

Psicoterapia Gestalt: conceptos, principios y técnicas

Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.
No estoy en este mundo para llenar tus expectativas
Y tú no estás en este mundo para llenar las mías.
Yo soy yo y tú eres tú.
Y si por casualidad no encontramos, es hermoso.
Si no, no puede remediarse.

Fritz S. Perls (1893-1970)

INTRODUCCION

Gestalt es un término alemán, sin traducción directa al castellano, pero que aproximadamente significa "forma", "totalidad", "configuración". La forma o configuración de cualquier cosa está compuesta de una "figura" y un "fondo". Por ejemplo, en este momento para usted, que lee este texto, las letras constituyen la figura y los espacios en blanco forman el fondo; aunque esta situación puede invertirse y lo que es figura puede pasar a convertirse en fondo.

El fenómeno descrito, que se ubica en el plano de la percepción, también involucra a todos los aspectos de la experiencia. Es así como algunas situaciones que nos preocupan y se ubican en el momento actual en el status de figura, pueden convertirse en otros momentos, cuando el problema o la necesidad que la hizo surgir desaparecen, en situaciones poco significativas, pasando entonces al fondo. Esto ocurre especialmente cuando se logra "cerrar" o concluir una Gestalt; entonces ésta se retira de nuestra atención hacia el fondo, y de dicho fondo surge una nueva Gestalt motivada por alguna nueva necesidad. Este ciclo de abrir y cerrar Gestalts (o Gestalten, como se dice en alemán) es un proceso permanente, que se produce a lo largo de toda nuestra existencia.

El Enfoque Gestáltico (**EG**) es un enfoque holístico; es decir, que percibe a los objetos, y en especial a los seres vivos, como **totalidades**. En Gestalt decimos que "el todo es más que la suma de las partes". Todo existe y adquiere un significado al interior de un contexto específico; nada existe por sí solo, aislado.

El **EG** es esencialmente una forma de vivir la vida con los pies bien puestos en la tierra. No pretende encaminar al individuo por el camino de lo esotérico o de la iluminación. Es un modo de llegar a estar en este mundo en forma plena, libre y abierta; aceptando y responsabilizándonos por lo que somos, sin usar más recursos que apreciar lo obvio, lo que **ES**.

El **EG** es en sí mismo un estilo de vida; de allí que sea más adecuado denominarlo "enfoque", que es un término más amplio, en lugar de "terapia", que restringe sus posibilidades de aplicación a lo clínico.

BASES DE LA GESTALT

El **EG** ha recibido la influencia de las siguientes corrientes:

- El psicoanálisis de Freud, retomando y reformulando su teoría de los mecanismos de defensa y el trabajo con los sueños.
- La filosofía existencial, de la que rescata la confianza en las potencialidades inherentes al individuo, el respeto a la persona y la responsabilidad.
- La fenomenología, de la que toma su apego por lo obvio, por la experiencia inmediata y por la toma de conciencia (insight).
- La psicología de la Gestalt, con su teoría de la percepción (figura-fondo, Ley de la buena forma, etc.).
- Las religiones orientales, y en especial el Budismo Zen.

- El psicodrama, de J.L. Moreno, del que adopta la idea de dramatizar las experiencias y los sueños.
- La teoría de la coraza muscular de W. Reich.
- La teoría de la Indiferencia Creativa, de Sigmund Friedlander, de la que extrae su teoría de las polaridades.

El **EG** no es sólo la suma o la yuxtaposición de las doctrinas y enfoques antes mencionados, sino su integración creativa, su elevación a un nuevo plano, llevada a cabo por **FRITZ PERLS**, creador del Enfoque Gestáltico.

EL DARSE CUENTA (Awareness)

Este es el concepto clave sobre el que se asienta el **EG**. En pocas palabras darse cuenta es entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe. Es un concepto semejante en algo al de insight, aunque es más amplio; una especie de cadena organizada de insights.

Existen tres Zonas del Darse Cuenta:

1. **El darse cuenta del mundo exterior:** Esto es, contacto sensorial con objetos y eventos que se encuentran fuera de uno en el presente; lo que en este momento veo, toco, palpo, degusto o huelo. Es lo obvio, lo que se presenta de por sí ante nosotros. En este momento veo mi lapicero deslizándose sobre el papel formando una palabra, escucho el ruido de los carros pasando por la avenida, huelo el perfume de una joven que pasa por mi lado, siento el sabor de una fruta en mi boca.
2. **El darse cuenta del mundo interior:** Es el contacto sensorial actual con eventos internos, con lo que ocurre sobre y debajo de nuestra piel. Tensiones musculares, movimientos, sensaciones molestas, escozores, temblores, sudoración, respiración, etc. En este momento siento la presión de mi dedo índice, mayor y pulgar sobre mi lapicero al escribir; siento que deposito el peso de mi cuerpo sobre mi codo izquierdo; siento mi corazón late, que mi respiración se agita, etc.
3. **El darse cuenta de la fantasía, la Zona Intermedia (ZIM):** Esto incluye toda la actividad mental que transcurre más allá del presente: todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticiparse al futuro, etc. En este momento me pregunto qué haré mañana en la mañana, ¿será algo útil, bueno?. En Gestalt todo esto es irrealidad, fantasía. Aún no es el día de mañana, y no puedo saber y decir **NADA** acerca de ello. Todo está en mi imaginación; es pura y simple especulación, y lo más saludable es asumirlo como tal.

