

“CONCEPTOS BÁSICOS DE PSICOTERAPIA GESTALT”

“BASICS GESTALT THERAPY”

Investigadoras: Isabel del Rosario Stange Espínola¹ y Olga Lecona Pintado²
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla,
Universidad Gestalt de América, México

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”³
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

Recibido: 20 de enero de 2014

Aceptado: 17 de abril de 2014

Resumen

En la presente investigación se revisan los conceptos de Psicoterapia Gestalt relacionados con el trabajo psicoterapéutico. La persona se considera como un todo integrado, el cual en ocasiones se divide para estudiar algún aspecto particular teniendo presente que es necesario entenderla como un sistema complejo que busca la homeostasis. Se trabaja el concepto de “Aquí y Ahora”, el momento en el cual el sujeto vive. Más adelante, se trabaja con el proceso de “Darse cuenta” a través del cual el sujeto conoce y establece relación entre su interior y exterior, identificando sus necesidades y deseos, así como los elementos para satisfacerlo. Por último, se presenta la evolución y avance que ha tenido el concepto de Ciclo de la Experiencia, identificando, por una parte, los diversos nombres que ha presentado a través del tiempo y por otra, los bloqueos o limitaciones que impide que la persona satisfaga su necesidad.

Palabras Clave: Aquí y Ahora, Ciclo de la Experiencia, Darse Cuenta, Gestalt.

¹ Remitir correspondencia isabelstange@hotmail.com a Isabel del Rosario Stange Espínola. Profesora investigadora de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, alumna de doctorado en la Universidad Gestalt de América, México.

² Remitir correspondencia olecona@gmail.com a Olga Lecona Pintado. Alumna de doctorado en la Universidad Gestalt de América, México.

³ Correspondencia remitir a: revistacientificaeureka@gmail.com “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay.

Abstract

This research reviews the concepts of Gestalt Psychotherapy related with the psychotherapeutic work. The person is considered as an integrated whole, which sometimes is divided to study any particular aspect, bearing in mind that it is necessary to set it always as a complex system that seeks for homeostasis. It works the concept “Here and now” the moment in which the person lives. Then, we will work with the process of “Awareness”, through which the person knows and establish a relationship between his inner and outer, identifying his needs and desires, as well as the elements to satisfy himself. Finally it shows the evolution and progress that has had the concept of Experiential Cycle. Identifying, on one hand, the various names that have been submitted through the time and, on the other hand, the locks and limitations that prevent the person from satisfying his needs.

Keywords: Awareness, Experience Cycle, Gestalt, Here and Now.

En el presente trabajo se realiza una revisión de los conceptos de Sistema, Holismo y Gestalt (como sinónimos), los cuales son empleados en diferentes enfoques de la Psicología, como una aproximación para entender al ser humano de una manera global, no fragmentada, en su devenir cotidiano.

En terapia Gestalt se considera que la persona tiene en sí el germen para restablecer su equilibrio y bienestar permitiendo su sano desarrollo en una personalidad integrada, lo cual le permite enfrentar y superar situaciones adversas reestableciendo su homeostasis. Se incorpora también, en este trabajo, los conceptos de “Aquí y Ahora”, “Darse cuenta” o “Toma de conciencia”, como aspectos centrales para que el sujeto esté en equilibrio consigo mismo y con el medio en que se desenvuelve. Posteriormente, se aborda el Ciclo de la Experiencia, a través del cual se puede entender la forma en que cada persona satisface las necesidades que van surgiendo en su desarrollo y de qué manera la satisfacción de esas necesidades puede enfrentar interrupciones o bloqueos que afectan o impiden su desarrollo armónico.

Sistema, Holismo y Gestalt

El ser humano puede ser considerado desde una perspectiva holística, como un sistema en su totalidad y a la vez un subsistema que forma parte de un sistema mayor y que puede ser fragmentado solamente para su estudio. El concepto de sistema es retomado de la *Teoría General de los Sistemas* propuesto por Bertalanffy (1989) quien señala que “Con la teoría general de los sistemas alcanzamos un nivel en el que ya no hablamos de entidades físicas y químicas sino que discutimos totalidades de naturaleza completamente general” (p.155).

