingüística. Los estudios culturales abren puertas hacia múltiples expresiones humanas tales como las ciencias sociales en general, el arte, la religión y la mística de antiguas tradiciones de todos los continentes. También lo ha hecho de otros enfoques como la Procesal Sistémica, el Psicoanálisis, y la Psicología Corporalista. La TG es ya uno de los fundamentos teórico técnicos de la llamada cuarta Fuerza en Psicología, la Psicología Transpersonal.

En esencia, la Gestalt Integrativa es la unión entre la mirada Este y Oeste, cuidando no desvincular al enfoque de la disciplina ni de la academia. Las arengas rupturistas o anti intelectuales del pasado dan paso hoy a la posibilidad de una formación sistemática y de un marco teórico técnico de fuerte valor heurístico. Esta apertura a la investigación permite que pueda desarrollarse al alero de las casas de altos estudios de diverso foco de orientación social, lo que permite la llegada a un amplio orden de ámbitos. Esto somete al enfoque a desafío, en cuanto le invita a integrarse inter y transdisciplinariamente.

Una Gestalt Integrativa permite una reflexión más inclusiva respecto de los valores y preocupaciones de un continente o un país. Los desarrollos locales actuales permiten reflejar las necesidades específicas de una cultura determinada. Implican actos creativos de contacto con el entorno significativo. Para nuestra latinoamérica hay múltiples focos relevantes de desarrollo: la democracia en las relaciones humanas, los estudios de género, salud intercultural, las reivindicaciones sexuales, el problema de la violencia y el autoritarismo, los derechos humanos y la igualdad de oportunidades, la confianza en las instituciones, los desafíos identitarios y sociales frente a la globalización económica y cultural, la sustentabilidad, la legitimación de nuestras particulares cosmo-ecovisiones, etc.

Lo que está claro en la experiencia de la mayoría de aquellos que hemos dedicado más de algunos años a comprender este campo es que la TG deja una huella imborrable en nuestras propias vidas. Por ella nos acercamos un poco más en el largo aprendizaje de ser simplemente lo que somos, aquí y ahora: obras maravillosas y complejas de la naturaleza, más sabia y mas profunda de lo que pensábamos. Un legado de amor por el misterio que la sostiene. Por cierto una inspiración para la vida cotidiana.

REFERENCIAS

- Castanedo, C. (1997a) *Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y ahora*. (3° Ed.). Barcelona: Herder.
- Castanedo, C. (1997b) *Grupos de encuentro en Terapia Gestalt, De la "silla vacía" al círculo gestáltico*. (2° Ed.). Barcelona: Herder.
- Giannini, H. (1985). Breve historia de la filosofía. (5ª ed). Santiago de Chile: Universitaria.
- Guillaume, Paúl. (1973). Psicología de la forma. (2ª ed). Buenos Aires: Psique.
- Kris, J (1990) *Corrientes fundamentales en Psicoterapia*. Buenos Aires: Amorrortu Editores
- Latner, J (1994) *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Ed Cuatro Vientos.
- Perls, F, Hefferline, R y Goodman, P (1951) *Gealt Therapy*, N.Y., U.S.A.: The Julian Press, Inc.
- Perls, F (1989) Cuatro Conferencias. En Fagan y I. Shepherd (comp.) *Teoría y Técnica de la Terapia Gestáltica* (22-44). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- (1996) *Terapia Gestáltica y las potencialidades Humanas*. En: J. Stevens. *Esto es Gestalt* (13-19). Santiago: Cuatro Vientos Editorial, 10ª Edición.
- (1997) *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de terapia*. Santiago: Cuatro Vientos Editorial, 9ª Reimpresión
- (1998) *Sueños y existencia*. Santiago: Cuatro Vientos Editorial, 12ª Edición
- Polster, E; Polster, M (1976) *Terapia Guestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu Editores
- Quitman, H (1989) *Psicología Humanística*. Barcelona. Ed. Herder.
- Robine, J (1999) *Contacto y relación en psicoterapia. Reflexiones sobre Terapia Gestalt*. Santiago de Chile. Ed. Cuatro vientos.
- Yontef, G (1995) *Proceso y Diálogo en Gestalt*. Santiago de Chile: Ed. Cuatro Vientos.
- Zinker, J.(1991) *El proceso creativo en la terapia Gestáltica*.Barcelona: Ed. Paidós