EL AQUÍ Y EL AHORA

Es realmente difícil aceptar que todo existe en el presente momentáneo. El pasado existe e importa tan sólo como parte de la realidad presente; cosas y recuerdos acerca de los cuales pienso ahora como pertenecientes al pasado. La idea del pasado es útil algunas veces, pero al mismo tiempo no debo perder de vista eso, que es una **idea**, una **fantasía** que tengo **ahora**. Nuestra idea del futuro es también una ficción irreal, aunque algunas veces de utilidad, cuando lo asumimos como un ensayo y sólo como eso. Tanto nuestra idea del futuro como nuestra concepción del pasado se basa en nuestra comprensión del presente. El pasado y el futuro son nuestras concepciones acerca de lo que precedió al momento presente y lo que presajiamos que seguirá a lo actual. Y todo este adivinar ocurre **AHORA**.

El ahora es el presente, aquello de lo que me doy cuenta. Ya sea que estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El pasado ya fue, el futuro aún no llega. Es imposible que nada exista excepto el presente. Mencionó el ejemplo que alguien medio una vez: si coloco un disco en el fonógrafo, el sonido aparece cuando el disco y la aguja hacen contacto. No antes...ni después. Si pudiéramos borrar el pasado inmediato o la anticipación de lo que vendrá de

inmediato, nos sería difícil entender la música del disco que estamos escuchando. Pero si borramos el ahora, entonces no hay nada. De modo que no importa si estamos recordando o anticipando, de todas maneras lo hacemos en el aquí y ahora.

CAMBIAMOS EL "POR QUE" POR EL "COMO"

Al preguntar por qué lo único que se consigue es alguna racionalización o "explicación". El por qué acarrea una explicación ingeniosa, jamás un entendimiento cabal. Además, nos aleja del aquí y ahora y nos introduce en el mundo de la fantasía; nos saca de lo obvio para teorizar.

Perls consideraba que las palabras, cuando se utilizan para "explicar" y alejarse de lo evidente o de la realidad, son más una carga que algo útil. El las comparaba con el excremento.

En el **EG** distinguimos tres tipos de "blá, blá, blá": **Caca de Gallina**, que vienen a ser los comentarios superficiales, los clisés (buenos días, qué gusto de verlo, qué lindo día, etc.); **Caca de Toro**, esto es, "por qué", racionalizaciones, excusas, conversación amena pero inauténtica, etc.; y **Caca de Elefante**, cuando "filosofamos", hablamos de "la vida", teorizamos sobre el Enfoque Gestáltico sin vivirlo, explicamos el por qué de la sociedad y el mundo, etc.

El **por qué** sólo nos conduce a interminables y estériles investigaciones de la causa de la causa de la causa de la causa.

Si se hacen la pregunta por el **cómo**, estamos mirando la estructura, estamos viendo lo que ocurre, lo obvio; preocupándose por un entendimiento más profundo del proceso. El cómo nos da perspectiva, orientación. El cómo nos muestra que una de las leyes básicas, la de la identidad de estructura y función, es válida. Si cambiamos la estructura, la función cambia. Si cambiamos la función, la estructura cambia.

Los pilares sobre los que se apoya el **EG** son: el **aquí y ahora** y el **cómo**. Su esencia está en la comprensión de estas dos palabras. **Vivir en el ahora tratando de darnos cuenta cómo lo hacemos.**

"REGLAS" DE LA GESTALT

El objetivo principal de la Terapia Gestáltica es lograr que las personas se desenmascaren frente a los demás, y para conseguirlo tienen que arriesgarse a compartir sobre sí mismos; que experimenten lo presente, tanto en la fantasía como en la realidad, en base a actividades y experimentos vivenciales. El trabajo se especializa en explorar el territorio afectivo más que el de las intelectualizaciones (ZIM). Se pretende que los participantes tomen conciencia de su cuerpo y de cada uno de sus sentidos.

La filosofía implícita en las reglas es proporcionarnos medios eficaces para unificar pensamiento y sentimiento. Tienen por designio ayudarnos a sacar a luz las resistencias, a promover una mayor toma de conciencia, a facilitar el proceso de maduración. Se busca también ejercitar la responsabilidad individual, la "**semántica de la responsabilidad**".

Algunas de estas reglas pueden ser aplicadas como pautas para la terapia individual; sin embargo, su empleo principal se da en la terapia de grupo, en los grupos de encuentro.

Las principales reglas son las siguientes:

1. **El principio del ahora:** Este es uno de los principios más vigorosos y más fecundos de la TG. Con el fin de fomentar la conciencia del ahora, y facilitar así el darse cuenta, sugerimos a la gente que comunique sus experiencias en tiempo presente. La forma más efectiva de reintegrar a la personalidad las experiencias pasadas es traerlas al presente, actualizarlas. Hacer que el sujeto se sitúe allí en fantasía y que haga de cuenta que lo pasado está ocurriendo ahora. Para ello hacemos preguntas como las siguientes: ¿De qué tienes conciencia en este momento? ¿De qué te das cuenta ahora? ¿A qué le tienes miedo ahora? ¿Qué estás evitando actualmente? ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Qué deseas
2. **La relación Yo-Tú:** Con este principio procuramos expresar la idea de que la verdadera comunicación incluye tanto al receptor como al emisor. Al preguntar ¿A quién le estás diciendo eso? se le obliga al sujeto a enfrentar su renuencia a enviar el mensaje directamente al receptor, al otro. De este modo suele solicitársele al paciente

que mencione el nombre de la otra persona; que le haga preguntas directas ante cualquier duda o curiosidad; que le exprese su estado de ánimo o sus desacuerdo, etc. Se busca que tome conciencia de la diferencia que hay entre "hablarle a" su interlocutor y "hablar" delante de él. ¿En qué medida estás evitando tocarlo con tus palabras? ¿Cómo esta evitación fóbica para el contacto se expresa en tus gestos, en el tono de tu voz, en el rehuir su mirada?