Para Arnold y Osorio (1998) la Teoría General de los Sistemas es entendida de una manera holística e integradora del sistema. El término holístico se emplea para señalar que la realidad está conformada por un conjunto de aspectos que conforman un todo y que aunque se pueden identificar las partes que lo componen, no es posible explicar el todo a partir de la suma de las partes ya que se constituye en algo diferente (Simon, Stierlin, y Wynne, 1993).

El concepto Gestalt fue definido por Köhler “como una unidad o un todo que sobresale en su ambiente o marco de referencia” (Simon, Stierlin, Wynne, 1993, p. 180).

La Gestalt es una percepción organizada y concreta de lo que el sujeto está percibiendo y donde se involucran la experiencia, motivación, necesidad de la persona, la interacción con los otros y el contexto en el cual se encuentra inmerso (Codina, 2005; Salama y Villareal, 1989).

Cuando se establece una Gestalt se percibe una totalidad, no una serie de elementos fragmentados, o componentes aislados, sino que se observan formas estructuradas que encierran una totalidad en sí misma y que no permite, salvo que se haga un esfuerzo intencional, identificar las partes que lo componen. Esta visualización en forma de Gestalt no se relaciona solamente a la percepción visual, sino que también puede organizarse en Gestalt los pensamientos y sentimientos.

La figura puede ser reemplazada por otra y la primera pasa a formar parte del fondo, dependiendo de la experiencia y características del sujeto. Lo que el sujeto percibe no corresponde a una copia perfecta del mundo, es una construcción del mundo realizada por el sujeto (Polster y Polster, 1985; Oviedo, 2004).

El Aquí y el Ahora

En terapia Gestalt se trabaja en el presente, en “el aquí y el ahora”, lo que la persona está viviendo en ese momento de su vida, el prestar atención al presente se ha observado en diversas culturas y disciplinas (Naranjo, 1989).

El presente, aquello que se percibe, se define como “el ahora”, en él se incluye lo que se está experimentando, las vivencias, recuerdos e ideas que están ocurriendo en ese momento. Durante el trabajo terapéutico, “el aquí y ahora” es posible conocerlo al promover que la persona sienta, vivencie y explore lo que está viviendo. Una vez que lo ha experimentado y vivenciado es posible incorporar el aspecto cognoscitivo, el pensar, el razonar y comprender (Stevens, 1990; Zinker, 2000; Naranjo, 1989).

Zinker (2000) plantea que “la forma más pura de terapia del ‘aquí y el ahora’ es el asesoramiento centrado en el cliente de Rogers” (p.75), ya que en sesión de terapia individual o grupal se trabaja con lo que la persona aporta en ese momento, en el presente, evitando interpretar o buscar motivos inconscientes. En la terapia gestáltica se trabaja el estar en el aquí y ahora de la persona considerando cada nivel de funcionamiento y se diseñan experimentos orientados a que la persona identifique en primer lugar sus sensaciones corporales. “Aquí y ahora” es un concepto funcional que se refiere a lo que el organismo “está haciendo” en el momento presente, ya que el cerebro crea cambios solo a partir del presente. El terapeuta fomenta en el paciente la comprensión más profunda de su propio aquí y ahora y le facilita que encuentre sus propios elementos para ampliar su consciencia y lograr el cambio.

Simultáneamente, se fomenta en el paciente la toma de consciencia de su propia capacidad y autosuficiencia para identificar las figuras y establecer de qué manera puede él mismo, encontrar los elementos que le ayuden a lograr el cambio interior que requiere (Salama, 2006).

Para trabajar el aquí y ahora, que está muy relacionado con el “darse cuenta”, existen diversas técnicas orientadas a que la persona entre en contacto con sus sensaciones y percepciones tanto internas como externas. Esta percepción de sí mismo en interacción con lo demás, y la capacidad de aislarse y volverse a relacionar en un proceso dinámico, permite a la persona estar integrada y en equilibrio. Cada persona conoce su organismo, sus necesidades y la forma de satisfacerlas, esto lo orienta a responsabilizarse de sí mismo y a establecer en un continuo de conciencia (Salama y Villareal, 1989; Stevens, 1990; Vásquez, 2000).

