

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

Teoría y técnicas de la psicoterapia Gestalt

Autor: Luis González Gómez

**Tesis presentada para obtener el título de:
Maestro en Psicoterapia Humanista**

**Nombre del asesor:
José F. Gómez del Campo**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

Facultad de Psicología

**Teoría y Técnica de la
Psicoterapia Gestalt**

T E S I S

Que para obtener el grado de
Maestro en Psicoterapia Humanista
presenta

Luis González Gómez



96
ZAVALA

TM113

Morelia, Mich., 13 de enero de 1996.

RVOE MAE5-9407001



UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

Facultad de Psicología

**Teoría y Técnica de la
Psicoterapia Gestalt**

T E S I S

Que para obtener el grado de
Maestro en Psicoterapia Humanista
presenta

Luis González Gómez

BIBLIOTECA

CAMPUS SANTA MARÍA

Morelia, Mich., 13 de enero de 1996

RVOE MAES-9407001

Luisito

*Hijito amado, con todo el amor y ternura
que me has dado desde que naciste.*

*Gracias por enseñarme con tu risa y tu
canto la alegría de vivir.*

Adriana

*Todas las palabras dirían poco ... te quiero
y gracias.*

*Al Dr. José F. Gómez del Campo
Estrada, por brindarme su inapreciable
apoyo y guía incondicional en el camino
del humanismo y en la elaboración de este
trabajo. Gracias Maestro.*

*Con reconocimiento muy especial, para
quien trabaja y cree en el desarrollo del
potencial humano: Dr. Juan Lafarga
Corona.*

*A Fritz y Laura Perls, Maestros en la
distancia y el tiempo.*

AGRADECIMIENTOS

Dejo testimonio de mi agradecimiento a todos mis maestros de la maestría por sus aportaciones en mi formación.

Agradezco las enseñanzas que me han regalado todas aquellas personas que me han considerado digno de confianza para ser su terapeuta; ¡Gracias por permitirme entrar a su mundo!.

Mi reconocimiento y gratitud a Leodegario Huerta Reyna, un brillante y talentoso joven quien paciente, solidaria y creativamente realizó este trabajo en computadora.

INDICE GENERAL

	Pag.
DEDICATORIAS	I
AGRADECIMIENTOS	vi
INDICE GENERAL	vii
LISTA DE FIGURAS	x
INTRODUCCION	xi

CAPITULO I

EL HOMBRE EN EL UNIVERSO

1.1 LA ESENCIA DE LA PERSONA.	1
1.2 UNA VISION HOLISTICA.	8
1.3 ACERCA DE LA REALIDAD.	10
1.4 SENTIDO DE LA EXISTENCIA.	12
1.5 EL HOMBRE Y EL MEDIO AMBIENTE.	14

CAPITULO II

FUNDAMENTOS DE LA TERAPIA GESTALT

2.1 ANTECEDENTES DE LA TERAPIA GESTALT	16
2.2 MARCO TEORICO.	17
2.3 HOLISMO.	19
2.4 AUTORREGULACION ORGANISMICA.	25
2.5 LA FORMACION DE LA GESTALT: FIGURA - FONDO.	31
2.6 NEUROSIS.	38
2.7 LA TERAPIA GESTALT ES VIVENCIAL, EXISTENCIAL Y FENOMENOLOGICA.	43

2.8	AQUI Y AHORA.	45
2.9	LA TERAPIA GESTALT NO BUSCA EL POR QUE SINO EL COMO.	48
2.10	DARSE CUENTA.	50

C A P I T U L O I I I

CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES

3.1	SATISFACCION DE NECESIDADES.	55
3.2	ÓFERENTES NOMBRES QUE RECIBE EL CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES.	57
3.3	FIGURA Y FONDO.	62
3.4	CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES.	64
3.4.1	1ª ETAPA: SENSACION.	64
3.4.2	2ª ETAPA: CONCIENCIA.	66
3.4.3	3ª ETAPA: MOVILIZACION DE ENERGIA O EXCITACION.	67
3.4.4	4ª ETAPA: ACCION.	69
3.4.5	5ª ETAPA: CONTACTO.	71
3.4.6	6ª ETAPA: RETIRADA.	73

C A P I T U L O I V

MECANISMOS DE INTERRUPCION DEL CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES

4.1	SATISFACCION DE NECESIDADES.	77
4.2	INTERRUPCIONES DEL CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES.	79
4.3	PROYECCION.	85
4.4	INTROYECCION.	91
4.5	RETROFLEXION.	99
4.6	DEFLEXION.	104
4.7	CONFLUENCIA.	108

CAPITULO V

TECNICAS DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

5.1	LAS TECNICAS COMO INSTRUMENTO TERAPEUTICO	114
5.2	OBJETIVOS DEL PROCESO TRAPEUTICO GESTALT	116
5.3	CLASIFICACION DE LAS TECNICAS GESTALTICAS	120
5.4	TECNICAS SUPRESIVAS	125
5.4.1	ACERCADEISMO	126
5.4.2	DEBEISMO	130
5.4.3	MANIPULACION	134
5.5	TECNICAS EXPRESIVAS	139
5.5.1	INICIACION DE LA ACCION	143
5.5.2	COMPLETANDO LA EXPRESION	147
5.5.2.1	REPETICION SIMPLE	147
5.5.2.2	LA EXAGERACION Y EL DESARROLLO	148
5.5.2.3	LA EXPLICITACION O TRADUCCION	149
5.5.2.4	LA IDENTIFICACION Y LA ACTUACION	150
5.5.3	EL SER DIRECTO	153
5.6	TECNICAS DE INTEGRACION	157
5.6.1	ENCUENTRO INTRAPERSONAL	158
5.6.2	ASIMILACION DE PROYECCIONES	160
5.7	EL TERAPEUTA GESTALT	163

CAPITULO VI

CONCLUSIONES	169
---------------------	-----

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	178
----------------------------------	-----

LISTA DE FIGURAS

Número	Página.
1	Pirámide de Necesidades de Maslow. 24
2	Ciclo de Satisfacción de Necesidades. 76
3	Mecanismo que provoca la interrupción entre sensación y conciencia. 90
4	Mecanismo que provoca la interrupción entre conciencia y movilización de energía. 98
5	Mecanismo que provoca la interrupción entre movilización de energía y acción. 103
6	Mecanismo que provoca la interrupción entre acción y contacto. 107
7	Mecanismo que provoca la interrupción entre contacto y retirada. 113

INTRODUCCION

Teoría y Técnica de la Psicoterapia Gestalt, ha sido un trabajo cuyo objetivo o propósito es lograr en una síntesis la comprensión y exposición de los fundamentos teóricos y técnicos de este enfoque psicoterapéutico humanista.

Las razones que tuve para inclinarme a desarrollar esta investigación, son por una parte de carácter personal y por otra de carácter social. En cuanto al aspecto personal, he tenido y tengo en este momento de mi existencia una gran motivación y profunda vocación por continuar penetrando a la comprensión del conocimiento de la Psicoterapia Gestalt en su marco teórico y práctica terapéutica; esta motivación y vocación considero que se han formado a partir de mi experiencia como ayudado y como terapeuta al reconocer y valorar la importancia y efectividad de este enfoque fenomenológico-existencial, además de algunas incursiones que he realizado desde el punto de vista formativo en este maravilloso campo. En el aspecto social, existen publicaciones en español que tratan de los aspectos teóricos y técnicos de la Psicoterapia Gestalt, sin embargo considero que la gran

mayoría de obras en mayor o menor grado van dirigidas a profesionales de la Psicología y la psicoterapia y en nuestro caso surgió la inquietud de intentar lograr una síntesis accesible en su comprensión, no sólo para profesionales y estudiantes de psicología, sino también para el público en general que pueda estar interesado en comprender a nivel teórico una de las propuestas de como se desarrolla y crece el ser humano.

El marco teórico desde el cual fué desarrollado este trabajo es el de la Psicoterapia Gestalt. La metodología que se utilizó en la elaboración de esta investigación es heurística y documental bibliográfica. Los resultados de la investigación han sido plasmados de acuerdo a las disposiciones del A.P.A. (Sociedad Americana de Psicología). (Ibañez, 1992).

En el capítulo primero "El hombre en el Universo", se analiza la concepción del hombre el cual es visto desde una concepción holística. El hombre es considerado mente y cuerpo en una unidad indisoluble equiparada a la existencia de un organismo que en la medida que se autoidentifica de una manera fraccionada, se convierte en un ser disfuncional o neurótico.

El hombre es considerado como una tendencia hacia el desarrollo y crecimiento, tendencia que se actualiza en la medida en que el medio

ambiente se lo permita. Para la Gestalt específicamente, el hombre es un organismo con necesidades básicas y de crecimiento, mismas que pretende satisfacer en su interacción con el medio ambiente.

En el capítulo segundo "Fundamentos de la Terapia Gestalt", se señalan las fuentes que influyeron en la conformación de la Psicoterapia Gestalt, en este aspecto de gran importancia no se profundizó, por no ser ese el objetivo del presente trabajo. La Psicoterapia Gestalt, creada por Fritz Perls, nace primeramente como una práctica terapéutica, antes que como una teoría psicológica y a finales de su vida Perls, vio la necesidad de un marco teórico que sustentara su enfoque terapéutico, es así como surgen un conjunto de principios que dan forma, soportan y explican de una manera coherente, sencilla y clara lo que es la Psicoterapia Gestalt.

En este capítulo se abordan los principios o fundamentos de la Gestalt, que son: Autorregulación Organísmica, Holismo, Formación de la Gestalt: Figura-Fondo, la Psicoterapia Gestalt es un enfoque Vivencial, Existencial y Fenomenológico, el Aquí y Ahora, el Darse Cuenta, la importancia del Cómo y no del Por qué en terapia; así mismo, se contempla la gestación de la neurosis como producto de la interrupción del Ciclo de Satisfacción de Necesidades, por la actuación de los mecanismos de interrupción, que al

decir de Perls (1976) son: introyección, proyección, confluencia y retroflexión, así también se contempla el estudio del mecanismo denominado deflexión, que es una aportación de Erving y Miriam Polster (1973).

En el capítulo tercero "Ciclo de Satisfacción de Necesidades", se describe el Ciclo de Satisfacción de Necesidades, que es el transcurso de la experiencia en un individuo funcional para la satisfacción de sus necesidades o para completar sus gestalten. En este capítulo hacemos un análisis comparativo entre varios autores (Zinker, Petit, Perls, Salama, Ginger y Ginger, Katzeff, Castanedo), quienes dan diferentes nombres a lo que nosotros llamamos Ciclo de Satisfacción de Necesidades, además de que difieren en el número, nombre y orden de cada una de las etapas. En este trabajo incluimos cuadros comparativos, así como varias figuras adaptadas a nuestra necesidad de ser más didácticos.

El proceso de satisfacción de necesidades se da mediante seis etapas: sensación, conciencia, movilización de energía o excitación, acción, contacto y retirada.

En el capítulo cuarto "Mecanismos de Interrupción del Ciclo de Satisfacción de Necesidades", se describen los mecanismos de interrupción

del proceso por medio del cual el hombre satisface sus necesidades.

En Psicoterapia Gestalt, existe un ciclo que consta de seis etapas, por medio del cual satisfacemos todo tipo de necesidades. Este ciclo cuando transcurre de manera fluida y sin ningún obstáculo, decimos que la persona es o se vive funcional, desgraciadamente la realización de este ciclo no siempre transcurre de esta manera, sino por el contrario hay mecanismos que lo interrumpen como son: proyección, introyección, retroflexión, deflexión y confluencia; es entonces cuando estamos hablando de una persona disfuncional. En este capítulo abordamos cada uno de los mecanismos y los ubicamos dentro del proceso de la satisfacción de necesidades al nivel que actúan interrumpiéndolo. Presentamos un cuadro comparativo de los diferentes nombres y orden que le dan algunos autores, así también incluimos una figura adaptada para hacer más comprensible este capítulo.

En el capítulo quinto "Técnicas de la Psicoterapia Gestalt", se concluye en lo que son los objetivos a lograr en un proceso terapéutico Gestalt. Se señala la importancia de la aplicación de las técnicas dentro de un proceso terapéutico; así mismo, se hace una división apoyada en la que hace Claudio Naranjo (1992) esto es, las técnicas por el objeto que pretenden lograr son: supresivas, expresivas e integrativas. La mejor técnica en el enfoque

terapéutico Gestalt es la creatividad. Las características personales y formales del terapeuta también son consideradas en este apartado.

En el sexto y último capítulo, se plasman las conclusiones que se desprenden del desarrollo de la presente investigación.

Considero que este trabajo en cuanto su objetivo a lograr contiene una limitación que consiste en que me hubiera gustado profundizar con mayor rigurosidad en la descripción y análisis de cada una de las técnicas, objetivo que se logró parcialmente desde nuestra ambiciosa expectativa y que dejo como reto para mi próximo trabajo de investigación.

En este momento en que tomo conciencia de que la única parte que falta de plasmar es mi experiencia personal en el proceso de elaboración de este trabajo, me doy cuenta de que varias sensaciones y emociones corren atropelladas intentando ubicarse en el lugar de hacer figura. Me doy cuenta de que hay en mí una cierta indisposición para permitirme clarificarme en este hervidero de emociones y al estar dictando, me doy cuenta de que probablemente sea por temor a terminar aquello con lo cual durante meses llegué a desayunar, comer, cenar, acostarme e incluso dormirme y despertar: la elaboración de este trabajo.

Al estar dictando estas líneas busco en mi la fecha en que inicie formalmente este trabajo (creo honestamente que de manera esencial lo inicié hace mucho tiempo atrás), recuerdo el mes de junio de 1994 y por concluir esta noche de diciembre de 1995.

Mi experiencia de este momento es que me doy cuenta que tengo que despedirme de este trabajo... y ahora me doy cuenta que este trabajo vive en mí y para fortuna mía no podemos desligarnos; sin embargo creo que de lo único que me despido es del manejo de papeles y letras, la experiencia vive en mí y por lo significativa y trascendente, espero que siempre que la necesite la revivencie en el futuro.

Ahora quiero pasar a los datos de la mente, quiero recordar como me sentí y recuerdo que hubo muchos momentos difíciles. La elaboración de este trabajo la efectué en un momento muy difícil de mi vida en varios sentidos: presiones laborales, tiempos muy recortados, el no contar por lo menos cuando inicié este trabajo con un lugar adecuado para desarrollarlo y sobre todo el autotorturarme al saberme descuidando mi familia, a Adriana mi esposa y a mi hijo Luisito, sin embargo después de una breve autotortura siempre me sentí lleno de fe y esperanza, sin tener claro en que, creo que siempre fué en mí y en mi familia. Este trabajo más que resultar ser una

presión, siempre ha sido o tal vez fué una hermosa oportunidad donde arrullar en un remanso de emoción y de esperanza las angustiadas horas de mi existencia.

En el terreno intelectual, viví muchas ocasiones la experiencia de la frustración al no poder integrar en una comprensión sintética y posteriormente plasmar en letras los contenidos del material escrito, de mi experiencia y de mi pensamiento.

Personalmente tengo que reconocer que me di la oportunidad de disfrutar ¿por qué no?, los momentos de angustia surgidos al perder el compás en esta danza donde los que bailábamos o hemos bailado es la investigación y yo. Mis emociones, mis satisfacciones fueron muchas y haciendo un recuento las volvería a vivir con mucho gusto (y pienso o por lo menos eso espero, poder darme esa oportunidad en otro momento). Recuerdo que una gran compañera que con diferentes sabores siempre me estuvo conmigo, fué una taza de café que me ayudaba a divorciarme del cansancio y la pesadez de las tensiones. Considero, siempre lo consideré que sin el apoyo de Adriana este trabajo se hubiera prolongado por mucho más tiempo, pues no sólo supo estar conmigo humanamente, sino intelectualmente, debo reconocer que este trabajo también es parte de ella,

por sus gráficas, por las fichas que seleccionaba, por la revisión y cotejo de otras, por sus comentarios esclarecedores y por las discusiones que siempre concluían en el reencuentro de las polaridades en relación a criterios divergentes; también quiero decir que la sonrisa, los besos y la comprensión implícita de mi niño Luisito, aceptando que lo abandonara para dedicarle parte de mi forzado tiempo a este trabajo, también me dio la fortaleza para llegar a este momento.

Académicamente y pienso que es más correcto vivencialmente, mis experiencias fueron de luz al integrar y encontrar respuestas, de obscuridad al extraviar momentáneamente el camino, de angustia en la obscuridad y de plenitud en la luz.

Las limitaciones que tuve y que me hubiera gustado no haber tenido – esta es una pauta de neurosis que me autodescubro –, es la falta de tiempo para haber tocado la melodía a mi ritmo, pero la orquesta de la vida no soy yo, sólo soy una parte de ella.

Un aspecto de mi experiencia de la cual me siento halagado, es el haber plasmado fragmentos de sesiones que he tenido con personas a las cuales en diferentes momentos he ayudado en procesos de terapia. Este

halago surge de mi muy profunda experiencia vivida con el otro, en un yo-tú.

En los momentos en que yo paralizaba mi trabajo tratando de encontrar la sintaxis perfecta o el enunciado en los términos que "debía de ser", venía a mi mente la alentadora enseñanza de José F. Gómez del Campo, invitándome a la humildad y a reconocer en cada momento que "sólo soy lo que soy" y esto me ayudó en muchas ocasiones a dejar de cumplir expectativas que nadie me imponía y sí a permitirme manifestarme en solamente "ser lo que soy".

En este trabajo una buena cantidad de material ha sido plasmado como producto de mi experiencia profesional y mi comprensión intelectual hacia ella, sin dejar de reconocer los apoyos imprescindibles y valiosos de las diferentes obras que tuve oportunidad de consultar y que tienen su crédito respectivo cuando la cita ha sido textual.

Pretendo dejar en este trabajo dos cosas: primero, la claridad de esta pretendida síntesis de Psicoterapia Gestalt y segundo, el que a alguien le pueda ser útil, ya sea para su vida, como complemento de su formación o para su ejercicio profesional, si en algún grado he logrado estos dos objetivos me doy por satisfecho.

Por mi parte aprendí, vivencí, destruí, desestructuré, asimilé y me di cuenta de mis propios mecanismos de interrupción. En lo personal, en lo que yo esperaba, estoy satisfecho, me siento en el camino, lo largo no me asusta, me motiva. Me quedo con una profunda vocación de seguir formándome en la psicoterapia del darse cuenta, del aquí y el ahora, en un enfoque humanista, en un enfoque holístico: en la Gestalt.

Dijo Machado, " caminante no hay camino, se hace camino al andar" y yo espero seguir haciendo camino.

CAPITULO I

EL HOMBRE EN EL UNIVERSO

1.1 LA ESENCIA DE LA PERSONA.

El hombre cuyo origen se pierde en la noche de los tiempos, es un ser presente porque su existencia se da **ahora** y **aquí**; sin embargo, para algunos su existencia se encuentra encadenada a un pasado o a un futuro que no existen, el primero porque ya no es y el segundo porque es fantasía o imaginación superflua.

Como dice Ken Wilber (1990):

"... Nosotros nos hemos identificado con nuestras huellas, nuestro camino, nuestro pasado ilusorio. Nuestro intento de vivir de ese modo, siempre mirando por encima del hombro al espejismo del ayer, en palabras de Marshal Mc-Cluhan, es como conducir un coche mirando sólo el retrovisor." (p. 174).

El hombre ateo o creyente, en cualquier tiempo y lugar, se ha preguntado y buscado el origen y sentido de su existencia, y en los tiempos actuales aún sigue siendo una constante en la vida de toda persona esta duda y esta búsqueda.

Rogers, dice al respecto que el hombre:

"... es miembro de la especie humana básicamente digno de confianza, cuyas características más profundas tienden hacia el desarrollo, la diferenciación, las relaciones cooperativas, cuya vida tiende fundamentalmente a moverse de la dependencia a la independencia; cuyos impulsos tienden naturalmente a armonizarse en un complejo y cambiante patrón de autorregulación; cuyo carácter total es tal que tiende a preservarse y a mejorarse y a preservar y mejorar su especie, y tal vez a conducirla hacia su más amplia evolución." (citado por Lafarga, C. J. y Gómez del Campo, J. (comp.), 1978 a, p. 31).

El hombre es un ser, que producto del desarrollo y entronización del intelecto, cada día se va alejando más de sus sentidos y olvidando su naturaleza primigenia. El hombre es un ser indivisible que en ocasiones se le ha pretendido dividir y hasta contraponer en cuerpo y mente, ignorándose que son dos gotas de agua del mismo río.

El hombre es una totalidad organísmica que se nutre y crece en su interacción con el medio ambiente, este le proporciona la oportunidad de desarrollarse cuando la interacción se dá de una manera fluida y cuando esta no responde a la satisfacción de las exigencias o necesidades del hombre, este pierde su equilibrio y se vive disfuncional; sin embargo, el hombre es un buscador de felicidad y su libertad le da la opción de buscar la recuperación de su equilibrio y responsabilizarse por su existencia.

Como dijera el filósofo Blas Pascal (1989), " el hombre es una caña frágil, pero es una caña que piensa", pensamiento que le permite tomar conciencia de su grandeza y que en ocasiones también lo esclaviza; el hombre es río que fluye sólo y a veces pierde su cauce. El hombre es ideal y esperanza, aunque también es grito de dolor en el silencio de su soledad. El hombre se pregunta si ha nacido bueno o ha nacido malo, si el bien nació con él o si tiene que luchar para lograrlo.

Maslow (1988), humanista preclaro de nuestro siglo profundiza en la
cia de la persona:

"Está surgiendo sobre el horizonte una concepción nueva acerca de la enfermedad y salud humanas, una psicología tan estremecedora, a mi parecer, y tan llena al mismo tiempo de magníficas posibilidades, que cedo a la tentación de presentarla públicamente aún antes de que haya sido comprobada y confirmada, y antes de que pueda ser calificada como conocimiento científico fidedigno.

Los supuestos básicos que se incluyen en este punto de vista, son los siguientes:

1. Cada uno de nosotros posee una naturaleza interna de base esencialmente biológica, que es hasta cierto punto <<natural>>, intrínseca, innata y, en un cierto sentido, inmutable o, por lo menos, inmutante.

2. La naturaleza interna de cada persona es en parte privativa suya y en parte común a la especie.

3. Es posible estudiar científicamente esta naturaleza interna y descubrir cómo es (no inventar, sino descubrir).

4. Esta naturaleza interna, en la medida en que nos es conocida hasta el momento, no parece ser intrínseca, primordial o necesariamente perversa. Las necesidades básicas (vida, inmunidad y seguridad, pertenencia y afecto, respeto y auto-respeto, auto-realización), las emociones humanas básicas y las potencialidades humanas básicas son, según todas las apariencias, neutrales, premorales o positivamente <<buenas>>. El ansia de destrucción, el sadismo, la crueldad, la malicia, etc., parecen hasta ahora no ser de naturaleza intrínseca, sino más bien reacciones violentas contra la frustración de nuestras necesidades intrínsecas, emociones y potencialidades. La ira no es mala en sí misma, como tampoco lo es el miedo, la pereza e incluso la ignorancia. Naturalmente, estas cosas pueden llevar —de hecho llevan— al mal

comportamiento, pero no necesariamente. La naturaleza humana no es ni mucho menos tan mala como se creía. De hecho puede afirmarse que tradicionalmente se han venido subestimando las potencialidades de la naturaleza humana.

5. Puesto que esta naturaleza interna es buena o neutral y no mala, es mucho más conveniente sacarla a la luz y cultivarla que intentar ahogarla. Si se le permite que actúe como principio rector de nuestra vida, nos desarrollaremos saludable, provechosa y felizmente.

6. Si se niega o intenta abolir este núcleo esencial de la persona, ésta enfermará, unas veces con síntomas evidentes, otras con síntomas apenas perceptibles; unas veces como resultado inmediato y otras con alguna posterioridad al establecimiento de la causa.

7. Esta naturaleza interna no es fuerte, dominante e inequívoca como el instinto lo es en los animales. Es débil, delicada, sutil y fácilmente derrotada por los hábitos, presiones sociales y las actitudes erróneas a su respecto.

8. Aún cuando es débil, raramente desaparece en las personas normales e incluso puede ser que tampoco desaparezca en las enfermas. Aun cuando se la niegue, perdura calladamente presionando de continuo por salir a la luz.

9. Hay que conjugar de algún modo estas conclusiones con la inevitabilidad de la disciplina, privación, frustración, dolor y tragedia. Estas experiencias resultan convenientes en la medida en que revelan y actualizan nuestra naturaleza interior. Resulta cada vez más claro que estas experiencias guardan relación con un sentimiento de consecución, de fortaleza del ego y, en consecuencia, con un sentimiento de autorrespeto y autoconfianza saludables. Quien no ha conseguido, resistido y superado, sigue dudando de su propia capacidad de hacerlo.

Esto resulta cierto no sólo si lo aplicamos a los peligros que vienen desde fuera; lo es también en cuanto a la capacidad de control y dilación de los propios impulsos y, por tanto, de serenidad ante ellos." (p.29, 30, 31).

El hombre es una proyección específica de la realidad, cuyo reto es vivir de acuerdo a su propia naturaleza; es decir, actualizar su potencial. El hombre es una tendencia hacia el desarrollo y el crecimiento, tendencia que se actualiza a plenitud en la medida en que se desarrolle bajo condiciones que le faciliten pasar de la potencia al acto, es decir, una semilla de maíz es una planta de maíz en potencia y cuando la semilla se convierte en planta, decimos que la naturaleza intrínseca ha florecido; hemos pasado de la potencia al acto. El hombre necesita florecer en su totalidad, a través de desarrollar su potencial humano.

"Los opuestos en este caso son potencia y actualización. Un germen de trigo tiene el potencial de llegar a ser una planta, y la planta de trigo es su actualización.

Ahora bien, auto-actualización significa que el germen de trigo se va a actualizar a sí mismo como una planta de trigo y jamás como una planta de avena." (Perls, 1975, p. 13).

El hombre es él y su circunstancia, considerado que la circunstancia, es la posibilidad de que el hombre satisfaga sus necesidades adecuadamente; la circunstancia es lo que le permite desarrollar todo el potencial inmanente a su naturaleza, sin olvidarnos del papel tan trascendente que representa el ejercicio del libre albedrío. Para que el hombre pueda actualizar su potencial, requiere que el medio le facilite la satisfacción de sus necesidades. *

"Está claro, hoy en día, que la actualización de los máximos potenciales humanos sólo es posible —a nivel de masas— en <<buenas condiciones>>. O más directamente, los buenos seres humanos necesitan, en general, de una buena sociedad donde crecer. Inversamente, me parece obvio que una filosofía normativa de la biología debe incluir la teoría de la buena sociedad, definida diciendo que <<es buena aquella sociedad que promueve el máximo desarrollo de los potenciales humanos, el máximo grado de humanidad>>." (Maslow, 1982, p. 26).

***NO EXISTEN ESTRELLAS QUE BRILLEN
SIN EL NEGRO MANTO DE LA NOCHE.***

1.2 UNA VISION HOLISTICA.

En el cosmos como en la vida del hombre, se dan procesos en dos sentidos, uno hacia la pérdida de la armonía y otro hacia la recuperación de la misma.

Todo lo que existe, es lo que forma la realidad que es única e indivisible; es decir, el Ser es totalidad. El aire, el agua, la noche, el día, el hombre, la mujer, el niño y cuanta categoría pudiéramos enumerar, sólo son diversas formas en que se proyecta el Ser; o dicho de otra manera, son los diversos vestuarios en que se presenta la naturaleza.

* ME PREGUNTAS: ¿QUE SOY ?

... SOY LA NATURALEZA VESTIDA DE HOMBRE ! *

(Salama y Villarreal, 1992).

Así como la realidad es una y se manifiesta de diversas maneras, así el hombre también es una entidad organismica que se manifiesta en diferentes formas y niveles; el hombre es pensar y sentir, es mente y cuerpo, es una totalidad, es un holismo.

El hombre desde su gestación en el vientre materno, es parte integral del cosmos. El niño cuando nace no tiene la posibilidad de diferenciarse de su madre y del cosmos, él es su madre, su madre es él; la conciencia que prevalece es una conciencia de ser, es una conciencia cósmica, es la plenitud.

En la medida en que el niño tiene que satisfacer sus necesidades y su aparato psíquico va madurando; en la medida que va interactuando con su medio ambiente y requiere de éste para adquirir satisfactores, en esta medida va aprendiendo a diferenciar yo de no yo, yo- tú, yo - él, yo - los otros, mi cuerpo - tu cuerpo, yo - las estrellas, mis manos-tus manos, mis ojos, mis pies, mi cuerpo, mi mente y así de manera infinita, el hombre va aprendiendo a dividir la realidad y a seccionar su conciencia, lo que resulta explicable por el proceso de socialización; sin embargo, cuando se pierde la conciencia de que esta división de la realidad es didáctica, que es sólo Instrumento en nuestro vivir cotidiano, es entonces cuando confundimos el mapa con la realidad que representa.