3. **Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta**, o sea, responsabilizarse de lo que se dice y/o se hace. Esto se vincula directamente con el lenguaje personal e impersonal. Es común que para referirnos a nuestro cuerpo, a nuestras acciones o emociones, utilicemos la 2º ó 3º persona. "Me causas pena" en lugar de "Yo siento pena"; "Mi cuerpo está tenso" en lugar de "Yo estoy tenso", etc. Merced al simple recurso de convertir el lenguaje impersonal en personal aprendemos a identificar mejor la conducta y a asumir la responsabilidad por ella. Como consecuencia, es más probable que el individuo se vea más como un ser activo, que "hace cosas", en lugar de creerse un sujeto pasivo, al que "le suceden cosas". Las implicancias para la salud mental y para dejar atrás nuestras "neurosis" son obvias.
4. **En Gestalt está prohibido decir "no puedo"**; en su lugar se debe decir "no quiero", esto es, ser asertivo. Ello debido a que muchas veces el sujeto se niega a actuar, a experimentar, a entrar en contacto, descalificándose antes de intentarlo siquiera. No se puede obligar a la persona a hacer algo que no desea, pero sí se le puede exigir responsabilidad, a asumir las consecuencias de su decisión evasiva, para lo cual un honesto "no quiero" es lo más adecuado. Del mismo modo, también deben evitarse o hacer que el paciente se de cuenta de sus "peros", "por qué", "no sé", etc. Hay que recordar que en el ser humano el lenguaje es uno de los medios de evitación por excelencia: se puede hablar de todo y no entrar en contacto con nada, poner entre nosotros y la realidad una muralla de palabras.
5. **El continuum del darse cuenta**: El dejar libre paso a las experiencias presentes, sin juzgarlas ni criticarlas, es algo imprescindible para integrar las diversas partes de la personalidad. No buscar grandes descubrimientos en uno mismo, no "empujar el río", sino dejarlo fluir solo, libremente.
6. **No murmurar**: Toda comunicación, incluso las que se supone son "privadas" o que "no interesan al grupo", debe ventilarse abiertamente en él o en su defecto evitarse. Las murmuraciones, los cuchicheos sobre los demás, las risitas cómplices, son evitaciones, formas de rehuir el contacto, además de faltar el respeto al grupo e ir contra su cohesión al establecer temas "que no le competen" en su presencia. Esta regla tiene por fin el promover sentimientos e impedir la evitación de sentimientos.
7. **Traducir las preguntas en afirmaciones**; salvo cuando se trata de datos muy concretos. Preguntas como "¿Puedo ir al baño? ¿Me puedo cambiar de sitio? ¿Me puedo ir?", etc., deben ser traducidas como "Quiero ir al baño; Me quiero cambiar de sitio; Me quiero ir". Así, el preguntón asume su responsabilidad y las consecuencias de lo que afirma, en lugar de adoptar una postura pasiva y de proyectar su responsabilidad en el otro, a fin de que él le dé la autorización.
8. **Prestar atención al modo en que se atiende a los demás**. ¿A quién le prestamos atención? ¿A quién ignoramos?, etc.
9. **No interpretar ni buscar "la causa real" de lo que el otro dice**. Simplemente escuchar y darse cuenta de lo que uno siente en función a dicho contacto.
10. **Prestar atención a la propia experiencia física**, así como a los cambios de postura y gesto de los demás. Compartir con el otro lo que se observa, lo obvio, mediante la fórmula de "ahora me doy cuenta de ..."

11. Aceptar el experimento de turno; correr riesgos al participar en la discusión.
12. Considerar, aunque no se haga explícito, que todo lo dicho y vivido en el grupo es **estrictamente confidencial**.

EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

Para la TG, el llamado ciclo de la experiencia es el núcleo básico de la vida humana, dado que ésta no es más que la sucesión interminable de ciclos. También se le conoce como el "Ciclo de la autorregulación organísmica", pues se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo.

La conceptualización de este ciclo pretende reproducir cómo los sujetos establecen contacto con su entorno y consigo mismos. Explica también el proceso de formación figura/fondo: cómo surgen las figuras de entre el fondo difuso, y cómo una vez satisfecha la necesidad dicha figura vuelve a desaparecer.

El ciclo de la experiencia se inicia cuando el organismo, estando en reposo, siente emerger en sí alguna necesidad; el sujeto toma conciencia de ella e identifica en su espacio algún elemento u objeto que la satisface, vale decir, que dicho elemento se convierte en figura, destacando sobre los demás que son el fondo. Acto seguido, el organismo moviliza sus energías para alcanzar el objeto deseado hasta que entra en contacto con él, satisface la necesidad y vuelve a entrar en reposo nuevamente.