En el trabajo terapéutico gestáltico no se va hacia el pasado en busca de situaciones que han impactado o traumas que pueda haber vivido la persona, se consideran los elementos pasados o futuros que pueden ser significativos desde la perspectiva del presente, la persona observa desde la experiencia presente como esas experiencias pasadas incompletas que le afectaron van surgiendo y las vuelve a experimentar, se promueve que las viva nuevamente para que las asimile y cierre esa Gestalt con los recursos que tiene en ese momento (Stevens, 1990; Vásquez, 2000; Zinker, 2000). La pregunta que surge para vivir “el aquí y el ahora” es el “cómo” (se percibe, se experimenta, se vivencia). El “cómo” adquiere importancia, dejando de lado buscar la respuesta al “por qué”.

El “Darse Cuenta”, Toma de Conciencia o Awareness

El “darse cuenta” es un proceso a través del cual la persona establece la relación entre su interior y su exterior. A través del “darse cuenta” puede percibir qué es lo que está ocurriendo en su vida, la manera en que lo realiza y hacia dónde se dirige.

El “darse cuenta” le permite establecerse en el aquí y el ahora y conocer lo que ocurre en su interior, lo que ocurre en la interacción con los demás, así como tomar contacto con su propia vivencia y asumir la responsabilidad de ella (Stevens, 1990, Enright, 1989).

Con relación al proceso de “darse cuenta”, Stevens (1990) señala que la persona puede trabajar para desarrollar la capacidad de conocer lo que está viviendo en ese momento, además de incrementar y diversificar su capacidad de “darse cuenta” a través del ejercicio y el trabajo guiado. Stevens indica que se pueden identificar tres zonas del “darse cuenta” o zonas de conocimiento: el “darse cuenta” del mundo exterior, el “darse cuenta” del mundo interior y el “darse cuenta” de la fantasía, las dos primeras zonas del “darse cuenta” se ubican en el presente, en el momento inmediato que está viviendo la persona y la tercera zona de “darse cuenta”, en la cual se incluye toda actividad mental, es el “darse cuenta” de la fantasía, la cual está relacionada tanto con el pasado como con el futuro.

El “darse cuenta” o toma de conciencia permite no solo percibir lo que se está haciendo sino también la manera que se realiza, qué es lo que se necesita y la forma en que se puede o no se puede lograr lo que se necesita. La toma de conciencia de lo que sucede, es un estado de conciencia que se presenta espontáneamente al focalizar la atención hacia el límite de contacto entre el organismo y su ambiente (Enright, 1989).

En la terapia Gestáltica se enfatiza el “darse cuenta” pues se considera que es en este aspecto donde surgen los conflictos, en la aceptación o no aceptación de lo que la persona está percibiendo de sí mismo y de la situación en la que se encuentra inmerso.

Cuando una persona trabaja en el proceso de “darse cuenta” lo que construye es una Gestalt clara y comprensible y aceptada para él (Stevens, 1990; Salama, 2006). En el proceso de “darse cuenta” se prioriza el “cómo” el “qué” y el “para qué”, sobre el “por qué”, “cómo se percibe o asume determinada situación o experiencia” en lugar de “por qué lo estoy asumiendo de esa manera”. Debido a que existe una policausalidad en el actuar del hombre, concentrarse en intentar identificar una o varias causas, a través de responder el por qué, impide a la persona centrar su atención y observación en la acción misma. El cómo le permite “darse cuenta” de la situación cambiante en la que se encuentra inmerso y reconocerse en esa situación, y para qué lo hace, de esa manera mientras el proceso de “darse cuenta” sea constante la persona logra un equilibrio en su diario vivir. Cuando una persona siente intensamente lo que hace disminuye el interés por conocer por qué lo hace, eso no descarta que pueda descubrirlo por sí misma. (Enright, 1989; Stevens, 1990; Salama y Villareal, 1989).