Cuando el hombre acepta como reales las divisiones ficticias, entonces emergen muchas "realidades" en su conciencia y cuando éstas (realidades),

representan valores diferentes y contrapuestos, tenemos ante nosotros a una persona disfuncional, atrapada, atascada, deprimida, agresiva, indecisa, opresora, oprimida, en fin a un **neurótico**.

El hombre puede estar en armonía con lo que le rodea, en la medida que se reconoce y se acepta tal cual es. Cuando una persona se reconoce y se acepta parcialmente, decimos que está alienada, que no tiene posibilidad de darse en su totalidad al otro y que se vivencia de una manera incompleta.

El que no se reconoce y se acepta así mismo, mucho menos tiene la capacidad de reconocer al otro, y por lo tanto, su vida en sociedad será pobre y conflictiva.

1.3 ACERCA DE LA REALIDAD.

La realidad es única e indivisible; sin embargo, hemos dicho que la persona neurótica la percibe fraccionada y luego tiene la ilusión de que existen "varias realidades". Hemos señalado que éste fenómeno se da por

el proceso de socialización al cual se encuentra sujeto el hombre, esto es, cada quién percibe de acuerdo a su historia, a sus valores, en sí a su vivencia.

Cuando percibimos la realidad de una manera parcial, estamos evitando la oportunidad de percibirla en su totalidad y por el contrario sólo percibimos el lado iluminado de la luna lo cual provoca una percepción incompleta y bajo estas condiciones actuamos, vivimos y decidimos como si siempre fuera de noche, olvidando que siempre hay un amanecer. Esta percepción da origen a las polaridades en las que vivimos, cuando lo recomendable es que el hombre tenga conciencia de la totalidad, generando como consecuencia la integración de las polaridades.

"Efectuamos una división artificial en compartimientos de lo que percibimos: sujeto frente a objeto, vida frente a muerte, mente y cuerpo, dentro y fuera, razón e instinto, y así recurrimos a un divorcio causante de que unas experiencias interfieran con otras y exista un enfrentamiento entre distintos aspectos de la vida. El resultado de semejante violencia recibe muchos otros nombres, pero no es más que la infelicidad." (Ken Wilber, 1984, p. 7).

Cuando el hombre es capaz de vivenciar una percepción holística, tiende a desarrollarse con mayor plenitud y armonía. La realidad siempre es una y las formas de percibir son las que varían generando en el hombre dimensiones obscuras de la realidad.

1.4 SENTIDO DE LA EXISTENCIA.

Común es escuchar a un hombre renegar de su "mala suerte", a una mujer afirmar que lo "peor" que le pudo pasar, fue haberse casado con su esposo; ¿De quién es desconocida la existencia de una familia desintegrada, o de que alguien se suicidó porque vivía en depresión crónica?; ¿Quién no ve cada día un rostro con rictus de soledad, amargura o desesperación en la calle?; ¿Quién no ha visto en el confesionario a una persona de hinojos suplicando arrepentida por la absolución de sus "pecados"?. Sabemos que Jesús murió en la cruz para salvarnos y que Juana de Arco fué quemada en vida por defender su fe. En la 2ª guerra mundial un soldado fué fusilado por traidor, cuyo delito fue haber perdonado la vida de un hermano que luchaba en un campo diferente y a quien tenía la "obligación" de matar. Así de controvertida es la naturaleza humana, que de gusano sueña convertirse en

mariposa, pero la crisálida no siempre se realiza; y seguimos arrastrándonos en nuestro dolor y en nuestra lisiada existencia.

Que vivimos vidas con calidades diferentes, no cabe duda; que todos soñamos con un mañana mejor, no se discute; que se han escrito y leído miles, millones de libros, buscando recetas para encontrar el camino a la verdad y a la felicidad, es sabido; que parece que no aprendemos de la experiencia de la humanidad, es triste pero es cierto. ¿Es que el hombre está condenado sólo a luchar y soñar con su felicidad?; decimos que no, porque nosotros también creemos que cada hombre es el arquitecto de su propio destino.

***Cada uno tiene la oportunidad y el derecho
a su felicidad, pues todos soñamos con ella;
la diferencia es que unos caminamos con luz
y otros caminamos a oscuras.***

1.5 EL HOMBRE Y EL MEDIO AMBIENTE.

El hombre es un ser con necesidades biológicas, psicológicas y sociales. Cuando estas necesidades no son satisfechas el organismo está en desequilibrio, ha perdido su armonía y nos convertimos en personas disfuncionales. En caso contrario, cuando nuestras necesidades son satisfechas de manera adecuada, estamos en armonía o dicho en otras palabras, somos personas funcionales.

Cuando tenemos satisfechas nuestras necesidades, promovemos nuestro desarrollo y crecimiento. Un reto para todo ser humano, es tener la capacidad de darse cuenta cuáles son sus necesidades para poderlas satisfacer.

El hombre vive plenamente su existencia y la trasciende sólo cuando durante el lapso de su vida satisface sus necesidades; satisfacción que se da por medio de la interacción entre el organismo y el medio ambiente.

Ahora bien, resulta lógico pensar que no todas las necesidades que surjan en una persona pueden ser satisfechas, aquí surge validamente la

pregunta ¿Cuál es la posibilidad de una persona que vive con una necesidad que prácticamente no puede ser satisfecha?. Lo saludable es que la persona aprenda a manejar su frustración en relación con la no satisfacción de esta necesidad. Para tal efecto es necesario que la persona haga conciente esta necesidad y la imposibilidad de su satisfacción.

Vivir con necesidades insatisfechas en algunos aspectos es un hecho innegable y tenemos la necesidad de aprender a vivir y a convivir con ellas. Cuando una persona vive con una tendencia actualizante hacia el crecimiento, es más factible el que pueda enfrentar la frustración por alguna necesidad no satisfecha.

"... hay Gestalten imposibles de cerrar a nuestro gusto o deseo, hay situaciones que tienen que ocurrir aunque no nos agraden, como son la enfermedad, la muerte, etc. Situaciones que debemos aceptarlas y enfrentarlas como se presentan, lo importante es aprender a vivir con ellas como son." (Castanedo, 1990, p. 84).

CAPITULO II

FUNDAMENTOS DE LA TERAPIA GESTALT

2.1 ANTECEDENTES DE LA PSICOTERAPIA GESTALT.

La Psicoterapia Gestalt nace como una práctica terapéutica desarrollada por su creador Fritz Perls, quien al pasar de los años vió la necesidad de crear una teoría que sustentara su enfoque psicoterapéutico.

La Psicoterapia Gestalt recibe la influencia de varias fuentes tales como: El Psicoanálisis, La Psicología de la Gestalt, de la Filosofía Existencialista y la Fenomenología, algunas ideas y prácticas de J. L. Moreno y de la Filosofía y la práctica del Budismo Zen.

En este trabajo no profundizaremos en las aportaciones de cada una de las fuentes que le dan origen a la Psicoterapia Gestalt, ya que no es el

objetivo fundamental; es por eso que dejaremos para un nuevo trabajo el abordar tan importante tema.

2.2 MARCO TEORICO.

Toda disciplina científica o rama del conocimiento, se encuadra en un marco teórico que la sustenta y la explica; es decir, es indispensable un conjunto de teorías y principios, que aparte de justificar un saber determinado, guíen el trabajo del hacer humano, a fin de lograr productos o resultados objetivos.

La Psicoterapia Gestalt nace como una práctica psicoterapéutica empleada por su creador Fritz Perls, más que como una teoría de la Personalidad, ya que Perls argumentaba que era necesario la desintelectualización de la psicoterapia; sin embargo:

"Hacia el final de su vida, Perls se dio cuenta de que, a despecho de los peligros de la sobre intelectualización, se necesitaba un planteamiento teórico de su enfoque con el fin de evitar que sus ideas se redujeran a una serie de supercherías e intentos en las curaciones psicoterapéuticas instantáneas. Nunca completó su último manuscrito (The Gestalt

Approach, publicación póstuma) pero, aun en su forma inconclusa, la obra proporciona, junto con otras obras específicamente menos teóricas, una base para entender el criterio de la Gestalt en la psicología de la personalidad." (Fadiman y Frager, 1979, p. 169).

La Psicoterapia Gestalt, descansa en un conjunto de principios o fundamentos que la explican y estructuran de una manera coherente, sencilla y clara, estos son:

Autorregulación Organísmica, Holismo, Formación de la Gestalt: Figura-Fondo, La Terapia Gestalt es un enfoque Vivencial, Existencial y Fenomenológico, El Aquí y el Ahora, El Darse Cuenta, El Cómo y no el Por qué.

Estos son los principales fundamentos que conforman la base teórica de la Psicoterapia Gestalt, mismos que retomaremos más adelante.

En cuanto a la formulación teórica Celedonio Castanedo (1988), nos dice:

"Dado que la Terapia Gestalt es un enfoque fenomenológico, resulta extremadamente difícil elaborar teoría sobre la misma. Cualquier

formulación teórica implica restricciones, definiciones y fronteras que inevitablemente han de ser artificiales y poco reales. A lo sumo las palabras se pueden aproximar a la experiencia; la teoría puede solamente llegar a conceptualizar la experiencia. El máximo logro de un capítulo sobre la teoría de la Terapia Gestalt consistiría en que el lector llegara a pensar con su experiencia emocional más que con el cerebro repleto de comprensión teórica." (p. 61).

Si bien es cierto, que la teoría podría tender a rigidizar y limitar la experiencia y al propio enfoque, también es cierto que la teoría nos habla sobre los principios generales en que se sustenta la Psicoterapia Gestalt y no de la experiencia, ya que cada individuo tiene una forma particular de vivenciar.

2.3 HOLISMO.

Antes de la aparición de la Gestalt como enfoque psicológico (1912), se concebía al hombre compuesto por un cuerpo y una mente, dos entidades que existían, o mejor dicho, funcionaban de manera independiente. No se consideraba la interacción que existe entre lo que se hace y lo que se

piensa; no se consideraba que el hacer nace del pensamiento y el pensamiento nace del hacer. Dicho con más claridad, el hombre es un organismo total y unificado; donde la actividad mental y motora, sólo son diferentes niveles de manifestación del mismo. En síntesis el hombre es un holismo, una totalidad indivisible.

"Perls considera que la separación cuerpo-mente que hay en la mayoría de las psicologías es arbitraria y engañosa. La actividad mental es simplemente una actividad que se lleva a cabo a un nivel menos intenso que la actividad física. En esta forma nuestro cuerpo es una manifestación directa de lo que somos..." (Fadiman y Frager, 1979, p. 186).

A este respecto Carl R. Rogers (1988), afirma:

"Aunque todavía hay quienes se interesan principalmente por el tipo segmentario o atomístico de reacción orgánica, hay una creciente aceptación del hecho de que una de las características básicas de la vida orgánica es la tendencia a las respuestas totales, organizadas, intencionales. Esto sucede tanto en el caso de las respuestas que son principalmente fisiológicas, como en el de aquellas que consideramos psicológicas." (p. 413).

El hombre utiliza su actividad mental y su actividad física como algo integrado; se vale de su actividad mental para planear la actividad física como una forma de ahorrar tiempo, trabajo y energía; es como si ensayara su conducta en un laboratorio, donde tiene todo bajo control, es un ejecutar simbólicamente, lo que va a realizar físicamente.

Para la Gestalt no existe cuerpo y mente, sólo existe un organismo unificado e indivisible, que se manifiesta de diferentes formas y que lo que afecta a uno de sus componentes afecta al todo. Es tan simple comprender que cuando el hombre padece una dolencia física, su estado anímico varía y cuando enfrenta alguna situación emocional, su cuerpo también sufre cambios.

El hombre considerado como un organismo, tiene que nutrirse y desarrollarse, para esto tiene que satisfacer diferentes necesidades, que son aquellas que se conocen como: biológicas, psicológicas y sociales. Estas necesidades tienen que ser satisfechas por medio de la adquisición de los respectivos satisfactores y para ello el hombre no es autosuficiente, por lo que se ve necesitado de interactuar con su medio ambiente, para poder satisfacer sus necesidades. De lo adecuado que sea el medio ambiente, va

a depender la satisfacción adecuada de la necesidad. Es en el medio ambiente, y sólo ahí, donde el ser humano busca y encuentra en mayor o menor grado el equilibrio de su existencia. "El organismo "saludable" se encuentra en contacto creativo con su ambiente." (Castanedo, 1993, p. 263).

Por medio ambiente, entendemos todo aquello que existe de la piel del hombre hacia afuera, esto es: oxígeno, comida, luz, agua, afecto, cultura, comprensión y apoyo, entre otros más. Luego entonces, es correcto afirmar que: el hombre y el medio ambiente forman una totalidad.

El hombre y el medio ambiente forman un campo, como dice Perls (1976):

"Ningún individuo es autosuficiente; el individuo puede existir únicamente en un campo ambiental. El individuo es, inevitablemente en todo momento, parte de algún campo. Su comportamiento es función del campo total que lo incluye tanto a él como a su ambiente. La naturaleza de la relación entre él y su ambiente determina su conducta." (p. 29).

El hombre satisface sus necesidades en el medio ambiente. Para esto, requiere darse cuenta que es lo que necesita, cuál es el satisfactor, así como manipular al medio ambiente para adquirirlo. El ser humano desde que nace

tiene una sabiduría organísmica, que es lo que le permite detectar y orientarse hacia lo que le hace bien y lo que le hace mal; en ocasiones esta sabiduría la pierde y no puede discriminar entre lo que le nutre y lo que le intoxica; es aquí donde la persona comienza a vivir de una manera inadecuada o disfuncional.

El hombre tiene diferente tipo de necesidades, que van desde las más básicas hasta otras más generales, (tomando en cuenta que vivimos en un medio social netamente mercantilista). Las necesidades a las que aquí nos referimos, son aquellas a las que Perls (1976), llamó las necesidades de sobrevivencia que tiene todo organismo y las necesidades de crecimiento.

"Creo que todos podremos estar de acuerdo en que la necesidad de sobrevivir actúa como una fuerza obligada en todas las criaturas vivas y en que todas muestran en todo momento dos tendencias importantes: sobrevivir, tanto como individuos y como especie, y además crecer."
(p. 22).

En este aspecto también Maslow comparte el mismo criterio:

"Maslow afirmó que los motivos humanos pueden ser organizados en una jerarquía como la mostrada en la figura No. 1 p. 24. Cuando han sido satisfechos los motivos biosociales de la base de la pirámide, el

hombre está en libertad de buscar satisfacción de sus necesidades de seguridad. A su vez, cuando estas necesidades quedan satisfechas, puede buscar satisfacción de otras situadas más arriba en la pirámide. En la cúspide se encuentra lo que Maslow denominó "autorrealización", que es el desarrollo más completo posible del potencial único del individuo para la perfección y la creatividad." (Whittaker y Whittaker, 1984, p. 448, 449, 450).

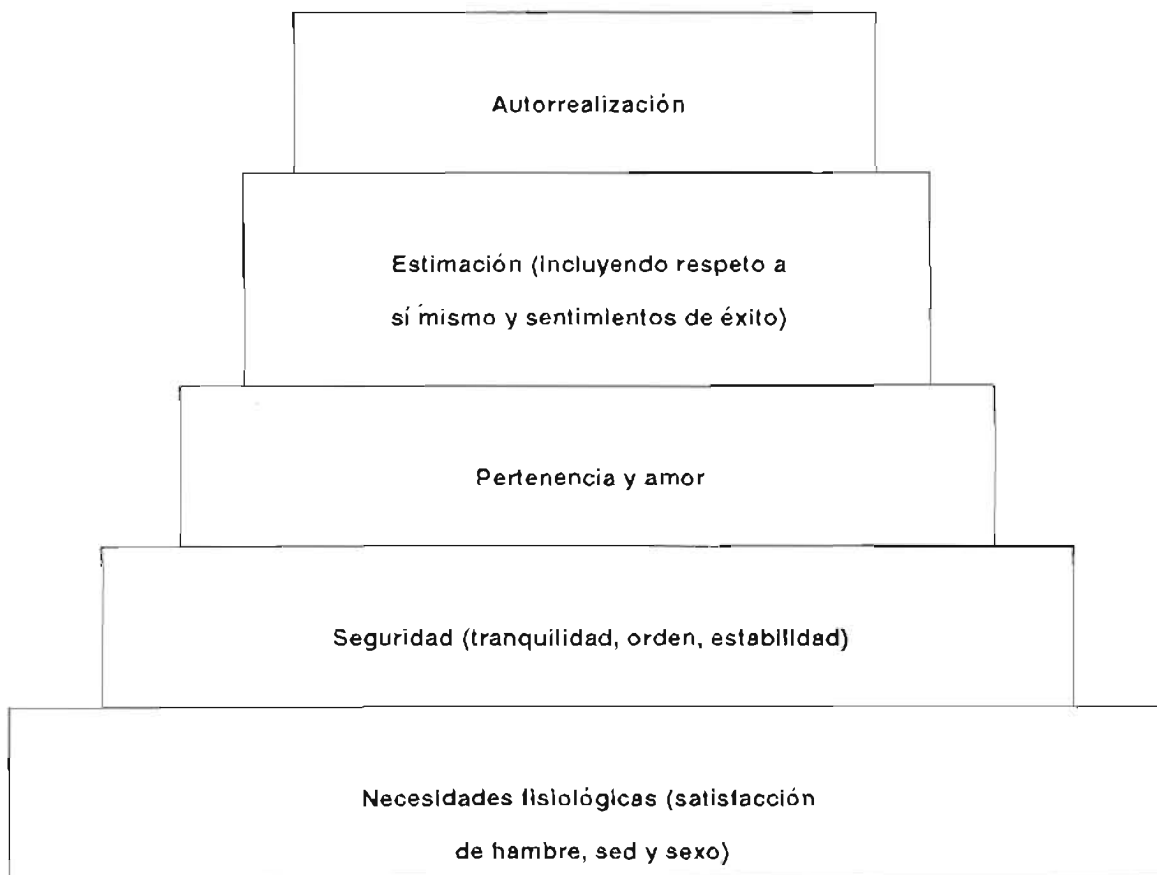


Fig. 1. Pirámide de necesidades de Maslow.

La primera condición para intentar satisfacer nuestras necesidades, es el darnos cuenta de cuales son y responsabilizarnos por ellas.

"La terapia de la gestalt es, entonces, un proceso de autodescubrimiento mediante el cual el individuo llega a darse cuenta de sí mismo y aprende a responsabilizarse de su vida a través de prestar atención a él mismo como una persona completa, por medio de finalizar los asuntos inconclusos y desarrollar los diversos sentidos, particularmente los intuitivos, para estar más a tono con la sabiduría del organismo." (Stella Resnick, citado por Lafarga y Gómez del Campo, (comp.), 1978 a., p. 62).

2.4 AUTORREGULACION ORGANISMICA.

Todo ser vivo, hombre, planta o animal, necesitan de su medio ambiente para satisfacer las necesidades básicas que sirven para su sobrevivencia.

En Psicoterapia Gestalt, existe un principio fundamental que se conoce como: **Autorregulación Organísmica**. Este principio se basa en la fuerza natural que posee todo organismo y que consiste en la lucha constante que se da para lograr un equilibrio que le permita la sobrevivencia. Este proceso

de la Autorregulación Organísmica, es lo que le permite a todo ser vivo mantener el equilibrio y garantizar su sobrevivencia.

Cuando decimos que todo organismo vivo necesita satisfacer sus necesidades básicas de sobrevivencia, nos estamos refiriendo a que el organismo logre mantener las condiciones mínimas de vida, que son muy diferentes a las de desarrollo o crecimiento que posteriormente habremos de referirnos.

El equilibrio de los organismos, no es algo que se obtenga y se conserve estático; por el contrario, el organismo necesita estar en una lucha constante para mantener el equilibrio que le va a permitir la sobrevivencia.

Las necesidades de sobrevivencia, son las necesidades fisiológicas, que tienen que ser satisfechas para que el organismo pueda vivir. Si por alguna razón estas necesidades no son satisfechas, el organismo muere.

Existe en el hombre otro tipo de necesidades tales como: afecto, representatividad y seguridad, a vía de ejemplo y son las que se conocen como necesidades de crecimiento. Si estas necesidades no son satisfechas

el organismo no muere, pero vive insatisfecho, es decir disfuncional.

El ser humano está provisto de una sabiduría natural que consiste en saber cuáles son sus necesidades y cuáles son sus satisfactores. Es muy frecuente que se de una alteración en el proceso de autorregularse, producto de la pérdida de esta sabiduría natural, que precisamente se pierde en el proceso de socialización a la que está sometido, o a lo que Perls (1976), denomina los "**debieras**" que interfieren en el organismo sano del individuo.

"En nuestra cultura, las personas aprenden a preocuparse más por lo que deberían hacer y lo que deberían ser, que por prestar atención a lo que se siente como correcto; ignoran la sabiduría del organismo, la habilidad intuitiva natural del cuerpo para "saber" lo que es bueno para él. Si bloqueamos nuestros sentimientos de nuestras necesidades, no podremos hacer lo que haya que hacer para satisfacernos y mantenernos en forma óptima." (Stella Resnick, citado por Lafarga y Gómez del Campo, (comp.), 1978 a., p. 62).

Los **debieras** son aprendizajes o introyectos que el individuo a temprana edad adquiere sin tener la capacidad de desestructurarlos y asimilarlos como un ingrediente nutriente para su libre funcionamiento y que muy por el contrario estos aprendizajes se contraponen a lo que es su libre fluir.

Para Perls (1976), además de la Autorregulación Organísmica, existe la **regulación debeística**, que consiste en aquel control interiorizado de los "tú debes", que le permiten al organismo sólo la satisfacción parcial de sus necesidades, ya que todo lo somete al parámetro de lo que debe o no debe ser y se olvida de lo que necesita realmente para sentirse satisfecho, armónico y equilibrado.

"Al responder a los "debería", el individuo juega un rol que no se basa en necesidades genuinas. Se torna falso y fóbico. Se resiste a ver sus limitaciones y representa roles que no corresponden a su propio potencial. Al buscar orientación en lo externo, está "computando" y responde con reacciones que básicamente no son propias. Constituye un ideal imaginario de como "debería" ser y no como realmente es.

El concepto de perfección es uno de los ideales. Al responder a este ideal, el individuo desarrolla una fachada falsa para impresionar a los otros con lo buen chico que es. Las exigencias de perfección limitan al individuo en su capacidad para funcionar consigo mismo, como también en la situación terapéutica, en el matrimonio y en otras situaciones sociales." (Perls, citado por Stevens, J. O., (comp.), 1978, p. 15).

Cabe decir que por medio de la Autorregulación Organísmica no se satisfacen necesariamente las necesidades del organismo, sino que el organismo hace todo lo necesario para regularse, pero la satisfacción

dependerá de sus capacidades y los recursos que le brinde el medio ambiente.

Los medios que tiene el organismo para relacionarse con su medio ambiente son dos: el sistema sensorial y el sistema motor. Estos dos sistemas son los que le permiten al organismo orientarse y manipular su medio ambiente, para lograr contactar lo que necesita.

El sistema sensorial, lo componen los órganos que reciben información del medio ambiente, nariz, oídos, piel, ojos y los receptores de nuestro cuerpo que son parte de nuestro sistema de orientación.

El sistema motor, es aquel que le permite al organismo manipular al medio y le facilita hacer cambios entre él y el medio ambiente.

*. . . Actuamos mediante dos sistemas, el sistema sensorial y el sistema motor. Pero el organismo contacta al mundo con los dos. Su sistema sensorial le da una **orientación** y su sistema motor le da los medios para **manipular**. Ninguno es función del otro, ninguno es ni temporalmente ni lógicamente anterior al otro. Ambos son funciones del ser humano total.* (Peris, 1976, p. 30, 31).

En síntesis, el sistema sensorial, nos orienta hacia el satisfactor y el sistema motor, manipula al objeto que requerimos para satisfacer nuestras necesidades, y así el organismo pueda restablecer su balance. Esta es la forma de mantener el equilibrio, que es fundamental para el vivir funcional.

Con el fin de mantener el equilibrio, el organismo y el medio se ponen en contacto, y tanto el uno como el otro sufren adaptaciones, acomodados que en Psicoterapia Gestalt se le conocen como **adaptaciones creadoras**, que son los procesos fundamentalmente necesarios para la autorregulación del organismo.

Todo este proceso que acabamos de describir corresponde a un organismo plenamente funcional, entendido éste como el que tiene la capacidad de darse cuenta de qué es lo que necesita, cuál es el satisfactor y la posibilidad de que el medio se lo proporcione. Es aquél que tiene un adecuado sistema sensorial y motor; es el que puede discriminar orgánicamente que es lo que le alimenta y que es lo que le intoxica. Por el contrario, el organismo disfuncional es aquél que ha perdido su capacidad de sabiduría, para saber qué es lo que necesita y cómo lo puede satisfacer. En ocasiones el organismo pierde su sabiduría, y por lo tanto, se vive con una masa indiferenciada de necesidades y no se tiene la capacidad de

organizarlas de acuerdo a una jerarquía; mucho menos tiene la capacidad de orientarse y manipular a su medio para lograr un equilibrio y autorregularse. Es aquí donde estamos hablando de un neurótico, como sinónimo de disfuncional, ya que ha interrumpido el proceso de autorregulación.

2.5 LA FORMACION DE LA GESTALT: FIGURA - FONDO.

La **figura** y el **fondo**, constituyen uno de los fundamentos más importantes que permiten con toda nitidez la diferenciación del enfoque gestáltico de cualquier otro tipo de enfoque psicoterapéutico.

Bien podríamos llamar al enfoque psicoterapéutico gestalt, el enfoque de las necesidades orgánicas, puesto que basa la comprensión y definición del hombre funcional, a partir del surgimiento y satisfacción de sus necesidades.

El organismo y el medio forman un **fondo** o **campo**, sin que se puedan separar uno de otro, puesto que se presuponen recíprocamente. Las necesidades que surgen o emergen de este campo o fondo es a lo que

llamamos **figura o gestalt**.

La formación de gestalten o figuras en el individuo, es algo recurrente, dinámico, es un proceso continuo, que se repite una y otra vez durante toda su existencia. Es el medio que tiene el individuo para alcanzar el equilibrio.

El proceso de formación de una gestalt, se dá a partir del momento en que del fondo o campo (organismo + ambiente), surge una figura (necesidad que domina). La persona de hecho tiene diferentes necesidades al mismo tiempo; sin embargo, estas varían en urgencia e intensidad, por lo que la que emerge es la necesidad que domina. Después de que ha emergido la figura, no queda otra cosa más que satisfacer dicha necesidad para lograr el equilibrio. Es en este proceso de regulación orgánica, en donde el individuo va a ponerse en contacto con su medio ambiente a través de su sistema sensorial y motor, para lograr la satisfacción de la necesidad que apremia.

Una vez que la necesidad está satisfecha, la gestalt que se había organizado se completa o cierra y desaparece; ya no ejerce más influencia sobre el organismo, otra vez se encuentra libre, en espera del surgimiento

de una nueva necesidad por satisfacer.

Existen dos tipos de figuras: aquellas que son dominantes, de las que el individuo se da perfecta cuenta sin ningún problema y aquellas figuras débiles, de las que el individuo difícilmente se dá cuenta. La razón del surgimiento de las figuras débiles, se debe a que la persona no tiene suficiente contacto con su necesidad, o bien este contacto es deficiente; por lo tanto, la consecuencia de la formación de una figura débil provoca la insatisfacción de la necesidad ya que no hay un darse cuenta de su existencia.

"Tanto la formación de la gestalt como su destrucción son el fruto de procesos estructurales intrínsecos a la existencia. En el proceso de nuestro vivir debemos crear y destruir. Estos procesos son agresivos. No se presentan solos. Exigen nuestra participación activa. La formación de una gestalt es un acto de creación, su desaparición es un acto de destrucción; ambos son actos agresivos.

La destrucción es pues, básica para la vida y para un funcionamiento normal." (Latner, 1994, p. 40).

Ahora bien, todo individuo para lograr la satisfacción de cualquier necesidad, ya sea biológica, psicológica o social, tiene que recorrer un ciclo

que en Psicoterapia Gestalt recibe diversos nombres según el autor de que se trate. Por nuestra parte nos identificamos con la definición de **Ciclo de Satisfacción de Necesidades** (ver Fig. No. 2, p. 76). Este ciclo consta básicamente de seis etapas, sin que ignoremos que existen otros autores que hacen variar el número (ver Tabla No. 1, p.61).