En el esquema clásico del ciclo se identifican seis etapas sucesivas: 1) Reposo; 2) Sensación; 3) Darse cuenta o formación de figura; 4) Energetización; 5) Acción ; y 6) Contacto. En el reposo o retraimiento el sujeto ya ha resuelto una Gestalt o necesidad anterior, y se encuentra en un estado de equilibrio, sin ninguna necesidad apremiante. Su extremo patológico puede ser el autismo.

En la sensación el sujeto es sacado de su reposo porque siente "algo" difuso, que todavía no puede definir. Como por ejemplo, puede sentir movimientos peristálticos o sonidos en su estómago, o sino cierta intranquilidad.

En el darse cuenta, la sensación se identifica como una necesidad específica (en los ejemplos anteriores, como hambre o como preocupación, respectivamente) y se identifica también aquello que la satisface: se delimita cierta porción de la realidad que adquiere un sentido vital muy importante para el sujeto, es decir, se forma una figura.

En la fase de energetización el sujeto reúne la fuerza o concentración necesaria para llevar a cabo lo que la necesidad le demanda.

En la acción, fase más importante de todo el ciclo, el individuo moviliza su cuerpo para satisfacer su necesidad, concentra su energía en sus músculos y huesos y se encamina activamente al logro de lo desea.

En la etapa final, el contacto, se produce la conjunción del sujeto con el objeto de la necesidad; y, en consecuencia, se satisface la misma. La etapa culmina cuando el sujeto se siente satisfecho, puede despedirse de este ciclo y comenzar otro. Así *ad infinitum*.

Entre los diversos eslabones que conforman el ciclo se pueden formar o autointerrupciones, dando lugar a diversos tipos de patologías. Allí también actúan los mecanismos de defensa.

En términos generales, se puede decir que el ciclo de la experiencia, dado en un contexto específico y significativo, constituye en sí misma una Gestalt. Un ciclo interrumpido es una Gestalt inconclusa; un ente que parasitará al organismo consumiendo su energía hasta verse satisfecho.

LOS ESTRATOS DEL YO

De acuerdo a Fritz Perls, en el Yo de todo ser humano existen seis capas que recubren, a manera de una cebolla, al Ser auténtico de las personas. Estas capas o estratos del Self, como también se les conoce, son las siguientes: 1) E. Falso; 2) E. del como sí; 3)E. Fóbico; 4) E. Implosivo o del Atolladero; 5) E. Explosivo; y 6) El Self verdadero.

En el estrato Falso se encuentra nuestra "fachada", lo que colocamos en nuestra vitrina de nosotros mismos y dejamos ver a los demás. Luego viene el estrato del "como sí"; allí están los roles, los juegos que empleamos para manipular a los demás, el actuar "como sí" fuéramos esto o aquello. Es nuestro carácter o forma habitual y rígida de actuar.

Si en el proceso terapéutico atravesamos el estrato Falso y el del "como sí" llegaremos al estrato Fóbico. Allí se encuentran todos nuestros temores y todas nuestras inseguridades frente a nosotros mismos; nuestros secretos mejor guardados y nuestras heridas narcisísticas; la pena, el dolor, la tristeza o la desesperación; aquello que no queremos ver ni tocar de nuestra personalidad y menos aún descubrir frente a los demás.

Si logramos pasar lo fóbico sentiremos una sensación de vacío, de inamovilidad, de falta de energía, de muerte. Hemos llegado al estrato del Atolladero, donde nos sentimos "atorados", sin salida. Sin embargo, detrás se encuentra el estrato Implosivo, donde se hallan todas nuestras energías sin usar, nuestra vitalidad "congelada" o dirigida hacia nosotros mismos para mantener nuestras defensas.

Finalmente, detrás de lo implosivo se encuentra el estrato Explosivo, donde las fuerzas estancadas se disparan hacia afuera en un arranque de autenticidad, dando paso al Yo verdadero que permanece oculto. Existen básicamente cuatro tipos de explosión: gozo, aflicción, orgasmo y coraje.

En base a lo anterior, podemos imaginarnos a una persona X, que al comenzar la terapia se mostrará superficial, formal o convencional (buenos días, qué calor hace, qué gusto de verlo, blá, blá, blá: las Cacas de las que hablaba Perls). Detrás de ello hallaremos sus temores, sus "traumas", sus evitaciones, que es necesario confrontar. Lo meteremos así en un atolladero temporal, en donde él se vivenciará sin fuerzas, casi muerto. Sin embargo, si confía en su organismo y le da libertad éste le mostrará sus fuerzas sin utilizar, que emergerán libremente como figuras al despejarse el campo de evitaciones, su verdadero potencial, y experimentará una verdadera explosión de alegría, placer, ira o pena (todas ellas positivas, terapéuticas y necesarias) que darán paso al verdadero ser humano que hay detrás del sujeto X.

Esto debe hacerse repetidas veces, a cada momento de la terapia, hasta que el sujeto se conozca lo suficiente y puede realizar el proceso por sí mismo.

Una persona madura es capaz de experimentar y sostener todo tipo de experiencias emocionales en el "aquí y ahora"; además, utiliza sus propios recursos (autosoporte) en lugar de manipular a los demás y al ambiente para conseguir apoyo.