Cuando se logra permanecer en el “aquí y ahora”, y vivir las experiencias pasadas en el presente se entra en la “toma de Conciencia” o “*darse cuenta*”, sin embargo, en la terapia se intenta llegar a un estado más profundo a través de *la comprensión súbita o insight*. Para los Polster (1985) existe diferencia entre el “darse cuenta” y el *insight*, el primero es un proceso continuo que mantiene a la persona consigo mismo, y el segundo se da esporádicamente y bajo condiciones especiales. El proceso “figura-fondo” es aquel en el cual la autorregulación orgánica está relacionada con el intercambio y la necesidad que un organismo vivo tiene con el medio ambiente físico y social, encontrando su homeostasis.

Tanto al ambiente físico como social, se le denomina *fondo*, y el aspecto que sobresale de la atención y la actividad se le considera *figura*. El conjunto “figura-fondo” constituye una totalidad o Gestalt. Las Gestalts pueden tener diferentes características, fuertes o débiles, claras o difusas, vivas o apagadas. Generalmente cuando el organismo está intacto, las Gestalts son vívidas, fuertes, claras (Latner, 2007).

La formación de una Gestalt es la creación de una figura que manifiesta el organismo, respetando sus necesidades, creando un aspecto significativo que se encuentra en relación directa con el medio ambiente. La figura se forma a partir de las fases de sensación, conciencia y contacto, para trabajar en psicoterapia es necesario que el terapeuta conozca y analice el ciclo completo (Zinker, 2000).

Polsters y Polsters (1985) señalan que “La claridad y la efervescencia de la propia vida dependen en alto grado de la riqueza del material *de figuras* que pueda proveer el fondo; porque solo en la *plenitud* de la figura, percibida ardientemente contra un fondo aceptado, pueden coexistir la vitalidad y el sosiego” (p.47).

Por otra parte, dentro de una sesión terapéutica, la persona, puede presentar varias figuras (situaciones y problemas) que sean representativas, ella escogerá con cual trabajar, o bien, si se ha presentado esa figura a lo largo de varias sesiones el terapeuta lo confrontará para trabajar ese aspecto en particular, y es probable que se llegue al verdadero conflicto, por lo que esta figura inicial se convierte en el fondo y aparece la verdadera figura.

Considerando lo anterior, se observa la importancia que tiene el proceso de figura-fondo en la sesión terapéutica, el desarrollar la capacidad de respuesta de la persona a cada acontecimiento es lo que determinará su postura ante la vida a través de mantenerse en contacto consigo mismo y sus necesidades y el medio que lo rodea.

“El ser” significa estar aquí y ahora, estar consciente y ser responsable, conocer las propias acciones y sentimientos. Estos tres aspectos - apreciación del momento, estar consciente de ello y la responsabilidad- constituyen un núcleo básico que se promueve en la terapia gestáltica (Naranjo, 1989; Perls y Baumgardner, 1978).

El Ciclo de la Experiencia

El *Ciclo de la Experiencia* también es conocido como *Ciclo de Contacto-retirada*, *Ciclo de Autorregulación Organísmica*, *Ciclo de satisfacción de necesidades o Ciclo Gestalt*, con estos nombres se designa al proceso psicofisiológico relacionado con la satisfacción de necesidades del organismo, es un ciclo que se repite incesantemente, está presente durante la vida de toda persona. En Terapia Gestalt, se considera que el Ciclo de la Experiencia es el núcleo básico de la vida humana. Con este Ciclo se busca reproducir la manera en que la persona realiza contacto consigo mismo y con el medio en el cual se desenvuelve, se relaciona con el surgimiento de las necesidades y la satisfacción de éstas, puede presentar diversos matices o bloqueos, sin embargo, siempre está orientado hacia la homeostasis del organismo (Zinker, 2000; Latner, 2007; Castanedo, 2001; Salama y Villareal, 1989).

Kepner (1987) considera que el ciclo de la experiencia puede verse como un mapa genérico al tener contacto con el entorno, y para la mayor parte de los contactos no hay fases definidas dentro del ciclo. Una buena sensación es importante para la formación de la figura, se requiere movilización para la acción, la acción fuerte y plena lleva al contacto satisfactorio, para que suceda la conclusión.

Nuevamente a través del contacto se genera una nueva sensación que se convierte en figura. Y así aparecen las figuras espontáneamente y se efectúa el contacto. La corporificación del asunto inconcluso resulta de ignorar la necesidad, por lo que se presenta como un malestar orgánico y enfermedad. Para Perls la autorregulación orgánica incluye: la percepción, la aceptación de lo que existe en relación con el ambiente y el surgimiento de la necesidad (Perls y Baumgardner, 1978).