El Ciclo de Satisfacción de Necesidades está compuesto por las siguientes etapas:

La primera etapa empieza cuando el individuo experimenta una sensación indiferenciada, puede ser un estado, una vibración, una intensión, un deseo, una motivación, algo que le surge sin saber de que se trata; solamente tiene la sensación de inquietud por encima de todo lo demás.

En la segunda etapa, el individuo ya ha tomado conciencia de qué es lo que le está pasando, aquí ya le puede dar nombre a esa sensación. Esta etapa es muy importante, ya que por medio de este darse cuenta qué es lo que le está sucediendo sensorialmente, va a orientarse hacia el satisfactor y va a satisfacer la necesidad emergente.

En la tercera etapa, el individuo reúne energía para ponerse en acción hacia el satisfactor de la necesidad dominante.

En la cuarta etapa, la puesta en acción es lo más importante ya que lo va a movilizar para contactar con el satisfactor.

En la quinta etapa, es en donde el individuo contacta con el satisfactor y satisface su necesidad.

En la sexta etapa, el individuo ya ha resuelto la gestalt, se encuentra pleno, lleno, relajado; podríamos decir que está en éxtasis hasta el surgimiento de una nueva gestalt. Este estado puede durar desde instantes hasta periodos más prolongados. Esta etapa es interrumpida por el surgimiento de una nueva gestalt.

Hemos dicho que el equilibrio del organismo, es un equilibrio dinámico, esto es en la medida de que se recupera el equilibrio producto de la satisfacción de la necesidad, va emergiendo otra gestalt o necesidad.

El Ciclo de Satisfacción de Necesidades, se da de una manera ininterrumpida en un organismo funcional; sin embargo, la realidad nos prueba que la gran mayoría de personas interrumpen este ciclo por causas diferentes. Básicamente existen cinco mecanismos que interrumpen el Ciclo de Satisfacción de Necesidades y que son: proyección, introyección, retroflexión, confluencia y deflexión; a estos mecanismos se les conoce como resistencias (Latner, 1994), mecanismos neuróticos (Castanedo, 1988), mecanismos de defensa (Salama y Villarreal, 1992), mecanismos de evitación (Ginger y Ginger, 1993), mecanismos neuróticos de prevención (Marie Petit, 1986), transiciones de la resistencia (Polster y Polster, 1985). Por nuestra parte preferimos denominarlos **mecanismos de interrupción**. (ver Tabla No. 2, p. 84)

Estos mecanismos, no necesariamente son neuróticos ya que como dice Zinker (1977):

"Resistencia es un término que sólo denota una observación exterior de mi estado de renuncia. Aunque lo que puede observarse es que yo me resisto a alguna conducta, idea o actitud, mi propia experiencia me dice que estoy actuando para preservar, mantener y acentuar mi propio yo, mi integridad." (p. 35).

Un aspecto de consideración especial, radica en reconocer que los mecanismos de interrupción solamente son neuróticos en la medida que disminuye o evitan el contacto del organismo. Celedonio Castanedo (1988), afirma que:

"En Terapia Gestalt las resistencias no son necesariamente patológicas; más bien están consideradas como formas de energía orientada. Antes de ejercer resistencia, esta energía puede muy bien ir en el 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." (p. 107).

Perls (1976), con toda la claridad y sencillez que le caracterizaron, también abordó el tema de las resistencias en este sentido:

"No debemos caer en la trampa de creer que las resistencias son malas y que el paciente estaría mejor sin ellas. Por el contrario, las resistencias nos son tan valiosas como lo fueron los movimientos de resistencia durante la Segunda Guerra Mundial. Otto Rank muy adecuadamente llamó a las resistencias, voluntad negativa. Si el terapeuta desapruueba las resistencias, más le valiera abandonar el oficio." (p. 56).

2.6 NEUROSIS.

El término neurosis en Psicoterapia Gestalt, hace referencia a un estado de disfuncionalidad orgánica; debemos entender por disfuncionalidad orgánica, la pérdida de la capacidad del individuo para contactar y satisfacer sus necesidades.

El hombre nace con un sentido de equilibrio, que es a lo que se le llama sabiduría orgánica. Este sentido de equilibrio le funciona tanto en el plano biológico, psicológico y social. Cuando por alguna razón se pierde dicho equilibrio, el organismo hace todo lo que está a su alcance para lograr la recuperación de su equilibrio. La neurosis surge cuando el organismo en su necesidad de mantener el equilibrio, los movimientos para lograrlo son mal dirigidos, tanto para encontrarlo como para mantenerlo.

"Describimos la neurosis como la enfermedad que surge cuando de alguna manera el individuo interrumpe los procesos en transcurso en su vida, cargándose a sí mismo con tantas situaciones inconclusas que llega un momento en que no puede continuar con el proceso de vivir. Contrastando con las interrupciones llamadas fisiológicas, las interrupciones psicológicas o neuróticas son del tipo que ocurren a un nivel consciente o un nivel que puede llegar a serlo." (Perls, 1976, p.36).

El neurótico no tiene la capacidad de saber cuales son sus necesidades a satisfacer; se vive con muchas necesidades insatisfechas, con muchos asuntos inconclusos y lo peor del caso, es que ha perdido la capacidad de actuar de acuerdo a una jerarquía de necesidades; tal vez creerá que es sed lo que tiene, sin darse cuenta que está hambriento; o que tiene sueño, cuando realmente es calor y así sucesivamente no puede discriminar qué es lo que requiere para estar bien, para sentirse satisfecho, equilibrado, funcional.

El neurótico es una persona que ha interrumpido el Ciclo de Satisfacción de Necesidades (ver Fig. No. 2, p. 76) en alguna de sus etapas, utilizando para ello algún o algunos de los Mecanismos de interrupción (proyección, introyección, deflexión, confluencia, retroflexión) dándole como resultado una vida insatisfecha, no realizada, por no obtener la satisfacción de su necesidad, esto es, el neurótico es una persona que tiene gestalten inacabadas, inconclusas; el neurótico ha perdido la confianza en su sabiduría organísmica, ha pasado del autoapoyo al apoyo externo.

En contraposición al neurótico, tenemos a la persona que vive de modo existencial que para Rogers y Kinget (1967 a), es aquella que:

"Podría confiar en los datos suministrados por su organismo y, a causa de ello, podría conducirse de modo óptimo en cada situación dada. Su conducta estaría siempre en armonía con su organización interna inmediata y, por lo tanto, estaría adaptada al máximo al conjunto de sus necesidades presentes. En una palabra, esta persona vería que su organismo representa, en toda ocasión, un guía competente y seguro." (p. 330).

Cabe decir que se da el caso en que el neurótico se da cuenta cual es su necesidad a satisfacer, pero le resulta complicado o imposible adquirir el satisfactor, pues ha perdido la capacidad de manipular el ambiente para lograr los satisfactores; o bien, el medio ambiente no le proporciona el satisfactor de su necesidad.

La forma sana de vivir de todo individuo, es contactar con el satisfactor y retirarse del mismo. Este proceso es rítmico y constante a fin de mantener el equilibrio; pero en el neurótico pareciera como si el proceso de "contactar con" y "retirarse del" estuviera descompuesto y tuviera dificultad para saber que es lo que necesita; y en ocasiones cuando encuentra el satisfactor, tiene dificultad para darse cuenta que su necesidad ya ha sido satisfecha. En si, el neurótico es aquella persona que se ha autoimpedido la satisfacción de sus necesidades, ya sea por no darse cuenta cuales son éstas, o bien,

dándose cuenta cuales son, no logra una adecuada manipulación para la contactación con el satisfactor, o habiéndolo adquirido le cuesta trabajo retirarse del mismo. El neurótico es una persona que ha perdido su capacidad de disfrute y que vive en la fantasía más que enfrentar la realidad.

"El organismo evita dolores reales. El neurótico evita dolores imaginarios tales como las emociones que le son desagradables. También evita tomar riesgos razonables. Ambas actitudes interfieren con cualquier posibilidad de maduración." (Perls, citado por Stevens, J. O. (comp.), 1978, p. 16).

Existen algunos mecanismos que el individuo utiliza para interrumpir el darse cuenta de su necesidad y satisfacción de la misma. Estos mecanismos no operan aisladamente ni de forma determinada. Para Perls (1976), estos mecanismos de interrupción son básicamente: la **introyección**, la **proyección**, la **confluencia** y la **retroflexión**. (En el capítulo IV, se analizan con profundidad).

Existe otra clase de neurosis, este tipo de neurosis es a la que Perls (1976), le llamó **neurosis traumática**, que surge como una defensa del individuo de protegerse de un evento traumático que lo vivió como algo muy

aterrador y donde vivió la intrusión de la sociedad o un choque ambiental. Al vivir este evento es probable que adquiriera esquemas rígidos de conducta, que persistan por largo tiempo, aunque el peligro haya desaparecido. La neurosis traumática en pocas palabras es suscitada por un trauma. Entendemos por trauma aquella vivencia amenazante y avasalladora que obliga al individuo a contraer su límite de contacto y experiencia al mundo como aplastante.

En síntesis, podemos decir que la neurosis es la alternativa que tiene el individuo para protegerse de un mundo que lo siente aplastante; es la forma de autorregulación que tiene a su alcance.

El neurótico no puede ver claramente sus propias necesidades y por lo tanto no las pueda satisfacer. No puede distinguir adecuadamente entre él mismo y el resto del mundo y tiende a ver a la sociedad más grande que la vida y a sí mismo más pequeño. (Perls, 1976, p. 39).

2.7 LA TERAPIA GESTALT ES VIVENCIAL, EXISTENCIAL Y FENOMENOLOGICA.

La Terapia Gestalt otorga la primacía a la vivencia de la persona, es decir no existe interpretación por parte del terapeuta, sino más bien se validan los contenidos de la experiencia del ayudado. El enfoque Gestalt busca o pretende que el hombre conozca o se dé cuenta de como es que funciona, para que así se responsabilice por su existencia.

Concretamente la Gestalt trabaja preferentemente con la vivencia de la persona, facilita la autorresponsabilidad por la existencia y le importa el cómo funciona el individuo y desecha el por qué; esto es la Gestalt es un enfoque vivencial, existencial y fenomenológico

"Entre las influencias de la corriente filosófica existencial, la Terapia Gestalt toma como filosofía de base en su enfoque el momento presente del ser existencial, el concepto del **aquí** y el **ahora**. Por otra parte, la Terapia Gestalt, considera que el proceso terapéutico es el encuentro privilegiado que tiene lugar entre dos seres: el cliente y el terapeuta, encuentro en el que los dos se implican tomando cada uno de ellos sus propias responsabilidades." (Castanedo, 1988, p. 96).

La Filosofía Existencial, permite al hombre justificar el sentido de su vida, en el hecho mismo de existir, en donde cada individuo se responsabiliza de su propia existencia.

Lo vivencial se refiere a que el hombre sólo puede autoexperimentarse, pues la vivencia ajena le es imposible. El vivenciarse implica un darse cuenta del fenómeno resultante de la interacción del organismo y su medio ambiente.

"La terapia gestáltica antes que una terapia verbal o interpretativa, es una terapia vivencial (experiential). Le pedimos a nuestros pacientes que no hablen de sus traumas y sus problemas en las remotas áreas del pretérito y los recuerdos, sino que **revivencien** sus problemas y sus traumas —que son sus asuntos inconclusos en el presente— en el aquí y ahora.

Además, como terapia vivencial, la técnica gestáltica exige del paciente que se vivencie a sí mismo lo más posible y que se vivencie tan plenamente como pueda en el aquí y ahora." (Perls, 1976, p. 70).

Con gran claridad, Ginger y Ginger (1993), dicen que la fenomenología es fundamentalmente un método de pensamiento y que el existencialismo es una filosofía.

La vivencia se experimenta de una manera única, irrepetible e insustituible que viene a representar los contenidos implícitos de la fenomenología.

"• De la fenomenología retoma la Terapia Gestalt lo siguiente:

- Lo que importa primero es describir antes que explicar: el **cómo** precede al **por qué**.
- Lo esencial es la **vivencia inmediata**, tal como es percibida o **sentida corporalmente** (imaginar) así como el **proceso** que se desarrolla **aquí y ahora**.
- Nuestra percepción del mundo y de nuestro entorno está denominado por factores **subjetivos irracionales** que le confieren un sentido, el cual es diferente para **cada uno**.
- Esto implica particularmente la importancia de la **toma de conciencia del cuerpo** y del tiempo vivido, como experiencia **única de cada ser humano**, ajena a cualquier teorización preestablecida." (p. 38).

2.8 AQUI Y AHORA.

La Psicoterapia Gestalt, es un enfoque existencial, vivencial y fenomenológico y por contar con estas características, necesariamente es un enfoque presente o actual. En Psicoterapia Gestalt no se considera la vivencia del pasado o la fantasía del futuro, sino la vivencia del momento presente.

El pasado sólo tiene razón de ser en la medida en que se manifiesta en la vivencia del **ahora** y del **aquí**. El ahora hace referencia al instante mismo en que se está experimentando un sentimiento o sensación y el aquí hace referencia a la dimensión espacial en donde se ubica al hombre con toda su carga de experienciación. El aquí y el ahora, es una influencia heredada de la corriente filosófica existencial. La Psicoterapia Gestalt basa su filosofía y el enfoque mismo, en el momento presente del ser existencial.

La Gestalt es un enfoque del presente, y el presente es el momento que estamos viviendo en este instante en que estoy plasmando la palabra instante, y que tan pronto la plasmo ha dejado de ser presente; si sueño es en el presente, si planeo algo es en el presente, si recuerdo es aquí en el presente.

El **ahora** es una referencia temporal instantánea y el **aquí** es una referencia del contexto espacial inmediato y total en un darse cuenta.

El objetivo que persigue la Psicoterapia Gestalt como una filosofía de vida, es que el individuo viva en el presente; sin olvidar la historia que representa su pasado y el futuro que se está preparando día con día aquí en el presente. Lo inadecuado es que el individuo se ancle en su pasado y viva

allá, olvidándose de su **aquí**; o se viva en la anticipación, olvidándose también de su presente.

Todos podemos recordar, pero en el **aquí** y en el **ahora** o tener pensamientos de anticipación, pero desde nuestro **aquí** y **ahora**.

El presente es una transición continua entre el pasado y el futuro, de manera infinita y cósmica. El presente lo incluye todo, por eso el Ser no puede manifestarse más que en presente. Cuando el futuro llega, es presente y si no llega nunca existió; cuando se toma conciencia del presente este ya se ha convertido en pasado es por esto que **el aquí y el ahora no es otra cosa más que el continuum del darse cuenta**.

Laura Perls (citado por Salama y Villarreal, 1992) dice que:

"Cuando existe, existe aquí y ahora. El pasado existe ahora como memoria, nostalgia, reproche, resentimiento, fantasía, leyenda o historia. El futuro existe aquí y ahora en el presente actual, como anticipación, planificación, ensayo, expectación y esperanza o temor y desespero. La terapia Gestalt lo asume tal como es ahora y aquí, no como ha sido o puede llegar a ser. Es un enfoque fenomenológico-existencial, en la medida en que es experiencial y experimental." (p. 43).

El neurótico desde el punto de vista gestalt, es un individuo que vive en el pasado o en el futuro y que ha perdido la capacidad de vivenciarse plenamente en el presente. La Psicoterapia Gestalt pretende que el individuo revivencie sus experiencias inconclusas o desagradables del pasado; así mismo, trabaja con la destrucción de las fantasías del futuro y tiene como objetivo principal que el individuo aprenda a vivir en el presente.

Vivir en el aquí y el ahora, significa vivir en la realidad, lo contrario implica vivir para el pasado o para el futuro.

2.9 LA TERAPIA GESTALT NO BUSCA EL POR QUE SINO EL COMO.

El enfoque gestalt, no busca la causa generadora de la conducta, sino más bien el cómo es que se genera una experiencia, un pensamiento o bien la conducta. Para este enfoque existencial-fenomenológico, no interesa principalmente el **por qué**, sino el **cómo** se interrumpe la satisfacción de necesidades.

"... para Perls el pasado no existe más que en relación con el presente o por las huellas que deja en él; lo que cuenta para él no es el contenido del material reprimido, sino el proceso mismo de reprimir, el **cómo** se reprime y no el **por qué** se reprime." (Castanedo, 1988, p. 96).

Cuando se utiliza el **por qué** en un proceso terapéutico se provoca una infinidad de razones e intelectualizaciones, que sólo sirven para ocultar y alejarnos de la realidad.

"Las preguntas "¿por qué?" producen únicamente respuestas "oportunas", defensas, racionalizaciones, excusas, y la ilusión que un evento puede ser explicado por una causa única. El porqué no discrimina propósito, origen o trasfondo. Bajo la máscara del escrutinio y la indagación, ha sido la palabra que tal vez más ha contribuido a la confusión humana. No ocurre lo mismo con el "cómo". El "cómo" indaga en la estructura de un evento y una vez que la estructura se ha clarificado, todos los porqué quedan automáticamente respondidos." (Perls, 1976, p. 81).

La disfuncionalidad humana o neurosis, se genera a partir de la interrupción del **Ciclo de Satisfacción de Necesidades**. El proceso terapéutico tiene, entre otros objetivos, el restablecer esta interrupción, (que se da a diferentes niveles) a través del **darse cuenta como** hace la persona para interrumpirse en la satisfacción de sus necesidades.

2.10 DARSE CUENTA.

El **darse cuenta** es un fundamento básico del enfoque psicoterapéutico gestalt. El **darse cuenta** no es en sí un acto de iluminación, o un descubrimiento instantáneo de la verdad; el **darse cuenta** es más bien un proceso y en un sentido óptimo debiera ser un proceso permanente.

El proceso de darnos cuenta, nos permite vivenciarnos con una mayor plenitud. El darnos cuenta, es un proceso que nos permite estar en contacto consigo mismo.

El darnos cuenta es un proceso que incluye todo nuestro ser, toda nuestra energía, toda nuestra dimensión cósmica y en un sentido más profundo, implica estar y ser, o lo que es lo mismo tener la posibilidad de percibir en un continuum el universo mismo.

"Existen tres tipos de "darse cuenta": El darse cuenta externo, compuesto por las sensaciones y las percepciones; el darse cuenta interno, que cuenta con sensaciones y emociones, y el darse cuenta de las fantasías, que significa una actividad mental. Cuando se aumenta el contacto entre el primero y el segundo " darse cuenta ", se reduce el tercero de ellos o la actividad correspondiente a la fantasía. Esta última

toma de conciencia, al no estar situada en el aquí y el ahora, como las otras dos, impide vivenciar el momento existencial presente." (Castanedo, 1988, p. 80).

Para Erving y Miriam Polster (citado por Castanedo, 1988):

"Existen cuatro aspectos de la experiencia humana con los que se puede enfocar el << darse cuenta >>:

- 1.- Darse cuenta de sensaciones y acciones.
- 2.- Darse cuenta de los sentimientos.
- 3.- Darse cuenta de lo que se quiere o se desea.
- 4.- Darse cuenta de los valores. " (p. 104).

Consideramos que el **darse cuenta** de lo que se quiere o se desea y el **darse cuenta** de los valores, inciden en el campo de la fantasía y que significa una actividad mental.

John O. Stevens (1976) nos dice:

"Puedo distinguir en mi experiencia tres tipos de darme cuenta o zonas del darse cuenta:

- 1) El darse cuenta del mundo exterior. Esto es, contacto sensorial actual con objetos y eventos en el presente.
- 2) El darse cuenta del mundo interior. Esto es, contacto sensorial actual con eventos internos en el presente.

3) El darse cuenta de la fantasía. Esto incluye toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente." (p. 22 y 21),

El **darse cuenta**, es un paso imprescindible y eficaz en todo proceso psicoterapéutico gestalt. Por medio del **darse cuenta**, el hombre contacta sus sensaciones de comodidad o incomodidad, lo que le gusta y le disgusta, lo que piensa y reprime, lo que necesita y lo que evita; así mismo, el **darse cuenta** permite contactar con los temores y fantasías catastróficas en las que vive el ser humano.

"El **contacto** es importante ya que éste puede existir sin el darse cuenta, pero el darse cuenta no puede existir sin el contacto. El **sentir** determina la naturaleza del darse cuenta, ya que nos informa sobre la cercanía o lejanía del objeto..." (Salama y Villarreal, 1992, p. 32).

La persona que como característica de su vida, incluye el **darse cuenta** como un proceso más o menos permanente, es una persona funcional. Uno de los objetivos de la Psicoterapia, independientemente de que es una técnica, es que la persona se dé cuenta como está funcionando aquí y ahora. El **darse cuenta** dentro del proceso terapéutico le permite a la persona ir expandiendo su conciencia y de esta manera destruir los mecanismos de interrupción. El **darse cuenta** es fundamental para la

Psicoterapia Gestalt como enfoque existencial.

Perls (1976), utilizaba el darse cuenta como una técnica de primer orden en su trabajo terapéutico, así afirmaba:

"Yo soy un convencido de que la técnica del darse cuenta por si sola produce valiosos resultados terapéuticos. Si el terapeuta se viera limitado en su trabajo a hacer solamente tres preguntas, eventualmente tendría éxito con todos, menos con los más perturbados de sus pacientes. Estas tres preguntas, que esencialmente son reformulaciones de la afirmación " Ahora me doy cuenta " son: " ¿Qué estás haciendo?", "¿Qué es lo que sientes?" y " ¿Qué es lo que quieres?". Podríamos agregar dos más : " ¿Qué estás evitando? " y " ¿Qué es lo que esperas?". Estas son obviamente extensiones de las primeras tres, y todas ellas juntas serían un arsenal suficiente para el terapeuta.

Estas cinco preguntas son preguntas sanamente apoyantes, es decir que estimulan el autoapoyo. El paciente sólo las puede contestar en la medida que se lo permita su propia capacidad de darse cuenta. Pero al mismo tiempo le ayudan a darse cuenta de más cosas. Lo lanzan sobre sus propios recursos, lo traen a un reconocimiento de su propia responsabilidad, le piden que reúna sus fuerzas y sus medios de autoapoyo. Le dan un sentido de si mismo porque están dirigidas a él mismo." (p. 79, 80).

El **darse cuenta** permite contactar con la vivencia en el ahora y en el aquí, de tal forma que el darse cuenta, el ahora y el aquí, integran un trinomio indisoluble y que se presuponen.

Un ejemplo del proceso del darse cuenta es: me doy cuenta que estoy buscando en mi mente un ejemplo, me doy cuenta de que estoy dejando de pensar, mis piernas están cruzadas, percibí un silbido, centro mi atención en mi respiración, tengo los ojos cerrados, me doy cuenta que tengo frío y que estoy un poco cansado, abro los ojos y me doy cuenta que estoy sentado.

CAPITULO III

CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES

3.1 SATISFACCION DE NECESIDADES.

Todo organismo vivo, necesita de su medio ambiente para satisfacer sus necesidades básicas y promover su crecimiento.

El individuo es inevitablemente parte de algún campo. El campo o fondo incluye al hombre y a su medio ambiente. De la forma o calidad de la relación entre los componentes del campo, habrá de darse una determinada conducta. Si la relación de los elementos del campo es satisfactoria, podremos hablar de una persona funcional. Por el contrario, si la relación de los elementos es conflictiva, la conducta humana tendrá que traducirse en una conducta disfuncional.

El hombre y el medio ambiente existen en una relación inevitable. Existen ramas del conocimiento humano que hacen abstracción de los elementos que integran el campo y que son estudiados por separado; así por ejemplo, el estudio del organismo humano aislado de su medio ambiente es objeto de estudio de la Anatomía y la Fisiología. Las ciencias físicas, geográficas y sociales se abocan al estudio del ambiente considerándolo de una manera aislada.

El objeto de estudio de la Psicología viene a ser la forma y el resultado en que el hombre funciona con su medio ambiente, siendo el punto donde se tocan uno y otro lo que conocemos como **límite de contacto**.

"La **experiencia** ocurre en la frontera entre el organismo y su ambiente, básicamente en la superficie de la piel y los otros órganos de respuesta sensorial y motora; así la **experiencia** es una de las funciones de la frontera de contacto..." (Perls, Hefferline y Goodman, citado por Salama y Villarreal, 1992, p.30).

El límite de contacto no es el punto que divide al campo o fondo, es decir, al hombre y su medio ambiente; más bien, el límite de contacto es lo que delimita al organismo y su ambiente y por medio del cual se tocan. El límite o frontera de contacto, es el punto donde se generan todos los

acontecimientos que surgen de la interacción del hombre y su medio ambiente.

El proceso mediante el cual el hombre satisface sus necesidades y permanentemente busca el equilibrio para sobrevivir y desarrollarse, nosotros le denominamos **Ciclo de Satisfacción de Necesidades** (ver Fig. No. 2 p.76) y consiste en el conjunto de etapas que se dan desde que inicia a manifestarse la necesidad, hasta su total satisfacción.

3.2 DIFERENTES NOMBRES QUE RECIBE EL CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES.

El ciclo por medio del cual se logra la satisfacción de necesidades, recibe diferentes nombres, dependiendo del autor; además cada estudioso maneja diferente número de etapas o pasos del ciclo. A continuación, enunciaremos algunos autores y número de etapas que maneja cada uno. (ver Tabla No. 1, p. 61).

Celedonio Castanedo Secadas (1988), le llama **Ciclo de la Experiencia** y para él consta de siete etapas:

- 1.- Sensación.
- 2.- Conciencia.
- 3.- Movilización de energía.
- 4.- Excitación.
- 5.- Acción.
- 6.- Contacto.
- 7.- Reposo del organismo.

Michel Katzeff, en su artículo Taller y Comunicación: "Realizarse a través de la Gestalt", (citado por Salama. y Villarreal, 1992, p. 118) le llaman; **Ciclo de Autorregulación y de Satisfacción Organismica**; para ellos consta de siete etapas:

- 1.- Sensación.
- 2.- Toma de conciencia
- 3.- Energetización.
- 4.- Acción.
- 5.- Contacto.
- 6.- Resolución.
- 7.- Retirada.

Serge Ginger y Anne Ginger (1993), le llaman **Ciclo de Contacto-Retirada** y lo dividen en cuatro etapas principales:

- 1.- Precontacto o surgimiento del deseo.
- 2.- El "contacto" o más bien la "toma de contacto".
- 3.- El "contacto final" o más bien el "pleno contacto".
- 4.- El "poscontacto" o "retirada".

Hector Salama P. Y Rosario Villarreal B. (1992), le llaman **Ciclo de la Experiencia** y ellos lo dividen en seis etapas:

- 1.- Reposo.
- 2.- Sensación.
- 3.- Darse cuenta.
- 4.- Energetización.
- 5.- Acción.
- 6.- Contacto.

Marie Petit (1986), le llama **Ciclo de Formación -Destrucción de una Gestalt** y consta de nueve etapas:

- 1.- Vacío fértil.
- 2.- Contacto con la necesidad.
- 3.- Tensión hacia la satisfacción.
- 4.- Identificación de la necesidad, emergencia de una gestalt fuerte.
- 5.- Excitación sensorial y motriz.
- 6.- Contacto.
- 7.- Elección del modo de relación.
- 8.- Acción, satisfacción de la necesidad.
- 9.- Conciencia de la satisfacción.

Joseph Zinker (1977), le llama **Ciclo de Conciencia - Excitación-Contacto**, y lo divide en seis etapas:

- 1.- Sensación.
- 2.- Conciencia.
- 3.- Movilización de energía o excitación.
- 4.- Acción.
- 5.- Contacto.
- 6.- Retirada.

NOMBRE Y ETAPAS DEL CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES
SEGUN LOS DIFERENTES AUTORES

CELEDONIO CASTANEDA SECADAS	MICHEL KATZEFF	SERGE GINGER Y ANNE GINGER	HECTOR SALAMA Y ROSARIO VILLAREAL	MARIE PETIT	JOSEPH ZINKER
"CICLO DE LA EXPERIENCIA"	"CICLO DE AUTO- REGULACION Y DE SATISFACCION ORGANISMICA"	"CICLO DE CONTACTO RETIRADA"	"CICLO DE LA EXPERIENCIA"	"CICLO DE FORMACION- DESTRUCCION DE UNA GESTAL"	'CICLO DE CONCIENCIA- EXCITACION- CONTACTO'
SENSACION	SENSACION	PRECONTACTO O SURGIMIENTO DEL DESEO.	REPOSO	VACIO FERTIL	SENSACION
CONCIENCIA	TOMA DE CONCIENCIA	EL CONTACTO O MAS BIEN LA TOMA DE CONTACTO	SENSACION	CONTACTO CON LA NECESIDAD	CONCIENCIA
MOVILIZACION DE ENERGIA	ENERGETIZACION	EL CONTACTO FINAL O MAS BIEN EL PLENO CONTACTO	DARSE CUENTA	TENSION HACIA LA SATISFACCION	MOVILIZACION DE ENERGIA O EXCITACION
EXCITACION	ACCION	EL POSCONTACTO O RETIRADA	ENERGETIZACION	IDENTIFICACION DE LA NECESIDAD	ACCION
ACCION	CONTACTO		ACCION	EXCITACION SENSORIAL Y MOTRIZ	CONTACTO
CONTACTO	RESOLUCION		CONTACTO	CONTACTO	RETIRADA
REPOSO	RETIRADA			ELECCION DEL MODO DE RELACION	
				ACCION SATISFACCION DE LA NECESIDAD	
				CONCIENCIA DE LA SATISFACCION	

TABLA No. 1

Finalmente, nosotros coincidimos con las etapas del **Ciclo de Conciencia - Excitación - Contacto** de Joseph Zinker (1977); sin embargo preferimos llamarle **Ciclo de Satisfacción de Necesidades**, por ser el nombre que describe al proceso mismo.