En síntesis, la TG persigue:

- Vivir en el ahora.
- Vivir en el aquí.
- Dejar de imaginar y fantasear en exceso sustituyendo al contacto real.
- Dejar de pensar innecesariamente sustituyendo a la acción.
- Dejar de aparentar o jugar al "como sí".
- Expresarse o comunicar.
- Sentir las cosas desagradables y el dolor.
- No aceptar ningún "debería", más que los propios, impuestos por uno mismo en base a nuestras necesidades y experiencias.
- Tomar completa responsabilidad de las acciones, sentimientos, emociones y pensamientos propios.
- **Sea lo que Ud. es... sin importar lo que Ud. sea.**

LOS SUEÑOS EN TERAPIA GESTALTICA.

En el Enfoque Gestáltico los sueños son vistos como proyecciones de la personalidad del soñante, de su campo experiencial; son partes de su experiencia que se encuentran enajenadas o no asimiladas y que se manifiestan en las imágenes oníricas como mensajes existenciales. Todos los elementos del sueño, así representen a otras personas, a ideas que no son propias o a lugares que no conocemos, se vinculan con **nuestra** experiencia; deben ser vistos como algo propio, como expresiones propias, que nos pertenecen, pero que se encuentran desgajadas de nosotros.

En consonancia con los principios y reglas de la Gestalt, el trabajo de sueños debe ser realizado en todo momento transfiriendo la responsabilidad por la delimitación de su significado al propio soñante, no asumiéndola el terapeuta mediante el lucimiento con interpretaciones y comentarios "brillantes" que no sirven de nada. En principio, debe adoptarse como axioma que

sólo la persona que sueña es la única autorizada para saber, por sí misma, qué significan sus sueños. Toda otra interpretación desde fuera, al estilo freudiano, atenta contra el respeto que merece el cliente y lo ayuda poco.

Los sueños, al igual que toda experiencia, deben ser experimentados en lugar de explicados. El soñar en sí mismo es un proceso pasivo; los sueños "**nos ocurren**" y por ello permanecen separados de nosotros, como algo ajeno, sin saber que nos quieren decir y sin utilizar su energía. Por su propia naturaleza los sueños son evitaciones del contacto con lo que nos ocurre; son experiencias reprimidas, "inconcientes", que por diversos motivos no se constituyen en **figuras** mientras es-tamos despiertos. Al experimentarse los sueños, utilizando las diversas técnicas gestálticas, el rol pasivo que juegan cambia de giro, y se convierten en algo "**que hacemos**", pudiendo asumir nuestra responsabilidad por ellos.

Con el trabajo de sueños en Gestalt se persiguen por lo menos dos objetivos: 1) Facilitar que el cliente determine cuál es el mensaje existencial que conlleva su sueño, y 2) Reincorporar dicha experiencia enajenada a su personalidad.

Las técnicas utilizadas son las mismas que se usan comúnmente en la terapia grupal o individual: traer el sueño al presente y al aquí; narrarlo en primera persona (es aconsejable que inicie el relato con la frase "**esta es mi existencia**" o "**esta es mi vida**" para facilitar la identificación con lo que se narra), inicialmente tal y como ocurrió, y luego, en un segundo relato, centrándose en los diversos elementos que van apareciendo. El sujeto debe "**ser**" cada cosa que figura en su sueño. Si sueña con un mar agitado, pues él mismo debe ser el mar, su agitación, los peces que contiene, las algas, la arena, el cielo que lo cubre, las nubes..., sentirse como tales, representarlos, de tal modo que al actuarlos -como en un psicodrama individual donde el cliente representa todos los roles, incluyendo el de libretista- pueda acceder a su mensaje, entenderlos, ver de qué manera se asocian con su vida, e incorporarlos al sí mismo. El terapeuta se limita, primero, a contener sus ímpetus interpretativos y a escuchar con atención lo que se dice y, luego, a guiar al cliente por el sueño haciendo que se detenga en las partes que, según su experiencia, pueden ser importantes, para que las vivencie; en las Gestalten inconclusas que surgen en el relato; en lo que experimenta y, sobre todo, en lo que evita experimentar (llamo aquí la atención sobre las polaridades ocultas: trabajar también con lo opuesto de aquello que se presenta en el relato del sueño; por ejemplo, si en el sueño todo es un prado verde y primaveral se puede hacer que el sujeto se sitúe imaginariamente en un desierto estéril y en medio de una tormenta de arena, así surgirán cosas o-cultas que cautamente se evitan y se vivenciarán los opuestos).

En todo momento se debe preguntar: ¿Qué sientes? ¿De qué te das cuenta? ¿Qué te recuerda ello? ¿Cómo se vincula tal o cual cosa con tu vida? ¿Qué evitas? ¿Con quién estás ahora? ¿Dónde estás?, etc., de tal modo que facilitemos el awareness del sujeto.

Finalmente, si hemos realizado un buen trabajo, sin interponer nuestras propias expectativas y deseos de descubrir "grandes asuntos" para sentirnos bien, en el proceso, "sin empujar el río" forzando las cosas, es muy probable que el cliente logre darse cuenta de algo constructivo para él y que facilitemos así su crecimiento.

No debemos desesperar si no logramos un gran "**insight**"; lo importante es que el sujeto ha reincorporado, en algún grado, su sueño -o mejor, la experiencia que contiene su sueño- a su persona; ha reasimilado su energía. Eso, de por sí, es terapéutico y muy valioso.

LAS AUTOINTERRUPCIONES (MECANISMOS DE DEFENSA).

Al igual que en el caso de los sueños, frente a los llamados "mecanismos de defensa" el enfoque Gestáltico a-sume una postura muy peculiar y creativa.