La persona necesita aprender a satisfacer sus necesidades a través del mecanismo homeostático o de autorregulación orgánica. A través de la autorregulación orgánica hay una tendencia a ir cerrando las Gestalt, este proceso es continuo, lo que significa que en todo momento hay una Gestalt inconclusa, o sin cerrar. La persona que se autorregula se conoce y conoce a los demás, estableciendo límites entre su ser y el ser de los demás, permitiendo la interacción conservando su individualidad (Naranjo, 2009; Perls y Baumgardner, 1978).

Proceso de Contacto o Ciclo de Excitación

Perls, Goodman y Hefferline (2006) señalan que la interacción entre el organismo y su entorno es el punto de partida de cualquier investigación. Y a la interacción entre el organismo y el entorno la denominaron “campo organismo/entorno” (p.7). Todo organismo está en contacto de manera constante con el entorno, para satisfacer necesidades fisiológicas puede realizarlas internamente, sin embargo necesitan este contacto con el exterior. Las “excitaciones físicas, o precontacto, inician la excitación psicológica del proceso figura/fondo” (pp. 223-226).

“El Proceso de Contacto” o “Ciclo de Excitación” lo conciben como una totalidad, sin embargo es posible identificar cuatro etapas:

Precontacto: se manifiesta una necesidad como sensación, paulatinamente va generando una figura.

Toma de contacto: hay una movilización o activación de la energía para dirigirse a lo que va a satisfacer esa necesidad, lo que implica la aceptación o rechazo de las posibilidades.

Contacto final: se toma contacto o se deja de lado aquello (figura) que va a satisfacer la necesidad. Se integra percepción, movimiento y sentimiento, la necesidad es satisfecha.

Postcontacto: se cierra la Gestalt y hay un alejamiento del objeto de satisfacción. Cuando la necesidad ha sido satisfecha se produce el crecimiento a través de diversos mecanismos, entre otros, asimilación, acomodación, identificación.

“El contacto que tiene como resultado la asimilación y el crecimiento, consiste en la formación de una figura de interés que se destaca contra un fondo o contexto del campo organismo/entorno” (Perls, Hefferline y Goddman, 2006, p.10).

La satisfacción de necesidades: un ciclo de conciencia-excitación-contacto

Zinker (2000) señala que el ciclo inicia con la *sensación* que percibe la persona, lo cual se convierten en *conciencia* o el “*darse cuenta*” de esa necesidad, permitiendo que la persona perciba qué necesita y qué tiene que hacer para sentirse mejor, es la etapa de *excitación o movilización de la energía* que a su vez orienta hacia la *acción*. Luego se establece el *contacto* que permite la satisfacción de la necesidad inicial, y posteriormente, viene la etapa de *retirada o relajamiento*, el organismo se recupera, la necesidad ha sido satisfecha, cuando este ciclo se produce en condiciones saludables se realiza sin interrupciones, de manera paulatina. En este proceso del ciclo de *conciencia-excitación-contacto* se estructura la figura y se establece el fondo, el cual queda constituido por el contexto que rodea a lo que se constituyó como figura que puede provenir de estímulos internos o externos o una mezcla de ambos.

A una persona saludable le es posible distinguir claramente la figura del fondo, cuando la persona está inestable o perturbada se le dificulta decidir lo que es importante para ella, de lo que puede ser secundario. Una vez satisfecha esa necesidad, que se ha constituido como figura, continúa la etapa de reposo, posteriormente, surge una nueva necesidad que se constituye en figura y el ciclo nuevamente se repite de manera incesante (Zinker, 2000; Salama y Villareal, 1989).

Zinker (2000) considera que el terapeuta gestáltico se va a interesar en realizar psicoterapia considerando los bloqueos del ciclo conciencia-excitación-contacto debido a que estas interrupciones detienen el flujo de energía y provocan diversos trastornos.