3.3 FIGURA Y FONDO.

El hombre y el medio ambiente son inseparables, ya que el hombre no podría existir sin su medio ambiente; de ahí toma el oxígeno que le sirve a sus pulmones, a su cerebro, a su sangre, a su ser entero; de ahí toma el alimento que le nutre su cuerpo; en fin, del medio ambiente toma todo aquello que le hace falta para su sobrevivencia y para su crecimiento biológico, psicológico y social.

La dinámica que se utiliza en esta relación de satisfacción de necesidades es la siguiente:

El organismo y el medio ambiente, forman un fondo o campo; de este fondo o campo surgen necesidades que hay que satisfacer; en ocasiones

surgen más de una necesidad, pero siempre tienen una jerarquía; ya que varían en urgencia e intensidad y la que emerge es la necesidad dominante, es la necesidad que hay que atender y satisfacer. Es este medio el único que tiene el organismo para lograr de nuevo su equilibrio.

En síntesis, podríamos decir que el organismo y el medio ambiente forman un fondo o campo y la necesidad que surge de este fondo o campo es lo que se llama **figura o gestalt**. Cuando surge una necesidad no existe otra alternativa más que satisfacerla para lograr de nuevo el equilibrio. Este proceso es continuo, empieza con la vida misma y termina con la muerte, repitiéndose así a cada momento. Una vez que hemos satisfecho una necesidad, la gestalt que se había formado se completa o cierra y desaparece, ya no ejerce más influencia. Cuando nos encontramos libres de toda necesidad, disfrutando de estar satisfechos, comenzamos a percibir el surgimiento de una nueva necesidad.

A manera de ejemplo diremos que: Luisito está sentado en un parque, se da cuenta que está sediento, su necesidad de este momento es tomar agua, se levanta, se va a un puesto donde venden aguas de frutas, toma el agua necesaria para su sed y regresa a su lugar original donde estaba

plácidamente sentado; se queda ahí satisfecho, pleno, disfrutando de haber obtenido el agua necesaria. Al cabo de unos segundos, comienza a sentirse incómodo, percibe que algo le está pasando, se da cuenta que es en su estómago, fija su atención y se da cuenta que su vejiga está llena, de nuevo hay otra necesidad que satisfacer, orinar. Así pues una necesidad surge, se satisface, vuelve a surgir otra, se satisface, y así de manera continua e infinita.

3.4 CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES.

3.4.1 1ª ETAPA: SENSACION.

El Ciclo de Satisfacción de Necesidades, comienza en la etapa que se llama **sensación** (ver Fig. No. 2, p. 76); aquí el individuo no sabe que le pasa, siente una inquietud que es indiferenciada, es algo que lo saca de su estado de reposo; puede ser una vibración, una punzada, un deseo, una motivación; algo que no sabe definir, pero que lo inquieta por encima de todo lo demás. La sensación no nos aporta datos objetivos, solamente es sensación.

Serge y Anne Ginger (1993), le llaman a esta etapa precontacto o surgimiento del deseo y dicen que:

"...Es esencialmente una fase de sensaciones, durante la cual la percepción o la excitación incipiente en mi cuerpo (generalmente frente a un estímulo del medio), va a convertirse en la **figura** que requerirá mi interés." (p. 151).

Cuando se da el surgimiento de una sensación o deseo, se puede decir que esta sensación es prioritaria, en ese momento es una figura que comienza a surgir del fondo; es una sensación que surge mientras otras se quedan en el fondo.

Volviendo a nuestro ejemplo hipotético de Luisito, que está sentado en un parque; él primeramente comienza a percibir un malestar, algo que le está inquietando, sacándolo de su placidez de estar sentado, él no sabe qué es, solamente sabe que algo le está pasando.

3.4.2 2ª ETAPA: CONCIENCIA.

A la siguiente etapa del ciclo se le llama **conciencia** (ver Fig. No. 2, p. 76). Aquí la sensación ya se convierte en conciencia, ya se puede dar nombre a la sensación y se puede describir exactamente en que consiste.

Esta segunda etapa es muy importante, ya que la persona se da cuenta qué es lo que le está pasando, qué es lo que está necesitando, este darse cuenta indudablemente es lo que le va a ayudar al organismo a orientarse hacia el satisfactor y actuar para que su necesidad quede satisfecha.

Volviendo a nuestro ejemplo, aquí Luisito, se da cuenta que lo que está inquietándolo es que tiene sed, en este momento se da cuenta que hace varias horas no toma agua.

" La conciencia es una bendición, porque me permite comprender qué sucede en mi interior y qué debo hacer para sentirme mejor." (Zinker, 1977, p.77)

La conciencia a la que aquí nos referimos, es el **awareness** de Perls (1976), el cual debemos entender como un **darse cuenta**. Consideramos que cuando nos referimos a la conciencia, se debe entender como un **darse cuenta** o toma de conciencia.

3.4.3 3ª ETAPA: MOVILIZACION DE ENERGIA O EXCITACION.

Esta etapa llamada **movilización de energía o excitación** (ver Fig. No. 2, p. 76), es igualmente importante que las anteriores; es en esta etapa donde reunimos la energía necesaria para ponernos en acción hacia el satisfactor de la necesidad demandante.

En esta etapa aún no entramos en acción, sólo visualizamos el acto que vamos a realizar. "A medida que visualizo, siento que mi respiración se intensifica y que hay en mi cuerpo una movilización general de energía. Estoy entrando en la etapa de excitación, o movilización de energía." (Zinker, 1977, p. 77).

Si no existiera esta movilización de energía, no podríamos poner en marcha nuestro plan para ir hacia la acción. Esta etapa de excitación, se da en la medida de que se ha tomado conciencia de la necesidad, y es cuando sentimos energizadas nuestras piernas que son las que nos transportan hacia el satisfactor, sentimos energizadas nuestras manos, nuestros dedos, en fin todo nuestro cuerpo. Esta fase de excitación o movilización de energía, es donde reunimos todas nuestras energías para movilizarnos a la acción. Es el paso necesario para poder consumir la acción.

Michael Katzeff, afirma que:

"La energetización es una manifestación psicofisiológica que moviliza la maquinaria vital del organismo y la propulsa hacia el objeto de su necesidad de ese momento, como el motor de un vehículo que rueda, en reposo, presto a arrancar cuando apretemos el embrague." (citado por Salama y Villarreal, 1992, p. 119).

En síntesis, podríamos decir que la energetización se da cuando se toma conciencia de las sensaciones que se están teniendo en este lugar y en este momento, es aquí cuando se pasa inmediatamente a la movilización de la energía o a la excitación.

En nuestro ejemplo, esta fase correspondería a el momento cuando Luisito se da cuenta de su sed y ubica el satisfactor, siente la energía necesaria para ir en busca del satisfactor.

3.4.4 4ª ETAPA: ACCION.

En esta cuarta etapa, llamada **acción** (ver Fig. No. 2, p. 76), ya se ha identificado la sensación, ya existe el darse cuenta de lo que se necesita, ya existe la energía necesaria para emprender la acción.

En esta etapa, es donde todo mi cuerpo se moviliza de manera motora; mis piernas me transportan, mis manos me acercan al satisfactor, los músculos de mis brazos, de mis piernas entran en acción, mi respiración se intensifica, mi corazón late más rápido; en este momento mi atención está en este hacer que me devolverá el equilibrio. Esta etapa es donde nos desplazamos para intentar obtener el satisfactor de nuestra necesidad.

La acción sólo puede surgir si estamos bien energetizados, y esta energetización es adecuada sólo si hemos logrado darnos cuenta de lo

que nuestro organismo nos está demandando. Obviamente que para que se dé todo este desarrollo tiene que existir la sensación que es prioritaria.

Katzeff, al respecto dice:

"La puesta en acción es una fase importante para obtener lo que necesitamos. Asumiendo este proceso dinámico, se trata de hacer un esfuerzo, de querer, de prepararse, de realizar una intención o un impulso. Se trata de movilizarse, de tener la voluntad, la audacia y la decisión de desplazarse, de realizarse, de transportarse hacia el objeto del propio deseo, de ponerse en movimiento, de abalanzarse hacia la fuente que hemos elegido para responder a una necesidad fundamental y existencial del momento. Sin esto, todo queda en sensación, pensamiento y excitación sin salida, sin desarrollo posible." (citado por Salama y Villarreal, 1992, p. 119, 120).

En nuestro ejemplo, Luisito después de que percibe su incomodidad, que le puede llamar sed, que reúne la energía suficiente para movilizar su cuerpo a la acción, sólo le queda levantarse e ir hacia lo que va a acabar con su sed, un vaso con agua.

La puesta en acción, es la única vía para liberar al organismo de las necesidades demandantes.

3.4.5 5ª ETAPA: CONTACTO.

La quinta etapa del Ciclo de Satisfacción de Necesidades se llama **contacto** (ver Fig. No. 2, p. 76). Esta etapa es muy importante, aquí se lleva a cabo el encuentro entre la necesidad y el satisfactor.

En el contacto todo nuestro ser se encuentra comprometido con el satisfactor; es el momento en que aquella cosa que yo necesito y se encuentra fuera de mí, en mi entorno, yo la hago mía, la desestructuro y la asimilo.

Toda necesidad empieza por una sensación, de la que luego nos damos cuenta y la podemos llamar por su nombre; reunimos la energía necesaria para ir en busca de lo que nos dará el alivio y nos liberará de la necesidad. Esto es el encuentro de la necesidad con el satisfactor; es en este momento donde nos liberamos y trascendemos. Podríamos decir que la necesidad y el satisfactor en esta etapa se funden y forman una unidad. En la medida en que el satisfactor y la necesidad se van fundiendo, en este momento se empieza a adquirir conciencia de plenitud, de estar completo, satisfecho, ni falta, ni sobra nada, solamente se está en plenitud.

Michel Katzeff, poéticamente nos dice:

"El contacto es el encuentro, el gesto, el movimiento, el ensayo, el tocar, el florecimiento, la adherencia, es el acercamiento, es el preludio... Contactar es permitir, con una cierta tensión creadora, el paso de corriente de mi a ti, de ti a mí, del ser al objeto, del objeto al ser. Es sentir su propia forma precisa, es sentir la forma, la existencia de los límites del otro.

Estar en contacto con otro, es sentir el entorno diferenciado de uno mismo. Es ser uno mismo con el otro. Estar en contacto con uno mismo es concentrarse, respetarse. Es evitar abismarse, destruirse, vaciarse demasiado pronto.

El contacto no es la confluencia, la simbiosis, la fusión, la ósmosis. Es el encuentro de las diferencias. Es la unión con el otro, es la comunión." (citado por Salama y Villarreal, 1992, p. 120).

El contacto es una acción unificada en el aquí y en el ahora, donde no existe diferencia entre yo y tú, es el momento de apertura del límite de contacto, a fin de llevar a cabo un contacto pleno, total.

Cuando " se establece "pleno contacto", una interacción, una confluencia sana, entre los dos cuerpos y la frontera sujeto/objeto, entre el yo y el otro, se esfuma. La intensidad del sí mismo decrece." (Ginger y Ginger, 1993, p. 150).

El contacto es la cúspide. El climax del proceso del ciclo, es donde encontramos la satisfacción de la necesidad y disfrutamos el haberlo podido alcanzar. " Esta etapa culmina cuando el individuo experimenta que ya está satisfecho, que ya se siente bien, que puede comenzar otro ciclo y despedirse de éste." (Salama y Villarreal, 1992, p. 26).

En nuestro ejemplo, sería el momento donde Luisito está bebiendo el agua que necesita; el momento en que está experimentando el contacto de su boca con el agua y todo el recorrido hasta su estómago.

3.4.6 6ª ETAPA: RETIRADA.

La **retirada** (ver Fig. No. 2, p. 76) es la sexta etapa del Ciclo de Satisfacción de Necesidades, es la última etapa del ciclo. Este momento se caracteriza por el hecho de que una vez estando plenos, satisfechos, tenemos la capacidad de retirarnos del satisfactor. Aquí el interés por el satisfactor que habíamos mostrado en la etapa de contacto, se pierde y muy por el contrario nuestra actitud es de desinterés, esto es porque estamos llenos, plenos, satisfechos.

"El proceso de apertura hacia el entorno exterior a uno mismo se convierte en proceso de repliegue, de pausa, de abandono, de renuncia, de retirada, de mutación, de intuición, de paz, de vuelta hacia uno mismo, de recentración hacia el mundo interior de los órganos sutiles de asimilación, de digestión, de transformación, de reproducción." (Michel Katzeff, citado por Salama y Villarreal, 1992, p. 121).

En esta etapa, la Gestalt ya se ha completado, la figura ha pasado a formar parte del fondo, en este momento el organismo se encuentra sin ninguna necesidad, la persona puede estar en total relajamiento o total concentración, sin ninguna demanda. "Este movimiento, que pasa de sensación a contacto y de allí a retirada, para volver a la sensación, es típico de todo organismo. En condiciones saludables, el ciclo se cumple en forma suave, sin interrupciones y grata ". (Zinker, 1977, p. 79).

El ciclo concluye en la etapa de la retirada, en este momento nos adentramos al vacío fértil de Perls (1976); arribamos a la indiferencia creadora, seguramente en espera de una experiencia diferente.

La retirada es el momento de agradecer todo, porque todo lo tenemos, en este momento vivimos la plenitud.

El movimiento que se da comenzando por una sensación, pasando por una toma de conciencia, una movilización de energía o excitación, una acción, una contactación con el satisfactor y este retirarse es lo que conforman al Ciclo de Satisfacción de Necesidades.

Esta etapa estaría representada en nuestro ejemplo, cuando Luisito, una vez que tomó el agua necesaria para calmar su sed, se retira del puesto de aguas y vuelve a su sitio donde estaba originalmente a seguir disfrutando de la sensación de plenitud, de estar satisfecho. Seguramente ahí se quedará unos instantes o minutos, hasta que surja una nueva necesidad que comience el Ciclo de Satisfacción de Necesidades.

Este ciclo que acabamos de describir, corresponde a un individuo funcionalmente óptimo, que no interpone mecanismos de interrupción en su satisfacción de necesidades; sin embargo también existen los individuos a los que Michel Katzeff hace referencia:

"Cuando un individuo o un grupo tiene una mala salud psíquica, emotiva, física o social, se constatan bloqueos, resistencias, *impasses*, ausencia o interrupciones que llevan a insatisfacciones, a imposibilidades, a incapacidades de crecimiento realizador." (citado por Salama y Villarreal, 1992, p. 121).

Este tipo de bloqueos son a los que nosotros llamamos mecanismos de interrupción del Ciclo de Satisfacción de Necesidades.

CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES

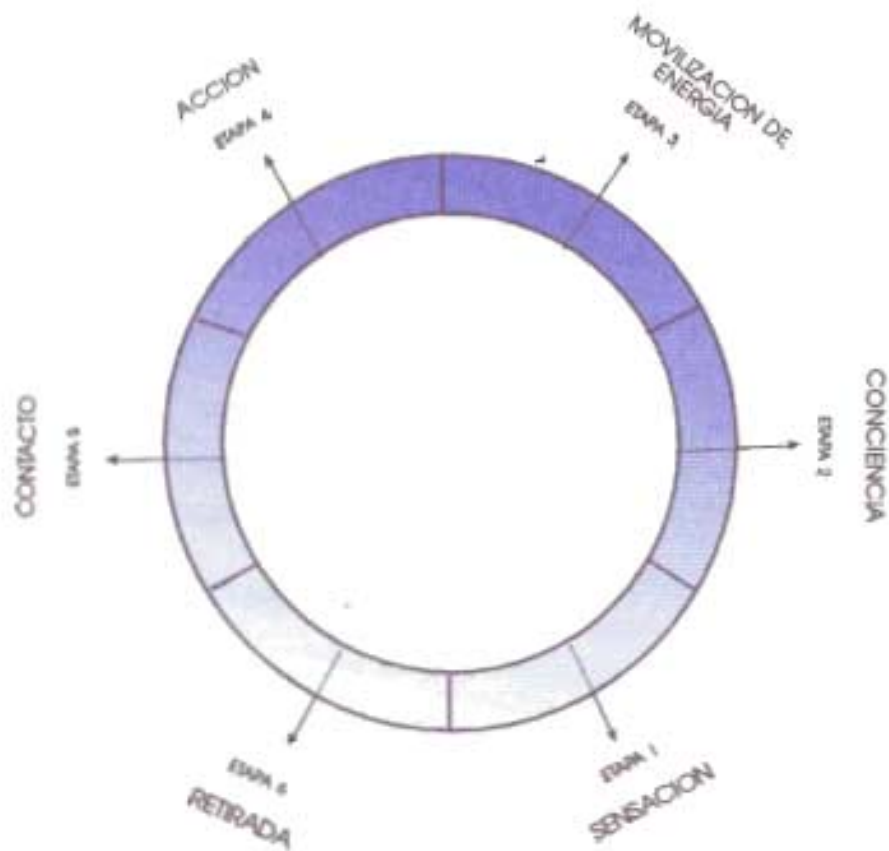


FIGURA No. 2

CAPITULO IV

MECANISMOS DE INTERRUPCION DEL CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES

4.1 SATISFACCION DE NECESIDADES.

El ser humano como cualquier organismo vivo tiene la necesidad básica de sobrevivencia y toda vez que ésta necesidad es satisfecha, tiene la posibilidad de desarrollarse.

El hombre desde que nace cuenta con una sabiduría natural en cuanto a reconocer y manifestar sus diferentes necesidades, esta sabiduría es espontánea, rítmica y armónica; sin embargo, el hombre no vive permanentemente en un estado de naturaleza puro; desde que nace, y conforme va creciendo, se va adentrando a otro mundo que es el mundo de la cultura; en este proceso se va apartando de su naturaleza y de sus posibilidades de manifestación.

La cultura es un producto humano, cuando nacemos ya nos encontramos con un mundo de leyes, normas de conducta , reglas de etiqueta, imperativos religiosos y concretamente con los " tu debes " y los " no debes ". Estos productos de la sociedad denominados cultura no son necesariamente buenos ni malos por sí mismos, la forma como el hombre los integra a su ser y la forma en que los utiliza en su vivir cotidiano, es lo que le habrá de permitir considerarlos como un apoyo para su crecimiento o bien como un obstáculo que lo convierta en un ser disfuncional. La forma y la calidad de la relación que se da entre el hombre y su medio ambiente es lo que promueve, disminuye o evita la neurosis.

La realidad nos muestra que la gran mayoría de seres humanos viven en una carrera desenfrenada por alcanzar el éxito social o externo, el cual no necesariamente implica la autorrealización personal. Así nos encontramos con hombres que han logrado fama, poder, riquezas y prestigio pero que viven en la más lastimosa frustración e irrealización personal; su sabiduría natural ha sido callada por los " debes y no debes " de la sociedad y han pretendido olvidar el grito irreductible de su esencia y de su naturaleza primigenia.

Decía Ulpiano, jurista de la antigüedad Romana , " el hombre es el lobo del propio hombre" y las sagradas escrituras nos enseñan que el hombre abandonó el paraíso como resultado del pecado original; nosotros decimos que el hombre como sociedad ha avanzado, pero también ha creado sus propias trampas que en ocasiones lo atrapan , lo aprisionan y le impiden volar hacia el horizonte de su expresión total.

El hombre para vivir y crecer necesita satisfacer sus necesidades, requiere respirar , alimentarse, vibrar, amar y ser amado, entre otras.



4.2 INTERRUPCIONES DEL CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES.

El hombre ve satisfechas sus diferentes necesidades por medio de un proceso al que denominamos **Ciclo de Satisfacción de Necesidades** (ver Fig. No. 2, p. 76). Este proceso principia por una sensación que se presenta e interrumpe el estado de equilibrio o plenitud en la persona; la sensación sólo es una llamada de atención orgánsmica, es una situación indefinida. El siguiente paso consiste en un darse cuenta o toma de conciencia en

donde el hombre se percata plenamente de cual es su necesidad. El tercer paso lo constituye un proceso de energetización o excitación y que viene a constituir la preparación interna para la futura movilización corporal; aquí se genera la fuerza suficiente para pasar a la etapa de la acción la que consiste en la movilización plena de carácter corporal, que nos permite dirigirnos a contactar el satisfactor de la necesidad. El contacto con el satisfactor implica que la persona ha logrado la satisfacción de la necesidad y sólo queda retirarse del mismo para disfrutar la plenitud que genera el equilibrio, el cual se verá amenazado con el surgimiento de una nueva necesidad; esta etapa de plenitud puede durar desde instantes hasta períodos más prolongados.

El **Ciclo de Satisfacción de Necesidades** que se describe, es el proceso que se da en una persona óptimamente funcional y que es aquella que conserva la sabiduría orgánsmica para darse cuenta qué es lo que necesita y logra contactar el satisfactor para posteriormente retirarse de el; esto es, una persona funcional, es la que conserva la capacidad de formar y destruir gestalten.

"... es alguien que funciona en plenitud. Es capaz de vivir totalmente en y con todos sus sentimientos y reacciones. Está utilizando todo su equipo orgánico para sentir, tan exactamente como sea posible, la

situación existencial dentro y fuera. Está empleando todos los datos que su sistema nervioso puede suministrarle, utilizándolos en la conciencia, pero reconociendo que su organismo total puede ser, y a menudo es, más sabio que su conciencia. Es capaz de permitir que su organismo total funcione en toda su complejidad para seleccionar, de las múltiples posibilidades, la conducta que en ese momento será, por lo general, la más genuinamente satisfactoria. Es capaz de confiar en su organismo en ese funcionamiento, no porque éste sea infalible, sino porque puede estar del todo abierto a las consecuencias de cada una de sus acciones y corregirlas si es que prueban ser menos satisfactorias.

Es capaz de experimentar todos sus sentimientos, y no tiene miedo de ninguno de ellos; él es su propio suministro de pruebas, pero está abierto a testimonios de todas las fuentes; se halla completamente comprometido en el proceso de ser y volverse él mismo, y así descubre que es sensato y realmente social; vive por completo en este momento, pero aprende que ésta es la forma de vida más sana para todo el tiempo. Él es un organismo que funciona completamente y, a causa del conocimiento de él mismo, que fluye con libertad en y a través de sus experiencias, es una persona que funciona completamente." (Rogers, citado por Lafarga y Gómez del Campo, (comp.), 1978 a., p. 101 y 102).

Es común encontrarnos con personas insatisfechas, infelices, frustradas, agresivas, irrealizadas, en fin personas disfuncionales en mayor o menor grado. Esta situación en la que vive una gran cantidad de seres humanos como un estilo habitual de vida, nos muestra que el Ciclo de

Satisfacción de Necesidades de cada individuo se encuentra interrumpido en la satisfacción de algunas de sus necesidades. Este proceso se interrumpe, por la aparición de lo que nosotros denominamos **mecanismos de interrupción del ciclo de satisfacción de necesidades**; estos mecanismos dependiendo de cada estudioso varían en número, orden y nombre. A manera de referencia citaremos algunos (ver Tabla No. 2. p. 84):

Perls (1976), les llama a estos impasses "mecanismos neuróticos", y para él son básicamente cuatro: **introyección, proyección, confluencia, retroflexión.**

Salama y Villarreal (1992), les llaman "mecanismos de defensa" y manejan cinco: **introyección, proyección, retroflexión, confluencia, deflexión.**

Serge Ginger y Anne Ginger (1993), les llaman "Pérdidas de la función yo ("Mecanismos de Evitación" o "Resistencias") y ellos consideran cinco: **confluencia, introyección, proyección, retroflexión, egotismo.**

Marie Petit (1986), les llama " mecanismos neuróticos de prevención " y maneja cinco: **proyección, deflexión, introyección, retroflexión, confluencia.**

Celedonio Castanedo Secadas (1988), les llama a estos impasses " resistencias" y son cinco: **confluencia, deflexión, retroflexión, introyección, proyección.**

Erving y Miriam Polster (1973), les llaman " transacciones de la resistencia " y manejan cinco: **introyección, proyección, retroflexión, deflexión, confluencia.** Ellos son los creadores de la " **deflexión** ". Los Polster validan los cuatro de Perls (1976), más el de su creación.

MECANISMOS DE INTERRUPTCION SEGUN LOS DIFERENTES AUTORES

PERLS	SALAMA Y VILLAREAL	GINGER Y GINGER	PETIT	CASTANEDO	POLSTER Y POLSTER
"MECANISMOS NEUROTICOS"	"MECANISMOS DE DEFENSA"	"MECANISMOS DE EVITACION O RESISTENCIAS"	"MECANISMOS NEUROTICOS DE PREVENCIÓN"	"RESISTENCIAS"	"TRANSACCIONES DE LA RESITENCIA"
INTROYECCION	INTROYECCION	CONFLUENCIA	PROYECCION	CONFLUENCIA	INTROYECCION
PROYECCION	PROYECCION	INTROYECCION	DEFLEXION	DEFLEXION	PROYECCION
CONFLUENCIA	RETROFLEXION	PROYECCION	INTROYECCION	RETROFLEXION	RETROFLEXION
RETROFLEXION	CONFLUENCIA	RETROFLEXION	RETROFLEXION	INTROYECCION	DEFLEXION
	DEFLEXION	EGOTISMO	CONFLUENCIA	PROYECCION	CONFLUENCIA

TABLA No. 2

ADRIANA RIOS HERMOSILLO Y LUIS GONZALEZ GOMEZ 1995

Por nuestra parte, les llamaremos " **mecanismos de interrupción del ciclo de satisfacción de necesidades**" y manejaremos cinco: **proyección, introyección, retroflexión, deflexión y confluencia**, que incluyen los cuatro mecanismos propuestos por Perls (1976), y la deflexión que es una aportación de Erving y Miriam Polster (1973).

A continuación vamos a analizar la estructura y función de cada uno de estos mecanismos de interrupción, así como el nivel en que actúan interrumpiendo el Ciclo de Satisfacción de Necesidades.

4.3 PROYECCION.

La proyección es uno de los mecanismos de interrupción del Ciclo de Satisfacción de Necesidades (ver Fig. No. 3, p. 90). La proyección radica en el hecho de adjudicar a los demás los pensamientos, sentimientos y deseos propios que el proyector no reconoce como suyos. Las proyecciones son partes alienadas o que no reconoce la persona, ya que le resultan amenazantes o bien no convienen al prototipo ideal que de sí mismo se ha forjado.

Por lo general, en la utilización de la proyección no existe un darse cuenta. El origen de la proyección lo constituyen los introyectos de "no debes" y "tu debes" y cuando éstos generan conflicto interno en la persona, este conflicto se resuelve responsabilizando al medio ambiente por aquello de lo cual no nos hacemos responsables; por ejemplo, cuando de niños aprendemos o mejor dicho, adquirimos el introyecto de que el sexo es malo, seguramente que en la vida de adultos sēremos personas que nos viviremos sintiendonos asediados sexualmente, sin reconocer que el impulso sexual es nuestro.

La proyección neurótica no sólo implica responsabilizar al medio ambiente de lo que nos es propio, sino que también es común la alienación de alguna parte de nosotros mismos; por ejemplo, introyectamos que " no debemos" interrumpir una reunión; y en el momento en que nos toque estar en alguna reunión y tengamos ganas de ir a orinar nos reprimiremos de hacerlo, porque " no debemos" interrumpir una reunión y seguramente que una hora después de haber detectado la necesidad de ir a orinar , estaremos maldiciendo a "la" maldita vejiga porque está a punto de reventarnos ; en ese momento , consideramos que " nuestra" vejiga es algo independiente a nosotros mismos y que nos está provocando molestia. En este caso

estaremos proyectando en la vejiga.

La diferencia que existe entre introyector y proyector, es que el introyector se responsabiliza por el medio ambiente y el proyector responsabiliza al medio ambiente de lo que realmente es de sí mismo; además, el introyector ha recorrido el límite de contacto entre él y su medio ambiente hacia dentro de sí mismo y el proyector ha recorrido el límite de contacto hacia afuera de él mismo, hacia el medio ambiente.

En una sesión terapéutica es común escuchar a personas que se dicen "víctimas de las circunstancias", o bien, personas que se dicen engañadas o defraudadas "por el resto del mundo". Aquí el objetivo del proceso psicoterapéutico será que la persona rescate sus propias proyecciones reconociéndolas e integrándolas a su self.

" <<Un misterioso intruso en mala hora
surgió en mi vida y desató un infierno
—encontré duro perdonar
porque al fin resultó ser yo mismo—
ahora sin embargo
ese demonio y yo somos amigos
inseparables para siempre>>". (E.E. Cummings, citado por Polster y

Polster, 1973, p. 79).

El mecanismo de proyección, no necesariamente podemos hablar de que sea un mecanismo neurótico, sino muy por el contrario, en ocasiones nos ayuda a no responsabilizarnos de nuestros sentimientos o deseos cuando éstos no resultan amenazantes, además, nos sirven para contactar y comprender a nuestros semejantes.

"No Puedo, en efecto, imaginar lo que el otro siente, sino poniéndome, más o menos en su lugar. La **empatía** se nutre en cierta medida de proyección. En cuanto a mis **proyectos** relacionados con el futuro, son también proyecciones de lo que yo mismo imagino." (Ginger y Ginger, 1993, p. 157).

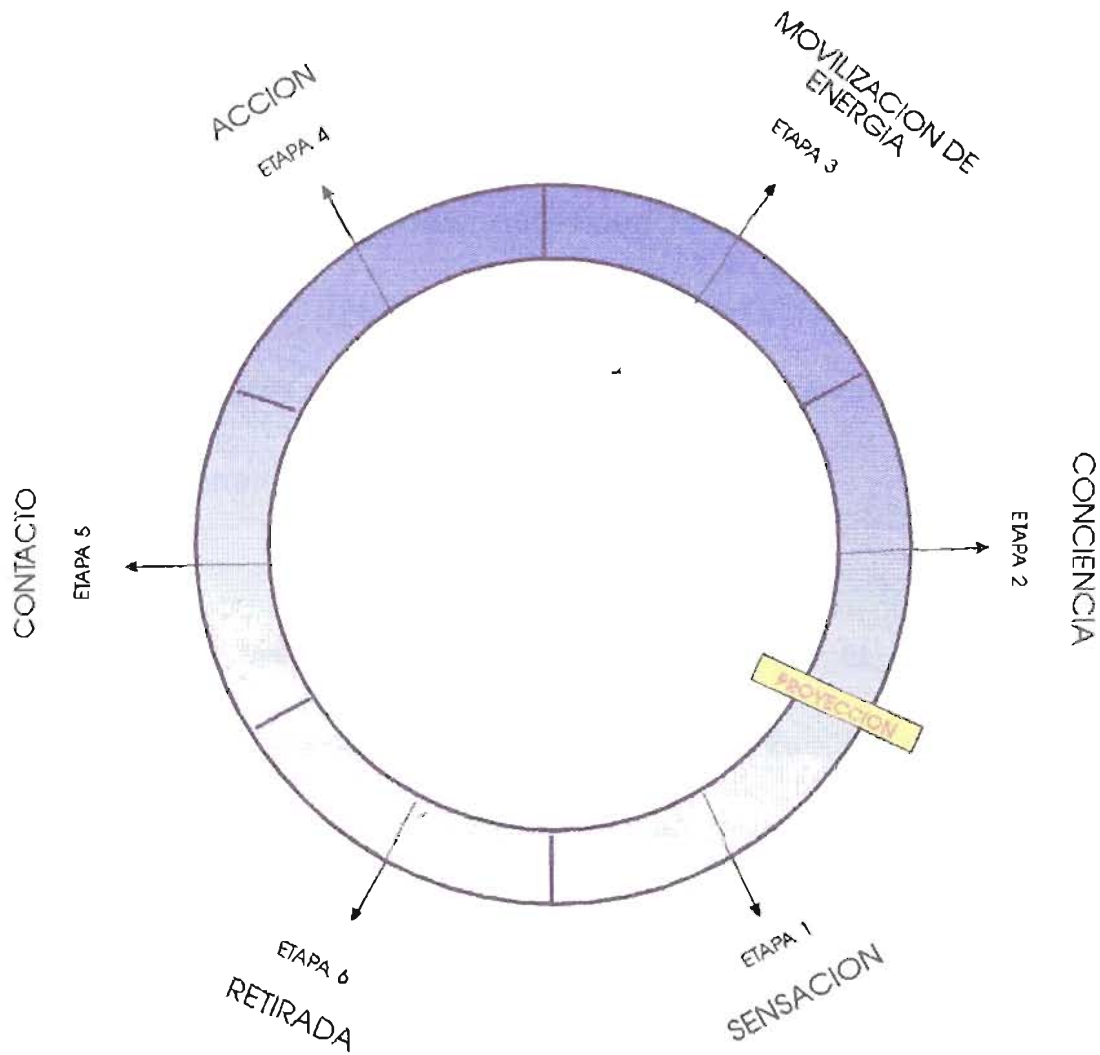
Además de que la proyección nos ayuda a protegernos de nuestros deseos y sentimientos que nos resultan amenazantes, de ayudarnos a conocer a los demás y empatizar con ellos, de permitirnos proyectarnos en el futuro para planear en nuestro presente; también permite a aquellas personas que tienen el don de la sensibilidad artística a proyectarse en cada una de sus obras, e identificarse con el personaje al que le dan vida. Es gracias a la proyección que tenemos pintores y pinturas, escultores y esculturas, escritores y libros; es así como puedo en este momento

proyectarme en este papel.

La proyección útil, o no neurótica, tiene como característica que es utilizada en forma temporal y en circunstancias particulares; caso contrario es la proyección neurótica que es utilizada por el proyector de una manera indiscriminada, sistemática, habitual, persistente, trayéndole como resultado la obstrucción hacia el crecimiento, puesto que este tipo de proyección no permite el desarrollo orgánico libre, porque disminuye el contacto, lo bloquea, generándole la interrupción del Ciclo de Satisfacción de Necesidades, entre las etapas de sensación y 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, 1988, p. 79).

En una intervención psicoterapéutica el objetivo con una persona proyectiva, es lograr que reintegre los aspectos desposeídos a su conciencia, esto es que incorpore a su darse cuenta aquellos aspectos no reconocidos y por lo tanto no aceptamos a fin de que se responsabilice de ellos.

CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES



MECANISMO QUE PROVOCA LA INTERRUPCION ENTRE SENSACION Y CONCIENCIA.

FIGURA No. 3

4.4 INTROYECCION.

Los seres humanos desde el instante en que somos expulsados del claustro materno, necesitamos del medio ambiente para sobrevivir; seguramente que nuestra primer necesidad ha sido la de introducir oxígeno a nuestros pulmones. Desde el momento en que contactamos por primera ocasión con nuestro medio ambiente vamos a necesitarlo para sobrevivir hasta el último instante de nuestra existencia terrenal.

Conforme vamos desarrollándonos durante la infancia vamos discriminando algunas cosas que se nos dan, pero también conforme vamos creciendo se nos va condenando a un proceso más intenso de atragantamiento de preceptos morales, se nos imponen conductas, pensamientos, emociones, valores, costumbres y una variedad de aprendizajes que producto del peso familiar y de la fuerza social nos vemos imposibilitados para evitar adquirirlos, aunque no sea de nuestro gusto y de nuestra complacencia orgánica, a este proceso es a lo que denominamos **introyección** (ver Fig. No. 4, p. 98).

Es fundamentalmente en nuestra infancia cuando adquirimos todo tipo de bagaje con el cual una vez convertidos en adultos habremos de enfrentarnos a la vida diaria. Durante los primeros años de vida, aprendemos " los hombres no deben llorar", " sólo sobrevive el más fuerte", " triunfar es lo importante, el precio no importa", " los blancos son mejores que los negros". En esta etapa tan fecunda en introyectos probablemente el objetivo sea que el infante llegue a adquirir los hábitos y costumbres que rigen a la familia y a la sociedad en donde se desenvuelve; en esta etapa el límite de contacto entre el organismo y el medio ambiente se recorre hacia dentro del introyector y en ocasiones se vive aplastado por el medio ambiente.

"El introyector invierte su energía en incorporar pasivamente lo que el medio le proporciona. Apenas se molesta en aclarar sus necesidades o preferencias; ya sea porque él se mantiene en una actitud poco discriminativa o porque el medio es totalmente benigno. Mientras permanece en esta etapa, si el mundo actúa en desacuerdo con sus necesidades, debe consagrar su energía a conformarse con tomar las cosas como vienen." (Polster y Polster, 1973, p. 79, 80).

La persona en la medida en que va creciendo va encontrando la forma y oportunidad de discriminar lo que lo nutre o lo intoxica; sin embargo es

probable que durante sus primeros años de vida haya adquirido introyectos de una manera tan sólida que difícilmente como adulto puede separarlos o diferenciarlos de lo que es su personalidad.

"... el peligro de la introyección es doble. En primer lugar el hombre que introyecta nunca tiene la oportunidad de desarrollar su propia personalidad porque está tan ocupado asegurando los cuerpos extraños alojados dentro de su sistema. Mientras mayor es el número de introyectos con que se ha aparejado, menos lugar hay para que él se exprese e incluso descubra lo que él mismo es. Y en segundo lugar, la introyección contribuye a la desintegración de la personalidad. Si uno se traga entero dos conceptos incompatibles uno podrá encontrarse a sí mismo hecho pedazos en el proceso de tratar de reconciliarlos. Y esta es hoy en día, una experiencia relativamente corriente." (Perls, 1976, p. 44).

Un estilo de vida que promueve el crecimiento, es aquel en donde la persona tiene la capacidad de adquirir lo que le gusta, y rechazar lo que le disgusta de acuerdo a su propia naturaleza. En otras palabras, no podemos substraernos al medio ambiente en el cual nos desarrollamos, no podemos vivir alejados del mundo cultural de nuestro tiempo, pero aquí la alternativa es que el individuo tenga capacidad de desestructurar lo que el medio ambiente le ofrece antes de integrarlo a su self (sí mismo).

"... la mayoría de nosotros acumulamos los patrones valorales introyectados por los que nos regimos. En esta cultura de ahora, fantásticamente compleja, los patrones que introyectamos como deseables o indeseables provienen de una variedad de fuentes y suelen ser muy contradictorios en sus significados." (Rogers, citado por Lafarga y Gómez del Campo, 1978 b., p. 143).

Irremisiblemente los seres humanos dependemos del medio ambiente, de él tomamos los elementos de todo tipo, tanto físicos como psicológicos; así como una persona que padece úlcera, cuando se le ofrece una taza de café es capaz de darse cuenta que tiene una indisposición para ingerirla, de la misma manera en el plano psicológico todos tenemos la posibilidad de darnos cuenta si algo es nutriente o no, claro está condicionado a que uno conserve la sabiduría orgánismica que consiste en atender la voz del organismo. El proceso por medio del cual recibimos lo que el medio ambiente nos ofrece y nosotros lo transformamos o mejor dicho lo organizamos de manera diferente, antes de introducirlo para que conforme parte de nuestra personalidad, es lo que se conoce como desestructuración, que no es otra cosa que construir otra pared con los mismos ladrillos de una pared anterior.

Introyectar es el proceso por medio del cual tragamos algo del medio psicológicamente hablando y no lo digerimos, puesto que no hubo proceso de desestructuración. La introyección no necesariamente es patológica o neurótica o factor de disfuncionalidad, todo dependerá de las circunstancias y el resultado del proceso de introyección.

En ocasiones introyetamos cosas de nuestro medio ambiente, esto es, aceptamos "debes" que nos impone el medio, pero con conciencia de que no son nuestros, pero que así nos conviene o es necesario para preservar un bien mayor, en estos casos no podemos hablar de una introyección neurótica ya que existe conciencia; caso contrario es cuando no discriminamos los "debes" que ofrece el medio y los asumimos como propios; por ejemplo, José, es un empleado bancario, en donde el gerente es una persona disfuncional, que durante el trabajo tiene para con José una relación prepotente y agresiva y en donde exige se cumplan muchos "debes" que resultan arbitrarios, lo cual incomoda mucho a José; sin embargo José acata todos los debes que le exige su disfuncional gerente como son el de decirle a la hora de entrada " lo que usted ordene mandar durante el tiempo que estoy en el banco , mi voluntad es la suya". José acepta esta situación

incómoda puesto que el banco paga los servicios médicos particulares de su hijo, que padece una enfermedad cuyo tratamiento es costoso y José no tiene la posibilidad de pagar el tratamiento, y sabe que su jefe ha provocado el despido de algunos empleados por no acatar sus órdenes. Aquí aunque José acepta los "tú debes" del gerente, tiene plena conciencia de que es aceptación por conveniencia y la sumisión no es parte de su personalidad. En este caso desde ningún punto de vista podemos afirmar que José es una persona disfuncional. Caso contrario sería si José aceptara la conducta del jefe incondicionalmente, producto de que aprendió que el jefe es el que manda y siempre tiene la razón.

El Ciclo de Satisfacción de Necesidades, se ve interrumpido entre su segunda y tercera etapa; esto es, entre conciencia y movilización de energía por el mecanismo de interrupción llamado introyección (ver Fig. No. 4, p. 98). Cuando una persona introyecta algún contenido, lo único que está haciendo es aceptar las proyecciones de los otros. El mecanismo de introyección, es común descubrirlo en personas con un alto grado de intelectualización, que mentalmente son capaces de comprender todo, pero son incapaces de concentrar la energía suficiente para pasar a la acción.

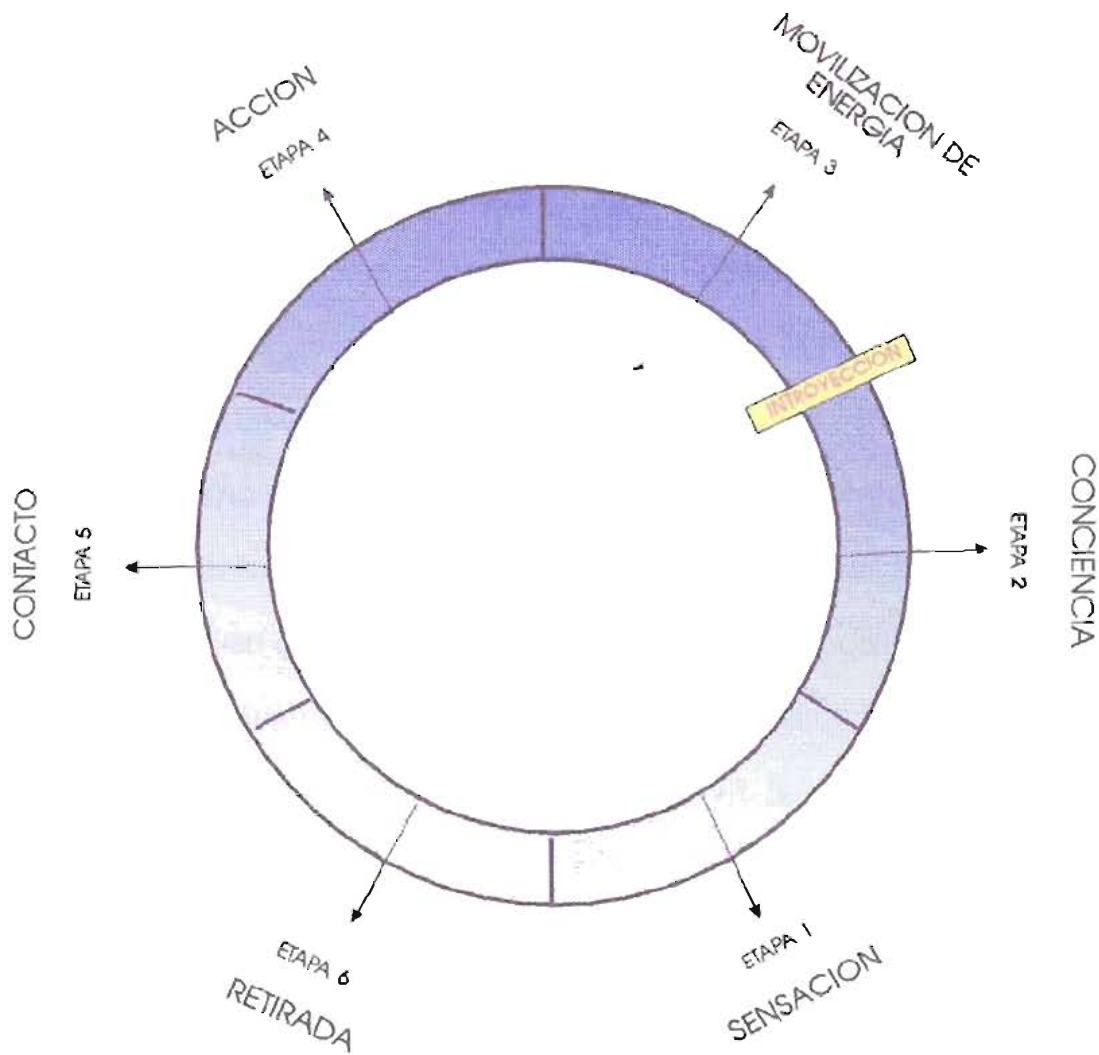
En una sesión terapéutica es fácil descubrir una persona que ha interrumpido su Ciclo de Satisfacción de Necesidades por un introyecto, ya que se dá perfectamente cuenta de su necesidad, pero no reúne la energía suficiente para pasar a la acción, producto de sus introyectos, ya que como dice Zinker (1977):

"Con la mayor frecuencia, la energía es bloqueada por miedo a excitarse o sentir fuertes emociones. Tales emociones incluyen sexualidad e ira, así como expresiones de alto concepto moral de uno mismo, dignidad, agresividad, ternura y amor.

El bloqueo fisiológico que acompaña al miedo a la excitación suele darse en la respiración. Inconscientemente, el individuo respira sin profundidad, lo que disminuye la oxigenación de su cuerpo y, en consecuencia, lo despoja de energía." (p. 88).

En una intervención psicoteapéutica el objetivo con una persona que ha interrumpido su ciclo de satisfacción de necesidades por medio de la introyección, es lograr que descubra qué es lo que realmente es de él y qué es lo que le pertenece al medio ambiente; esto es que logre darse cuenta cuales son los contenidos introyectados que son la causa de su interrupción.

CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES



MECANISMO QUE PROVOCA LA INTERRUPCION ENTRE CONCIENCIA Y MOVILIZACION DE ENERGIA.

FIGURA No. 4

4.5 RETROFLEXION.

El neurótico o persona disfuncional es la que ha interrumpido su Ciclo de Satisfacción de Necesidades, lo que puede suceder en las diferentes etapas. Existen personas que su impulso energético cuyo blanco es el medio ambiente lo vuelven contra sí mismos; por ejemplo, Carolina es una niña de cuatro años de edad que cuando su madre la regaña siente un gran coraje y un impulso muy agresivo en contra de su madre Sandra; sin embargo, Carolina en lugar de dirigirse a su madre su coraje, opta por jalarse desesperadamente el cabello, arañarse la cara y golpear su cabeza contra el piso; este es un caso en donde hemos tenido la oportunidad de percibir y entender objetivamente en que consiste el mecanismo neurótico de interrupción denominado retroflexión (ver Fig. No. 5, p. 103).

El retroreflector juega dos papeles en la acción de retroflectar, por una parte es la persona "que hace" y por otro lado substituye al medio ambiente hacia el cual iba dirigido originalmente el impulso , convirtiéndose así en "hecho a".

El retroreflector se hace así mismo lo que le gustaría hacer a otro, pero también, se hace así mismo lo que le gustaría que el otro le hiciera; por ejemplo, es común ver gente sobre todo en terapia que dicen estar carentes

de cariño y ellas mismas cruzan (de una manera no consiente) sus brazos y se acarician.

Cuando el retroreflector se hace así mismo lo que le gustaría hacer a los demás o bien cuando se hace así mismo lo que le gustaría que le hicieran los otros, lo que logra con su mecanismo, es evitar el contacto con el medio ambiente; en el primer caso, porque el impulso no llega al objetivo original —medio ambiente— y en el segundo porque el otro —medio ambiente—, no conoce la necesidad del retroreflector.

Recuerdo el caso de una mujer de 29 años que vino a terapia muy angustiada y durante el proceso afloró el que jamás había tenido una relación sexual con ningún hombre y que la forma en que se relajaba sexualmente era por medio de la autogratificación. Era hija de una mujer divorciada varias veces y desde niña había escuchado a su madre renegar de los hombres lo que le había introyectado que "no debía" confiar en ellos. La mujer expresó su gran temor a tener contacto real con cualquier hombre.

La causa principal que genera el mecanismo de retroflexión es la ingesta de introyectos "no debes", "debes"; el auto-acariciarse no es neurótico o disfuncional más que cuando la retroflexión tiene por objeto substituir al medio ambiente de una manera permanente. Así mismo, el

retroreflectar un impulso de agresión o destrucción no es neurótico en sí; existen momentos en que con la acción de retroflectora se preserva un bien mayor como puede ser la vida; una persona que está siendo asaltada por dos hombres armados, retrofecta su coraje y agresión y con esto logra preservar la vida a diferencia de si hubiera agredido a los asaltantes.

La retroflexión es neurótica cuando como pauta de conducta habitual el retroreflector, substituye al medio ambiente como objetivo final de su impulso energético.

"La retroflexión **crónica** será el origen, principalmente de **somatizaciones** diversas: tengo dolores de estómago y una úlcera. a fuerza de dominar mi cólera o mi rencor. Conocemos los trabajos de Laborit sobre **inhibición de la acción** y los de Simonton sobre los cánceres, los cuales alcanzan en una proporción estadísticamente significativa a las personas **demasiado controladas**, que no manifiestan explícitamente sus emociones: ni "**negativas**" (cólera, tristeza), ni "**positivas**" (felicidad, entusiasmo) **acumulando** así **estrés** y utilizando los recursos de sus mecanismos inmunológicos." (Ginger y Ginger, 1993, p. 159).

Es común identificar a las personas retroflectoras en aquellas personas que sufren migrañas, dolores tensionales, gastritis o úlceras, estos padecimientos son conocidos como enfermedades psicosomáticas. Dentro de los retroreflectores también podemos encontrar a los suicidas y deprimidos.

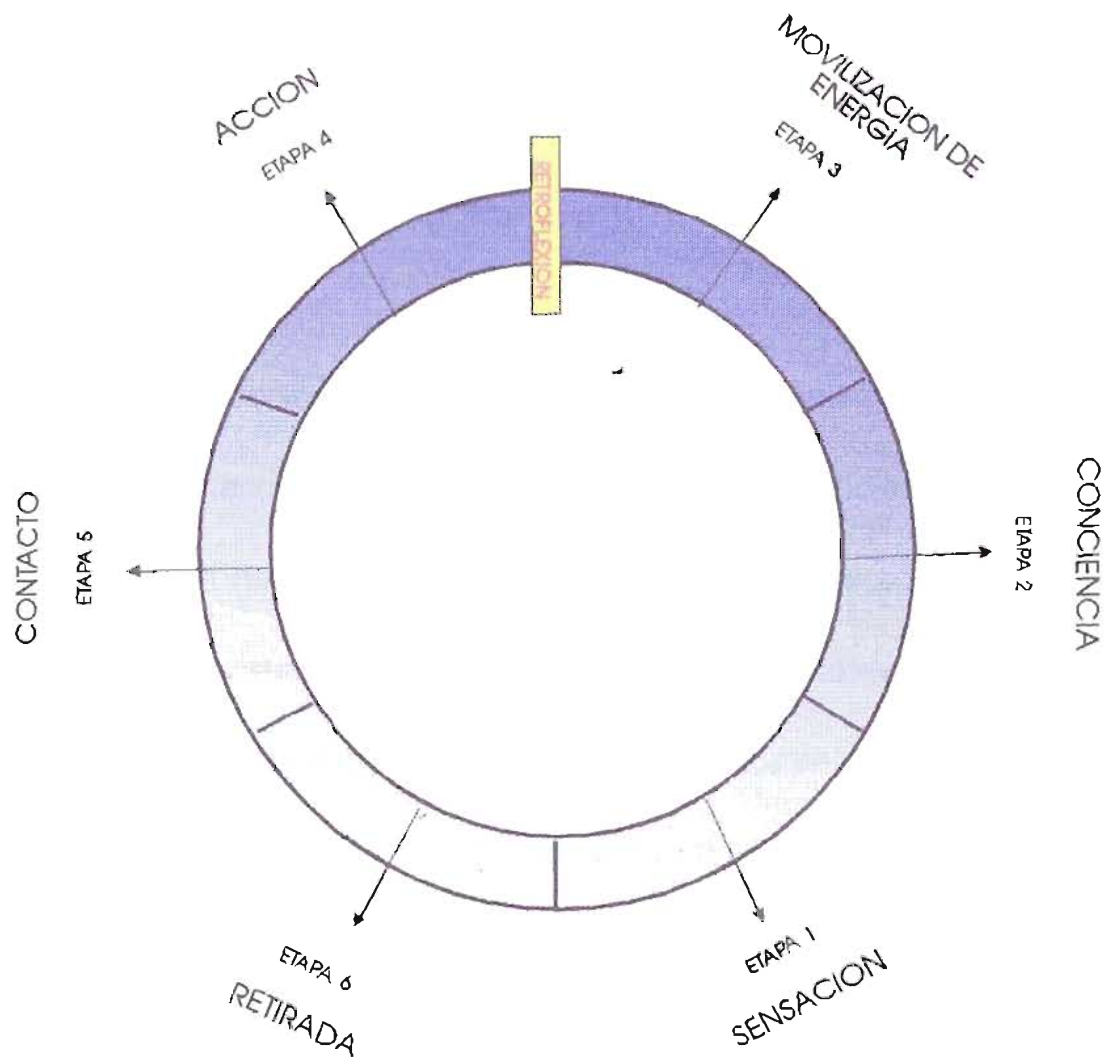
El trabajo en psicoterapia con un retroreflector consistirá en promover la expresión de su energía retroflectada que aprenda a identificar al sujeto (medio ambiente) de su impulso energético como algo diferente, así mismo. "el retroreflector sabe cómo trazar una línea demarcatoria entre él y el medio ambiente y dibuja una línea clara y nítida por la mitad, pero la traza por medio de sí mismo". (Perls, 1976. p. 50).

La retroflexión, es el mecanismo que interrumpe al Ciclo de Satisfacción de Necesidades entre la etapa de movilización de energía y la acción (ver Fig. No. 5, p. 103).

"Entre la movilización de energía y la **acción** se sitúa la resistencia conocida como **retroflexión**; puede ser tanto fisiológica (sistema muscular o psicosomático; por ejemplo, la úlcera, que significa <<devorarse el estómago>>), como puede estar formada por el mundo de la fantasía del individuo." (Castanedo, 1988, p. 81).

El retroreflector es una persona que limita su crecimiento ya que por una parte no logra contactar efectivamente con el medio ambiente y por la otra invierte demasiado tiempo y energía en el intento de integrar a su self un introyecto.

CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES



MECANISMO QUE PROVOCA LA INTERRUPCION
ENTRE MOVILIZACION DE ENERGIA Y ACCION.

FIGURA No. 5

ADRIANA RIOS HERMOSILLO Y LUIS GONZALEZ GOMEZ. 1995.

4.6 DEFLEXION.

Erving y Miriam Polster (1973), son los creadores del importante y habitual mecanismo de interrupción del Ciclo de satisfacción de Necesidades, denominado deflexión (ver Fig. No. 6, p.107).

Podemos decir que la deflexión como mecanismo de interrupción consiste en la acción, actitud o pensamiento cuyo objetivo es evitar el contacto o bien disminuir este. El deflexor es una persona que teme el contacto ya sea visual, mental, personal, o simplemente evita hablar "acerca de". Cuando en un diálogo el tema resulta amenazante para el deflexor, éste evitará tratarlo directamente, lo abordará de una manera abstracta y evasiva, sin comprometerse acerca del tema en cuestión. "La deflexión es una maniobra tendiente a soslayar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real". (Polster y Polster, 1973, p. 95).

La deflexión, cuando es utilizada de una manera sistemática y sin darnos cuenta, se convierte en una deflexión neurótica que evita el contacto real con el medio ambiente y limita el crecimiento del deflexor; sin embargo,

la deflexión puede ser útil en diferentes circunstancias siempre y cuando no sea una forma continua de interacción y haya plena conciencia de uso; por ejemplo cuando un periodista entrevista a un político quien considera que por conveniencia social no debe salir a la luz pública la verdad sobre la que se le entrevista, entonces vierte respuestas y explicaciones vagas y abstractas para finalmente no decir nada y por tanto no se compromete. Es común en el mundo de la política y la diplomacia el uso y el aprovechamiento de un lenguaje deflexivo.

Cuando una persona evita que su mirada se cruce al nivel de otra mirada se esta deflexionando. En los diálogos es común escuchar que se hable sobre alguien en vez de hablar a alguien. El mimo mexicano Mario Moreno Cantinflas, es un ejemplo claro de la persona que en su diálogo fílmico utiliza la deflexión "mire usted, como le iba diciendo, y usted habrá de entender, por lo tanto, usted considera, lo que yo considero...".

La deflexión es un mecanismo que por lo general utiliza la gran mayoría de personas al inicio de sus primeras sesiones terapéuticas; "que

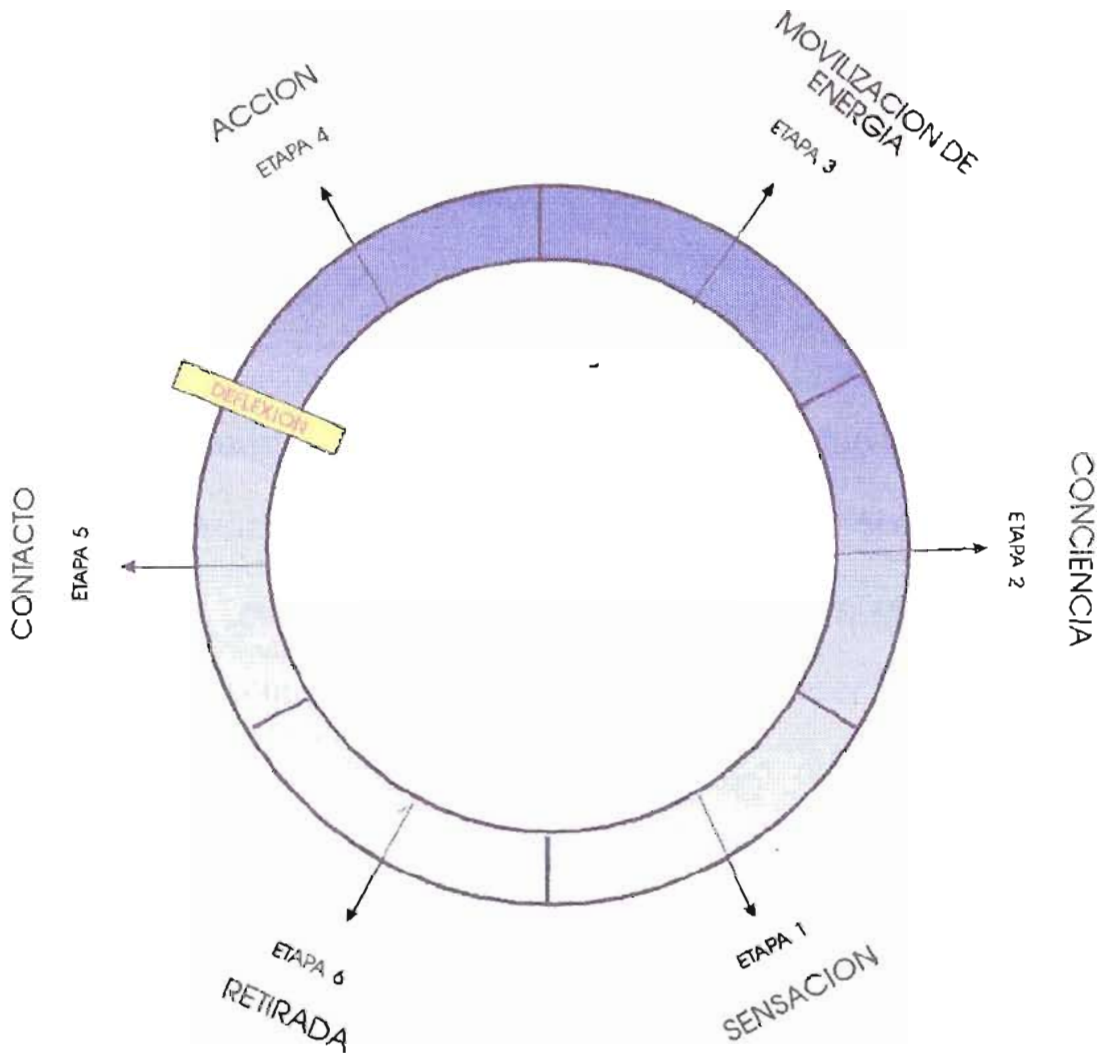
bonito está su consultorio", " el otro día estuve pensando que ser terapeuta es una profesión muy importante", " veo que tiene flores frescas", "mire usted...".

El mecanismo neurótico de la deflexión interrumpe al Ciclo de Satisfacción de Necesidades entre las etapas de acción y contacto.

En una intervención psicoterapéutica el objetivo con una persona que deflexiona es que logre darse cuenta de sus fantasías, es decir, sus miedos, temores y expectativas catastróficas, que lo obligan a desviar el impulso y a evitar el contacto (ver Fig. No. 6, p. 107).

El conocimiento y manejo terapéutico de los mecanismos de interrupción que acabamos de analizar, son una herramienta imprescindible en el quehacer terapéutico de toda persona que con entrega, vocación y profesionalismo se dedique a la hermosa y elevada actividad de ayuda y promoción del crecimiento humano.

CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES



MECANISMO QUE PROVOCA LA INTERRUPCION
ENTRE ACCION Y CONTACTO.

FIGURA No. 6

4.7 CONFLUENCIA.

Un mecanismo que interrumpe al Ciclo de Satisfacción de Necesidades, es la confluencia, del cual podemos decir que es el mecanismo en donde el límite de contacto entre la persona y el medio ambiente está indiferenciado (ver Fig. No. 7, p. 113).

La comprensión de lo que significa la confluencia es bastante interesante. Decíamos al principio de este trabajo que el recién nacido no tiene integrado su sí mismo, vive en completa armonía con el medio ambiente, solamente existe la plenitud de estar y de ser, no existe Yo - Tu, éste estado es de confluencia total; sin embargo, no podemos hablar de una confluencia neurótica.

Hay momentos en la vida de la persona en donde existen estados de confluencia y que tampoco los podemos considerar neuróticos, estos son los momentos cuando estamos dormidos, o bien cuando nos vivenciamos en una experiencia mística de com-uni3n con el Ser supremo -cosmos-totalidad-Ser.

Las experiencias cumbres a las que se refiere Maslow (1988), son estados de plena confluencia, los cuales lejos de ser estados neuróticos, son estados de plenitud, como por ejemplo el climax de una relación sexual satisfactoria.

La confluencia neurótica no sólo implica la falta de límites entre el sí mismo y el medio ambiente, se requiere que el estado de confluencia sea permanente o crónico.

"La persona en la cual la confluencia es un estado patológico no nos puede decir qué es ella ni puede decirnos lo que son los demás. No sabe hasta dónde llega ella misma y dónde comienzan los demás. No se da cuenta del límite entre sí mismo y los demás, no puede hacer un buen contacto con ellos. Tampoco puede retirarse de ellos. De verdad, ni siquiera puede contactarse consigo mismo." (Perls, 1976, p.48).

En efecto los estados de confluencia neurótica generan entre otras consecuencias la imposibilidad de permitir un contacto efectivo con el medio, e incluso consigo mismo, pues sólo el reconocimiento y aceptación de la diferencia nos brinda la oportunidad de la individualización.

La persona que vive en confluencia neurótica es difícil que satisfaga sus necesidades, puesto que por principio no tiene la capacidad de reconocer cuales son sus auténticas necesidades y por otra parte, tampoco tiene claro como se interrumpe la satisfacción de sus necesidades.

La confluencia como dice Latner (1994), es el contacto donde no se siente el contacto. Es común reconocer en las parejas estados de confluencia, pues la relación se establece como un contrato sobre entendido en donde la regla consiste en no hacer olas que salpiquen al otro. Las parejas que viven en confluencia buscan que la relación viva en la com-uni6n de las semejanzas queriendo ignorar la existencia real de las diferencias, mismas que son la causa generadora de una vida efectivamente insatisfactoria, toda vez que las diferencias est1n allí y luchan calladamente por encontrar su propia forma de expresi6n y satisfacci6n. Cualquier relaci6n de confluencia neur6tica que se rompe en forma brusca genera ansiedad. "Cualquier **ruptura brutal de la confluencia** acarrea entonces una viva ansiedad (con frecuencia cargada de culpabilidad) que puede llegar hasta la descompensaci6n psic6tica. " (Ginger y Ginger, 1993, p, 154).

En el proceso psicoterapéutico con una persona que vive en confluencia neurótica, es necesario realizar trabajo para que la persona reconozca sus límites de contacto, es decir, le ayudaremos a identificar su sí mismo y a reconocer su verdadero límite de contacto con el medio ambiente. Es necesario que la persona que vive en confluencia se dé cuenta de que es en el reconocimiento de sus límites y en el de los ajenos, en donde está la oportunidad de crecer como persona; Es en el contactar y retirarse del satisfactor en donde existe la oportunidad de conformar un sí mismo sólido que es la característica de la persona funcional.

Creemos que este es el sentido de la oración de la Terapia Gestáltica que nos lego Fritz Perls:

"Yo hago lo mio 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.

Tú eres tú y yo soy yo.

Y si por casualidad nos encontramos es hermoso.

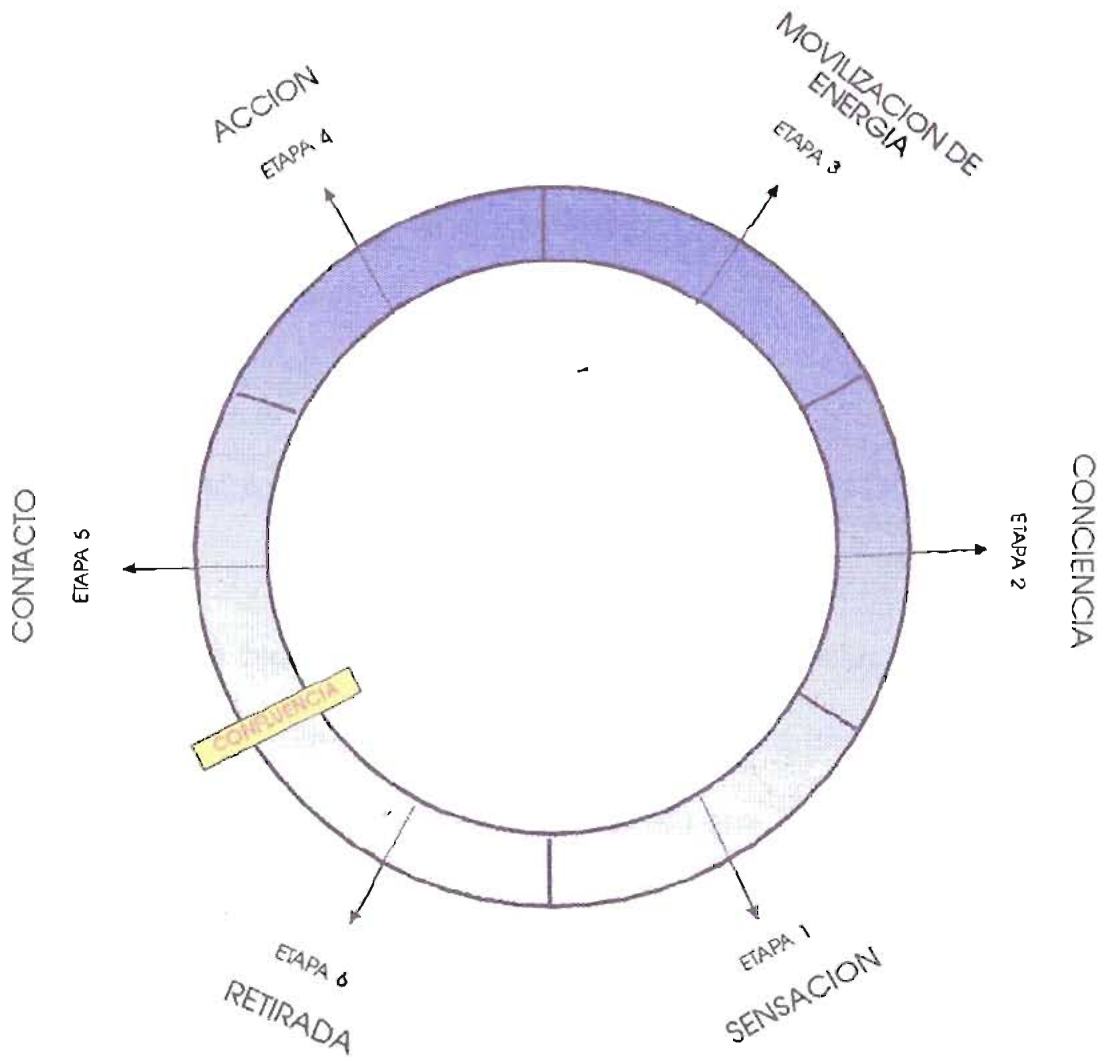
Si no, no puede remediarse." (Fritz Perls, 1974, p. 16).

La confluencia como mecanismo de interrupción del Ciclo de Satisfacción de Necesidades, actúa entre la etapa de contacto y retiro (ver Fig. No. 7, p. 113). "Cuando hay interrupción entre el contacto y el **reposo**, la última fase del ciclo, aparece el mecanismo conocido como **confluencia** interna en la que no existe la diferenciación ". (Castanedo, 1988, p. 82).

En los procesos de psicoterapia con personas que viven en confluencia neurótica es común escuchar lamentos tales como: "no quiero hacerlo porque disgustará a mi esposa" , " si hago algo diferente a la opinión de mi mamá, se enojará conmigo "; cuando están charlando es muy común escuchar "nosotros", en lugar de "yo". Las personas que viven en confluencia se impiden la posibilidad de crecimiento, pues gran parte de su energía la utilizan para satisfacer al medio ambiente, lo cual nunca lo lograrán, como tampoco lograrán su libre funcionamiento organísmico.

Para llevar a cabo los objetivos terapéuticos en cada uno de los mecanismos de interrupción del Ciclo de Satisfacción de Necesidades, es necesario aplicar técnicas terapéuticas, mismas que abordaremos en el próximo capítulo.

CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES



MECANISMO QUE PROVOCA LA INTERRUPCION
ENTRE CONTACTO Y RETIRADA.

FIGURA No. 7

CAPITULO V

TECNICAS DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

5.1 LAS TECNICAS COMO INSTRUMENTO TERAPEUTICO.

El proceso terapéutico es esencialmente una relación de ayuda en donde los objetivos son determinados de acuerdo a los diversos enfoques psicoterapéuticos de que se trate y que finalmente habrán de redundar en que el ayudado logre una existencia mas plena y satisfactoria.

Dentro de un proceso terapéutico gestalt es determinante que se dé una relación auténtica entre las personas que lo estén llevando a cabo. Si bien es cierto que la relación personal tiene una importancia de primer orden, también es necesario reconocer que para que el proceso siga adelante, en ocasiones se requiere el uso de determinadas técnicas que habrán de facilitar la fluidez del mismo.

El valor de las técnicas dentro de un proceso, dependerá de las condiciones y del momento mismo de su aplicación, esto es, la aplicación de técnicas tiene que darse en un contexto que las justifique a efecto de que no se convierta en una aplicación mecánica, fría y despojada de la posibilidad de conseguir un efecto terapéutico. Las técnicas por sí solas carecen de valor, se requiere que sean aplicadas dentro de un contexto de comprensión global y de asertividad; esto es, en un orden convencional, el cuatro está antes que el cinco, pero no siempre es así; en la práctica terapéutica se requiere una gran sensibilidad para saber que toca.

"...las técnicas de la Gestalt no tienen sentido sino en su contexto de conjunto, es decir integradas en una metodología coherente y practicadas de acuerdo a una filosofía general. No terminaremos jamás de repetir que: lo esencial de la Gestalt no está en sus técnicas sino en el espíritu general del que procede y que las justifica." (Ginger y Ginger, 1993, p. 21).

Mi experiencia como terapeuta es que en ocasiones lo que necesita la persona (ayudado), es que esté escuchándolo, comprendiéndolo, sin valorarlo; para él es suficiente que yo esté ahí de manera incondicional, pero en otras ocasiones se requiere algo más, yo diría una técnica.

5.2 OBJETIVOS DEL PROCESO TERAPEUTICO GESTALT.

Toda persona que solicita ayuda por medio de un proceso terapéutico, podemos decir que se encuentra interrumpida en la satisfacción de sus necesidades, esta interrupción se puede dar a diferentes niveles del Ciclo de Satisfacción de Necesidades. Las personas que eligen participar en un proceso de terapia lo mismo pueden tener claro en que consiste su problema o simplemente vivenciarse con incomodidad e insatisfacción.

"Los terapeutas, específicamente son reclamados por individuos insatisfechos con su propia experiencia y comportamiento o con los demás — y en esto pueden estar comprendidas experiencias internas de ansiedad, incomodidad, conflicto o insatisfacción, y conductas externas inapropiadas o insuficientes para las tareas que se tienen entre manos, o que originan dificultades con el resto de la gente—." (Fagan, J. 1989, p. 93).

Sea cual sea la circunstancia en la que una persona inicie su proceso terapéutico, este tiene objetivos específicos a lograr, para justificar la conclusión del mismo.

Hemos dicho en otro momento que una de las características del neurótico en palabras de Perls (1976), o la persona disfuncional en palabras nuestras, es que el individuo se ancla en su pasado o su existencia la ubica en el futuro, evadiéndose de su presente y evitando vivenciarse; es decir, la persona no experimenta su presente.

El proceso terapéutico va encaminado a restablecer el contacto de la persona en el aquí y en el ahora por medio del darse cuenta , "Mediante la terapia debe aprender a vivir el presente y sus sesiones terapéuticas deben ser sus primeros ensayos en esta tarea." (Perls, 1976, p. 70).

Por otra parte, la persona disfuncional percibe la realidad de una manera fraccionada, es decir sólo ve el lado iluminado de la luna y el resto no lo tiene integrado a su conciencia, esto le genera vivirse con partes alienadas, desposeídas, lo cual genera la interrupción del Ciclo de Satisfacción de Necesidades (como en el caso de las proyecciones); de aquí que dentro del proceso terapéutico se busque que la persona integre sus partes alienadas, que generalmente adoptan la forma de polaridades, este es el caso de la persona que se reconoce solamente apacible y que no ha contactado con su potencial de agresión.

"El proceso Terapéutico (que es el establecimiento del sí mismo mediante la integración de las partes disociadas de la personalidad) debe llevar al paciente al punto en que ya no siga interrumpiendo a sí mismo, es decir, hasta el punto en que ya no es neurótico." (Perls, p. 75)

La persona disfuncional, que producto de haberse autointerrumpido en la satisfacción de sus necesidades se vive comúnmente con problemas no resueltos, en el intento de solucionarlos en lugar de confiar en sí mismo busca manipular a los otros, busca apoyo afuera en lugar de darse autoapoyo; es el caso de la persona que no confiando en su propio potencial, dentro de una sesión terapéutica adula al terapeuta para posteriormente pedirle que le diga "que debe hacer para resolver su problema".

El proceso terapéutico va encaminado a que la persona pase del apoyo externo al autoapoyo por medio de la actualización de su potencial y la maduración de su sí mismo.

"El objetivo de la terapia debe ser entonces darle al paciente los medios con los cuales pueda resolver sus problemas actuales y cualquiera que pudiera surgir mañana o en el futuro. Esa herramienta es el autoapoyo y esto lo logra enfrentándose consigo mismo y con sus problemas con todos los medios a su alcance en el momento, de inmediato. Si logra llegar a **darse cuenta plenamente** en todo instante de sí mismo y de sus

acciones en todos los niveles —fantasía, verbal o físico— podrá ver cómo se produce sus propias dificultades. Podrá también ver cuáles son sus dificultades del momento y podrá ayudarse a resolverlas en el presente en el aquí y ahora. Cada problema solucionado hace más fácil la resolución del próximo, ya que cada solución aumenta su autoapoyo.

El neurótico es por definición una persona cuyas dificultades hacen que su vida presente sea un fracaso. Además, para nosotros, es una persona que está crónicamente dedicada a autointerrumpirse, que tiene sentido de la identidad inadecuado (y por lo tanto no logra distinguirse a sí mismo del resto del mundo), que tiene medios inadecuados de autoapoyo, cuya homeostasis psicológica está descompuesta y cuyo comportamiento es el resultado de esfuerzos mal dirigidos orientados a lograr el balance." (Perls, p. 69 y 70).

La Terapia Gestalt persigue que el hombre incremente su darse cuenta, desarrolle su potencial humano, logre la consolidación de su sí mismo y deje de buscar el apoyo del medio ambiente; en sí, la psicoterapia busca que la persona se responsabilice por su existencia.

Las técnicas como hemos dicho, juegan una importante función en los logros de los objetivos del proceso terapéutico Gestalt.

5.3 CLASIFICACION DE LAS TECNICAS GESTALTICAS.

Para que las técnicas cumplan con el objetivo para el cual han sido diseñadas, es imprescindible que el terapeuta cuente con un punto de referencia de donde se encuentra la persona dentro del proceso terapéutico y para lograr este objetivo es necesario que el terapeuta cuente con el conocimiento y comprensión del marco teórico que contiene los fundamentos de la Psicoterapia Gestalt.

Si alguien tratara de aplicar las técnicas o por lo menos parte de ellas sin tener la comprensión del marco filosófico y teórico de la Psicoterapia Gestalt, seguramente que hará todo menos terapia.

La aplicación de las técnicas necesita obedecer a una estrategia que las englobe de manera sistemática y armónica, esto no implica que la estrategia tenga que ser concebida fuera del proceso, sino al contrario, la dinámica de la propia relación es la que genera la necesidad de una respuesta adecuada, en cuanto a la aplicación de la técnica específica.

Desde mi criterio, encuentro que el mejor exponente en técnicas de la Psicoterapia Gestalt es Claudio Naranjo (1990), en su obra *La vieja y la Novísima Gestalt: Actitud y práctica*; por lo que esta parte de nuestro trabajo estará apoyada básicamente en el estudio y análisis de su clasificación.

Algunas técnicas en Psicoterapia Gestalt pueden ser reconocidas en algún otro enfoque psicoterapéutico, así como en algún sistema de conducción espiritual (como el Budismo Zen, cuya prescripción es disminuir el proceso intelectual y quedarse en la vivencia); sin embargo, en este enfoque, la riqueza radica en que aún cuando las técnicas sean herencia de otra filosofía o disciplina, en este enfoque constituyen una gestalt nueva.

" Durante su vida, Perls incrementó su repertorio con cualquier cosa que le sirviera a su objetivo de convertir a sus pacientes en personas más conscientes y responsables. Adaptó, pidió prestado, combinó, y jamás dejó de inventar técnicas, no deliberadamente, sino con la asimilación-creación espontánea de la vida misma.

De la asociación libre conservó la idea de la atención permanente —que vemos en el continuum de la atención—, trasladando, sin embargo, su interés desde el contenido a la forma; de Reich tomó su comprensión de la defensa como un evento motor y su reconocimiento de la importancia de la expresión; de la "tirania de los debiera" de Karen Horney, posiblemente derivó, con el paso del tiempo, la personificación del "mandón"; del psicodrama, la actuación de conflictos; de la dianética,

la reactuación de episodios traumáticos y las técnicas de repetición de oraciones; del budismo Zen, la regla de minimizar la intelectualización, y así sucesivamente". (p. 56).

En otro momento, dijimos que el objetivo de la terapia es que la persona se responsabilice por su existencia y para que esto sea posible requiere vivir como una persona auténtica, es decir aceptar que solamente es lo que es. El objetivo de las técnicas en este contexto es que la persona se percate de su existencia, esto es, se vivencie a plenitud, ya que de alguna manera todo el tiempo está vivenciando algo, pero no en su totalidad puesto que existen diferentes circunstancias o factores que no nos se lo permiten. Cuando la persona logra vivenciarse a plenitud esto es terapéutico por si mismo.

"Prácticamente todas las Técnicas de la terapia gestáltica podrían ser consideradas como una corporeización particularizada de la amplia prescripción: "percatate". Esta prescripción, a su vez, es una expresión de la creencia y experiencia del terapeuta de que sólo con la capacidad de percatarse puede haber verdadera vida para la persona, y que la luz de la toma de conciencia es todo lo que necesitamos para salir de nuestra confusión, para percatarnos de la necesidad de los que creamos nuestros conflictos, para disipar las fantasías que están ocasionando nuestra angustia." (p. 57).

Hemos dicho que la persona disfuncional o interrumpida en su Ciclo de Satisfacción de Necesidades tiende a anclarse en su pasado o evadirse a su futuro, el hecho es que de cualquier manera no se vivencia por lo menos a plenitud en su aquí y ahora. Las técnicas en el proceso terapéutico tienen como objetivo el despertar de la conciencia, el que la persona se contacte con su experiencia tan plenamente como sea posible.

Claudio Naranjo, dice:

"Existen dos formas en que las técnicas de la terapia gestáltica pueden ser de ayuda para que el paciente se contacte con su experiencia. Una forma de vivenciar es detener la evitación, dejar de cubrir la experiencia. La otra, es poner nuestras energías para movernos rápidamente hacia el contenido de la conciencia en la forma de una atención intensificada o exageración deliberada." (p. 58).

Lo que en terapia permite que el individuo se vivencie plenamente, es suprimir o frustrar las conductas que deflexionan el contacto directo con la experiencia; y por otra parte la movilización de energía por medio de la facilitación de la expresión o la amplificación de la misma lo que permite el arribo al contenido de la conciencia y a la contactación de la experiencia.

"En términos generales, toda técnica expresiva es una técnica de integración, porque expresar significa traer al percatarse lo que estaba disociado de éste, o traer al dominio de la acción algo que la persona llevaba en su mente como un pensamiento, imagen o sentimiento disociado —y por lo tanto, ineficaz.

Sin embargo, en terapia gestáltica hay formas más específicas en que promovemos una integración de la personalidad. A veces, el terapeuta indicará un recurso adecuado para una situación específica —como al sugerir un rol que representar, el cual constituirá una síntesis de elementos ahora en conflicto en la síquis del paciente. No obstante, con mayor frecuencia va a estimular la integración de voces conflictivas internas por medio de alguna de las dos enseñanzas que voy a discutir ahora: el encuentro intrapersonal y la asimilación de proyecciones." (p. 109).

Por nuestra parte consideramos que es válido el señalamiento de la existencia de técnicas específicas que permiten una integración, sobre todo en los casos en que existe una parte totalmente alienada; así mismo, consideramos que efectivamente las técnicas expresivas son técnicas de integración al permitir traer a la conciencia aquellos aspectos alienados o incipientemente emergentes, sin embargo, decimos que también las técnicas que frustran las conductas evasivas la vivencia son integrativas, puesto que al evitar deflexionar la vivencia promueven el percatarse de la persona en torno a los aspectos de los cuales se pretendía evadir.

A continuación vamos a profundizar en la clasificación de las diferentes técnicas de la Psicoterapia Gestáltica, así como en el espectro de las conductas sobre las cuales inciden.

5.4 TÉCNICAS SUPRESIVAS.

Si realmente queremos experimentar nuestra existencia, tenemos la necesidad de que nuestra vivencia se de **Aquí y Ahora**; toda incursión hacia el pasado o el futuro nos aleja de contactar con nuestra vivencia.

Las técnicas supresivas tiene como propósito que dejemos de hacer cualquier otra cosa que no sea vivenciar,

"El primer requisito para vivenciar lo que potencialmente podemos vivenciar, es dejar de hacer alguna otra cosa. Una serie de actividades, distintas a las de atender y expresar, nos mantienen tan ocupados que apenas nos queda algo de atención para el momento en que estamos viviendo . Si sólo pudiéramos dejar de jugar algunos de nuestros juegos habituales, encontraríamos que el vivenciar ya no es algo que tenemos que buscar, sino algo que no podemos evitar." (p. 59).

Los juegos que elaboramos para evadirnos de la vivencia son los actos a suprimir por medio de las técnicas supresivas. Las conductas más comunes que utilizamos para evadirnos de contactar con nuestra vivencia son: contar historias, anticipación, acercadeísmo, debeísmo y manipulación. Estas son las conductas a frustrar dentro del proceso terapéutico para lograr autoexperienciarnos.

5.4.1 ACERCADEISMO.

Cuando la persona llega a un proceso de terapia, llega como es, con lo que tiene y con las conductas que viene funcionando ¿y es que podría llegar de otra manera?

En ocasiones el ayudado se manifiesta o interactúa proporcionando información que tiende a compararse con un autodiagnóstico; por otra parte, menciona que ha buscado las causas o razones de situaciones que le resultan significativas o bien solicita al terapeuta las respuestas a su por qué; en algunos momentos las personas se adentran en la exposición de temas filosóficos o morales o bien buscando el significado de las palabras, todas

estas expresiones o conductas deflexivas lo que provocan es que la persona se evada de la contactación con su propia experiencia.

La tendencia a expresar los contenidos de los aspectos antes mencionados, es a lo que se denomina **acercadeísmo** y que cuando específicamente el objetivo es la evasión, estas actitudes deben ser suprimidas, puesto que en nada beneficia a la persona en su necesidad de encontrar su autoapoyo; sin embargo, es bien importante que el terapeuta perciba con claridad si este **acercadeísmo** tiene por objeto el evitar la experiencia o bien es una forma habitual de funcionar, pues consideramos que la correcta discriminación de estas dos circunstancias generan en el terapeuta la necesidad de aplicar intervenciones terapéuticas diferentes.

La intelectualización por sí misma no necesariamente es "mala", puesto que existen personas con una sorprendente necesidad de ser solamente escuchados, por lo menos en el inicio de su proceso terapéutico y en este caso la verbalización tiene una significación relevante, por una parte porque le permite a la persona aflorar su necesidad más emergente en donde adquiere la confianza y el clima necesario para interaccionar en contenidos de mayor profundidad y por otro lado le facilita al terapeuta cierta información

de como funciona la persona y cuales son sus pautas más reiterativas; es por esta razón que afirmamos que no siempre las intelectualizaciones y sus verbalizaciones son estériles; no siendo así cuando el objetivo es francamente la evasión de la experiencia.

Consideramos que una expresión objetiva, desde el punto de vista terapéutico es decir que a veces las explicaciones son evitaciones.

"Personalmente, estoy convencido del valor de conservar la expresión de afirmaciones intelectuales como técnica sicoterapéutica, a pesar que no estoy de acuerdo con la actitud un tanto pedante de muchos terapeutas gestálticos hacia el deseo del paciente de entender a un nivel intelectual". (p. 63).

En Terapia Gestáltica la regla general es que no importan los por qué, ya que este enfoque es fundamentalmente no interpretativo, porque su objetivo es la experiencia, el percatarse y no la introvisión intelectual. En síntesis dentro del proceso psicoterapéutico gestalt es necesario suprimir los procesos de intelectualización, las verbalizaciones acerca de, y en sí todo proceso interpretativo cuando se convierten en situaciones deflexivas que evitan la experiencia y el darse cuenta. "Las reglas supresivas de la terapia gestáltica constituyen un medio valioso para detectar aquellos momentos en

la experiencia del paciente que necesitan ser sacados a la luz." (p. 65).

Como afirmamos el hablar "acerca de", no necesariamente es un mecanismo de evasión; sin embargo, cuando precisamente el objetivo es la no contactación se requiere la aplicación de técnicas supresivas para frustrar aquello que le evita a la persona el percatarse; aquí la técnica supresiva consistirá en pedirle a la persona que evite las interpretaciones y racionalizaciones para centrar su atención en lo que está experimentando o bien toda vez que la persona ha recibido esta indicación y continúa hablando "acerca de", la técnica consistirá en hacerle notar su pauta repetitiva de hablar "acerca de" para no contactar con la experiencia.

El manejo de la técnica supresiva aplicable en los casos evasivos en donde la persona habla "acerca de", está sujeto en su aplicación a la consideración de las circunstancias del contexto, esto es como dice Claudio Naranjo:

"Pienso que si le pedimos a nuestros pacientes que sigan la regla de la no auto-interpretación y acepten nuestra propia regla de la no-interpretación, sabiendo que es una técnica y no un asunto moral, estaremos en mejor contacto con ellos que si implícitamente

consideramos sus "porque" como evitaciones o "sabotaje".* (p. 64).

La técnica o prescripción de suprimir la verbalización de opiniones, ideas, o consideraciones en torno a los sentimientos es válida, tanto en terapia individual como en situaciones de interacción grupal.

La técnica de apagar la "computadora", debe ser manejada con mucha sutileza, puesto que ya ha quedado claro que el ser humano es una totalidad orgánmica; esto es, que somos mente y cuerpo en una existencia armónica e indisoluble, en donde seguramente vivir en cualquiera de los dos extremos no es recomendable, más bien la alternativa es la integración, y a este fin debe servir la técnica de apagar la "computadora".

5.4.2 DEBEISMO.

Es práctica común de nuestros tiempos que el hombre pierda el sentido de su existencia, se ha olvidado "que es" y busca en su vida "que es lo que debe ser".

Cuando el hombre intenta llenar los moldes de los "debiera ser", evita vivenciar lo que realmente es. Las personas que no viven su existencia y más bien pretenden vivir en el "deber ser", son individuos que se autoevalúan, se comparan, reciben órdenes, el mundo les dice como vivir y ellos sufren y se angustian por cumplir las expectativas de los otros, quedando siempre insatisfechos ya que no atienden a su grito orgánico, sino a las imposiciones debeísticas que en algún momento de su existencia recibieron y viven con ellas generándoles una existencia conflictiva.

"Uno de los objetivos de la terapia gestáltica es ser capaz de vivir de tal manera en el presente (al menos cuando lo elegimos así), que ningún estándar del pasado oscurezca nuestra toma de conciencia; que seamos tanto lo que somos, que ningún sentido de debiera nuble nuestra identidad." (p. 67).

Cuando vivimos para cumplir los debieras, estamos viviendo una existencia insatisfactoria, donde no somos capaces de contactar con nuestro propio ser, entramos en conflicto con nuestra propia realidad, vivimos para cumplir expectativas, no para satisfacer nuestras necesidades.

"Gran parte de lo que llamamos nuestras "experiencias", son los sentimientos desagradables originados por la frustración de nuestras

expectativas, y no por la conciencia de lo que está ahí para ser captado".
(p. 66).

La experiencia terapéutica nos ha enseñado que cuando las personas que viven para cumplir los "debieras", logran satisfacer las expectativas impuestas por las propias exigencias debeísticas, de todos modos se viven insatisfechas, pues sus necesidades y su existencia no corresponden a los "debes".

Los "debieras" son moldes que riñen con la realidad; el autoconcepto debeístico impone a la persona tareas que no habrá de cumplir y que son la causa generadora de sentimientos tales como la angustia, la culpa y la vergüenza; estos sentimientos no son producto de una vivencia directa, sino más bien producto de la frustración de no alcanzar los objetivos de la imposición debeística; al no ser una vivencia directa son algo que la persona elige sentir.

Los "debieras" hay que diferenciarlos de los ideales, pues estos últimos bien podrían ser considerados como aspiraciones legítimas y secuencias congruentes que se conciben a partir de una realidad que se contacta y que siempre es actual, la cual se da en el ahora y en el aquí; "los "debieras"

constituyen una actividad psicológica de estar en pugna con una realidad que no puede ser otra cosa que la que es". (p. 71).

Los "debieras" generalmente son introyectos que hemos adquirido, tales como conceptos, valores, normas, estilos de vida, entre otros y que no tuvimos la oportunidad de desestructurar para asimilarlos y poder integrarlos como propios.

Las personas que se viven cumpliendo las tareas de los "debieras", hemos dicho que no se vivencian o por lo menos no se vivencian de una manera total y la técnica terapéutica en estos casos será la indicación de que la persona abandone temporalmente su postura enjuiciadora y autoevaluativa y de esta manera, se dé la oportunidad de vivenciar su experiencia. "Si somos capaces de hacerlo, podremos descubrir un rango insospechado de verdaderos sentimientos que nuestro simplista mecanismo de aceptación-rechazo estaba cubriendo". (p.67).

5.4.3 MANIPULACION.

La manipulación es un fenómeno que se da en el terreno de la acción, aquí se genera otra forma de evitación de la experiencia.

"El acercadeísmo se refiere principalmente al mal uso del intelecto (es decir, uso del intelecto para evitar), y el debeísmo, al mal uso de la vida emocional. En la esfera de la acción, la manipulación constituye una actividad semejante." (p. 73).

Muchas de nuestras conductas en la vida diaria están estructuradas de tal forma que evitan la vivencia y la toma de conciencia, esto es, nuestras acciones están orientadas a minimizar la incomodidad y los estados indeseables que no estamos preparados para enfrentar, y a esto es a lo que llamamos manipulación.

Existen acciones cuyo objetivo tiende a evitar la experiencia, pero además existen otras que promueven la expresión de la experiencia. Las acciones de manipulación son las que evitan la experiencia y tienden por lo general a generar una respuesta en el medio ambiente y con esto el manipulador no asume la responsabilidad por su experiencia; caso contrario

son las acciones que sólo expresan la experiencia, en donde existe una plena responsabilidad por la vivencia que se expresa y la mejor recompensa y logro lo constituye la expresión misma.

La manipulación puede dirigirse hacia otros o hacia sí mismo, siendo en la realidad terapéutica más difícil de detectar la auto-manipulación por incidir en un terreno interno y subjetivo para la percepción del terapeuta. El manipulador generalmente pretende obtener una ventaja de su manipulación.

En cuanto a la técnica aplicable para suprimir la manipulación, Claudio Naranjo dice:

"A un nivel técnico, la idea de renunciar a la manipulación encuentra su expresión, así como los otros no-hagas-tal-o-cual-cosa, en la práctica del continuum de la atención. Porque, para verbalizar la experiencia del momento, tenemos que estar abiertos al momento y a aquello que éste trae consigo, en lugar de estar comprometidos en la producción de nuestro propio programa. La forma en que la manipulación comienza a funcionar durante el ejercicio de la atención, puede ser predominantemente aquella de auto-manipulación o manipulación de otros (terapeuta, grupo), a pesar de que ambas son, a final de cuentas, inseparables." (p. 76).

Cuando se aplica la técnica del continuum de atención y la persona se da cuenta de que es lo que realmente está haciendo, expresará su experiencia y estará en condiciones de descubrir sus experiencias naturales dejando así de fabricar experiencias.

Claudio Naranjo, dice que cuando la terapia es conducida en un encuadre grupal —nuestra experiencia nos enseña que también en terapia individual, por lo menos en algunos aspectos— existen claves que nos indican que hay situaciones relacionadas con la manipulación, tales como: preguntas, contestaciones, solicitudes de permiso y exigencias, entre otras.

Preguntas: Las preguntas dentro de la sesión terapéutica, son en términos generales formas de manipulación, las cuales no expresan la experiencia del que las elabora y tienen por objetivo generar una respuesta que evita que el interrogador se experimente.

Dentro del trabajo terapéutico grupal es común que se instruya a los participantes respecto de la regla o técnica de "no cuestionamiento", lo que facilita que profundicen en el compartimiento de experiencias.

Contestaciones: Para Claudio Naranjo, existe una diferencia entre contestaciones y respuestas.

"La mayoría de las contestaciones constituye un sometimiento pasivo a la manipulación de alguien y no le sirven en absoluto al que contesta o al grupo. Más aún, lo más probable es que tampoco el interrogador mismo las utilice si su pregunta fue falsa y una expresión de evitación. Sin embargo, este no es el caso con las respuestas, es decir, las experiencias originadas por una pregunta. Por lo tanto, lo más valioso de todo es la siguiente regla bipartita:

1.- El interrogado se sentirá libre de contestar o no, según su preferencia general.

2.- Sin importar si contesta o no, comunicará su respuesta: "Me imagino que vas a salir con esa pregunta y no me interesa unirme a ti", "Estoy excitado por tu pregunta y me da miedo contestar...". * (p. 80).

Pedir permiso: Las peticiones pueden ser implícitas o explícitas; cuando se detecta esta clave, se puede concluir que la persona está manipulando, para que otro se responsabilice de su decisión.

T. ¿Cómo te sientes?.

P. mal, muy mal.

T. Puedes decirme ¿cómo es estar mal?.

P. no sé... tengo ganas como de llorar... ¿puedo hacerlo?.

T. ¿Tienes ganas de llorar?.

P. si.

T. ¿Qué te lo impide?.

P. —se suelta llorando—.

En este episodio de una sesión terapéutica la persona al pedir permiso para llorar, estaba evitando responsabilizarse de su decisión y con la intervención ¿Qué te lo impide?, le frustró la manipulación y provocó que asumiera su responsabilidad.

Exigencias: Cuando en una sesión terapéutica la persona manifiesta una exigencia para que alguien haga o deje de hacer algo, esta clave nos permite descubrir que la persona está manipulando y nuestra experiencia nos dice que es en aras de generar un ambiente "adecuado y cómodo", en donde no se sienta amenazado a tocar su dolor, inseguridad, angustia, culpa o coraje. En este caso la persona opta por una exigencia más que por expresar su vivencia.

Existen casos en que las exigencias más que frustrarlas, resulta conveniente estimular su expresión, todo dependerá de saber que toca y

para esto es imprescindible tener la sensibilidad para discriminar lo que es manipulación de lo que no lo es.

5.5 TECNICAS EXPRESIVAS.

El objetivo de la terapia es que la persona logre una existencia más cómoda y plena, para esto tiene que lograr ser solamente lo que es. La persona a lo largo de su vida va enmascarando o deformando su sí mismo, y cuando esto sucede le resulta difícil autoidentificarse, contactarse, experienciarse. Este olvido o tergiversación de su sí mismo se da producto de que la persona por una parte se autoenmascara o bien simplemente suprime la manifestación de lo que es. En el primer caso se aplican técnicas supresivas en psicoterapia y en el segundo se aplican técnicas expresivas. Cuando la persona logra expresarse tiene la oportunidad de reconocerse en aquellas partes alienadas, olvidadas e ignoradas de su darse cuenta.

Las personas se autoidentifican por lo que hacen, esta es la parte que conocen de sí mismos, pero también son una parte que no conocen, una parte no traída a su conciencia, es algo que está ahí inconforme, pálidamente perceptible y clamando por su expresión. Nuestra experiencia

terapéutica nos ha enseñado que atrás de toda persona deprimida se encuentra un sentimiento no expresado, que lo mismo puede ser coraje que amor, el hecho es que la persona se vivencia incómoda, sin darse cuenta de aquello (de sí mismo) que genera su incomodidad, aquí la intervención terapéutica debe orientarse a que la persona logre la expresión de sus contenidos no manifiestos.

Así como las técnicas supresivas tienen por objeto desalentar a la persona en lo que no es por medio de la frustración de las conductas que le evitan experienciarse, así mismo las técnicas expresivas alientan a la persona para que se manifieste en lo que si es. Estoy convencido que para lograr los mejores momentos de nuestra existencia y aún para vivir con gratitud y armonía hacia la vida, sólo es necesario ser lo que uno es.

Un bebé recién nacido solamente está en un estado de conciencia cósmica, a medida de que puede abrir sus ojos observa a su madre, sin preocuparle que sea bajita, delgada, morena, si es de día o de noche, él solamente está en armonía con lo que le rodea y disfrutando su ser y estar con los otros.

A medida de que vamos creciendo, vamos buscando las explicaciones a las cosas, al mundo, a la vida y es ahí donde aparecen los por qué, a los que Perls (1976), les llamó palabras que producen únicamente respuestas "oportunas", de defensa, racionalizaciones, excusas y la ilusión de que un evento puede ser explicado por una causa única. El por qué es en terapia un cuestionamiento que poco ayuda a que la persona crezca y se desarrolle, solamente siendo lo que somos podemos trascender, sólo siendo lo que somos podemos disfrutar de nuestros éxitos y responsabilizarnos de nuestros fracasos.

Cuando nacemos somos una tendencia hacia el desarrollo y crecimiento, tendencia que se actualiza en la medida en que tenemos un medio que nos permita desarrollar nuestra propia naturaleza; sin embargo, nuestra existencia no siempre se desarrolla en condiciones favorables y entonces nos vemos obligados a mentir, a manipular en lugar de ser directos, a suprimir en lugar de expresar y esto último se da fundamentalmente cuando no existen las circunstancias para ser escuchados y comprendidos en lo que somos.

El desarrollo de nuestra existencia nos va obligando a disfrazar parte de nosotros y en otro sentido a esconder porciones de nuestro sí mismo; es en este proceso en donde nos formulamos las preguntas ¿Quién soy?, ¿qué soy?, ¿a dónde voy?, ¿qué quiero?, ¿por qué vivo así?, y es aquí en donde vivimos una existencia falsa e insatisfactoria.

"El expresarse –es decir, traducir los sentimientos y la comprensión de uno en acciones, formas, palabras– es realizarse, en el sentido literal de uno hacerse real. Sin tal realización somos fantasmas y sentimos la frustración de no estar plenamente vivos.

El expresarnos (y, por lo tanto, actualizarnos) sería un proceso tan natural como la germinación de las semillas o el florecimiento de las flores, si no fuera por el hecho de que nuestras vidas tempranas vivenciamos fricción, angustia, dolor, y aprendimos a manipular mediante "estrategias" en lugar de arriesgarnos a una apertura al mundo; y esto nos ha servido– hasta cierto punto. Sin embargo, la suma de estas estrategias en la forma de un "carácter" se convirtió, en mayor o menor grado, en un fin por sí mismo, una "identidad" a la cual nos aferramos, justificamos, promovemos, mientras nos alejamos de lo que realmente somos y dejamos de expresar nuestra verdadera naturaleza." (Claudio Naranjo, 1990, p.84).

En Psicoterapia Gestalt para facilitar la expresión se aplican determinadas técnicas que trabajan a diferentes niveles: iniciando las acciones, completando las acciones y buscando lo directo de la expresión.

A continuación procederemos a analizar las técnicas que promueven la expresión en los términos señalados.

5.5.1 INICIACION DE LA ACCION.

Para iniciar una acción dentro de la Psicoterapia Gestalt contamos con dos tipos de técnicas, las universales y las individuales.

Dentro de las técnicas universales encontramos la técnica de la minimización de la acción no expresiva, que consiste en eliminar los clichés y verborreas, a fin de lograr la expresión auténtica. Otra técnica es el suministro de situaciones no estructuradas, que consiste en ofrecerle al ayudado experimentos sin reglas preestablecidas y que al tenerlas que enfrentar se verá obligado a ser creativo y auténtico, dejando a un lado los juegos que no le permiten experienciarse. Dos de las técnicas más utilizadas dentro de los experimentos no estructurados son: la práctica del continuum de la atención y hacer la ronda. La primera de ellas consiste en mantener a una persona en el aquí y el ahora describiéndonos todo lo que percibe en su ámbito interno y externo, esto es, sensaciones, sentimientos

pensamientos y sus percepciones del medio ambiente. La técnica de hacer la ronda se refiere a que la persona interactúe con los miembros del grupo de manera verbal, física o mímica. La técnica de hacer la ronda se puede aplicar dando la indicación: "Dile a cada uno de los miembros del grupo que sientes en este momento", "Hasle físicamente a cada miembro del grupo lo que sientes por ellos"; "Exprésales con un gesto como te sientes". En la técnica de hacer la ronda no se estructuran previamente los contenidos ni la respuesta de la interacción.

Las técnicas individuales se aplican a partir de la prescripción del terapeuta, ya que tiene la capacidad de ver las partes que ha alienado la persona. Las técnicas individuales son aplicadas a partir de un reconocimiento hipotético de lo que el terapeuta considera en un momento determinado que puede facilitar la expresión en el ayudado. "Al ayudarlo a expresar los precisos aspectos de sí mismo que él está suprimiendo, lo está ayudando a conocerse, a hacerse responsable por lo que es y, por lo tanto, tornarse entero." (p. 90).

Una de las técnicas por medio de la cual el terapeuta puede ayudar a la persona a expresarse, es la de ofrecerle una frase para que complementa

la expresión de lo que no existe en su darse cuenta, esta frase será estructurada con el contenido que exija la situación en concreto. Recuerdo el caso de una mujer depresiva con poca contactación de sus sentimientos:

- T. Te voy a ofrecer un frase y si te sirve... complétala. Papá quiero decirte que...
- P. Papá quiero decirte que ... que te odio, y que bueno que hayas muerto, pues tú nunca me quisiste, nunca quisiste vivir con nosotras, ni con mi mamá, ni conmigo. Nunca te merecí ni siquiera un pirulí, y por eso te odio.
- T. ¿Cómo te sientes?
- P. Muy descansada porque siempre tuve ganas de decírselo y nunca pude... no me daba cuenta de todo el odio que le tengo.

Otra de las técnicas es la de la inversión, que no es otra cosa más que provocar la expresión verbal o actuada del aspecto opuesto al que se afirma o se niega, que lo mismo puede ser aplicado a sentimientos, pensamientos o actitudes físicas. Esta técnica provoca la posibilidad de traer a la conciencia aquellos aspectos que como polaridad se constituyen en fondo permaneciendo inexpresados.

Todas las personas vamos guardando en algún momento de la vida asuntos inconclusos, esto nos genera una sensación de falta de "completud"; nos vivimos con palabras no expresadas y con acciones no realizadas, estos aspectos son los que nos impulsan a ver hacia el pasado y los asuntos no concluidos claman permanentemente nuestra atención.

En Psicoterapia Gestalt, uno de los objetivos es cerrar los asuntos inconclusos; en estos casos lo que el terapeuta debe facilitar al ayudado es lo que el caso concreto requiera, es decir, facilitarle a que diga lo que no ha dicho, que haga lo que no ha hecho y esto se logra por medio de la técnica de la fantasía y de la actuación.

La técnica de la fantasía consiste en que el terapeuta le pide al ayudado que por medio de la fantasía haga o diga lo que le hubiera gustado o le gustaría hacer o decir. Los sueños que normalmente son asuntos inconclusos se concluyen por medio de la fantasía. Dentro del proceso terapéutico se da la circunstancia en que estratégicamente se le pide a la persona que actúe sus fantasías lo que le permite una mayor experienciación.

5.5.2 COMPLETANDO LA EXPRESION.

Cuando el tomar conciencia de nuestra propia experiencia resulta doloroso, amenazante o simplemente nuestra experiencia riñe con nuestro autoconcepto, es común que nuestra expresión sea insipiente o se vuelva mecánica y fría, esto es, no nos percatamos del sentido profundo de nuestra experiencia, es aquí donde la intervención terapéutica se debe orientar a intensificar la autoexpresión de la persona, ubicando los elementos de expresión genuina en una acción y facilitando su desarrollo.

" Con el objeto de ser claros, creo que podemos distinguir, por lo menos, cuatro tipos de procedimientos conducentes a una intensificación de la acción:

1. La repetición simple.
2. La exageración y el desarrollo.
3. La explicitación o traducción.
4. La identificación y la actuación." (p. 94).

5.5.2.1 REPETICION SIMPLE.

Esta técnica tiene como objetivo terapéutico que el ayudado se pueda llegar a dar cuenta de una acción o expresión que no tiene en la conciencia.

Esta técnica consiste en que la persona repita una conducta (mueca, frase, palabra, movimiento corporal) que no se le está dando la importancia que realmente tiene y que por este hecho está escondiendo mucho de su sí mismo.

La intervención terapéutica con esta técnica se orienta a reflejarle a la persona los contenidos que afloran y que no tiene en la conciencia, asimismo lo estimulará a que se mantenga en el darse cuenta de lo que siente y hace, para que de esta manera el ayudado no caiga en un proceso mecánico. Esta técnica también puede ser aplicada a situaciones grupales.

5.5.2.2 LA EXAGERACION Y EL DESARROLLO.

La repetición simple nos lleva frecuentemente a la exageración, ya que cuando se le pide a una persona que vuelva a decir o hacer algo repetidas ocasiones, sea esto un gesto, una afirmación, o un sentimiento, se hará más fuerte o más débil, más intenso, más obvio y de esta manera la persona descubre cosas nuevas de su hacer, decir o sentir. De ninguna manera consideramos que sean cosas completamente nuevas, sino más bien cosas

que la persona había mantenido ocultas y que en este momento las hace obvias.

"La exageración constituye una forma de desarrollo de una acción, pero el desarrollo no siempre involucra exageración. A veces, si nos quedamos con una acción o afirmación a través de la repetición, el énfasis tendrá como resultado una modificación de dicha acción, de tal forma que un movimiento lleva a otro, y un sentimiento o pensamiento a otro diferente. La instrucción "desarrolla eso" es una invitación a que el paciente explore la tendencia de ese movimiento, gesto, postura, sonido vocal o imagen visual. De esta forma, el impulso, sólo expresado de manera imperfecta en una acción pasajera, es capaz de revelarse completamente en una secuencia que a veces puede constituir un trozo de danza, música o poesía." (p. 96).

5.5.2.3 LA EXPLICITACION O TRADUCCION.

El ser humano hemos dicho que es una totalidad organísmica, cuya manifestación de su ser se da a diferentes niveles y de formas variadas, razón por la cual la expresión verbal es una, pero no la única forma de expresión; la persona también se proyecta por medio de gestos, actitudes, posturas, llanto, angustia y fantasía, entre otras tantas formas en que objetivamente es posible que se manifieste la persona.

La técnica de la explicitación o traducción consiste en verbalizar cualquier tipo de expresión no verbal, a efecto de que la persona clarifique y se percate de los contenidos expresados de una manera obvia. Esta técnica se traduce en afirmaciones tales como "Si tu angustia pudiera hablar, ¿que diría?", "¿Puedes prestarle tu voz a tus manos para que se expresen?". Esta técnica permite fundamentalmente dos cosas, que la persona expanda su conciencia en torno a su sí mismo y que el terapeuta perciba con mayor objetividad los contenidos internos de la persona.

La técnica de la explicitación genera una mayor experienciación en la persona y así mismo, es ella la que da el significado de la experiencia.

5.5.2.4 LA IDENTIFICACION Y LA ACTUACION.

Dentro de las técnicas expresivas, cuyo objetivo es completar la expresión, sin duda que reviste en una gran importancia la técnica de identificación y actuación. La técnica de la actuación le permite al ayudado vivenciarse en el papel o parte con la que se identifica.

La actuación implica traducir un pensamiento, sentimiento o imagen a una movilización corporal, es decir le damos movimiento a los sentimientos, ideas o imágenes. Cuando la persona actúa y con esto se identifica con un rol, logra completar en un contexto holístico las ideas, las imágenes y los sentimientos.

Los pensamientos y las imágenes son contenidos simbólicos que por medio de la aplicación de la técnica de la actuación, se convierten en acciones físicas y aquí lo importante no es la acción mecánica sino vivenciar el rol en el cual se actúa. La actuación le permite a la persona vivenciarse más completa.

La técnica de la actuación le permite a la persona traer a su darse cuenta los aspectos positivos o negativos de su sí mismo que ha desposeído y por lo tanto tiene la opción de asumir la responsabilidad de sus partes alienadas.

Por medio de la actuación se pueden trabajar en la persona aspectos de su pasado o anticipaciones de futuro, así como las diferentes partes de la personalidad que están en conflicto. La técnica de la actuación se aplica

muy específicamente para trabajar los sueños de las personas y al identificarse estas con las partes alienadas en su sí mismo, pueden descubrir el mensaje existencial oculto.

Uno de los grandes beneficios terapéuticos que aporta la técnica de la actuación es que le permite a la persona autoexplorarse en aquellas regiones distantes de su percatarse. Aquí es importante mencionar que el terapeuta necesita tener una gran sensibilidad escénica para indicar los roles y los momentos de la actuación.

Dentro de una intervención terapéutica, existen pistas o claves que le pueden permitir al terapeuta la aplicación de la técnica de la actuación, estas son: síntomas psicológicos de angustia, culpa y vergüenza, así como la aparición de conflictos como deflexionar el contacto visual o sonreír cuando la persona está contactando dolor; otra pista de gran valor para actuar los conflictos es la incongruencia entre la expresión verbal y la no verbal. La actuación concretamente implica vivenciarse en otros aspectos, personas, situaciones, sueños y tiempos.

Existen otra variedad de técnicas expresivas, dentro de las cuales podemos ubicar el dibujo, pintura, danza, modelaje, escultura y producción musical; técnicas cuya función es provocar la autoexpresión. Estas técnicas específicamente, tienen un gran valor terapéutico, ya que cuando la persona se encuentra bloqueada para expresarse o bien la expresión verbal resulta amenazante, la expresión metafórica le facilita la expresión.

5.5.3 EL SER DIRECTO.

La forma más funcional en que puede vivir un ser humano es permitiéndose la autoexpresión de todo aquello que le es necesario para desarrollarse y crecer; sin embargo, esta expresión que tiene por objeto alguna dimensión del medio ambiente, llega a desviarse de su objetivo original y esto sucede bajo los procesos de lo que técnicamente conocemos como: deflexión, retroflexión y proyección.

En la práctica terapéutica, es común constatar que la autoexpresión de la persona es desviada de su objetivo inicial; dicho en otras palabras, hay personas que al estarlos viendo a los ojos desvían su mirada al suelo o hacia

otro lugar; en la expresión verbal también la persona evita ser directa y esto sucede cuando no aborda la situación en cuestión directamente, sino que se aproxima a la misma de manera periférica o bien siendo impreciso y vago; asimismo el minimizar el contenido de la expresión es otra manera de no ser directo. A continuación transcribo algunos ejemplos que muestran claramente situaciones en que la persona no se expresa de manera directa:

T. ¿Qué sientes en este momento?.

P. Bueno lo que siento...es que estoy **pensando**...

T. No me digas lo que estas pensando, dime lo que estás sintiendo.

P. Lo que siento es mucha rabia...

***pensando:** Aquí la persona desvía la expresión de sus sentimientos hacia su pensamiento.*

T. ¿Cómo estas?.

P. Estoy muy enojada con mi esposo.

T. ¿Qué es lo que te enoja?.

P. **Pues eso**... tú sabes, me hace sentir mal.

T. ¿Qué significa eso?.

P. Bueno significa que...

Pues eso: Aquí la persona es vaga e imprecisa.

El objetivo de la persona al no ser directo en la expresión, consiste en evitar contactar con lo que le provoca dolor y molestia; pero por otra parte también pretende evadir su responsabilidad, por ejemplo cuando se utiliza el pronombre impersonal **ello**.

P. Mis manos me sudan cuando estoy nervioso.

T. ¿**Ellas** te sudan?.

P. No, yo sudo cuando estoy nervioso.

***Ellas:** Aquí la persona separa las manos de su ser, y las considera como algo ajeno al él mismo.*

— o —

P. **La** vida es tan hermosa.

T. ¿La qué?.

P. Bueno, **mí** existencia es hermosa.

T. ¿Tú existencia es hermosa?.

P. Bueno, quiero decir que yo vivo feliz con mi familia.

La: Generalmente la utilización del pronombre impersonal, tiene por objeto sustituir el yo y el tú.

- o -

- T. ¿Cómo te sientes?
 P. Bien, ya no me siento nervioso ante **la** relación.
 T. ¿Ante la relación?
 P. Bueno ya no me siento nervioso ante ti.

La: Aquí viene a sustituir "tú".

Quando el no ser directo en la autoexpresión tiene por objeto evitar el experienciarse, se requiere aplicar técnicas que faciliten el ser directo, tales como: "Mírame a los ojos" y la utilización del "¿Para qué?."; o bien, pidiendo especificaciones de las generalizaciones, por ejemplo:

- P. Nadie me comprende.
 T. ¿**Nadie** te comprende?
 P. Bueno... quiero decir mi mamá.

El ser directo le permite a la persona la experiencia del uso del yo y del tú, le permite hacerse responsable de sus pensamientos, sentimientos

expresiones y actos. El ser directo es una de las características que logran las personas al final de un proceso de terapia esto es: responsabilizarse por su existencia.

5.6 TECNICAS DE INTEGRACION

Es evidente que las técnicas expresivas en cualquiera de sus modalidades, también son técnicas integrativas, puesto que la expresión nos permite traer a la conciencia aquellos aspectos no reconocidos de nuestra personalidad y al traerlos a nuestro percatarnos se da de manera automática una integración en nuestro si mismo que conforman tanto los aspectos que siempre hemos reconocido, así como aquellos que emergen a la conciencia producto de la aplicación de las técnicas expresivas.

La aplicación de las técnicas expresivas, al facilitar que la expresión del si mismo sea auténtica, consideramos que facilitan la integración de la personalidad, es decir, toda técnica tiene por objetivo el darnos cuenta y éste nos permite integrar las partes alienadas. Con todo y estas consideraciones, en Psicoterapia Gestalt existen técnicas específicas para trabajar la integración tales como: **encuentro intrapersonal** y **asimilación de proyecciones**.

5.6.1 ENCUENTRO INTRAPERSONAL.

Es común que lleguen a terapia personas que su problemática se centra en la generación y antagonismos de **sub-sí mismos**, lo que origina lógicamente una estructura de personalidad en conflicto permanente.

El encuentro intrapersonal como técnica, consiste en poner en contacto a los sub-sí mismos de la persona, indicándole que represente en un diálogo a las diferentes partes o personajes en conflicto, de una manera alternada. Esta técnica se logra aplicar con lo que se conoce en Terapia Gestalt como silla vacía (yo uso un cojín). En la silla vacía se coloca de manera imaginada a la persona o parte en conflicto para que escuche lo que la persona que está trabajando le expresa, acto seguido se le pide a la persona que cambie de silla o de cojín y adopte el papel de la persona o parte que está en la silla vacía y desde esta nueva posición continúe el diálogo.

- T. Así es que tú vives como si en tí existieran dos personas diferentes.
- P. Si, así es, es como si hubiera una Sandra que quiere superarse motivada, creativa, pero también es como si hubiera otra Sandra a la que no le interesa nada.

- T. ¿Y cuál de las dos domina en ti?
- P. No, no lo sé... me siento tan confundida... creo que la desmotivada.
- T. Te voy a pedir que en este cojín que está enfrente de ti, pongas a Sandra la desmotivada y que le digas que sientes por ella; hablale desde la Sandra motivada.
- P. (Con una actitud de coraje) Eres una mediocre, una inútil, buena para nada, te detesto... eso es lo que no me gusta de tí.
- T. Ahora, te voy a pedir que cambies de lugar y te conviertas en la Sandra desmotivada, para que desde ahí le contestes a la Sandra motivada.
- P. (Cambia de lugar) ¿Para qué quieres que haga cosas?... la pinche vida es una mierda. Lo que a veces quisiera es morirme... no lo soporto más (gritando y llorando), no soporto más, lo odio, lo odio, pero no tengo el valor para enfrentarme con él.
- T. ¿De quién estas hablando?
- P. De mi marido, siempre estoy viviendo para halagarlo, siempre estoy para atenderlo y yo, yo nunca importo, no me importo, es como si no existiera, estoy hasta la madre. Me he olvidado de mí, yo soy la única culpable, nadie me impuso esta pinche tarea... ya no la quiero.
- T. Repite lo que dijiste.
- P. Que estoy hasta la madre... Ahora me doy cuenta (sonríe con una mezcla de tristeza y alegría).

El encuentro intra-personal se da generalmente entre las polaridades, "yo debo" y "yo quiero"; entre un mandón y un mandado.

La aplicación de esta técnica requiere (para que sea exitosa), ser aplicada en determinadas circunstancias, tales como: que la persona que está trabajando, se dé cuenta que hay un conflicto de partes. Otro aspecto importante, es que el terapeuta cuide que el encuentro no sea prematuro y que la comunicación entre los **sub-si mismos**, se de a nivel de sentimientos.

Cuando el dialogo se da entre las partes en conflicto y estas logran escucharse reciprocamente, se genera la integración. En el reconocimiento de las diferencias, se genera la integración de las partes disociadas.

5.6.2 ASIMILACION DE PROYECCIONES.

La proyección neurótica o disfuncional, consiste en aquellos pensamientos y sentimientos por los cuales no nos responsabilizamos ya que nos provocan dolor, temor o simplemente porque riñen con nuestro

autoconcepto; es por esto que los adjudicamos a otras personas, situaciones, o cosas, por ejemplo:

- El ladrón cree que nadie es digno de confianza.
- La mujer que teme enfrentarse a su marido afirma: El está enojado conmigo. (*cuando en realidad es ella la que quisiera golpearlo*).

-

En si, dentro de las proyecciones neuróticas o disfuncionales, encontramos a todas aquellas que tienen expresiones tales como:

P r o y e c c i ó n

Todo el mundo es agresivo.	<i>(Yo soy agresivo) .</i>
La gente no sabe oír.	<i>(No me gusta escuchar a nadie).</i>
Tengo mala suerte.	<i>(Soy un irresponsable).</i>
Mi jefe es un patán.	<i>(Admiro a mi jefe).</i>

Una de las formas en la que proyectamos y con ello evitamos la responsabilidad, es por medio de los sueños. En los sueños la proyección consiste en que los contenidos no se lanzan a la realidad, sino al ambiente imaginario del sueño.

Una técnica significativa para el rescate de proyecciones, es la identificación y actuación de la parte proyectada.

" T.: Qué sientes ahora?

P.: Me siento bajo escrutinio. No creo que yo te agrade.

T.: Sé yo por un momento. Imagínate en mi lugar y ponte palabras a los sentimientos o pensamientos que yo pueda tener.

P.: "Ella es aburrida. Preferiría estar en mi casa en lugar que tener que escucharla. Simplemente es poco interesante y estoy clavado con ella porque supuestamente tengo que ayudarla".

T.: Por favor, repite esto ahora con tu propia afirmación acerca de ti misma y ve si calza.

P.: Soy aburrida. Soy poco interesante y no puedo creer que yo te agrade o que quieras brindarme tu atención, ya que no puedo darte nada que valga la pena. Por supuesto. Esto es exactamente lo que lo pienso.

En el ejemplo anterior, la actuación sirvió como un medio para que la paciente evidenciara el contenido de su proyección, pero no fue lo suficiente. Lo que produjo que se contactara con su propia experiencia (su auto-enjuiciamiento de ser una persona poco interesante), fue la sugerencia de reformular la experiencia proyectada como si fuera suya. Esto es equivalente a la sustitución de "yo" por "ello", y puede hacerse de distintas maneras. A veces bastará una pregunta: "¿Es éste tu propio sentimiento?", "¿Reconoces esto como parte de ti misma", etc. En otras oportunidades, puede ser necesaria una reformulación completa de la experiencia sustituyendo el si mismo por otro. Cuando el procedimiento se aplica a afirmaciones cortas, en jerga gestáltica se le ha llamado "adaptando para uno mismo". (p.114).

Una técnica específica para rescatar proyecciones es la silla vacía y el intercambio de roles.

Es necesario mencionar que las diferentes técnicas pueden ser aplicadas en terapia individual, de pareja, familia o grupal, haciendo las adecuaciones pertinentes a las exigencias del caso concreto.

5.7 EL TERAPEUTA GESTALT.

El terapeuta es una persona, un profesional al que acuden todo tipo de personas, de todas las edades, estratos sociales y niveles académicos, cuyas vidas están viviendo de manera insatisfactoria. Lo mismo llega un niño, que su problema es mojar la cama y a mamá le preocupe la situación o simplemente tiene el temor de que algo grave esté pasando; o un adolescente que tiene problemas con su drogadicción, con su rendimiento escolar, con ideas de suicidio, o bien el adulto que ha sufrido alguna pérdida material o humana; en fin, existen tantas razones por las que una persona solicita ayuda psicoterapéutica como personas existimos.

Cualesquiera que sea el problema o la dificultad por la que acude la persona a recibir ayuda con el terapeuta, llega con la idea de encontrar a una persona realmente humana, llena de virtudes y con una vida plena; va buscando la ayuda que necesita y por lo general cree que el terapeuta es un ser superior (o por lo menos, con cualidades extraordinarias) que le puede brindar todo el bienestar que necesita o bien solucionar sus problemas.

"Una observación conocida es que el psicoterapeuta es el último descendiente de una línea que se remonta a la prehistoria. Los ancestros del psicoterapeuta son el curandero, el mago, el sacerdote, y el médico familiar. En cada época, el hombre ha necesitado a alguien a quien recurrir para que le ayude a luchar con la desagradable incertidumbre de su destino." (Bugental, J.F.T., citado por Lafarga y Gómez del Campo, 1978 b., p. 175).

El terapeuta es una persona en la cual quien necesita ayuda, deposita sus mejores expectativas. Todo terapeuta por definición y por función imprescindiblemente necesita poseer características específicas que podemos dividir en: esenciales y formales.

Dentro de las características esenciales con las que debe contar un terapeuta, es que se haya sometido a un proceso terapéutico y de preferencia con el enfoque que ejerce.

"Parece entonces indispensable que todo terapeuta reserve regularmente, y esto a lo largo de toda su carrera, tiempo suficiente de trabajo personal sobre él mismo y de reciclaje profesional (estos dos aspectos merecen no ser confundidos).

La Gestalt no postula que podamos "encontrar soluciones perfectas, válidas de una vez por todas; alcanzar la plenitud de la autorrealización o acceder a la utopía de un estado exento de sufrimientos o de problemas" (Paul Watzlawick).

No se trata para el terapeuta, de haber "resuelto todos sus problemas" (¡habría pocos terapeutas sobre la tierra!), sino de poder hacerles frente sin ansiedad excesiva, sin ser "desbordado". Desde mi punto de vista, el practicante debe ser capaz de afrontar con suficiente facilidad al menos cinco tipos principales de dificultades existenciales comúnmente manifestadas por los clientes:

La soledad, la duda, la agresividad, la sexualidad, la muerte" (Ginger y Ginger, 1993, p. 182).

No podemos iluminar un camino que nunca hemos recorrido y en donde tal vez, nos podemos quedar atrapados dos en lugar de uno.

Quien se dedica a la profesión de ayuda, necesita tener presente la conveniencia y necesidad de tomar un proceso terapéutico cada determinado tiempo. Así como el someterse a un proceso terapéutico, cuando durante su trabajo con determinada persona, surja algún tema o situación que descubre que no tiene resuelto. Resulta elemental que quien ejerza como terapeuta

haya cursado y concluido en algún nivel los estudios como psicoterapeuta: especialidad, maestría, doctorado o bien un entrenamiento en algún instituto o centro que tenga calidad y seriedad.

El terapeuta Gestalt, requiere ser una persona imaginativa y creativa, a este respecto Joseph Zinker (1979), hace una clasificación de las características del terapeuta Gestalt creativo, él los divide en dos categorías: la esencia del terapeuta como persona (valores y actitudes) y sus capacidades, aptitudes y técnicas.

Los valores como las actitudes del terapeuta son inmanentes a su existencia, es su ontología, filosofía, historia, es en lo que cree y para lo que vive. Las capacidades, aptitudes y técnicas son productos de su formación profesional, que se traducen en una herramienta terapéutica.

El terapeuta es un ser humano en evolución, que con el trabajo diario aunado a su filosofía, historia y formación irá acrecentando su experiencia y sabiduría. El terapeuta Gestalt en cada momento de su vida está haciendo con el ayudado lo que su circunstancia le permite, claro está, con la responsabilidad que requiere una profesión sublime como ésta.

"Quiero concluir diciendo brevemente lo que para mí significa ser psicoterapeuta. Me siento como uno de los afortunados. Me siento más afortunado que la mayoría. Los hombres y mujeres que acuden a verme me confían todo lo que es más profundamente significativo en toda su experiencia. Me ofrecen el privilegio aterrador de participar en la mera esencia de sus vidas. Cuando soy más auténtico, soy más humilde en mi apreciación de esta oportunidad.

Al empezar este artículo, enfoqué la atención hacia el linaje del que los psicoterapeutas tomamos nuestra vocación: el curandero, el mago, el sacerdote y el médico familiar. Ésta es una línea orgullosa, y debemos estar orgullosos de formar parte de ellas. Éstos son los portadores de la esperanza y de la fe del hombre; son las personificaciones de la valentía y la creatividad del hombre para afrontar la inmensidad de lo desconocido. Somos, por un corto tiempo, levantados a hombros nuestros semejantes para que podamos captar algún destello de los extremos (que aún no han sido tocados) de lo que significa ser verdaderamente hombre." (Bugental, citado por Lafarga y Gómez del Campo, 1978 b., p. 184).

Las características formales:

El psicoterapeuta necesita tener el grado académico o constancia que lo acredite como tal. Además es necesario que cuente con la autorización legal de la institución del área de la salud, para ejercer y con la cédula profesional expedida por la Secretaría de Educación Pública; así como cubrir sus obligaciones fiscales.

El terapeuta para cumplir su elevada misión, requiere una sólida formación teórica y técnica, pero antes y después de esto, requiere un gran auto descubrimiento humano, esto es, creer en él y en el otro; es creer que el destino inexorable del hombre es crecer.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES

El hombre es una tendencia hacia el desarrollo y el crecimiento, tendencia que se actualiza en la medida en que se desarrolle bajo condiciones adecuadas. El hombre es un ser con necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

El hombre es una totalidad orgánsmica que se nutre y crece en su interacción con el medio ambiente, este le proporciona los elementos necesarios para su desarrollo cuando la interacción se da de una manera fluida, si esta fluidez se interrumpe el hombre pierde su armonía y se vive disfuncional.

La satisfacción de las necesidades es lo que le permite a la persona autorrealizarse, sin embargo existen necesidades que concretamente no

pueden ser satisfechas, donde el hombre tiene necesidad de aprender a vivir y convivir con ellas.

La realidad es única e indivisible, cuando el hombre la percibe holísticamente tiende a desarrollarse con mayor armonía; caso contrario si la persona se reconoce y se acepta parcialmente, entonces decimos que se encuentra alienada que no tiene la posibilidad de darse al otro y se vivencia de una manera incompleta.

El enfoque psicoterapéutico Gestalt, nace como una práctica desarrollada por su creador Fritz Perls, quien con el paso del tiempo sintió la necesidad de estructurar una teoría que sustentara su enfoque terapéutico. La Psicoterapia Gestalt, recibe la influencia de varias fuentes tales como: El Psicoanálisis, la Psicología de la Gestalt, la Filosofía Existencialista y de la Fenomenología, algunas ideas y prácticas del J.L. Moreno y de la filosofía y práctica del budismo Zen.

La Psicoterapia Gestalt se apoya en un conjunto de principios tales como: Autorregulación Organísmica, Holísmo, Formación de la Gestalt: Figura-Fondo; la Terapia Gestalt es un enfoque Vivencial, Existencial y

Fenomenológico, el Aquí y el Ahora, el Darse Cuenta del cómo y no del por qué.

Las necesidades que tiene el ser humano, las satisface en el medio ambiente y es sólo ahí donde busca y encuentra en mayor o menor grado el equilibrio de su existencia. Por medio ambiente, se entiende todo aquello que existe de la piel del hombre hacia afuera, esto es: oxígeno, comida, luz, agua, afecto, cultura, comprensión y apoyo, entre otros más. Las necesidades que tiene que satisfacer la persona son de sobrevivencia y de crecimiento. La condición que el hombre requiere para satisfacer sus necesidades, es darse cuenta que es lo que necesita y manipular al medio ambiente para adquirirlo.

El hombre y el medio ambiente forman una totalidad, donde el primero no puede vivir sin su medio ambiente ya que ahí satisface sus necesidades. El punto de unión entre el hombre y el medio ambiente es el límite de contacto que de ninguna manera los separa, sino mas bien los delimita y los contiene. El límite de contacto es el punto donde se da cualquier tipo de experiencia.

El hombre desde que nace cuenta con una sabiduría organísmica que le permite orientarse y darse cuenta que es lo que le nutre y que es lo que le intoxica; en ocasiones el hombre pierde esta sabiduría y no puede discriminar correctamente, es aquí donde comienza a vivir de una manera inadecuada o disfuncional.

La autorregulación organísmica es el proceso mediante el cual la persona logra restablecer el equilibrio perdido por el surgimiento de una necesidad. La persona tiene necesidades fisiológicas o de sobrevivencia y psicológicas o de crecimiento, sin que se puedan separar unas de otras puesto que el organismo es una totalidad. Las necesidades fisiológicas tienen que ser satisfechas ya que de no lograrse el organismo muere. Las necesidades psicológicas o de crecimiento tales como: afecto, representatividad, seguridad y confianza, entre otras, si no se satisfacen el organismo no muere pero vive insatisfecho, esto es disfuncional. La sabiduría natural que posee todo ser humano para advertir cuales son sus necesidades y sus satisfactores llega a perderse, alterando el proceso de la autorregulación, esta sabiduría se pierde en el proceso de socialización por medio de la adquisición de los "debieras" que son aprendizajes o introyectos que el individuo adquiere a temprana edad sin tener la capacidad de

desestructurarlos.

Por medio de la autorregulación orgánica no necesariamente logramos la satisfacción las necesidades, sino que el organismo hace todo lo necesario para regularse, pero la satisfacción dependerá de su capacidad y de los recursos que le brinde el medio ambiente. Cuando el organismo pierde su sabiduría se vive con una masa indiferenciada de necesidades y no tiene la capacidad de organizarlas de acuerdo a una jerarquía, mucho menos tiene la capacidad de orientarse y manipular a su medio para lograr un equilibrio y autorregularse. Es aquí donde estamos hablando de un neurótico como sinónimo de disfuncional, ya que ha interrumpido el proceso de autorregulación.

El organismo y el medio ambiente forman un fondo o campo sin que se puedan separar uno de otro puesto que se presuponen recíprocamente, las necesidades que surgen o emergen de este campo o fondo es lo que llamamos figura o gestalt. Cuando la necesidad que hace figura está satisfecha se completa, cierra o desaparece y después sólo queda esperar el surgimiento de una nueva necesidad.

Existen dos clases de figuras: aquellas que son dominantes, de las que el individuo se da perfecta cuenta y las figuras débiles, de las que el individuo difícilmente se da cuenta; la razón del surgimiento de las figuras débiles se debe a que la persona no tiene suficiente contacto con su necesidad, o bien éste contacto es deficiente. La formación de una figura débil provoca la insatisfacción de la necesidad ya que no hay un darse cuenta de su existencia.

Toda persona para lograr la satisfacción de cualquier necesidad, tiene que recorrer un ciclo que en Psicoterapia Gestalt recibe diversos nombres, nosotros le llamamos Ciclo de Satisfacción de Necesidades y consta de seis etapas: sensación, conciencia, movilización de la energía, acción, contacto y retirada. Este proceso principia por una **sensación** que se presenta e interrumpe el estado de equilibrio o plenitud en la persona; la sensación sólo es una llamada de atención organísmica, es una situación indefinida. El siguiente paso consiste en un **darse cuenta** o toma de conciencia, en donde el hombre se percata plenamente de cual es su necesidad. El tercer paso lo constituye un proceso de **energetización o excitación** y que viene a constituir la preparación interna para la futura movilización corporal; aquí se genera la fuerza suficiente para pasar a la etapa de la **acción** la que consiste

en la movilización corporal que nos permite dirigirnos a contactar el satisfactor de la necesidad. El **contacto** con el satisfactor implica que la persona ha logrado la satisfacción de la necesidad y sólo queda **retirarse** del mismo para disfrutar la plenitud que genera el equilibrio, el cual se verá amenazado con el surgimiento de una nueva necesidad; esta etapa de plenitud puede durar desde instantes hasta períodos más prolongados.

El Ciclo de Satisfacción de Necesidades transcurre de manera ininterrumpida en un organismo funcional, sin embargo la gran mayoría de personas interrumpimos este ciclo por causas diferentes. Existen fundamentalmente cinco mecanismos que interrumpen el Ciclo de Satisfacción de Necesidades y son: proyección, introyección, retroflexión, confluencia y deflexión. Es importante reconocer que los mecanismos de interrupción solamente son neuróticos en la medida que disminuyen o evitan el contacto con la experiencia.

Siendo la Terapia Gestalt un enfoque existencial, vivencial y fenomenológico, no se considera la vivencia del pasado o la fantasía del futuro, sino la vivencia del momento presente del aquí y del ahora. El ahora es una referencia temporal instantánea y el aquí es una referencia del

contexto espacial inmediato y total en un darse cuenta.

La Gestalt como enfoque psicoterapéutico no busca el por qué, sino el cómo se interrumpe la satisfacción de necesidades, esto se logra por medio del darse cuenta que dentro del proceso terapéutico es lo que le permite a la persona ir expandiendo su conciencia y de este modo restablecer el libre fluir orgánico. El darse cuenta es fundamental para la Terapia Gestalt como enfoque existencial.

El proceso terapéutico es esencialmente una relación de ayuda que se encamina a restablecer el contacto de la persona en el aquí y el ahora por medio del darse cuenta. Se busca que integre sus partes alienadas que generalmente adoptan la forma de polaridades; en si, la terapia pretende que el ayudado pase del apoyo externo al autoapoyo, esto es que se responsabilice por su existencia. Para que un proceso terapéutico fluya es necesario el uso de técnicas, así como también es fundamental la actitud humana del terapeuta.

Dentro del proceso terapéutico Gestalt, las técnicas tienen como objetivo el despertar de la conciencia, el que la persona se contacte con su

experiencia tan plenamente como sea posible. Técnicamente lo que en terapia permite que el individuo se vivencie plenamente, es suprimir o frustrar las conductas que deflexionan el contacto directo con la experiencia, y por otra parte la movilización de energía por medio de la facilitación de la expresión o la amplificación de la misma, lo que permite acceder al contenido de la conciencia y a la contactación de la experiencia.

En Psicoterapia Gestalt las técnicas por su objetivo se pueden clasificar en supresivas, expresivas e integrativas. En Terapia Gestalt cualquier indicación, actitud o intervención del terapeuta que tenga por objetivo cualquiera de estos tres aspectos, valida su calidad de técnica.

El terapeuta para cumplir su elevada misión, requiere una sólida formación teórica y técnica, pero antes y después de esto requiere un gran autodescubrimiento humano, esto es, creer en él y en el otro; es creer que el destino inexorable del hombre es crecer.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Castanedo, S. C. (1988). *Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y el ahora.* (2a. ed.). Barcelona: Herder.

Castanedo, S. C. (1990). *Grupos de encuentro en Terapia Gestalt.* Barcelona: Herder.

Castanedo, S., Brenes, A., Jensen, H., Lucke, H., Rodriguez, G. y Thomas, P., (1993). *Seis Enfoques Psicoterapéuticos.* México: El Manual Moderno.

Fadiman, J. y Frager, R. (1979). *Teorías de la Personalidad.* México: Harla.

Fagan, J. y Shepherd, I. (comp.), (1989). *Teoría y Técnica de la Psicoterapia Gestáltica.* Argentina: Amorrortu.

Ginger, S. y Ginger, A. (1993). *La Gestalt: una Terapia de Contacto.* México: El Manual Moderno.

Gaines, J. (1989). *Fritz Perls Aquí y Ahora.* Chile: Cuatro Vientos.

Heidbreder, E. (1987). *Psicología del Siglo XX*. México: Paidós.

Ibañez Brambila, B. (1992). *Manual para la elaboración de tesis*. México: Trillas.

Lafarga Corona, J. Y Gómez del Campo, J. (comp.), (1978 a). *Desarrollo del Potencial Humano*. México: Trillas.

Lafarga Corona, J. Y Gómez del Campo, J. (1978 b). *Desarrollo del Potencial Humano*. México: Trillas.

Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt*. Chile: Cuatro Vientos.

Maslow, H. (1982). *La Personalidad Creadora*. Barcelona: Kairós.

Maslow, H. (1988). *El Hombre Autorrealizado*. México: Kairós.

Naranjo, C. (1990). *La Vieja y Novísima Gestalt: Actitud y Práctica*. Chile: Cuatro Vientos.

Pascal, B. (1989). *Pensamientos y otros escritos*. México: Porrúa.

Perls, F. (1974). *Sueños y Existencia*. Chile: Cuatro Vientos.

Perls, S. F. (1975). *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. (1976). El Enfoque Gestáltico & Testimonios de Terapia. Chile: Cuatro Vientos.

Petit, M. (1987). La Terapia Gestalt. Barcelona: Kairos.

Polster, E. y Polster, M. (1985). Terapia Gestáltica. Argentina: Amorrortu.

Rogers, C. y Kinget, M. (1967 a), Psicoterapia y Relaciones Humanas. España: Alfaguara.

Rogers, C. y Kinget, M. (1967 b). Psicoterapia y Relaciones Humanas. España: Alfaguara.

Rogers R.C. (1988). Psicoterapia Centrada en el Cliente. México: Paidós.

Rogers R.C. (1989). El Proceso de Convertirse en Persona. México: Paidós.

Salama, P. H. Y Villarreal, B. R. (1992). El Enfoque Gestalt, Una Psicoterapia Humanista. México: El Manual Moderno.

Stevens, J.O. (1976). El Darse Cuenta. Chile: Cuatro Vientos.

Stevens, J. O. (Comp). (1978). Esto es Gestalt. Chile: Cuatro Vientos.

Tena, S.A. Y Turnbull, P.B. (1994). Manual de Investigación Experimental. México: Plaza y Valdés y la Universidad Iberoamericana.

Wilber, K. (1984). *La Conciencia sin Fronteras*. Barcelona: Kairós.

Wilber, K. (1990). *El Espectro de la Conciencia*. Barcelona: Kairós.

Wilson, V. D. (1977). *La Profundidad Natural en el Hombre*. Chile: Cuatro Vientos.

Wittaker, J.O. y Whittaker, J.S. (1984). *Psicología*. México: Interamericana.

Zinker, J. (1979). *El Proceso Creativo de la Terapia Gestáltica*. Argentina: Paidós.