Si recordamos bien, Fritz Perls estuvo muy vinculado al movimiento psicoanalítico en Alemania. Fue analizado y recibió formación en psicoterapia analítica con los principales freudianos de su época (Karen Horney, Helen Deutsch, Wilhelm Reich, etc.); incluso conoció al propio Freud, en un breve encuentro que resultó más bien frustrante (y hasta traumático) para el viejo Fritz (ver **Dentro y fuera del tarro de la basura**, su autobiografía), y fue fundador del Instituto Psicoanalítico de Sudáfrica, país al que fue a recalzar huyendo de los nazis en 1933.

Por tal motivo, es explicable su interés por es-te tema y por el anterior (los sueños), aunque no se debe asumir erróneamente que no es más que una simple copia o plagio del psicoanálisis.

En Gestalt, los mecanismos de defensa antes que proteger al Yo de las pulsiones internas amenazantes o de las amenazas externas, son concebidos como formas de evitar el con-tacto, tanto interno como externo; como autointerrupciones del ciclo de experiencia (ver separata N° 02).

Como se vio, el organismo -la totalidad de cuerpo y mente que somos todos- se regula a sí mismo a través de ciclos sucesivos de siete fases o etapas (reposo, sensación, formación de figura, movilización de energía, acción, contacto y reposo). En los diversos espacios que median entre las fases del ciclo se pueden producir las autointerrupciones, con la finalidad de evitar el dolor, el sufrimiento, no sentir, no vi-vir, separarse de lo amenazante en uno mismo, huir del estrato fóbico, etc. De ahí lo de "**de defensa**".

Fritz Perls (y Laura, su esposa, cofundadora de la Terapia Gestalt) describió hasta cinco mecanismos: introyección, proyección, confluencia, deflexión y retroflexión. Salama y Castanedo, en su libro **Manual de psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas** (1991), mencionan las variantes que los diversos autores (Goodman, Latner, Polster, Petit, Pierret) han propuesto en cuanto a orden y número de los mecanismos, para proponer ellos mismos una lista, tal vez excesiva, de ocho: desensibilización, proyección, introyección, retroflexión, deflexión, confluencia, fijación y retención. Lo interesante y novedoso del aporte de estos autores (aunque requiere todavía de mayor comprobación y refinamiento) es su intento por desarrollar una psicopatología Gestáltica, que busque entender los problemas emocionales a partir de las interrupciones del ciclo de la experiencia.

A fin de no entrar en polémicas sobre cuál propuesta es la más adecuada, nos apegaremos a la propuesta de Perls para la exposición, incluyendo, por considerarlo adecuado, una de las fases de Salama y Castanedo.

La desensibilización (Salama y Castanedo), que se da entre reposo sensación, consiste en bloquear las sensaciones tanto del medio externo como del interno, no sentir lo que viene del organismo; esto estimula el proceso de intelectualización por el que se intenta explicar por medio de racionalizaciones la falta de contacto sensorial. Su frase característica sería "No siento".

La proyección (F. Perls), se da entre sensación y formación de figura. Consiste en transferir lo que uno siente o piensa, pero que por diversos motivos (sobre todo por acción de los introyectos "**no debes**") no puede aceptar en sí mismo, a los demás: "**Odiar es malo**", dice la madre; el niño odia a su padre, pero como "**no se debe odiar**" se enajena de ese sentimiento y le echa la pelota al padre temido y amenazante: "**Tú me odias, tú eres el malo**". Su frase característica es "Por tú culpa".

La introyección (F. Perls), media entre la formación de figura y movilización de energía para la acción. Aquí el sujeto se "**traga**" todo lo que le dan sin masticarlo lo suficiente; las influencias externas son engullidas sin hacer la necesaria crítica y selección, de acuerdo a sus necesidades personales. El sujeto sufre un verdadero empacho de mandatos, órdenes, influencias, imagos, etc., incuestionables, que cumplen en sí una función parasitaria pero que el sujeto asume erróneamente como propios, como normas y valores morales. "**Haz esto**", "**No hagas esto**", "**No debes**", "**Deberías**", etc. Los introyectos impiden el libre flujo de los impulsos y la satisfacción de las necesidades: no seas agresivo, no fornicques, conserva tu virginidad, a la madre no se le dice eso...bla, bla, bla. **Importante:** detrás de todo introyecto hay figuras importantes para nosotros y Gestalten inconclusas en relación a ellas. Su frase es "**Debo** pensarlo o hacerlo así".

La retroflexión (F. Perls), se da entre movilización de energía y acción. Es lo contrario a la proyección. El sujeto no se atreve a actuar sus deseos o impulsos por la acción nuevamente de los introyectos, así que se los dirige a sí mismo por ser esto menos peligroso: se autoagrede deprimiéndose; desarrolla trastornos psicósomáticos; se desvaloriza, etc. Su frase es "Me odio para no odiarte".

La deflexión (Laura Perls), se da entre acción y contacto. Consiste en establecer un contacto frío, inocuo, no amenazante; como si se tocaran las cosas con guantes o pinzas para no sufrir daño o quemarse. Es también la expresión atemperada de las emociones: hacerlo "educadamente". No se insulta...se ironiza o se hacen chistes; no se reclama o lucha por lo propio...uno se resiente; no se ama...se "estima". A nivel verbal es bastante claro; los eufemismos son una muestra evidente de la hipocresía deflexiva: falleció por murió; hacer el amor por fornicar, etc. Otras formas son hacerse el cínico, el indiferente, el intelectual, racionalizarlo todo. Su frase es "Tiro la piedra y escondo la mano".