Salama (2006) realiza modificaciones al Ciclo Gestalt, incorporando nuevas fases, identificando bloqueos y sistematizando la evaluación, el psicodiagnóstico y el trabajo terapéutico, diseña estrategias que pueden ser empleadas a partir de lo que presenta el paciente y que ha sido evaluado previamente.

Zinker (2000) representa el Ciclo Gestalt como una línea abierta y en ella ubica las diferentes fases, Salama (2006) lo representa como un círculo, estableciendo una similitud con el cierre de una Gestalt y el inicio de otra Gestalt independiente.

Etapas del Ciclo de la Experiencia

A partir del ciclo de la experiencia es posible observar y conocer en qué momento se produce en la persona la interrupción o bloqueo que le impide la resolución o satisfacción de la necesidad que dio origen al ciclo, obstaculizando el equilibrio y desarrollo. El inicio del ciclo de la experiencia se establece cuando la persona (el organismo), a partir de un estado de *reposo*, siente que surge en él una necesidad; el sujeto toma conciencia de ella e identifica que puede satisfacerla movilizándolo en esa dirección la energía, realiza contacto con lo que lo va a satisfacer esa necesidad, satisface esa necesidad y vuelve a un estado de reposo.

Inicialmente se identifican seis etapas del ciclo Gestalt las cuáles se explican a continuación (Zinker, 2000; Salama y Villareal, 1989):

Reposo en esta fase de reposo o retraimiento la persona ha resuelto una Gestalt o necesidad y vuelve a un estado de equilibrio, no enfrenta ninguna necesidad apremiante.

Sensación se considera el inicio del ciclo, la persona percibe la sensación aunque aún no la define claramente, lo cual ocurre en la fase siguiente.

Darse cuenta, formación de figura o conciencia de la figura. La sensación se convierte en figura (se establece la conciencia de esa necesidad), la necesidad es definida claramente y también se identifica aquello que puede satisfacer esa necesidad. Es posible comprender y nombrar lo que se necesita.

Energetización o movilización de la energía. En esta fase de movilización de la energía la persona reúne la energía o fuerza que empleará para realizar la actividad que la necesidad le requiere.

Acción la persona logra el contacto, con lo que necesita o desea, a través de haber movilizándolo y dirigido su energía. Se está satisfaciendo esa necesidad

Contacto la persona logra alcanzar lo que requería para satisfacer esa necesidad, se siente bien, con lo cual se cierra este ciclo y la persona está en condiciones de empezar otro, esto se reproduce de manera incesante.

Salama (2006) incorpora las fases de Precontacto y Postcontacto al Ciclo Gestalt, a continuación se presenta brevemente su definición.

Precontacto: es el proceso que se presenta cuando se ha identificado lo que se necesita o desea y se moviliza la energía en esa dirección para obtenerlo.

Postcontacto: después de haber establecido el contacto con el objeto relacional y una vez satisfecha la necesidad, se inicia el proceso hacia el reposo, se produce la desenergetización, por medio de diversos mecanismos, asimilación, acomodación, identificación.

Si el Ciclo Gestalt se presenta de manera fluida, la persona va cerrando ciclos, va cerrando Gestalt y su vida fluye de manera agradable y armónica, dando como resultado la asimilación y el crecimiento. Cuando por diversas circunstancias este Ciclo se interrumpe en alguna de las etapas o fases, se produce un bloqueo de la energía, la Gestalt queda inconclusa surgiendo diversas perturbaciones. El terapeuta iniciará el trabajo terapéutico considerando la fase del Ciclo de la Experiencia en la que se presentó el bloqueo (Zinker, 2000; Salama, 2006).

Bloqueos

Los bloqueos son denominados de diferente manera, “resistencia” (Kepner, 1987), “interacción resistente” (Polster y Polster, 1985) o interrupciones, (Zinker, 2000). Las interrupciones que se operan dentro de ese ciclo pueden ser relacionadas con la psicopatología, considerando la terminología psiquiátrica.

El bloqueo que impide el fluir de la energía es inconsciente. Las auto-interrupciones son conscientes (en ocasiones, pueden ser inconsciente, ya que la atención se desplaza a una situación aparentemente más importante que la emocional), el periodo de tiempo que se mantenga el bloqueo puede variar.

A continuación se presenta una breve descripción de los bloqueos:

Postergación se presenta cuando existen trastornos del ritmo, por los cuales la persona no es capaz de pasar a una nueva experiencia (Zinker, 2000). En ocasiones se dejan acciones para después, pudiendo ser un acto voluntario (auto-interrupción) y no un impulso (bloqueo). Una auto-interrupción voluntaria sería dejar momentáneamente de resolver una situación y regresar una vez que se tenga mayor claridad.

Desensibilización cuando hay una interrupción entre la sensación y conciencia la persona puede experimentar algunas sensaciones, sin comprender lo que significan, porque las emociones se encuentran bloqueadas, provocándole miedo (Zinker, 2000). Es posible lograr el contacto con el sí mismo a través de la respiración (Kepner, 1987).

Proyección es la tendencia a hacer responsable al ambiente o a los demás de lo que se origina en el sí mismo. El proyector le confiere una existencia objetiva fuera de él, de modo que puede culpar a los demás o a la situación por sus problemas, sin encarar el hecho de que son parte de él mismo (Yontef, 2009; Fagan y Shepherd, 1989). “La proyección es el mecanismo por medio del cual el individuo evita apropiarse de su propia realidad” (Castanedo, 2001, p. 95).

Introyección a las actitudes, modos de actuar, de sentir, y evaluar sin digerirlos se les denomina introyectos, se les considera cuerpos extraños agregados a la personalidad. Impiden el libre flujo de los impulsos y la satisfacción de las necesidades. Mientras mayor es el número de introyectos menor es el lugar que hay para que él se exprese e incluso descubra lo que él mismo es.

No todo introyecto es negativo, a través de la introyección se asimilan los acuerdos, hábitos y normas sociales que permiten una adecuada convivencia (Yontef, 2009; Fagan, y Shepherd, 1989; Polster y Polster, 1985; Perls, 2008).

Retroflexión es hacerse a uno mismo lo que se quiere hacer a otro, o hacer a sí mismo lo que quiere que el otro le haga, lo cual lleva al aislamiento. Al retroflectar la persona reprime o inhibe o niega la tensión existente en su organismo (Yontef, 2009; Fagan, y Shepherd, 1989; Polster y Polster, 1985). El retroflector no solo se hace miserable a sí mismo sino que también hace sufrir a los que están junto a él por su conducta autodestructiva (Perls, 2008).

Deflexión se emplea como una forma de evitar el enfrentarse o contactar de manera directa con otra persona y puede ser utilizada al iniciar o al responder al contacto, es la interrupción entre acción y contacto. La persona está dispersa y distraída, tiene disfunciones en su realidad interna, puede sentir una sensación de vacío y superficialidad, se encuentra fuera de contacto con su medio (Zinker, 2000, Polster y Polster, 1985).

Confluencia “La confluencia es la condición de no contacto (no hay frontera del Self) aunque se sigan produciendo otras interacciones importantes” (Perls, Hefferline y Goddman, 2006, p. 286). Cuando la persona está en un estado patológico de confluencia no establece límites entre ella y los demás, le es imposible conectarse consigo misma. Se considera una respuesta poco elaborada, como una respuesta infantil (Castanedo, 2001; Perls, 2008; Perls, Hefferliney Goddman, 2006).

Fijación consiste en recordar una experiencia de manera repetitiva, lo cual implica que la situación continúa afectando y se sigue pensando en ella (Salama, 2006).

Conclusiones

En la terapia Gestalt se concibe a la persona, al organismo, como un todo en interacción consigo mismo, con los demás y con el medio en el cual se desenvuelve.

El contacto entre el organismo y su medio es flexible, permitiendo la asimilación y adaptación de la persona, es nutritivo y facilita el crecimiento y desarrollo (Castanedo, 2001; Perls, 2008; Perls, Hefferline y Goddman, 2006; Vásquez, 2000).