La confluencia (F. Perls), también se da entre acción y contacto. El sujeto para ser aceptado o no entrar en discusión con figuras importantes simplemente se mimetiza a ellas; debilita los límites de su Yo para fusionarse al otro. Se adoptan así, sin crítica ni cuestionamientos, decisiones, ideas, estilos de vida ajenos. Se adopta una postura cómoda donde se abdica de la propia responsabilidad, de la capacidad de tomar decisiones, para siempre "estar de acuerdo". Los

con-fluentes son personas "sin carácter ni personalidad", "pasivas", que practican la desesperanza aprendida o la identificación con el agresor temido. Su frase es "Acéptame, no discuto".

TÉCNICAS DE LA GESTALT.

En la Terapia Gestáltica se trabaja con tres clases de técnicas básicamente:

1. Las T. Supresivas;
2. Las T. Expresivas; y
3. Las T. Integrativas.

1. Técnicas Supresivas: Pretenden básicamente evitar o suprimir los intentos de evasión del cliente del aquí/ahora y de su experiencia; es decir, se busca con ello que el sujeto experimente lo que no quiere o lo oculto a fin de facilitar su darse cuenta.

Entre las Principales Supresivas tenemos:

- Experimentar la nada o el vacío, tratando de que el "vacío estéril se convierta en vacío fértil"; no huir del sentimiento de vacío, integrarlo al sí mismo, vivirlo y ver que surge de él.
- Evitar "hablar acerca de", como una forma de escapar a lo que es. El hablar debe sustituirse por el vivenciar.
- Detectar los "deberías" y antes que suprimirlos es mejor tratar de determinar qué puede haber detrás de ellos. Los "deberías" al igual que el "hablar acerca de" son forma de no ver lo que se es.
- Detectar las diversas formas de manipulación y los juegos o roles "como si" que se desempeñan en terapia. También, antes que suprimirlos es mejor vivenciarlos, hacer que el sujeto se de cuenta de ellos y del rol que juegan en su vida. Entre las principales formas de manipular podemos hallar: las preguntas, las respuestas, pedir permiso y las demandas.

2. Técnicas Expresivas: Se busca que el sujeto exteriorice lo interno, que se de cuenta de cosas que posiblemente llevó en sí toda su vida pero que no percibía.

Se buscan tres cosas básicamente:

- Expresar lo no expresado.
- Terminar o completar la expresión.
- Buscar la dirección y hacer la expresión directa.

1). Expresar lo no expresado:

- Maximizar la expresión, dándole al sujeto un contexto no estructurado para que se confronte consigo mismo y se haga responsable de lo que es. Se pueden trabajar con inducciones imaginarias de situaciones desconocidas o raras, para que aflores temores, situaciones inconclusas. También se puede minimizar la acción no-expresiva.
- Pedir al cliente que exprese lo que está sintiendo.
- Hacer la ronda, que el sujeto exprese lo que quiera a cada miembro del grupo o se le da una frase para que la repita a cada uno y experimente lo que siente.

2) Terminar o completar la expresión:

Aquí se busca detectar las situaciones inconclusas, las cosas que no se dijeron pero pudieron decirse o hacerse y que ahora pesan en la vida del cliente. Una de las técnicas más conocidas es la "silla vacía", es decir, trabajar imaginariamente los problemas que el sujeto tiene con personas vivas o muertas utilizando el juego de roles. También se pueden utilizar inducciones imaginarias para reconstruir la situación

y vivirla nuevamente de manera más sana, expresando y experimentando todo lo que se evitó la primera vez.

3) Buscar la dirección y hacer la expresión directa:

- Repetición: La intención de esta técnica es buscar que el sujeto se percate de alguna acción o frase que pudiera ser de importancia y que se de cuenta de su significado. Ejemplos: "repite es frase nuevamente", "haz otra vez ese gesto", etc.
- Exageración y desarrollo: Es ir más allá de la simple repetición, tratando de que el sujeto ponga más énfasis en lo que dice o hace, cargándolo emocionalmente e incrementando su significado hasta percatarse de él. También, a partir de una repetición simple el sujeto puede continuar desarrollando su expresión con otras cosas para facilitar el darse cuenta.
- Traducir: Consiste en llevar al plano verbal alguna conducta no verbal, expresar con palabras lo que se hace. "Qué quiere decir tu mano", "Si tu nariz hablara que diría", "Deja hablar a tus genitales".
- Actuación e identificación: Es lo contrario a traducir. Se busca que el sujeto "actúe" sus sentimientos, emociones, pensamientos y fantasías; que las lleve a la práctica para que se identifique con ellas y las integre a su personalidad. Es muy útil en el trabajo de sueños.

3. Técnicas Integrativas: Se busca con estas técnicas que el sujeto incorpore o reintegre a su personalidad sus partes alienadas, sus hoyos. Aunque las técnicas supresivas y expresivas son también integrativas de algún modo, aquí se hace más énfasis en la incorporación de la experiencia.

- El encuentro intrapersonal: Consiste en que el sujeto mantenga un diálogo explícito, vivo, con las diversas partes de su ser; entre los diversos subyos intra-psíquicos. Por ejemplo entre el "yo debería" y el "yo quiero", su lado femenino con el masculino, su lado pasivo con el activo, el risueño y el serio, el perro de arriba con el perro de abajo, etc. Se puede utilizar como técnica la "silla vacía" intercambiando los roles hasta integrar ambas partes en conflicto.
- Asimilación de proyecciones: Se busca aquí que el sujeto reconozca como propias las proyecciones que emite. Para ello se le puede pedir que él haga de cuenta que vive lo proyectado, que experimente su proyección como si fuera realmente suya. Ejemplo: P: "Mi madre me odia". T: "Imagina que eres tú quien odia a tu madre; cómo te sientes con ese sentimiento? ¿Honestamente, puedes reconocer que ese sentimiento es tuyo realmente?". Es importante recordar que estos procedimientos o técnicas son sólo un apoyo para lograr los objetivos terapéuticos, pero que no constituyen en sí la Terapia Gestalt. Lo importante, lo realmente terapéutico, es la "actitud gestáltica" que se adopte, el reconocimiento de la importancia de proceso, y el respeto por el ritmo individual del cliente. No empujar el río, dejarlo ser. Tampoco aplicar las técnicas estereotipadamente, son asimilar la filosofía implícita en el Enfoque Gestalt.

REFLEXIONES FINALES.

Debemos tener cuidado de no confundir la terapia Gestalt con un enfoque fácil de aprender y de ejecutar; como si se tratara de una terapia en la que bastan las ganas y la "espontaneidad" para ser un buen terapeuta. Una percepción similar llevó a la terapia Gestalt a una seria crisis en los años sesenta y setenta, cuando muchos creían que con asistir a un par de talleres ya se podían considerar terapeutas gestálticos. No queremos que ante las demás corrientes o enfoques la Gestalt aparezca como algo poco serio, propio para gente sin formación y sin experiencia clínica

BIBLIOGRAFÍA REVISADA.

- ALLERAND, Mabel. Piedra libre. Terapia gestáltica. Buenos Aires: Editorial Planeta.
- AUER, Helga. Psicología humanística. Lima: UNIFE.

- BARANCHUK, Julia. Atención, aquí y ahora. La terapia gestáltica. Buenos Aires: Abaddon Ediciones.
- CASTANEDO, Celedonio. Grupos de encuentro en terapia gestalt. Barcelona: Herder.
- CASTANEDO, Celedonio. Terapia gestalt. Un enfoque centrado aquí y ahora. Barcelona: Herder.
- FAGAN, Joan y SHEPERD, Irma. Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica. Buenos Aires: Amorrortu.
- GAINES, Jack. Fritz Perls aquí y ahora. Santiago: Cuatro Vientos.
- GINGER, Serge y GINGER, Anne. La gestalt: una terapia de contacto. México: Manuel Moderno
- IANACONE, Felipe. Psicopatología gestáltica. Lima: mimeo.
- IANACONE, Felipe. Historia de la psicoterapia gestáltica en el Perú. Lima: mimeo.
- LATNER, Joel. El libro de la terapia gestalt. Santiago: Cuatro Vientos.
- MIGUENS, Marcela. Gestalt transpersonal. Un viaje hacia la unidad. Buenos Aires: Era Naciente.
- NARANJO, Claudio. La vieja y novísima gestalt. Santiago: Cuatro Vientos.
- OAKLANDER, Violet. Ventanas a nuestros niños. Terapia gestáltica para niños y adolescentes. Santiago: Cuatro Vientos.
- PERLS, Fritz. Yo, hambre y agresión. México: Fondo de Cultura Económica.
- PERLS, Fritz. El enfoque gestáltico y testimonios de terapia. Santiago: Cuatro Vientos.
- PERLS, Fritz. Dentro y fuera del tarro de la basura. Santiago: Cuatro Vientos.
- PERLS, Fritz. Sueños y existencia. Santiago: Cuatro Vientos.
- PERLS, Fritz y BAUMGARDNER, Patricia. Terapia gestalt: teoría y práctica. México: Concepto.
- POLSTER, E. y POLSTER, M. Terapia gestáltica. Buenos Aires: Amorrortu.
- RIVEROS, M. y SHIRAKAWA, I. ¿Qué es la Terapia Gestáltica? En: Revista de Psicología Clínica. Lima, vol. I, nº 3, pp. 114-120. 1976.
- SALAMA, Héctor y CASTANEDO, Celedonio. Manual de diagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas. México: Manual Moderno.
- SALAMA, Héctor y VILLARREAL, Rosario. El enfoque gestalt. Una terapia humanista. México: Manual Moderno.
- SALAMA, Héctor. Psicoterapia gestalt. Proceso y metodología. México: Alfaomega.
- SCHNACKE, Adriana. Sonia, te envió los cuadernos café. Apuntes de terapia gestáltica. Buenos Aires: Estaciones.
- SCHNACKE, Adriana. Los diálogos del cuerpo. Santiago: Cuatro Vientos.
- SCHNACKE, Adriana. La voz del síntoma. Santiago: Cuatro Vientos.
- SHEPARD, Martín. Fritz Perls. La terapia gestáltica. Buenos Aires: Paidós.
- STEVENS, Barry. No empujes el río. Santiago: Cuatro Vientos.
- STEVENS, John. En darse cuenta. Santiago: Cuatro Vientos.
- STEVENS, John. Esto es gestalt. Santiago: Cuatro Vientos.
- YONTEF, Gary. Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica. Santiago: Cuatro Vientos.

Lic. César Vásquez Olcese