Una persona bien integrada está en condiciones de adaptarse a nuevas situaciones, de identificar alternativas de respuestas, tiene la capacidad de saber lo que necesita, vive el presente y se acepta como es, tanto con él mismo como con los demás. La persona es capaz de transitar entre la individualidad y la interacción con los otros de manera flexible y evita aferrarse a esquemas que no funcionan. Puede diferenciar claramente entre el yo y la realidad, la persona vive en el presente trayendo a éste sus experiencias pasadas y sus temores del futuro y los asume en el aquí y ahora. Al no identificar y aceptar sus necesidades reales y no establecer un contacto adecuado con el ambiente la persona ve interrumpido su proceso de adaptación y maduración surgiendo la neurosis. La persona se enfrenta al contexto desempeñando diversos roles lo cual le hace perder energía, desgastarse, desarrollando mecanismos neuróticos especiales que le ayudan a disminuir la tensión y protegerse de los conflictos.

El Ciclo Gestalt se constituye una herramienta valiosa para ser utilizada en el proceso terapéutico, tanto para que el terapeuta tenga visión clara de dónde se interrumpe el ciclo de energía y se requiere comenzar el trabajo, como para que el paciente identifique sus propios bloqueos y logre tener conciencia de ellos, se responsabilice del proceso de cambio que se inicia con el trabajo terapéutico y desarrolle habilidades para enfrentar de manera saludable las situaciones adversas.

Referencias

- Arnold, M. y Osorio, F. (1998). Introducción a los Conceptos Básicos de la Teoría General de Sistemas. *Cinta de Moebio*. Universidad de Chile. *Cinta moebio* 3: 40-49. Recuperado de www.moebio.uchile.cl/03/frprinci.htm
- Bertalanffy, L. von (1989). *Teoría General de los Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Castanedo, C. (1991). Terapia Gestalt: Origen y aplicación al campo de la salud mental. Ponencia presentada en las Jornadas de Psicología Humanista de la Asociación Murciana de Terapia Gestalt. Publicado en *Gestalterapia*. Recuperado de <http://Gestalt.ac/histo03/>
- Castanedo, C. (2001). *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona: Herder.
- Codina, N. (2005). El self y sus pluralidades: un análisis desde el paradigma de la complejidad. *Escritos de Psicología* 7(3), 24-34. Recuperado de http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num7/escritospsicologia7_analisis3.pdf
- Enright, J. (1989). Introducción a las técnicas gestálticas. En J. Fagan e I. Shepherd (Comps.), *Teoría y Técnica de la psicoterapia gestáltica* (pp. 112-129). Argentina: Amorrortu.
- Kepner, J. (1987). *Proceso Corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: Manual Moderno.
- Fagan, J. y Shepherd, I. (1989). (Comps.), *Teoría y Técnica de la psicoterapia gestáltica*. Argentina: Amorrortu.
- Latner, J. (2007). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Naranjo, C. (1989). La focalización en el presente: Técnica, prescripción e ideal. En J. Fagan e I. Shepherd (Comps.) *Teoría y Técnica de la psicoterapia gestáltica* (pp. 53-74). Argentina: Amorrortu.
- Oviedo, G. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría de la Gestalt. *Revistas de Estudios Sociales*, (18) 89-96.

- Perls, F. y Baumgardner, P. (1978). *Terapia Gestalt. Teoría y Práctica*. México: Concepto.
- Perls, F., Hefferline, R. y Goddman, P. (2006). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. España: Centro de Terapia Española.
- Perls, F. (2008). *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia*. Chile: Cuatro Vientos.
- Polster, E. y Polster. M. (1985). *Terapia gestáltica*. Argentina: Amorrortu.
- Salama, H. y Villareal, R. (1989). *El enfoque Gestalt. Una Psicoterapia Humanista*. México: Manual Moderno.
- Salama, H. (2006). *TPG. Manual del test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama*. México: Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt.
- Simon, F., Stierlin, H. y Wynne, L. (1993). *Vocabulario de Terapia Familiar*. España: Gedisa.
- Stevens, J. (1990). *El "darse cuenta"*. Chile: Cuatro Vientos.
- Vásquez, F. (2000) La relación terapéutica del "aquí y el ahora" en Terapia Gestáltica. *Anales de la Facultad de Medicina*, 61(4) 285-288. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=37961404>
- Zinker, J. (2000). *El proceso creativo en la Terapia Gestáltica*. México: Paidós.
- Yontef, G. (2009). *Proceso y diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos.