

## REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

### ***Gestalt : un enfoque psicoterapéutico***

**Autor: Adriana Ríos Hermosillo**

**Tesina presentada para obtener el título de:  
Licenciatura en Psicología**

**Nombre del asesor:  
Luis González Gómez**

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 PSICOLOGIA**

**GESTALT: UN ENFOQUE  
PSICOTERAPEUTICO**

**TESINA**  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
PRESENTA:  
**ADRIANA RIOS HERMOSILLO**

1995

D ZAVALA



T100

Morelia, Mich. Julio de 1995

RVOE 020 SEP

CLAVE 16PFV0004J



**UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA**

**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**GESTALT: UN ENFOQUE  
PSICOTERAPEUTICO**

**T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:**

**LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

**P R E S E N T A :**

**ADRIANA RIOS HERMOSILLO**

Morelia, Mich. Julio de 1995.



RVOE 020/SEP  
CLAVE: 16PFV0004J

***PARA MI AMADO ESPOSO,  
COMPAÑERO INCONDICIONAL  
EN LA LUCHA DIARIA DEL VIVIR***

*PARA MIS PADRES,  
QUIENES SE HAN CONVERTIDO EN UN  
HERMOSO RECUERDO*

***PARA MIS HERMANOS:  
RUTH, SOCORRO, SANDRA, DAVID,  
DANIEL Y ERNESTO; COMO  
TESTIMONIO DE QUE SIEMPRE  
SE PUEDE***

## AGRADECIMIENTOS

Deseo manifestar de manera especial mi profundo agradecimiento al Mtro. Luis González Gómez, quien fué el primero en sembrar en mí la inquietud hacia la Psicoterapia Gestalt; además de ser mi compañero en la ardúa tarea de la investigación y la aportación de nuevas ideas.

Agradezco la ayuda brindada por el Maestro Horacio Padilla, quien iluminó mis primeros caminos hacia la Psicoterapia Gestalt, además de ayudarme a cerrar algunas de mis gestalten inacabadas.

Mi muy especial agradecimiento al Dr. José F. Gómez del Campo Estrada, por sus comentarios tan enriquecedores y su apoyo incondicional.

## INDICE GENERAL

Dedicatorias . . . . .	i
Agradecimientos . . . . .	v
Indice general . . . . .	vi
Lista de figuras . . . . .	xi
Introducción . . . . .	xii

### CAPITULO I

#### PRINCIPIOS BASICOS DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

1.1 Origen de la Psicoterapia Gestalt. . . . .	2
1.2 El Hombre: un ser holístico. . . . .	5
1.3 La asimilación de nutrientes y tóxicos en el hombre. . . . .	6

1.4	Necesidades fundamentales de todo organismo. . . . .	8
1.5	Autorregulación orgánica. . . . .	9
1.6	Sistema de orientación y manipulación del organismo. . . . .	13
1.7	Formación de la Gestalt. . . . .	14
1.8	Psicoterapia Gestalt: un enfoque Existencia-Fenomenológico y Vivencial. . . . .	19
1.9	Aquí y Ahora. . . . .	21
1.10	El cómo precede al por qué. . . . .	23
1.11	El darse cuenta. . . . .	24

## CAPITULO II

### CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES

2.1	1ª Etapa: Sensación. . . . .	31
2.2	2ª Etapa: Conciencia. . . . .	32
2.3	3ª Etapa: Energetización. . . . .	33
2.4	4ª Etapa: Acción. . . . .	34

2.5	5ª Etapa: Contacto. . . . .	35
2.6	6ª Etapa: Retirada. . . . .	37

### CAPITULO III

#### MECANISMOS DE INTERRUPCION DEL CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES

3.1	La persona funcional. . . . .	39
3.2	La persona disfuncional. . . . .	40
3.3	Proyección. . . . .	46
3.4	Introyección. . . . .	50
3.5	Retroflexión. . . . .	54
3.6	Deflexión. . . . .	58
3.7	Confluencia. . . . .	61
3.8	Psicoterapia : restablecimiento a la funcionalidad. . . . .	64

## CAPITULO IV

## EL PSICOTERAPEUTA GESTALT

4.1	Características del Psicoterapeuta Gestalt. ....	68
4.2	La creatividad, una herramienta terapéutica. ....	71
4.3	El que pide ayuda. ....	72
4.4	Psicoterapia individual y grupal. ....	76

## CAPITULO V

## GESTALT: UN ESTILO DE VIDA

5.1	El vivir Gestáltico. ....	80
5.2	El vivir en el Aquí y en el Ahora. ....	82
5.3	Sentir vs. imaginar y pensar. ....	84
5.4	Yo quiero. ....	85
5.5	Auto-responsabilidad y auto-apoyo. ....	87

CAPITULO VI

CONCLUSIONES ..... 90

Lista de Referencias. .... 96

Bibliografía Consultada ..... 99

## LISTA DE FIGURAS

Número		Página.
1	Ciclo de Satisfacción de Necesidades. . . . .	30
2	Mecanismo que provoca la interrupción entre sensación y conciencia. . . . .	49
3	Mecanismo que provoca la interrupción entre conciencia y movilización de energía. . . . .	53
4	Mecanismo que provoca la interrupción entre movilización de energía y acción. . . . .	57
5	Mecanismo que provoca la interrupción entre acción y contacto. . . . .	60
6	Mecanismo que provoca la interrupción entre contacto y retirada. . . . .	63

## INTRODUCCION

La Psicología se constituye en una ciencia a partir de que adquiere un método científico en 1879, en Leipzig, Alemania, hoy conocida como Alemania Oriental; fue en este lugar cuando Wilhelm Wundt crea el primer laboratorio de Psicología Experimental (Whittaker, 1984).

La Psicología en general estudia el comportamiento humano, pero como el hombre es tan complejo y además se desenvuelve en diferentes campos, los estudiosos de la Psicología se vieron en la necesidad de dividirla en áreas especializadas, tales como: Psicología: Experimental, Fisiológica, Psicológica, Farmacológica, Educacional, Escolar, del Desarrollo, Social, Industrial, entre otras (Harrsch,1983); para poder realizar el estudio del comportamiento del hombre dentro de un contexto determinado.

Por nuestra parte, la rama de la Psicología que es nuestro objeto de estudio es la Psicología Terapéutica, la cual se vale del encuentro llamado psicoterapia para la aplicación de principios psicológicos. Existen diferentes tipos de psicoterapia, dependiendo del enfoque psicológico a que corresponda la persona que la practica, que puede ser: Psicoanalítica, Conductista, Humanista o Ecléctico (Cáparros, 1986); cada una de estas psicoterapias tienen su teoría de la personalidad y principios fundamentales bien estructurados, que es lo que las caracteriza y diferencia.

Nuestra tesis "Gestalt, un Enfoque Psicoterapéutico", está enfocada al estudio e investigación de una de las psicoterapias humanistas, concretamente la Psicoterapia Gestalt.

La metodología utilizada en esta investigación es heurística y documental bibliográfica, cuyos resultados fueron plasmados de acuerdo a las disposiciones del A.P.A. (Sociedad Americana de Psicología) (Ibañez, 1992).

La tesis "Gestalt un Enfoque Psicoterapéutico", consta de cinco capítulos. En el primer capítulo, titulado "Principios Básicos de la Psicoterapia Gestalt", de una manera clara exponemos aquellos principios básicos, que sustentan y dan forma a la Psicoterapia Gestalt. Algunos estudiosos de la Psicoterapia Gestalt se oponen a que se elabore teoría sobre ésta, ya que afirman que la rigidizan y limitan, puesto que como enfoque fenomenológico-existencial riñe con toda definición o frontera que indiscutiblemente no es parte de su naturaleza, la cual no necesita teoría que la justifique. Por nuestra parte, nos atrevimos a elaborar una enunciación y definición de los principios básicos que conforman el soporte de la Psicoterapia Gestalt, sin plasmar ningún juicio, para que el lector los adapte de acuerdo a sus necesidades. En este primer capítulo, también hacemos mención de la relación existente entre lo que es Psicoterapia Gestalt y Psicología Gestalt, esto es, como es que los principios utilizados por Wertheimer, Köhler y Koffka (Heidbreder, 1987), en la percepción visual del hombre, Perls los adapta como parte de la percepción humana. Así mismo, tratamos la naturaleza holística del hombre y su sabiduría orgánica con que cuenta para lograr su autorregulación. También tratamos la formación de la Gestalt, esto es como es que se organiza de acuerdo a la necesidad más urgente y como por medio de la satisfacción se cierra y destruye.

En el capítulo segundo, titulado "Ciclo de Satisfacción de Necesidades", tratamos todo lo referente a dicho ciclo, que tiene que ver con los procesos que efectuamos para llevar a cabo la satisfacción adecuada de nuestras necesidades. Este ciclo consta de varias etapas, que varían en número y nombre, según el autor que los trate. Nosotros hemos elaborado un cuadro comparativo donde exponemos las diferencias que existen entre algunos de los autores que los tratan. El ciclo que analizamos en este capítulo, corresponde a una persona funcional que puede llevar a cabo la satisfacción de sus necesidades sin ninguna interrupción, puede detectar perfectamente la sensación de que necesita algo, pasar a tomar conciencia sin ningún problema, reunir la energía necesaria para pasar a la acción que es la que lo va a llevar a contactar con el satisfactor que le va a satisfacer la necesidad, para finalmente pasar a la etapa de retirada, gozando de la plenitud de estar completo, pleno; en esta plenitud se quedará hasta la aparición de una nueva necesidad que comienza el ciclo. No siempre el ciclo se consuma, existen personas que tienen interrupciones ya sea en darse cuenta de su necesidad, o bien dándose cuenta que es lo que necesitan, tienen dificultad para realizar la acción que los llevará a la contactación con el satisfactor, o bien una vez que contactan tienen dificultad para retirarse de él.

En el tercer capítulo, titulado "Mecanismos de Interrupción del Ciclo de Satisfacción de Necesidades", tratamos los cinco mecanismos que interrumpen la satisfacción de necesidades; estos mecanismos son: introyección, proyección, retroflexión, deflexión y confluencia (Zinker, 1977). En este capítulo, también tratamos las etapas que interrumpen cada uno de estos mecanismos, convirtiéndonos en seres disfuncionales; además, elaboramos un cuadro comparativo donde ponemos el nombre y el número de mecanismos que cada autor maneja.

En el cuarto capítulo, titulado "El Psicoterapeuta Gestalt", exponemos el papel que desempeña el terapeuta con entrenamiento Gestalt en un proceso psicoterapéutico, así como las características con que cuenta para ser un buen ayudador, sea en psicoterapia individual o grupal.

En el quinto capítulo, titulado "Gestalt: un estilo de vida", exponemos como un estilo de vida el vivir gestáltico; esto es, que vivamos confiando en nuestra autorregulación orgánica, en nuestro aquí y nuestro ahora, sintiendo lo más intensamente que podamos nuestra existencia, evitando imaginar y pensar como formas de huir de la realidad; actuando impulsados

por nuestros "quereres" y no por nuestros "deberes", responsabilizándonos de nuestra vida, buscando el auto-apoyo, en vez del apoyo externo (Perls, 1976).

En este momento de mi vida, me siento realizada, porque al ir haciendo cada una de las partes de mi último trabajo académico y el primero profesionalmente hablando (mi tesis), me puedo dar cuenta como aquella Gestalt que surgió en mis años universitarios, se va cerrando y mi necesidad va siendo satisfecha.

Espero que este trabajo con todas las limitaciones, sirva a aquellas personas que también les apasiona y se identifican con la Psicoterapia Gestalt.

Dejo aquí mi experiencia y mis modestas aportaciones con el profundo deseo de que éste no sea el último de mis trabajos sobre Psicoterapia Gestalt.

# CAPITULO I

## PRINCIPIOS BASICOS DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

Algunos estudiosos de la Psicoterapia Gestalt (Castanedo, 1988 y Salama,1992), consideran que el elaborar teoría sobre este enfoque representa un trabajo difícil, ya que esto equivale a limitarlo, restringirlo, ponerle fronteras poco reales. Quienes sostienen esta posición, parten de que la Psicoterapia Gestalt es un enfoque existencial-fenomenológico, donde lo que se pueda decir acerca de el, nunca podrá igualar la experiencia, cuando mucho logrará una aproximación.

Las teorías a través del tiempo han estado alejadas de la acción y dado que la terapia Gestalt es un enfoque fenoménico-existencial, resulta difícil elaborar una teoría sobre la misma, ya que las teorías encasillan y "rigidizan" al establecer definiciones y fronteras que inevitablemente serán artificiales y poco realistas; por esto, las corrientes psicológicas

modernas ya raramente se enfrascan en una indefinida polémica de autojustificación. (Salama y Villarreal, 1992, p. 21).

Por nuestra parte, consideramos a la teoría de la Psicoterapia Gestalt como un punto de referencia, como un conjunto de principios que la conforman y la sustentan, la explican y le dan soporte.

## **1.1 ORIGEN DE LA PSICOTERAPIA GESTALT.**

La palabra Gestalt es de origen Alemán, no tiene una traducción al Español, pero la podemos entender como: forma, estructura o configuración, ya que no existe un equivalente directo (Latner, 1994). Gestalt, es la forma como se organizan las partes individuales en un todo; no se puede dividir ni destruir la relación entre las partes, pues es lo que conforma a la Gestalt en particular, al cambiar las partes ya estamos hablando de otra Gestalt diferente; por lo tanto, debemos entender a la Gestalt desde el punto de vista indivisible, ya que existe el principio básico de que "El todo determina las partes. No simplemente la suma total". (Perls, Hefferline y Goodman, citado

por Latner, 1994, p. 33).

La palabra Gestalt fue utilizada por primera vez por los alemanes creadores de la Psicología Gestalt: Wertheimer, Köhler y Koffka y posteriormente por Lewin y Goldstein, que fueron quienes desarrollaron la teoría de la forma, que está relacionada con la teoría de la percepción (Neidbreder, 1987). La teoría de la percepción se refiere a la forma como percibimos visualmente las cosas del medio ambiente; esto es, nuestra percepción está en función a lo que nos interesa y lo que necesitamos en este momento.

La psicología gestalt tuvo una influencia primordial en la formulación de la terapia gestalt. Laura Perls fue discípula de Wertheimer, quien es considerado como una de las personalidades más destacadas en la formulación de la psicología gestalt. En una entrevista, Fritz Perls declaró que había leído solo algunos trabajos de los psicólogos gestalt, tomando de ellos varias ideas. Sin embargo, las que aceptó son los aspectos principales de la terapia gestalt: clausura y formación gestalt de figura-fondo.

Hay otros fundamentos comunes de la terapia gestalt y de la psicología del mismo nombre. Comparten la misma perspectiva estructuralista y holística del hombre, y aunque la terapia gestalt también se basa en muchos otros enfoques, quizá la forma más sencilla y directa de comprender las bases de la terapia gestalt, consista en entender la psicología gestalt. Los psicólogos gestalt se concentraron en la percepción del hombre; la terapia gestalt extiende los descubrimientos de los psicólogos gestalt sobre la percepción externa para abarcar toda la percepción humana y utiliza los mismos principios para entender la amplia gama de la conducta humana. (Latner, 1994, p. 34).

La Psicoterapia Gestalt se ocupa de la conducta del organismo total, a diferencia de la Psicología Gestalt, que se ocupa de la percepción visual.

Debemos entender por Psicoterapia Gestalt, el proceso terapéutico que sirve para el restablecimiento del sí mismo (self) de la persona, que se logra mediante la integración de las partes que han sido alienadas de su personalidad. Este proceso se lleva a cabo en una relación terapéutica Yo-Tú, Aquí y Ahora, donde por medio del darse cuenta la persona logra integrar aquellas partes que ha alienado de su personalidad.

La Psicoterapia tiene varios objetivos, pero si pudiéramos en uno englobar todos, diríamos que el objetivo fundamental de la Psicoterapia Gestalt es que la persona pase del apoyo externo al autoapoyo.

## **1.2 EL HOMBRE: UN SER HOLISTICO.**

La Psicoterapia Gestalt, que concibe a la persona como un organismo total, viene a destruir el viejo mito de que el hombre es cuerpo-mente. En Psicoterapia Gestalt, consideramos al hombre como un organismo unificado, donde el pensar y el sentir es parte de él mismo y las dos actividades son igualmente importantes.

Una de las premisas más importantes en Psicoterapia Gestalt, es no brindar prioridad al pensar o a la racionalización y si brindarle la importancia que tienen los mensajes del organismo, que es todo aquello que compone la comunicación no verbal. Una de las frases más utilizadas por Perls (1976) durante la terapia era: "Pierde la cabeza y vuelve a tus sentidos". Perls argumentaba que para llegar a comprender el sí mismo (self), la persona

necesitaba sentimiento y sensibilidad más que entendimiento intelectual o racionalizaciones.

El hombre y el medio ambiente forman una totalidad, donde el hombre no puede existir sin su medio ambiente, ya que las necesidades que tiene son satisfechas directamente de este medio ambiente que lo envuelve, lo nutre, lo protege y le suministra todo aquello que necesita para su existencia. La vida de un organismo depende de la relación con el medio ambiente; si el ambiente es benévolo con él, podrá satisfacer adecuadamente sus necesidades; pero si por el contrario, el ambiente es adverso, entonces el organismo se verá limitado para la satisfacción de sus necesidades.

### **1.3 LA ASIMILACION DE NUTRIENTES Y TOXICOS EN EL HOMBRE.**

El modo como el hombre se nutre de su medio ambiente, es por medio del principio que en Psicoterapia se le llama **asimilación** (Latner, 1994).

La gente crece por medio de morder un "pedazo de tamaño apropiado" (sea éste, comida, ideas o relaciones) y masticándolo (considerándolo), para descubrir si es nutriente o tóxico. Si es nutriente, al masticarlo y tragarlo, el organismo lo **asimila** y pasa a formar parte del sí mismo. Si es tóxico, se vomita o escupe (rechaza).

Para que este proceso se lleve a cabo, se necesita de una persona dispuesta a confiar en su propio inicio y gusto. La discriminación requiere el sentir o experimentar los estímulos externos activamente, y procesar estos estímulos exteroceptivos junto con los datos interoceptivos. (Simkim, James y Yonteff M. Gary., citado por Salama y Villarreal, 1992, p. 22).

Nuestro organismo está dotado por una sabiduría para saber que es lo que le nutre y que es lo que le contamina o intoxica, es algo inmanente a nuestra naturaleza. Por ejemplo, un bebé pequeño, que todavía no tiene introyectados los "debes", cuando le damos de comer algo que no necesita en ese momento, simplemente lo escupe, aun siendo su alimento favorito. Por desgracia, esta sabiduría orgánsmica la vamos perdiendo producto de los introyectos, los "debes" de nuestra sociedad; hasta que llegamos a un

punto donde no sabemos que es lo que nos alimenta y que es lo que nos intoxica; viviendo así con cosas sin digerir, esto es, sin asimilar.

#### **1.4 NECESIDADES FUNDAMENTALES DE TODO ORGANISMO.**

El ser humano permanentemente tiene la necesidad de satisfacer una gama de necesidades, que son tanto biológicas, psicológicas, como sociales. Existen además de estas necesidades, otro tipo que son producto de nuestra sociedad consumista; muchas necesidades son impuestas por una sociedad enajenante y consumista, que hemos introyectado sin ninguna discriminación.

El ser humano antes que cualquier necesidad, tiene la necesidad de sobrevivir, esta necesidad impera por sobre todas las demás. Entendemos por necesidades de sobrevivencia aquellas necesidades básicas, como son: comer, tomar agua, respirar, dormir, entre otras; son necesidades que si el individuo no satisface, irremediabilmente al cabo de un tiempo morirá. La persona una vez que ha resuelto sus necesidades de sobrevivencia, es entonces que puede ocuparse de aquellas necesidades que le permitan el 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. (Perls, 1976, p. 22).

Nos atrevemos a decir que el resorte que impulsa a todo ser humano, es básicamente su necesidad de sobrevivir y solamente satisfecha esta necesidad, es que puede buscar su crecimiento.

## **1.5 AUTORREGULACION ORGANISMICA.**

La vida de cualquier organismo, ya sea una planta, un animal o un ser humano, está caracterizado por tener necesidades que satisfacer. Cuando existe una necesidad en un organismo, éste se encuentra en desequilibrio; cuando el organismo obtiene el satisfactor a su necesidad, vuelve otra vez a estar equilibrado.

Este proceso mediante el cual el organismo mantiene el equilibrio (entendido como sinónimo de salud), en medio de condiciones que están siempre variando, es a lo que se le llama **homeostasis** (Latner, 1994). La homeostasis es el proceso mediante el cual el organismo está satisfaciendo continuamente sus necesidades para mantener su equilibrio. Cuando el proceso homeostático llega a fallar, el organismo permanece en desequilibrio o en ocasiones puede llegar a morir, dependiendo del tipo de necesidad insatisfecha.

Si el organismo tiene una necesidad de las que son clasificadas de sobrevivencia y no la satisface, el organismo no tardará mucho tiempo en desequilibrio, ya que inminentemente morirá. Con esto podemos decir que las necesidades biológicas no admiten una falla del proceso homeostático, ya que son necesidades de vida o muerte.

En las necesidades que son de naturaleza psicológica, no podemos hablar de que el organismo morirá si no se le satisface; sin embargo, si podríamos hablar de que si una persona que tiene la necesidad de sentirse amada y no satisface esta necesidad, la persona no va a morir por esto, pero si va a vivir disfuncional, es decir, insatisfactoriamente ya que se encuentra

en desequilibrio.

En Psicoterapia Gestalt, se le llama **autorregulación orgánica**, al proceso que lleva a cabo el organismo para lograr el equilibrio, perderlo y volverlo a lograr (Salama, 1992); dicho en otras palabras, el organismo desde que nace hasta que muere, está luchando por conservar el equilibrio, que constantemente esta viéndose amenazado por el surgimiento de nuevas necesidades y lo esta recuperando por medio de la satisfacción de las mismas.

La homeostasis es un proceso de autorregulación orgánica interna automática y en donde no hay conciencia. La autoregulación orgánica viene a ser la lucha del organismo para lograr el equilibrio y que requiere que el hombre interactue con su medio ambiente. Un ejemplo de homeostasis bien podría ser cuando un hombre pierde agua por medio del sudor, de manera automática el organismo la adquiere de sus reservas; sin embargo, cuando el hombre tiene sed necesita sentir la necesidad, darse cuenta que es agua lo que necesita y tomarla del medio ambiente para lograr el equilibrio.

Los seres humanos estamos provistos de una sabiduría organísmica para darnos cuenta que es lo que necesitamos y como lo podemos conseguir. Esta sabiduría organísmica se ve alterada constantemente por lo que Perls (1976), llamo los "debes". En los "debes", tomamos en cuenta lo que debemos hacer, más que lo que necesitamos hacer para satisfacer las necesidades. Con los "debes" sólo logramos la satisfacción parcial de nuestras necesidades, puesto que a nuestra necesidad le anteponemos un "debes" o "no debes" que hemos introyectado.

El principio de la autorregulación organísmica, no garantiza necesariamente la satisfacción de la necesidad; sino que el organismo hace todo lo que está a su alcance para regularse, pero la satisfacción de la necesidad dependerá de la capacidad que tenga el individuo para manipular al medio y de los recursos que existan en el mismo. Si la forma de manipular al medio ambiente es adecuada y si el medio ambiente tiene los recursos que necesita el individuo, indiscutiblemente la necesidad quedará satisfecha. Pero si por el contrario, la manipulación del medio ambiente es inadecuada y los recursos del mismo son pobres o nulos, la necesidad quedará insatisfecha.

## 1.6 SISTEMA DE ORIENTACION Y MANIPULACION DEL ORGANISMO.

Los seres humanos contamos con dos grandes sistemas que son nuestros mejores aliados para interrelacionarnos con el medio ambiente de forma adecuada y satisfacer nuestras necesidades; estos dos sistemas son: el sistema sensorial y el sistema motor (Perls, 1976).

El sistema sensorial, se le llama también sistema de orientación y esta compuesto por nuestros ojos, nuestros oídos, nuestra nariz, nuestra piel y los receptores de nuestro cuerpo. El sistema sensorial es el que le da orientación al organismo (Perls, 1976).

El sistema motor, es el sistema que le permite al organismo hacer cambios en el ambiente, le da al organismo las herramientas para manipular al medio.

Ambos sistemas son igualmente importantes, ninguno es primero que otro, ni ninguno está en función del otro, ambos son elementos con que contamos los seres humanos para orientarnos y manipular al medio ambiente

para así lograr la satisfacción de nuestras necesidades.

Para satisfacer sus necesidades el organismo tiene que encontrar sus suplementos necesarios para su sobrevivencia en el ambiente. El sistema de orientación descubre lo que es requerido; todos los organismos vivos son notoriamente capaces de percibir cuáles son los objetos externos que les satisfarán sus necesidades. El cachorro hambriento no se confunde con cientos de formas, olores, ruidos y colores del mundo; se va directo a la teta de su madre. Esta es la figura que está en primer plano en ese momento.

Una vez que el sistema de orientación ha hecho su tarea, el organismo tiene que manipular el objeto que necesita de tal modo que el balance orgánico se restablezca, la gestalt se complete. (Perls, 1976, p. 31).

## **1.7 FORMACION DE LA GESTALT.**

Una Gestalt está formada por una figura y un fondo (Castanedo, 1988).

Al fondo también se le llama campo y esta conformado por el organismo y el medio ambiente; la figura es aquella necesidad que surge del fondo, es la

necesidad que domina de entre las demás necesidades.

La figura y el fondo es uno de los fundamentos principales del enfoque psicoterapéutico Gestalt; además, es lo que lo distingue y lo diferencia de los otros enfoques psicoterapéuticos.

El proceso de formación de una Gestalt, se dá de la siguiente manera:

El organismo y el medio ambiente forman un campo o fondo, de este campo o fondo surge una necesidad que es la que domina de entre las demás y se le denomina figura o gestalt. En otras palabras podríamos decir que: " la figura implica al fondo y el fondo dá forma a la figura". (Perls, citado por Stevens, J.O. (comp), 1978, p. 75).

Los seres humanos tenemos muchas necesidades que en ocasiones nos demandan satisfacción al mismo tiempo, pero nuestro organismo siempre va a discriminar aquella que tenga más intensidad y urgencia. Es por esto que la necesidad que va a formar la gestalt va a ser aquella que domine.

El hombre, en ocasiones tiene plena conciencia de cual es su necesidad del momento y la puede satisfacer adecuadamente gracias a que tiene formada una **figura fuerte**. Pero en otras ocasiones, el hombre difícilmente se dá cuenta de que es lo que necesita, ya que tiene formada una **figura débil**; esto es, no tiene suficiente contacto con su necesidad. La formación de una figura débil nos da como resultado la insatisfacción de la necesidad, por no contar con un darse cuenta de que es lo que se necesita (Latner, 1994).

Cuando una figura fuerte aparece, tiene como consecuencia la satisfacción de la necesidad y entonces se dice que la gestalt que se había organizado, se completa o cierra y desaparece; esta gestalt específicamente ya no ejercerá más influencia sobre el organismo. El organismo otra vez se encuentra libre, en espera del surgimiento de otra nueva necesidad por satisfacer.

Cuando existe una necesidad es porque algo esta haciéndole falta al organismo, está careciendo de algo, está en desequilibrio. Cuando esto pasa, el proceso para volver a recuperar el equilibrio consiste primeramente en sentir que algo nos esta haciendo falta, tomar conciencia de ello para

luego encontrar los medios para satisfacer la necesidad; sólo así se puede recuperar el equilibrio, la armonía.

El crecimiento en el ser humano no se puede dar, si no existe una adecuada identificación de nuestras necesidades y un cierre (satisfacción) de las diferentes gestalten que van apareciendo a lo largo de nuestra existencia. El no cerrar gestalten, significa traer cargando asuntos inconclusos, que tendrán influencia en nuestras vidas hasta que no se dé un cierre adecuado de la gestalt (satisfacción de la necesidad) (Latner, 1994).

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. (Latner, 1994, p. 40).

Los individuos para lograr la satisfacción de sus necesidades, ya sean biológicas, psicológicas o sociales, tienen que recorrer un ciclo que se le llama de diferentes formas, según el autor que lo trate (ver tabla No.1, pag.

29). Por nuestra parte, nosotros le llamaremos " **Ciclo de Satisfacción de Necesidades**", ya que consideramos que es el nombre que va más de acuerdo con la función que desempeña.

El Ciclo de Satisfacción de Necesidades (ver fig. No. 1, pag. 30), consta de seis etapas básicamente: sensación, conciencia, movilización de energía, acción, contacto, retirada. A continuación describiremos cada etapa de una manera somera, ya que en nuestro próximo capítulo nos referiremos a ellas con mayor extensión y profundidad.

Toda necesidad comienza con una **sensación**, continúa con un **darse cuenta** de qué es lo que se necesita, después viene una **movilización de energía** producto de la toma de conciencia (darse cuenta), esta energía nos sirve movilizar nuestro cuerpo y para pasar a la **acción** que es la que nos va a llevar a **contactar** con el satisfactor de nuestra necesidad; una vez satisfechos nos **retiraremos** del satisfactor y entraremos finalmente a un estado de reposo, de relajamiento o concentración, que nos durará hasta que nos surja una nueva necesidad que comenzará de nuevo el ciclo.

En ocasiones el Ciclo de Satisfacción de Necesidades no se dá de manera continua, por el contrario se ve interrumpido básicamente por cinco mecanismos que frustran dicha satisfacción, estos son: introyección, proyección, deflexión, confluencia y retroflexión. Estos mecanismos como veremos en el capítulo III, no necesariamente son neuróticos, sino que en ocasiones son utilizados como una forma de protección del self. Cuando este Ciclo de Satisfacción de Necesidades se ve interrumpido, surge la neurosis.

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. (Perls, 1976, p. 36).

## **1.8 PSICOTERAPIA GESTALT: UN ENFOQUE EXISTENCIAL - FENOMENOLOGICO Y VIVENCIAL.**

La Psicoterapia Gestalt es un enfoque que se soporta en la Filosofía

Existencial, donde el objetivo principal es que el hombre justifique el sentido de su existencia aquí y ahora y además se responsabilice por ella.

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 vivencia de cada individuo es un proceso único e irrepetible.

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 dominado 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. (Ginger y Ginger, 1993, p. 38).

La psicoterapia Gestalt es vivencial, le importa la vivencia del individuo aquí y ahora. Parte del principio de que el hombre sólo puede vivenciar su experiencia, la vivencia ajena le es imposible. La vivencia se experimenta de una manera única, irrepetible e insustituible. En Terapia Gestalt se evita toda verbalización que traiga por consecuencia el que la persona rompa el contacto consigo misma y pierda la oportunidad de experienciarse, toda vez que la vivencia del individuo es la realidad sobre la que se centra el proceso terapéutico en el aquí y ahora.

## **1.9 AQUI Y AHORA.**

La Psicoterapia Gestalt por ser un enfoque existencial, fenomenológico y vivencial, le importan las experiencias que se den en el presente, en el

aquí y en el ahora. Entendemos por aquí y ahora el momento presente; el aquí hace referencia al contexto espacial inmediato y total y el ahora es una referencia temporal instantánea.

Uno de los objetivos de la Psicoterapia Gestalt es que la persona viva lo más plenamente que pueda en el aquí y en el ahora, que todo lo que vivencie sea su experiencia actual.

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. (Laura Perls, citada por Salama y Villarreal, 1992, p. 43).

El presente es la única realidad que existe, para que la persona viva en la realidad tiene que vivir aquí y ahora. El neurótico es la persona que

ha perdido la capacidad de vivenciarse en el presente, vive en el recuerdo o en la fantasía, añorando lo que fué o pensando en lo que será.

**Aquí y ahora, es nuestra realidad.**

**Allá y entonces, es nuestra historia.**

**Hasta allá y hasta entonces, es nuestra esperanza.**

#### **1.10 EL COMO PRECEDE AL POR QUE.**

A la Terapia Gestalt no le importa por qué un individuo interrumpe el Ciclo de Satisfacción de Necesidades, sino cómo le hace para interrumpirlo.

La Terapia Gestalt no busca el por qué, sino cómo es que se genera la conducta. En la Terapia Gestalt como enfoque fenomenológico no tiene importancia el proceso lineal de causa y efecto, sino lo importante es cómo se interrumpe la persona en la satisfacción de sus necesidades (Ginger y Ginger, 1993).

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).

### **1.11 EL DARSE CUENTA.**

El darse cuenta (awareness), es un fundamento básico del enfoque Psicoterapéutico Gestalt. Definimos el darse cuenta como el percatarnos responsablemente de nuestro sí mismo en nuestra vivencia en el ahora y el aquí.

Lo que se busca en Terapia Gestalt es que la persona se de cuenta como esta funcionando aquí y ahora, para que de esta manera la persona

vaya expandiendo su conciencia. Por medio del darse cuenta la persona contacta sus sensaciones de gusto, disgusto, comodidad, satisfacción; así como temores y fantasías entre otras; es decir, la persona esta en contacto consigo 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 significan 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).

Una persona funcional incluye el darse cuenta en su vida como un proceso más o menos permanente, sin interferencias. Cuando rescatamos la capacidad de vivir nuestra existencia de una manera fluida y armónica en un contínuum de conciencia, tenemos la oportunidad de crecer y vivenciarnos a plenitud.

Perls (1976), utilizaba el darse cuenta como técnica en sus trabajos terapéuticos, él decía que con las preguntas: ¿Qué estas haciendo?, ¿qué es lo que sientes?, ¿qué es lo que quieres?, ¿qué estas evitando? y ¿qué es lo que esperas?; se cuenta con un arsenal de elementos para trabajar en terapia con una persona.

El darse cuenta es prescripción y técnica en Psicoterapia Gestalt; dicho en otras palabras, es un medio y un fin en si mismo.

## CAPITULO II

### CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES

Todos los organismos vivos necesitan de su medio ambiente para satisfacer sus necesidades, ya sean estas de sobrevivencia o de crecimiento. En Psicoterapia Gestalt, se considera al hombre y al medio ambiente como una unidad inseparable, donde la vida del hombre depende del medio ambiente. No se puede concebir por separado hombre y medio, ambos forman una unidad.

En psicoterapia Gestalt decimos que el individuo y el medio forman un campo (Castanedo, 1988), si la relación entre el individuo y el medio es una relación enriquecedora, entonces estaremos hablando de que el individuo tendrá una vida funcional. Si por el contrario la relación existente entre el individuo y el medio ambiente es conflictiva, tendremos como resultado a una

persona con una vida disfuncional.

Consideramos que una persona funcional es aquella que tiene la capacidad de darse cuenta de sus necesidades y además logra satisfacerlas. Como del medio ambiente es de donde el hombre toma los elementos que sirven para la satisfacción de sus necesidades, este tiene que ser un medio ambiente que cuente con los elementos que el individuo necesita para lograr el equilibrio.

El punto donde se tocan el individuo y el medio ambiente se llama **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 algo que separe al organismo y al medio, sino por el contrario, lo limita, lo envuelve, lo protege, lo toca. Todos los acontecimientos que surgen de la interacción del hombre y el medio ambiente se dan en el límite o frontera de contacto.

Existe un proceso por medio del cual el hombre satisface sus necesidades y mantiene el equilibrio; a este proceso se le llama de diferentes formas , además se le asignan diferente número de etapas, dependiendo del autor que lo trate.

**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 GESTALT"	"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

Por nuestra parte le llamaremos "**Ciclo de Satisfacción de Necesidades**" y manejaremos al igual que Zinker (1979), seis etapas: **sensación, conciencia, energización, acción, contacto y retirada.**

A continuación procederemos a describir las etapas del Ciclo de Satisfacción de Necesidades.

### CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES

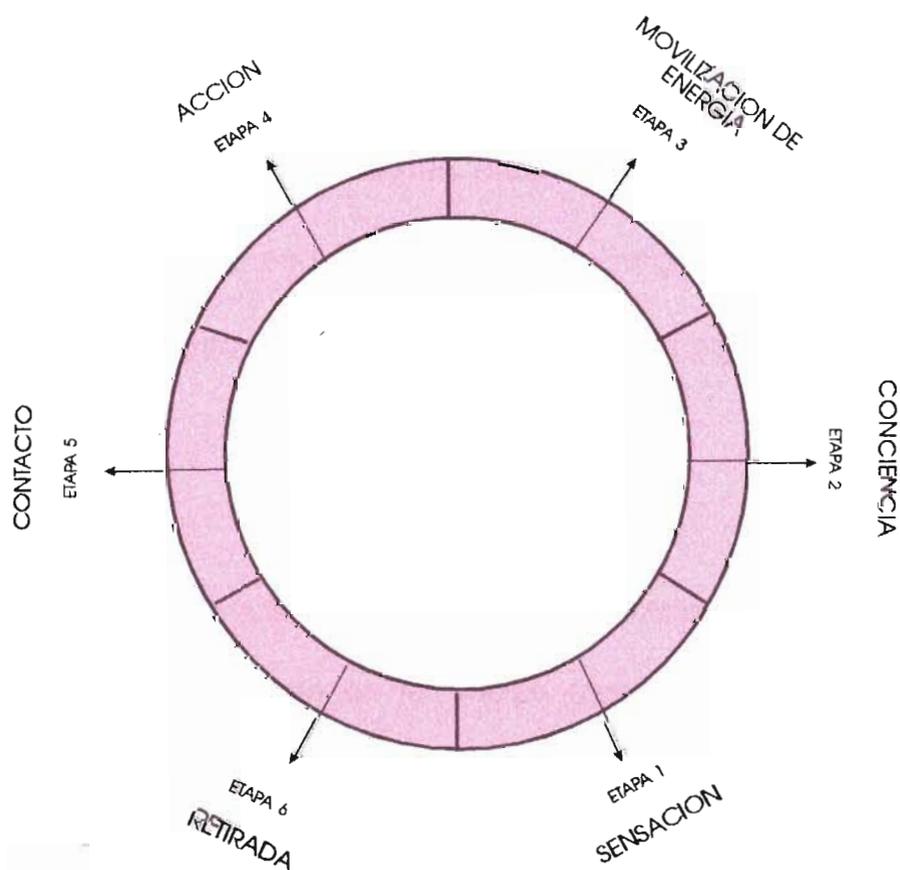


FIGURA No. 1

## 2.1 1ª ETAPA: SENSACION.

La primera etapa del Ciclo de Satisfacción de Necesidades se llama **sensación** (ver fig. No. 1, pág. 30). Todas las necesidades comienzan por una sensación que puede ser una vibración, una punzada, un piquete, un deseo. Esta sensación no es otra cosa más que una figura que empieza a surgir de entre otras que se han quedado en el fondo.

La sensación no posee ningún dato objetivo, no podemos verla, ni tocarla, ni olerla, sólo es eso, una sensación. Serge Ginger y Anne Ginger (1993), le llaman a esta etapa, el precontacto o surgimiento del deseo y dicen que:

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

Una necesidad comienza como una sensación, es en este momento cuando una figura comienza a surgir del fondo para posteriormente formar una gestalt fuerte (Ginger y Ginger, 1993).

## 2.2 2ª ETAPA: CONCIENCIA.

La segunda etapa del Ciclo de Satisfacción de Necesidades se llama **conciencia** (ver fig. No. 1, pág. 30). La sensación se convierte en conciencia cuando se le puede dar nombre a la sensación y se puede describir en que consiste. Es esa chispa que ilumina a la sensación para poder darnos cuenta de que se trata.

Este darse cuenta, esta comprensión, este conocimiento, es lo que nos permite traducir la sensación, llamarla por su nombre y sobre todo saber que es lo que nos está pasando, que estamos necesitando.

En esta segunda etapa, la función principal es ponerle nombre a la sensación y ayudar a orientarnos.

La conciencia o más propiamente dicho el darnos cuenta, es una condición necesaria e imprescindible para intentar la satisfacción de la necesidad, pues sin este darnos cuenta la necesidad quedaría a un nivel de sensación generándonos la disfuncionalidad. " Las situaciones incompletas claman por ser solucionadas, pero si son excluidas del darse cuenta, el resultado serán los síntomas neuróticos y la formación del carácter neurótico". (Perls, citado por Stevens, J.O. (comp), 1978, p. 57).

### **2.3 3ª ETAPA: ENERGETIZACION.**

La tercera etapa del Ciclo de Satisfacción de necesidades, se le llama **energetización**. (ver fig. No. 1, pág. 30). En la medida en que la persona toma conciencia de su necesidad, en esta medida su cuerpo comienza a excitarse, movilizarse, su respiración se intensifica, su cuerpo tiene un movimiento general de energía que es lo que va a permitirle ponerse en acción.

La energetización es necesaria para poder disponerse a la acción; es una vibración del cuerpo que proyecta a la acción.

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 apretamos el embrague. (Michel Katzeff, citado por Salama y Villarreal, 1992, p. 119).

## **2.4 4ª ETAPA: ACCION.**

La cuarta etapa del Ciclo de Satisfacción de Necesidades se llama **acción** (ver fig. No. 1, pág. 30). En esta etapa es donde nos movilizamos corporalmente para obtener lo que necesitamos, es tomar la determinación de movernos, desplazarnos, avalanzarnos hacia lo que nos va a satisfacer nuestra necesidad (Zinker, 1979).

Sin la acción, nuestra sensación, toma de conciencia y energetización, se quedarían dentro de nosotros; la acción es lo que nos permite la posibilidad de liberarnos de la necesidad.

En la acción todo nuestro cuerpo se moviliza, los músculos de nuestras piernas se mueven y nos transportan, los músculos de nuestros brazos nos permiten acercarnos al satisfactor, nuestra respiración es más intensa, nuestro corazón late aún más fuerte, todo nuestro ser está entregado a la acción.

## 2.5 5<sup>a</sup> ETAPA: CONTACTO.

La quinta etapa del Ciclo de Satisfacción de Necesidades, se le llama **contacto** (ver fig. No. 1, pág. 30). La puesta en acción nos lleva a ponernos en contacto con el satisfactor que va a aliviar nuestra necesidad.

El contacto es el encuentro, el gesto, el movimiento, el ensayo, el tocar, el florecimiento, la adherencia, es el acercamiento, es el prelude... Contactar es permitir, con una cierta tensión creadora, el paso de corriente de mí a ti, de ti a mí, del ser al objeto, de 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. (Michel Katzeff, citado por Salama y Villarreal, 1992, p. 120).

El contacto ocurre en el límite de contacto, este límite lo compone la superficie de la piel y los otros órganos de respuesta sensorial y motora. Es donde existe la interacción del hombre con su medio ambiente.

En la etapa de contacto, es en donde se recupera el equilibrio organísmico; sin embargo, existe una etapa posterior que requiere consumarse a fin de que la gestalt cumpla su ciclo cabalmente y se destruya para dar paso al surgimiento de una nueva necesidad.

## 2.6 6ª ETAPA: RETIRADA.

La sexta y última etapa del Ciclo de Satisfacción de Necesidades, se llama **retirada** (ver fig. No. 1, pág. 30). En el momento en que estan teniendo contacto el satisfactor y mi necesidad, empieza la satisfacción de mi necesidad, empiezo a cobrar conciencia de plenitud de ya no necesitar nada, estoy completa; en este momento entro a la etapa de retirada, no me importa más el satisfactor.

En esta etapa ya se ha resuelto la gestalt, se ha cerrado, ya no ejercerá más influencia en el organismo, se ha destruido. En esta etapa el individuo se encuentra sin ninguna necesidad apremiante, puede permanecer en estado de reposo, relajamiento o concentración (Salama y Villareal, 1992).

Este Ciclo de Satisfacción de Necesidades que acabamos de describir, es válido para todas las personas que se encuentran en un estado funcional óptimo o adecuado. Cabe decir que el Ciclo de Satisfacción de Necesidades, no siempre se da sin interrupciones ya que:

Quando un individuo o un grupo tienen una mala salud psíquica, emotiva, física o social, se constatan bloqueos, resistencias, impasses, ausencias o interrupciones que llevan a insatisfacciones, a imposibilidades, a incapacidades de crecimiento realizador. (Michel Katzeff, citado por Salama y Villarreal, 1992, p. 121).

Quando existe una interrupción en este ciclo tenemos como consecuencia un asunto inconcluso, una persona neurótica que continuará con el asunto inconcluso hasta que lo complete; esto es, hasta que ponga como figura el asunto inconcluso y lo resuelva de manera satisfactoria completando el ciclo.

En nuestro siguiente capítulo, nos referiremos a este tipo de interrupciones o impasses que impiden la satisfacción de las necesidades.

## CAPITULO III

### MECANISMOS DE INTERRUPCION DEL CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES

#### **3.1 LA PERSONA FUNCIONAL.**

Consideramos que una persona funcional es aquella que se dá cuenta de cuales son sus necesidades, contacta con el satisfactor de la misma y una vez satisfecha se retira del satisfactor. Es una persona que no interrumpe la satisfacci3n de sus necesidades; por el contrario las satisface de una forma natural, sin ning3n obst3culo, el Ciclo de Satisfacci3n de Necesidades lo recorre sin interrumpirlo, tiene una buena formaci3n y destrucci3n de gestalten.

### 3.2 LA PERSONA DISFUNCIONAL.

Consideramos que la persona disfuncional o neurótica, es aquella que no se dá cuenta de sus necesidades o dándose cuenta de estas no contacta con el satisfactor, o bien una vez que contacta tiene dificultad para retirarse de éste, sigue en confluencia con el sin percatarse de que la necesidad ya está satisfecha. Tiene una inadecuada formación y destrucción de gestalten. Es una persona que forma figuras débiles, producto de que no contacta con sus necesidades y por lo tanto se vive con asuntos inconclusos en su vida. El neurótico no actúa de acuerdo a una jerarquía de necesidades, esto le da como resultado que no sepa cuál necesidad es la que toca satisfacer, creará que es sueño lo que tiene cuando realmente lo que necesita es comer.

En ocasiones la persona disfuncional puede llegar a darse cuenta cual es su necesidad, pero se interrumpe al tratar de adquirir el satisfactor, o bien puede suceder que el medio ambiente no le proporcione el satisfactor que necesita y quede igualmente insatisfecha su necesidad. El neurótico ha perdido la capacidad de disfrute cuando llega a contactar con el satisfactor y por otra parte se le dificulta retirarse de él una vez que ya está satisfecho.

Toda interrupción, todo impasse, en un lugar cualquiera de este ciclo se convierte en un asunto inconcluso que continuará rodando en el interior de uno mismo, en el fondo. Y esto hasta que tengamos la ocasión de completar la situación, poniéndola en figura (primer plano), y expresándola de forma satisfactoria.

Recorrer el ciclo o estar atento al mismo es sutil cuando hay resistencias, impasses o dificultades para realizar un objetivo, de satisfacer una necesidad vital emergente. (Michel Katzeff, citado por Salama y Villarreal, 1992, p. 121).

Los mecanismos que interrumpen el Ciclo de Satisfacción de Necesidades, cada autor los llama de diferente manera, los describe en orden diferente y además los varían en número (ver tabla No.2, pag. 43). A continuación expondremos a algunos autores:

Perls (1976), les llama "Mecanismos Neuróticos" y para él son cuatro: introyección, proyección, confluencia y retroflexión.

Hector Salama y Rosario Villarreal (1992), les llaman "Mecanismos de Defensa", Y para ellos son cinco: introyección, proyección, retroflexión, confluencia y deflexión.

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

Marie Petit (1986), les llama "Mecanismos Neuróticos de Prevención" y para ella son cinco: proyección, deflexión , introyección, retroflexión y confluencia.

Celedonio Castanedo Secadas (1988), les llama "Resistencias" y para él son cinco: confluencia, deflexión, retroflexión, introyección, proyección.

Erving y Miriam Polster (1973), les llaman " Transacciones de la Resistencia" y para ellos son cinco: introyección, proyección, retroflexión, deflexión , confluencia. Ellos son los creadores de la "deflexión".

# MECANISMOS DE INTERRUPCION 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, nosotros les llamaremos "Mecanismos de Interrupción del Ciclo de satisfacción de Necesidades"; consideraremos los cuatro mecanismos que maneja Perls (1976), y agregaremos el mecanismo que es de la creación de los Polster (1973), y los trataremos en el siguiente orden: proyección, introyección, retroflexión, deflexión y confluencia, por ser este el orden en que interrumpen el Ciclo de Satisfacción de Necesidades.

Estos mecanismos de defensa o de evitación del contacto pueden ser **sanos o patológicos** según su intensidad, su flexibilidad, el momento en el cual intervienen y, de una manera más general, su oportunidad. (Ginger y Ginger, 1993, p. 152).

Los mecanismos de interrupción pueden ser o no ser neuróticos. En ocasiones son necesarios para que el individuo logre la protección de su self; además con frecuencia se pueden tomar como una reacción sana que tiene el individuo para adaptarse. Se pueden considerar como neuróticos, cuando son persistentes y rígidos.

Marie Petit (1986), dice que estos mecanismos son:

Procesos repetitivos que todos utilizamos para sustraernos al dolor. Dolor que se resume la mayor parte de los casos en el hecho de ser rechazado, no amado; hipótesis tan aterradora que no es posible arriesgarse a lo que ella implica. (p.37).

La Psicoterapia Gestalt no busca atacar o vencer los mecanismos de interrupción, por el contrario busca volverlos más conscientes trayéndolos a la conciencia (al darse cuenta) de la persona.

La terapia gestáltica no considera la resistencia como algo que debe ser destruido, sino como una actividad más de la cual debe tomarse conciencia y hacerse responsable. Las defensas no son algo que nos sucede y de lo cual alguien puede liberarnos, sino algo que hacemos y que podemos elegir continuar haciendo o no, de acuerdo con nuestra evaluación de nuestras necesidades y de la situación. (Naranjo, 1990, p. 18).

### 3.3 PROYECCION.

La Proyección es el reverso de la introyección. En la introyección nos hacemos responsables de lo que es parte del ambiente; en la proyección hacemos responsable al ambiente de lo que es parte de nosotros (Perls, 1976).

En la proyección el individuo no se hace responsable de sus propios deseos y sentimientos (casi siempre son vergonzosos, como agresividad, cólera, impulso sexual), ya que no coinciden con la imagen ideal que se tiene de sí mismo; le resulta más seguro adjudicárselos a objetos y sujetos del ambiente y de esta manera es menos amenazante para él (Petit, 1986). El que proyecta prefiere decir que los demás lo acosan sexualmente, a que él acosa a los demás; o que los demás son agresivos, cuando el agresivo es él; es muy común escuchar al proyector reclamar a los demás por sentimientos propios. El proyector se vive como una víctima de las circunstancias, es un sujeto pasivo que todo lo que le sucede viene de afuera y él es el que lo recibe; no asume la responsabilidad de sus sentimientos, deseos y pensamientos.

Perls (1976), dice que el neurótico no sólo usa la proyección en sus quehaceres con el mundo que está afuera de él mismo; sino que también la usa en sí mismo, no sólo tiende a desposeer sus impulsos, sino también tiende a desposeer aquellas partes de él, que originan los impulsos.

Las proyecciones son una intención no confesada de eludir la responsabilidad de nuestros deseos o sentimientos y por lo general son no conscientes.

La capacidad de proyectar es una reacción natural del hombre. Poder extrapolar lo que uno sabe o intuye acerca de sí mismo como igualmente válido para los demás es un testimonio de reciprocidad humana. De lo contrario, ¿Cómo se entendería la gente?. Es un hecho básico de la vida que " hace falta una persona para conocer a una persona". (Polster y Polster, 1985, p. 88).

Podríamos decir que la proyección sana (Latner, 1972) es necesaria para poder entrar en contacto con los demás y comprenderlos. No podríamos saber que sienten los demás, ya que sólo podemos saberlo si nos

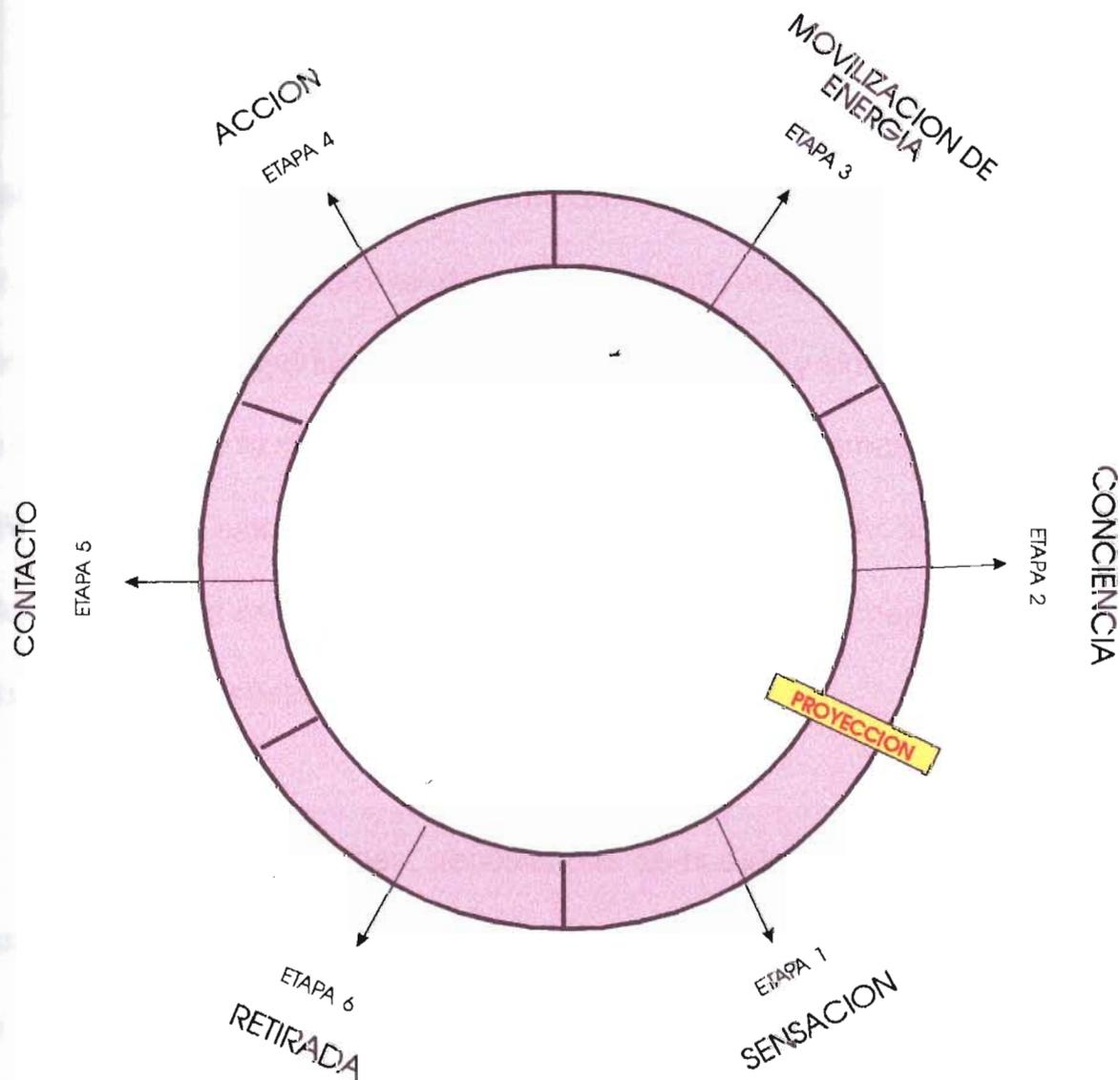
ponemos en su lugar parcialmente. ¿Cómo podríamos ser empáticos con la gente que viene en busca de ayuda?, ¿Cómo podríamos pensar en proyectos a futuro?, ¿Cómo podría un artista hacer su obra de arte?

Una proyección se califica de neurótica (Petit, 1986), si se vuelve un mecanismo habitual y estereotipado, que evite la satisfacción de las necesidades.

La proyección es un mecanismo que interrumpe el Ciclo de Satisfacción de Necesidades, entre las etapas de sensación y conciencia (ver fig. No. 2 pag. 49).

Cuando la persona inhibe sus sensaciones, éstas no pasan al segundo estadio del ciclo, no llegan a la toma de conciencia. Las interrupciones o bloqueos entre la sensación y la conciencia (awareness), son características de las personas autistas; estas personas manifiestan resistencias a percibir y conocer. Entre estas dos fases (sensación - conciencia) se sitúa también la proyección, que en Terapia Gestalt es considerada como una resistencia a darse cuenta. (Castanedo, 1987, p. 79).

## CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES



MECANISMO QUE PROVOCA LA INTERRUPCION  
ENTRE SENSACION Y CONCIENCIA.

FIGURA No. 2

### **3.4 INTROYECCION.**

La introyección es el proceso mediante el cual adquirimos productos denominados introyectos y que consisten en costumbres, ideas, juicios de valor, creencias, en fin formas de ver y valorar al mundo; sin embargo, estos introyectos son adquiridos de una manera automática y sin discriminación de lo que nutre y de lo que resulta tóxico. Cuando introyectamos productos que riñen con la estructura de nuestro self, se generan situaciones de disfuncionalidad orgánica, pues no ha existido previamente un proceso adecuado de desestructuración y asimilación.

Cuando somos bebés, necesitamos de nuestros padres básicamente para que nos alimenten, nos cuiden, nos den amor, para que nos suministren de todo aquello que necesitamos para nuestra sobrevivencia. Nosotros aún no podemos escoger de que pueden ser las papillas, ni la hora de tomarlas; entonces no nos queda más remedio de tomar lo que nos dan y a la hora que nos lo dan; es la mejor forma de no entrar en conflicto con decisiones de quienes nos proveen de lo que necesitamos, ante la imposibilidad de hacerlo nosotros mismos.

El bebé de la misma forma que su comida, se tragará una mezcla de preceptos morales (hay que ser valiente, un chico no llora), advertencias (no te acerques a la pared, te vas a caer), prohibiciones familiares (no vayas a jugar con el niño negro), que tendrán por efecto "normalizarle", hacerle tan semejante como sea posible a los deseos de la tradición familiar en la que crece. No sólo registrará los contenidos de los mensajes verbales emitidos a su entorno, sino también todo lo que compone la realidad de un mensaje (tonalidad y ritmo de la voz, proximidad física, contacto de la mirada, etc.) y que podrá o bien confirmar o bien invalidar el contenido manifiesto de lo que se dice. A menudo, entrará en contacto con órdenes contradictorias que de todas formas registrará y que serán responsables de la fragmentación de su personalidad. (Petit, 1986, p. 41).

Introyectamos formas de juzgar y valorar que tomamos casi siempre de una autoridad superior; en la mayoría de los casos de nuestros padres y estos a su vez lo toman de sus padres; en ocasiones traemos cargando introyectos de generaciones atrás, que las hemos integrado a nuestro comportamiento sin asimilarlas.

Perls (1989), sabiamente decía que existen dos clases de peligros en la introyección; el primero es que el introyector en el afán de tener unidos todos aquellos cuerpos extraños que ha alojado en su sistema, no tiene posibilidades de desarrollar su propia personalidad. El segundo peligro es que está saturado de introyectos que no tiene espacio para expresar y describir lo que él es; además argumentaba que los introyectos generaban la desintegración de la personalidad ya que si se tragan dos conceptos que son incompatibles, se desgarrará en pequeños jirones en la tentativa de reconciliarlos.

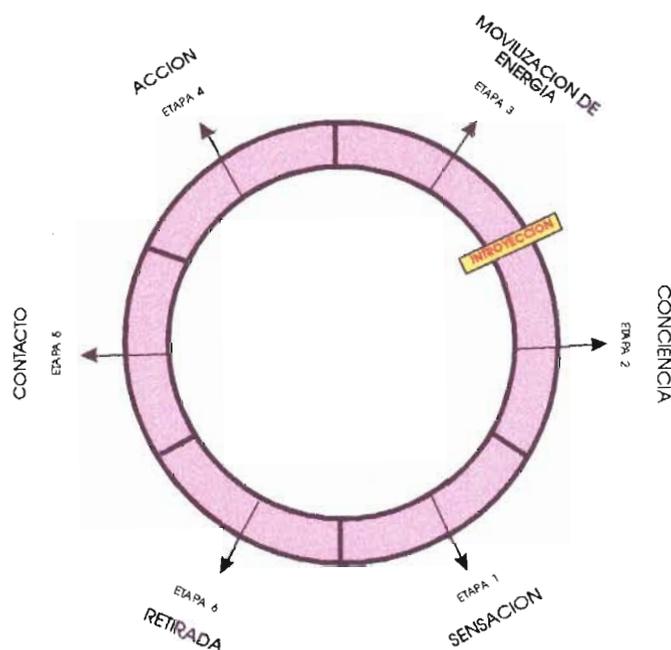
Los "debieras" están íntimamente relacionados con los introyectos, son uno de los factores principales que evitan el desarrollo de la personalidad. Estos "debieras" empiezan a reinar a muy temprana edad y por desgracia no tienen congruencia "los deberes" con "las necesidades" reales del niño.

La introyección neurótica consiste en tragar sin darnos cuenta todo lo que nos ofrece el ambiente, ya sean ideas, costumbres y principios sin desestructurarlos para asimilarlos.

La introyección es un mecanismo de interrupción que afecta al Ciclo de Satisfacción de Necesidades entre la etapa de conciencia y movilización de energía (ver fig. No. 3). Joseph Zinker (1979), nos dice que :

Aquella persona que interpone un bloqueo entre conciencia y movilización de energía padece de introyección; se ha tragado las ideas de otros sobre lo que está bien o lo que está mal y es incapaz de localizar su propia energía. (p. 84.).

#### CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES



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

Para que una persona vomite y se deshaga de los introyectos se requiere una reestructuración de su sí mismo, lo que seguramente puede lograr en un proceso de psicoterapia.

La rebelión es necesaria para deshacer la introyección. Tan necesaria como el vómito, en sentido real o figurado, porque representa una descarga de cuerpos extraños nocivos que deben ser expulsados, aunque con el correr de los años hayan llegado a sentirse como propios. Descubrir que lo "dado" no está dado en absoluto es la experiencia dramática que vive en que recupera la autodirección y ya no da por sentada su existencia, sino que la crea constantemente. (Polster y Polster, 1985, p. 86).

### **3.5 RETROFLEXION.**

El mecanismo de retroflexión, consiste en hacerse a sí mismo lo que se desearía hacer a los otros, o se hace a sí mismo lo que quisiera que los otros le hicieran.

Una persona que tiene cualquier impulso, sentimiento o deseo tiene dos caminos, reconocerlo y satisfacerlo resolviéndolo así o volviéndolo contra sí mismo, retroflectándolo. Retroflectar no es reprimir un impulso, deseo o pensamiento, sino volverlo contra sí mismo.

El lenguaje del que lleva a cabo la retroflexión es fácil de reconocer, hace del "yo" y del "mi" dos personajes distintos. Cuando una persona dice: "debo esforzarme para estar de buen humor", o bien: "debo controlarme", su personalidad es un campo de batalla en el que se enfrentan "yo", el razonable, el organizador, eventualmente el dictador, y "mi", al que "yo" obliga a estar de buen humor, a controlarse, y que haría las peores tonterías si se le dejara el campo libre. De hecho, "yo" es el ángel y "mi" es la bestia; ni el uno ni el otro representan la totalidad de la persona; materializan solamente su conflicto interior. (Petit, 1987, p. 45).

La retroflexión no siempre es neurótica, sólo cuando se realiza de manera permanente, sin darnos cuenta y nos evita el contacto con el medio ambiente, que es el blanco de nuestro impulso energético.

Una persona que usa la retroflexión como mecanismo habitual, la podemos encontrar con úlceras, dolores de estómago y migrañas entre otras; son formas que utiliza para no perder el control, prefiere hacerse daño a ella misma antes que a los demás. Según trabajos de Simonton (citado por Ginger y Ginger, 1993. p 159), los cánceres alcanzan una estadística alta en personas demasiado controladas, que no manifiestan sus emociones ya sean estas positivas o negativas y esto les da como resultado la acumulación de mucho estrés que les sirve únicamente para bajar sus mecanismos inmunológicos.

Una terapia adecuada para el retroreflector sería animarlo a que exprese sus emociones para que libere sus sentimientos; así como ayudarlo a encontrar fuera de él al objeto o sujeto al que debe hacer la acción o el que le pueda dar lo que necesita.

El retroreflector tiene una lucha interna que es representada en Psicoterapia Gestalt por medio de los dos personajes que Perls (1976), llamó: "Top dog" (perro de arriba) y "Under dog" (perro de abajo).

La retroflexión interrumpe el Ciclo de Satisfacción de Necesidades entre las etapas de movilización de energía y acción (ver fig. No. 4).

Entre la movilización de la 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, 1987, p. 81).

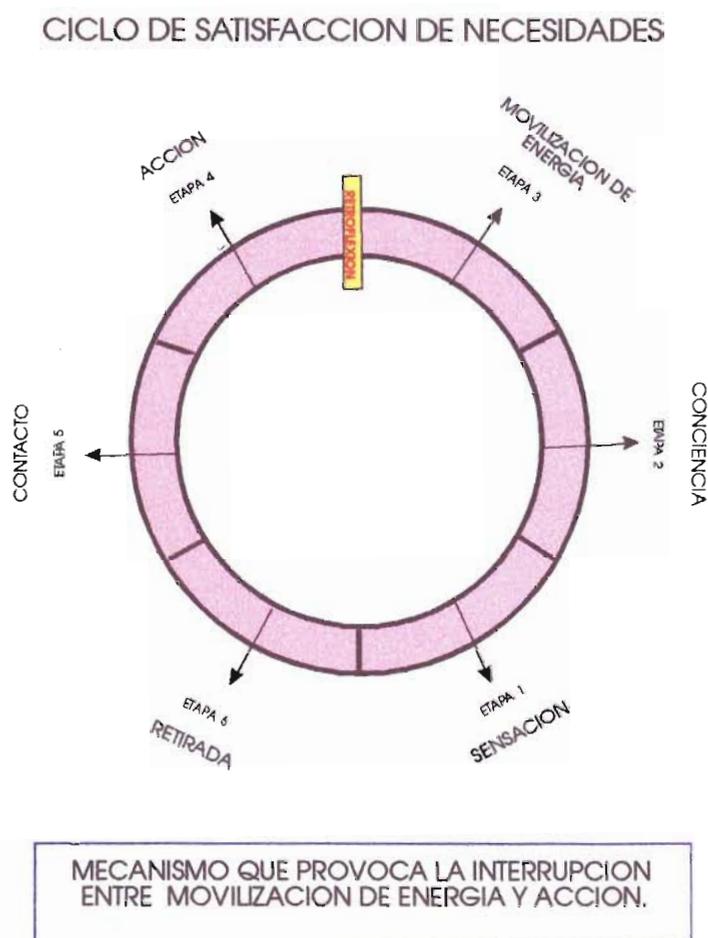


FIGURA No. 4

### 3.6 DEFLEXION.

El mecanismo de interrupción que Erving y Miriam Polster (1973), han llamado deflexión consiste en evitar el contacto directo o bien en disminuirlo. La deflexión se puede dar a nivel verbal, visual, de pensamiento o físico. Cuando existe deflexión a nivel verbal, el deflexor es una persona que evita tratar el tema substancial de un diálogo de una manera directa, más bien lo aborda con rodeos, con generalidades o abstracciones, sin comprometerse. Así mismo, cuando una persona desvía su mirada de otra, se dice que existe una actitud de deflexión. Existen momentos y circunstancias en que la atención mental tiende a dirigirse hacia un aspecto que resulta amenazante o desagradable para la persona y en este caso se evita continuar hacia el objetivo original y se genera otro tipo de pensamiento. El deflexor es una persona que evita también toda circunstancia donde vaya de por medio el contacto físico.

En la deflexión se evita el contacto, desvianado la energía de su objeto. Podríamos hablar de que es una actitud de huida, de evitación para no contactar. Es rodear para no llegar a la meta que estaba planeada.

La deflexión se convierte en neurótica como en el resto de los mecanismos cuando se utiliza de una manera permanente y sin percatarse de su utilización.

La deflexión es una maniobra tendiente a soslayar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el cōntacto real. Se quita calor al diálogo mediante el circunloquio y la verborrea; tomando a risa lo que se dice; evitando mirar al interlocutor; hablando abstractamente en vez de especificar; yéndose por las ramas; saliendo con ejemplos que no vienen al caso, o prescidiendo de ejemplos; prefiriendo la cortesía a la franqueza, los lugares comunes a la expresión original, las emociones débiles a las intesas; platicando sobre cosas pasadas, cuando el presente es más importante; hablando sobre alguien en vez de hablar a alguien; restando importancia a lo que uno acaba de decir. Todas estas deflexiones destiñen la vida. La acción no da en el blanco, pierde fuerza y efectividad. (Polster y Polster, 1985, p 95).

La deflexión no siempre es neurótica y en ocasiones puede resultar conveniente, como en el caso de una persona que se siente presionada por un interlocutor que le pide explique situaciones que son de interés y

confidencialidad para el primero, éste dará respuestas evasivas y abstractas sin comprometerse a nada en lo que diga.

La deflexión interrumpe el Ciclo de Satisfacción de Necesidades entre las etapas de acción y contacto (Castanedo, 1988).

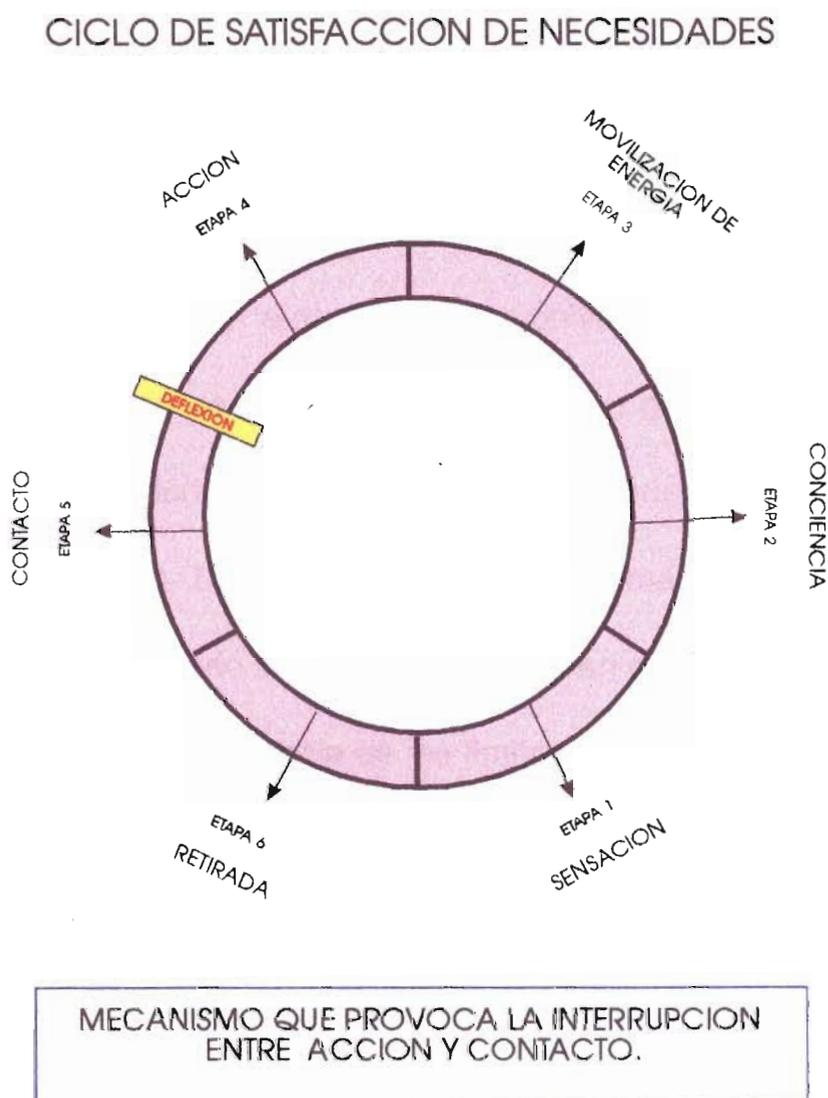


FIGURA No. 5

### 3.7 CONFLUENCIA.

Cuando la persona no tiene claro cuál es el límite entre él y su medio ambiente, decimos que está en confluencia. Un recién nacido por ejemplo no diferencia yo de tú, adentro y afuera, vive en confluencia total con el medio ambiente (Perls, 1976).

En las experiencias místicas como en las experiencias cumbres la persona se vive confluenciada con el todo; sin embargo este tipo de confluencia es transitorio y lejos de ser una confluencia neurótica, nos está mostrando el grado de desarrollo y crecimiento en que viven las personas que tienen la capacidad de vivir este tipo de experiencias, puesto que el límite de contacto lo han desechado de una manera completamente consciente. Caso contrario la persona que vive en confluencia neurótica no tiene consciencia de la existencia de los límites y por tanto no los reconoce y sus vivir en confluencia es una pauta habitual.

La confluencia es patológica cuando se hace crónica. La persona no puede decir lo que ella misma es, así como tampoco puede decir lo que

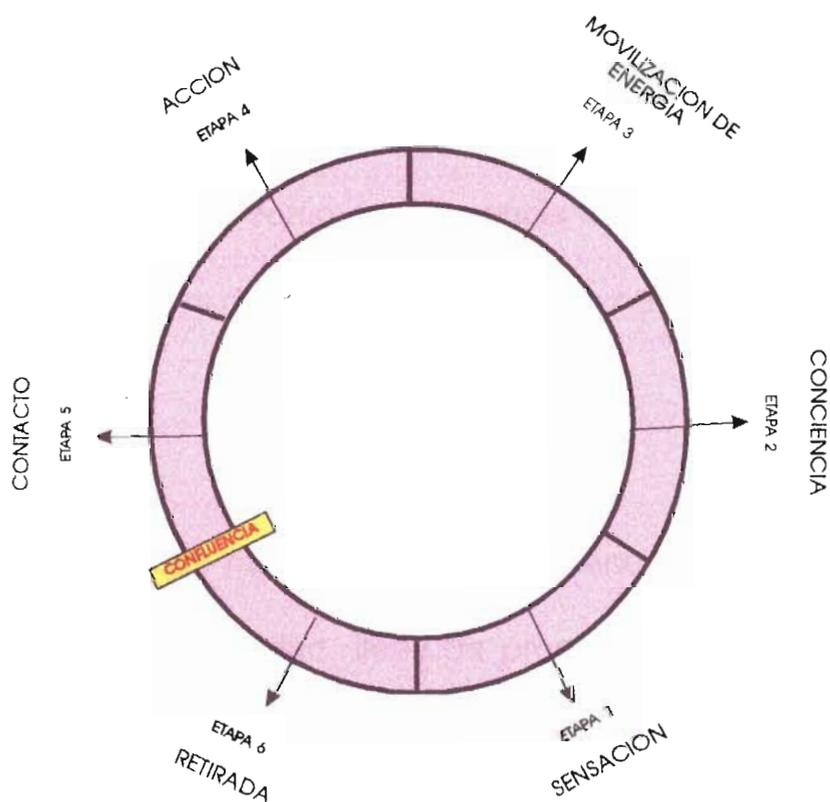
son los demás. No sabe dónde termina ella y dónde comienzan los otros. Al ser incapaz de determinar las fronteras entre sí misma y los demás, no puede entrar en contacto con nadie. Por el mismo motivo, tampoco puede alejarse de nadie. Evidentemente, ni siquiera puede entrar en contacto consigo misma.

El hombre que está en confluencia patológica, bloquea sus necesidades, sus emociones y sus actividades en un paquete de confusión total hasta que ya no es consciente de lo que quiere hacer y de la forma en que a sí mismo se impide hacerlo. Una confluencia patológica de este tipo se oculta tras muchas enfermedades ahora reconocidas como psicósomáticas. (Perls, citado por Marie Petit, 1987, p. 48).

La persona que vive en confluencia neurótica está condenada (mientras no abandone este mecanismo), a vivir insatisfecha en la satisfacción de sus necesidades, puesto que no es capaz de discriminar cuáles son sus necesidades propias y cuáles son del medio ambiente.

La confluencia como mecanismo interruptor del Ciclo de Satisfacción de Necesidades bloquea entre las etapas de contacto y retiro. (ver fig. No. 6). "Cuando hay interrupción entre el contacto y el **reposo**, la última fase del ciclo, aparece el mecanismo conocido como **confluencia...**". (Castanedo, 1987, p. 82).

### CICLO DE SATISFACCION DE NECESIDADES



MECANISMO QUE PROVOCA LA INTERRUPCION  
ENTRE CONTACTO Y RETIRADA.

### **3.8 PSICOTERAPIA: RESTABLECIMIENTO A LA FUNCIONALIDAD.**

Cuando se pierde el funcionamiento libre del organismo, cuando se pierde la capacidad de formar y destruir gestalten adecuadamente, se puede hablar de que existe una persona disfuncional, estaremos hablando de un neurótico.

El neurótico comienza su disfuncionalidad cuando tiene una interferencia en su funcionamiento natural, cuando ha perdido el contacto consigo mismo, trayéndole como consecuencia la pérdida de la capacidad de resolver los problemas de su vida y por lo tanto no logrará la satisfacción de sus necesidades.

Es bien sabido que nuestro potencial humano se limita por todas las exigencias de nuestra sociedad, llena de propaganda comercial, política, social, que a través de los medios de comunicación, nos llenan de cosas extrañas, sean reglas sociales, prohibiciones, deberes, que chocan con nuestros impulsos y nos generan conflicto interno, pero que sin embargo, en ocasiones los anteponemos a nuestros impulsos, obedeciendo órdenes sin

discriminar si lo queremos o no; siendo éste el modo como vamos perdiendo el contacto con nosotros mismos y con nuestro medio ambiente, con lo que necesitamos.

Paradójicamente, mientras más le exige la sociedad al individuo que viva de acuerdo a sus conceptos e ideas, menos eficientemente puede funcionar el individuo. Este conflicto básico entre las exigencias de la sociedad y nuestra naturaleza interna tiene como consecuencia un gasto de energía enorme. Es bien sabido que ordinariamente el individuo usa tan sólo un 10 a un 25 por ciento de su potencial total. (Perls, citado por Stevens, J.O., (comp), 1978, p.14).

La psicoterapia, es uno de los caminos que existen para que la persona se reestablezca y vuelva a lo que es su naturaleza " el funcionamiento orgánico libre". La psicoterapia ayuda a que la persona que viene en busca de una mejor forma de vida, discrimine lo que ella es realmente, y elimine aquello que cree ser; se despoje de aquellas cosas que la frustran y elija lo que le realiza. Es en la psicoterapia donde va a reubicar el límite de contacto entre ella y el ambiente.

Podríamos decir que la Psicoterapia Gestalt, es la que nos ayuda a despojarnos de todo aquello que no es nuestro, que no nos corresponde; nos ayuda a liberarnos de lo que nos impide llegar a lograr lo que queremos. Una vez que nos hemos despojado de todo lo que no nos sirve, entonces en ese momento estamos en posibilidades de comenzar el proceso de autorregulación orgánica. La Psicoterapia Gestalt, también ayuda a encontrar otros modos de pensamiento y de acción más apropiados a nuestra naturaleza; cabe decir que estos modos no pueden ser edificados sobre los viejos, es por eso que nos vemos en la necesidad de primero resolver las gestalten inacabadas, para que toda aquella excitación que tenemos bloqueada, sea empleada en el restablecimiento del funcionamiento orgánico libre.

La Psicoterapia Gestalt, se lleva a cabo en una relación terapéutica "Yo-Tú", con el darse cuenta de la persona en el "Aquí y Ahora", manteniendo un equilibrio entre la frustración y el apoyo. Además, como terapeutas no debemos olvidar que tenemos como meta, "incrementar el potencial humano a través del proceso de integración. Hacemos esto apoyando los intereses, deseos y necesidades genuinas del individuo."

(Perls, citado por Stevens, J.O. (comp), 1978, p. 13).

La Psicoterapia Gestalt, hecha mano de las técnicas terapéuticas como herramienta para remover los obstáculos que se dan dentro de la sesión terapéutica. Las técnicas se han clasificado en tres grupos: Las técnicas supresivas, las expresivas y las integrativas. Estas técnicas cubren un gran espectro de conductas. Nosotros somos de la opinión de que la técnica que nos puede sacar adelante como terapeutas en todo momento, es aquella que brota de la necesidad de la situación terapéutica concretamente; claro esta utilizándolas de manera responsable y con el único fin de ayudar a la persona a encontrar su integridad, esto es, la armonía del cuerpo, de la mente y del espíritu.

Por último queremos decir que en Psicoterapia Gestalt, no existe un estilo único de hacer terapia, puesto que cada terapeuta desarrolla su propio estilo surgido de su habilidad, de su temperamento y de su experiencia.

## CAPITULO IV

### EL PSICOTERAPEUTA GESTALT

#### **4.1 CARACTERISTICAS DEL PSICOTERAPEUTA GESTALT.**

El Psicoterapeuta Gestalt es una persona que ha tomado un entrenamiento de manera responsable en Psicoterapia con enfoque Gestalt y hace de él a un profesional; una persona con saber intelectual, con aptitudes y actitudes, con sensibilidad, con valores y experiencia vital. El trabajar con seres humanos lo verá como un privilegio y no como un trabajo; este privilegio lo llevará a cabo con conocimientos, mucho respeto hacia la persona y su problema, pero sobre todo con humildad.

El terapeuta es una persona que tiene un forma de vida coherente con su formación, es una persona con desarrollo porque ha estado sometida a

psicoterapia para fomentar su crecimiento personal, condición necesaria para entender y ayudar a la persona que tiene frente a sí pidiéndole ayuda.

No se trata para el terapeuta, de haber "**resuelto todos los 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. Estos cinco ejes deberán haber sido ampliamente "trabajados" durante la **terapia** personal y durante la **formación** del futuro participante y su dominio relativo constituirá una "prueba" para juzgar si el postulante se siente listo o no para tomar clientes en terapia. (Ginger y Ginger, 1993, p. 182).

El Psicoterapeuta Gestalt antes que profesionalista, es un ser humano y como tal tiene limitaciones, por lo que tiene la obligación de estar alerta para descubrir en que casos puede desempeñar el papel terapéutico de manera exitosa, y en cuales no, ya que le resultaría difícil por su poca experiencia o bien porque se trate de un problema que aún él no tenga

resuelto; en este caso sería más profesional y humano el rechazar el caso, que continuar por un camino que le parecerá desconocido, ya que está más allá de sus posibilidades en ese momento.

Un Psicoterapeuta Gestalt cuenta con dos tipos de características, las primeras son parte de su esencia y son representadas por valores y actitudes, estas características son parte de él, son algo inherente a su vida, a su experiencia, a su trasfondo personal; estas características le corresponden, son únicas e insustituibles, son parte de su ser, de su identidad, de su desarrollo y de su historia personal. El segundo tipo de características con que cuenta el Psicoterapeuta Gestalt, son sus capacidades, aptitudes y técnicas, que las adquiere dentro de su formación profesional en un entrenamiento, donde se llevará a cabo el desarrollo tanto personal como académico, además de que su experiencia como terapeuta lo irá enriqueciendo día tras día. Estos dos tipos de características son lo que conforman a un Terapeuta Gestalt.

## **4.2 LA CREATIVIDAD, UNA HERRAMIENTA TERAPEUTICA.**

Una herramienta importante con que cuenta el Terapeuta Gestalt, es con su creatividad, tanto para hacer de su espacio físico un lugar agradable y adecuado cuya atmósfera facilite el hacer terapéutico; como para llevar a cabo la sesión de una manera transformadora. El Terapeuta hecha mano de todo aquello que le sirva a la persona que viene por su ayuda, poniendo en primer lugar su sensibilidad, apartando todo miedo que le surga de fracaso, confiando en su autorregulación orgánica que nunca falla; viendo todos los recursos con que cuenta, innovando a cada momento sólo con el único fin de ayudar a iluminar el camino a aquel que a confiado en él para mostrarle las partes de su vida que las está viviendo de forma insatisfactoria.

El proceso terapéutico yo lo concibo desde mi experiencia personal como ese tomarnos de las manos dos personas igualmente humanas, para realizar un viaje juntas, donde uno será el guía y otro será el guiado, donde ambos papeles se cambiarán por momentos, en ocasiones se caminará por lugares desconocidos, a veces de día pero también de noche, siempre

confiando que cada paso nos acerca al lugar que hemos deseado llegar y en el que nos sentiremos plenos, realizados; en donde lo desconocido más que darnos miedo nos impulsará a encontrar alternativas; el terapeuta en ocasiones ejercerá su poder para que por medio de la frustración y el apoyo le permita al ayudado el crecimiento. En este viaje nos dejaremos guiar por nuestra sabiduría organísmica y permitiremos que el proceso siga por sí sólo; con la confianza de que se cuenta con los recursos necesarios para el éxito.

### **4.3 EL QUE PIDE AYUDA.**

Por nuestra parte preferimos llamarle a aquella persona que viene a pedir que le ayudemos con su problemática "ayudado", en lugar de paciente o cliente.

Al terapeuta asisten personas que no se encuentran satisfechas con su existencia o con el tipo de vida que están viviendo; buscan ayuda porque existen aspectos de su vida que son significativos y no les están proporcionando satisfacción, sino por el contrario, los están viviendo como

dolorosos. Los problemas que plantean las personas pueden ser experiencias internas, ya sea de ansiedad, incomodidad, conflicto, insatisfacción; o bien conductas externas inapropiadas o insuficientes para una fluida interacción

Los problemas que llevan a la persona a pedir ayuda son diversos; sean del tipo que sean los problemas llevados al consultorio son muy importantes para el ayudado, ya que representan parte de su vida y los están viviendo con una carga emocional fuerte; es por esto que tiene que ser vistos con todo el respeto y discreción que merece la persona y su problema.

La atmósfera necesaria para que se lleva a cabo un encuentro terapéutico, tienen que ser agradable, confiable, donde el ayudado se sienta protegido, íntegro, respetado, comprendido y pueda abrir su caja secreta donde trae aquello que lo está viviendo como algo no agradable; donde pueda mostrar por fin sus asuntos inconclusos que le demandan atención y pueda así de una vez por todas cerrar las gestalten inconclusas.

La relación terapéutica será de "Yo a Tú" donde no exista un doctor y por consiguiente un enfermo, o un superior y un inferior; sino una relación directa, igualitaria, necesaria para que se dé un proceso enriquecedor como lo es el proceso terapéutico con enfoque Gestalt.

A la persona que viene en busca de nuestra ayuda profesional, de ninguna manera vamos a darle en terapia la solución a sus problemas, ya que de ser así evitaríamos que la persona desarrollara sus aptitudes propias.

Como dice Latner (1994):

Si el terapeuta da las soluciones al paciente, actúa como una especie de padre, alimentándolo como si fuera un bebé para que no sufra y no sea desgraciado, no luche ni trabaje. En este tipo de intercambio, el terapeuta permanece en el papel de progenitor caritativo y el enfermo sigue enfermo: con la boca abierta, indefenso, con la necesidad de que lo alimenten. (p. 189).

Así pues, el objetivo de la terapia no consiste en darle soluciones a la persona, sino promoverle la apertura de conciencia por medio del darse

cuenta y con esto las soluciones llegarán solas.

Zinker (1977), al referirse a la tarea del terapeuta la igual a la de un artista, donde el medio es una vida humana a la que le da forma.

Con harta frecuencia, el terapeuta no es honesto acerca de su poderosa influencia sobre otros y no desea asumir la responsabilidad de su propia conducta.

Toda vida humana posee una integridad que le pertenece. Un ser humano ya es una dinámica obra de arte desde el momento en que invita a otra persona (a un terapeuta) a insertarse en su integridad, a afectarla de alguna forma significativa. El terapeuta debe aprender a conservar su poder y capacidad técnica como tal sin perder respeto por la otra persona. El terapeuta no puede permitirse dejarse llevar por el poder que tiene sobre otros, de la misma forma que no puede permitirse abdicar de ese poder. Trabajar con vidas humanas es un privilegio que debe abordarse con los conocimientos, el respeto y la humildad debidos. (p. 37).

El terapeuta bien podríamos decir que es un artista y un maestro que exhibe el arte de crear y destruir gestalten. El terapeuta es una persona que tiene confianza plena en el proceso de formación y destrucción de gestalten ya que es lo que dá la solución a los obstáculos con que se tropieza en la vida diaria. La formación y destrucción adecuada de las gestalten nos permiten tener una vida efectiva, plena, que nos facilitará la ayuda a las personas que vengan en busca de apoyo, nos ayudará a enseñarles el arte de formar y destruir gestalten de forma adecuada, a tomar conciencia de su vida y a responsabilizarse de la misma.

#### **4.4 PSICOTERAPIA INDIVIDUAL Y GRUPAL.**

Actualmente la Psicoterapia Gestalt ha sido adaptada a una serie de ambientes muy variados, que van desde: escuelas, guaderías, estudios de arte, danza moderna, organizaciones e instituciones, comunidades, entre otras. Como Psicoterapia tiene aplicación en terapia individual y grupal, en tratamiento con parejas, familias, grupos y comunidades de salud mental.

En la actualidad existen controversias sobre que forma de psicoterapia es mejor, algunos como Fritz Perls (1978), se inclinan por la terapia grupal, ya que como él dice:

En realidad, he llegado a considerar que toda terapia individual está obsoleta y debería ser remplazada por talleres de terapia gestáltica. Ahora, en mis talleres integro trabajo individual y de grupo. Sin embargo, esta integración resulta efectiva como un grupo sólo si se produce un real encuentro entre el terapeuta y el paciente individual dentro del grupo. (citado por Stevens, J. O. (comp), p. 20).

Por su parte Joel Latner (1994) , dice que:

Perls exageró el caso de la terapia de "taller". Limita la interacción del grupo descuidando la importancia de la relación del sistema social y el contacto con el mundo externo, dando preferencia al trabajo sobre los sueños, fantasías y experiencia presente de sí mismo. Además, el trabajo individual en un grupo no es el mismo que el trabajo individual sin grupo. La situación en grupo es teatral con un auditorio que es parte de cualquier cosa que suceda en ese ambiente. Es difícil evitar la presión

de hacer una buena presentación para agradar a la multitud y a veces no va de acuerdo con el siguiente paso del desarrollo del paciente. La labor terapéutica a veces sólo es interesante para el terapeuta y el paciente, y el conflicto entre las necesidades del trabajo y el grado de interés de los espectadores, puede resultar un motivo de dificultad en el modelo de taller experimental. (p. 191).

Por nuestra parte, estamos convencidos de que un Psicoterapeuta Gestalt está capacitado para realizar terapia tanto grupal como individual, y el tipo que va a aplicar es aquel que sea más conveniente para la persona que está pidiendo la ayuda y esto ella lo determinará ya que es considerada como un ser con capacidad de decisión. Por ejemplo, una persona que tiene limitantes personales (timidez, miedo, vergüenza) para someterse a una terapia individual, posiblemente preferirá una terapia grupal, para que en el transcurso del proceso vayan desapareciendo los fantasmas y pueda llegar a tener una terapia individual si así lo decide. En el caso de un grupo de personas que están en un reclusorio, donde todos tienen en común su forma de vida, será más fácil llevar a cabo una terapia grupal. En el caso de una mujer que ha sido infiel a su esposo y su infidelidad la está viviendo como algo vergonzoso, lo menos que va a querer es una terapia grupal, cuando

menos de entrada.

Nosotros creemos que cualquiera que sea la forma como se trabaje la Psicoterapia Gestalt, resultará altamente exitosa bajo la condición de que el terapeuta sea responsable, este debidamente formado y sea auténtico como persona.



## CAPITULO V

### GESTALT: UN ESTILO DE VIDA

#### 5.1 EL VIVIR GESTALTICO.

Existen muchas formas de vivir, tantas como individuos existimos. Algunos han adoptado como forma de vida la transformación y creación, aquí podemos encontrar a los artistas, poetas, intelectuales, escritores. Otros más han adoptado como forma de vida la destrucción y la barbarie, aquí encontramos a todas aquellas personas que asesinan, violan, roban, se narcotizan y narcotizan. ¿Porqué unos transforman por medio de la creación y otros destruyen lo construido?, ¿se podría hablar que el desarrollo de unos y otros fué diferente?. Tal vez, porque la verdad es relativa ya que cada persona vive una realidad única e insustituible. La única verdad es que

todos tenemos una sabiduría orgánica que en todo momento nos está acompañando y es parte inseparable de nosotros, una sabiduría que nos guía hacia lo que nos nutre y nos hace rechazar lo que nos intoxica. Desafortunadamente para algunos, en algún momento de nuestra existencia hemos dejado de escuchar a nuestra sabiduría y nos hemos olvidado de ella de una manera ingrata y cruel, como cuando nos olvidamos del guía fiel e incondicional que nos ha acompañado durante un largo viaje y en el momento que nos olvidamos de él, ya no lo escuchamos, empezamos a caminar por senderos desconocidos en una forma ciega, haciéndole como podemos, cayendo y levantándonos para finalmente no llegar al lugar planeado, porque olvidamos a donde íbamos.

Una forma de vivir gestálticamente hablando, es viviendo nuestro aquí y el ahora, sintiendo las alegrías, los sufrimientos, los dolores, olvidándonos de imaginar o pensar cosas que aún no llegan y lo más cruel que tal vez nunca llegarán; eligiendo lo que queremos en nuestra vida y no lo que debemos hacer; tomando en cuenta que nuestra vida es nuestra responsabilidad, nuestras acciones, nuestros sentimientos, nuestras emociones y pensamientos son nuestros, son nuestra representación, son "yo

mismo" y finalmente llegar a la conclusión que nosotros somos nuestros guías y es en nosotros donde podemos encontrar nuestra verdad y nuestro camino.

## **5.2 EL VIVIR EN EL AQUÍ Y EN EL AHÓRA.**

El vivir en el aquí y ahora, cualquiera que sea la situación, lo único que nos permite es estar parados con nuestros dos pies en nuestra única realidad ineludible.

Si mi realidad es padecer un cáncer fulminante y me obstino por cambiar esa realidad, lo único que voy a lograr es gastar mucha energía tratando de negar mi ahora, finalmente para quedarme cansado y con mi mismo cáncer fulminante.

Muchos adolescentes luchan por ya ser jóvenes, buscando para ello vestimentas que no son más que disfraces para ocultar su realidad, viven apresuradamente su ciclo vital, para finalmente llegar a la real juventud

sintiéndose vacíos y cansados. Emprenden la huida de lo real (su presente), separándose de sus emociones y sensaciones, huyen del contacto y terminan refugiándose en lo irreal (su pasado o futuro).

El aquí y ahora es nuestra realidad, nuestro momento, por muy doloroso que sea no puede ser más doloroso que negarlo y tratar de evitarlo. Esto es como cuando un esposo que ama a su esposa y ella muere, él con el fin de no perderla se obstina en conservarla y tratarla como si aún su existencia fuera verdad, un día va a llegar a enfrentar su realidad (puesto que los cuerpos tienen que ser sepultados en un término de tiempo) y su fantasía terminará de una manera muy desagradable y dolorosa, llena de repugnancia y dolor.

El vivir sólo lo podemos llevar a cabo aquí en este lugar y ahora en este instante de tiempo; la ironía de la vida es que este momento y este instante no lo podemos conservar porque ya se ha ido y estamos viviendo en cada momento otro instante y otro tiempo diferente.

### 5.3 SENTIR Vs. IMAGINAR Y PENSAR.

En nuestros días, es muy fácil constatar que el vivir pleno lo hemos equiparado con el vivir sin sufrimiento, nos hemos convertido en unos luchadores contra el sufrimiento y no en unos luchadores de la vida. Todo aquello que no nos es agradable y no nos proporciona diversión, lo rechazamos y lo depositamos en el bote de la basura, cualquier frustración del tipo que sea la vemos como lo peor que nos puede suceder; son muy pocas las personas que tienen la capacidad de vivir el sufrimiento, el dolor y la frustración como parte del camino para lograr el crecimiento.

Algunos seres humanos prefieren vivir imaginando y pensando lo que es la vida, las cosas, lo que debería ser, lo que pudiera ser; prefieren vivir en la fantasía del imaginar y el pensar, antes que la realidad que representa el sentir.

El sentir en este momento el aire, mi respiración, la pluma en mi mano, la textura del papel, mi placidez de poder estar haciendo lo que quiero, esta es mi realidad. El darle rienda suelta a mi imaginación y a mi pensamiento,

lo único que me permite es vivir una fantasía que me aleja de mi realidad y me pierdo, dejándome vacía.

El vivir gestáltico me exige que vivencie lo más intensamente que pueda mi existencia aquí y ahora, además que me responsabilice de ella.

Perls (1976), cuando hacía terapia siempre recomendaba a las personas que "perdieran la cabeza y volvieran a sus sentidos". Con esto quería decir que el camino al cambio está en el sentir y no en el pensar o imaginar.

#### **5.4 YO QUIERO.**

En cuantas ocasiones de nuestra existencia nos hemos enfrentado a la ambivalencia de "lo que se quiere hacer" y "lo que se debe hacer". ¿Quién no ha experimentado a la hora de levantarse por la mañana la renuncia a hacerlo?. El querer es descansar y el deber es levantarse.

En nuestros tiempos, nuestros "quereres" estan extremadamente sofocados por nuestros "deberes". Una madre que debe trabajar todo el día en una oficina como único camino para sacar a su hijo recién nacido y enfermo adelante, ¿Cómo no vamos a entenderle y justificarle su neurosis?.

Podemos ver profesionistas que hañ hecho de su carrera una profesión y son además unos profesionales; también vemos a otras personas como profesionistas trabajando en otra cosa que no es su profesión ¿Es que el primero escuchó su grito organísmico y el otro atendió a su deber impuesto?.

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 responden a su propio potencial. Al buscar orientación en lo externo, está "computando" y responde con reacciones que básicamente no son propias. Construye un ideal imaginario de como "debería" ser y no como realmente es. (Perls, citado por Stevens, J.O. (comp), p.15).

## 5.5 AUTO-RESPONSABILIDAD Y AUTO-APOYO.

El adoptar el vivir gestáltico, implica el que yo sea el responsable de mis acciones, mis sentimientos, mis emociones y mis pensamientos. "Para mí responsabilidad es mi libertad, es la capacidad de responder de diversas formas ante una situación dada. Dicho de otro modo, la responsabilidad es la capacidad de escoger". (Tobin, citado por Stevens, J.O. (comp), 1978, p. 143.)

En estos tiempos vemos en cada momento la falta de responsabilidad en los actos de nuestra vida; tal vez esta es la carreta que nos ha llevado a la crisis de valores y recursos, entre otros.

Si en una familia desde el niño pequeño hasta los padres, fueran capaces de hacerse responsables (cada quien en el papel que les toca desempeñar), de sus sentimientos, emociones y pensamientos, en ese lugar pequeño que es la casa y que es donde comienza la sociedad, comenzaría la organización que nos llevaría al funcionamiento total como personas y como sociedad. Las personas aprenderían a buscar su apoyo en ellos

mismos y no afuera, serían capaces de vivirse como el centro generador de energía dejando a un lado el apoyo que se busca afuera; esto es, pasarían de necesitar apoyos externos para vivir en el autoapoyo. Este autoapoyo surge de la autoestima del hombre, autopermitiéndole funcionar integralmente; haciéndolos personas que funcionan congruentemente con su naturaleza.

El aspecto esencial del auto-apoyo y de la auto-responsabilidad es: "Descubrir lo que uno quiere y dar los pasos necesarios para obtenerlo. Si quieres alguna cosa que otro puede proporcionarte, ser responsable es pedir directa y abiertamente lo que quieres". (Tobin, citado por Stevens, J.O. (comp), 1978, p. 146).

Los seres humanos en ocasiones vivimos parcialmente, ya que tendemos a generarnos enfermedades producto de que atendemos a todos los "debieras" que quieran hacerse presentes en nuestro vivir y además confiamos en ellos como guía orgánica, sin ignorar que la intelectualización también la adquirimos como régimen de vida, olvidándonos de nuestro funcionamiento natural.

Si decidiéramos adoptar como forma de vida, aquella donde funcionáramos integralmente, donde armónica y congruentemente utilizáramos nuestra mente, nuestros sentidos, nuestro cuerpo, en fin confiáramos en el funcionamiento natural, sintiéndonos libres y responsables de nuestras emociones, sentimientos, acciones, pensamientos, existiendo en el aquí y ahora, dejándonos fluir libremente entre contacto y retirada, sin aferrarnos, más bien entendiéndolo como el proceso que comienza y termina como realidad inevitable, en donde cada momento hay que vivirlo tan plenamente como podamos con la conciencia de que cada instante nos acerca un poco más a la meta final; con la conciencia total de que lo único que somos es lo que estamos viviendo en este momento y en este lugar.

## CAPITULO VI

### CONCLUSIONES

El hombre y el medio ambiente forman una totalidad. El hombre satisface sus necesidades del medio ambiente; para que la satisfacción sea adecuada, el medio ambiente debe contar con los recursos que el hombre necesita para satisfacer sus necesidades y desarrollarse.

El hombre tiene una sabiduría organísmica inmanente a su naturaleza para saber que es lo que le nutre y que es lo que le intoxica.

La necesidad primordial en todo ser humano es la de sobrevivir y sólo una vez satisfecha puede promover su crecimiento.

Por medio de la Autorregulación Organísmica el hombre logra recuperar el equilibrio que pierde constantemente.

Los seres humanos contamos con dos grandes sistemas que son los que nos permiten orientarnos y manipular al medio ambiente para satisfacer nuestras necesidades, estos son los sistemas sensorial y motor.

La formación de la gestalt, se da cuando del fondo o campo (medio ambiente y organismo), surge una figura (necesidad que domina de entre otras).

La Psicoterapia Gestalt es un enfoque existencial, fenomenológico y vivencial.

A la Terapia Gestalt no le importa por qué el individuo interrumpe la satisfacción de sus necesidades, sino cómo le hace para interrumpirse.

La Terapia Gestalt, busca que la persona por medio del darse cuenta en el aquí y en el ahora vaya expandiendo su conciencia y se responsabilice de su vida.

Todos los seres humanos, para satisfacer sus necesidades (biológicas, psicológicas y sociales) recorre un ciclo llamado "Ciclo de Satisfacción de Necesidades".

El Ciclo de Satisfacción de Necesidades en ocasiones se ve suspendido por los mecanismos de interrupción y en términos generales es lo que produce la neurosis o disfuncionalidad . Los mecanismos de interrupción en ciertos casos pueden ser no neuróticos y además necesarios para lograr la protección del self.

Los mecanismos de interrupción son neuróticos cuando son persistentes y la persona no tiene conciencia de ellos.

La Psicoterapia Gestalt, no busca atacar o vencer los mecanismos de interrupción, por el contrario, busca hacerlos concientes en la persona.

Una persona neurótica es aquella que no se da cuenta de su necesidad o bien dándose cuenta de la misma no contacta con el satisfactor, o bien contactando no se retira de el; esto es, tiene una mala formación y destrucción de la gestalt y por lo tanto se vive con asuntos inconclusos.

La Psicoterapia Gestalt, es un camino para restablecer el funcionamiento organísmico libre.

Una persona funcional es aquella que recorre el Ciclo de Satisfacción de Necesidades sin interrupción, es decir, tiene una buena formación y destrucción de la gestalt.

El Psicoterapeuta Gestalt, hace uso de las técnicas terapéuticas gestalt, dentro de las sesiones de terapia; además una herramienta muy importante con que cuenta es con su creatividad.

Un Psicoterapeuta Gestalt, está capacitado para realizar terapia tanto grupal como individual.

En Psicoterapia Gestalt no existe un estilo único de hacer terapia, existen tantos como terapeutas hay, ya que cada uno tiene sus habilidades, experiencias y temperamento propios .

El vivir gestáltico, implica vivir en el aquí y ahora, sintiendo nuestra existencia, dejando de imaginar y pensar inecesariamente, no aceptando ningun "deber" impuesto por los demás, tomando completa responsabilidad de nuestras acciones, pensamientos, sentimientos y deseos.

***La Psicoterapia Gestalt***  
***ilumina el camino, a mí***  
***me toca caminarlo.***

***A.R.H.***

## LISTA DE REFERENCIAS

Caparrós, A. (1986) Historia de la Psicología. España: Biblioteca básica de Psicología.

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

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

Harrsch, C. (1993). El Psicólogo; Qué hace?. México: Alhambra Mexicana.

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

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

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

Naranjo, C. (1990). La Vieja y Novísima Gestalt: Actitud y Práctica. 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.

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

Stevens, J. O. (Comp). (1978). Esto es Gestalt. 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.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Baena Paz, G. (1981). Instrumentos de investigación. México: Editores Mexicanos Unidos.

Baena Paz, G. (1993). Manual para elaborar trabajos de investigación documental. México: Editores Mexicanos Unidos.

Bandler, R. y Grinder, J. (1980). La estructura de la magia. Chile: Cuatro Vientos.

Bandler, R. (1988). Use su cabeza para variar. Chile: Cuatro Vientos.

Bandler, L. (1980). Test Gestáltico visomotor. México: Paidós.

Bower, H. G. (1973). Teorías del aprendizaje. México: Trillas.

Cofer, N. y Appley H. (1987). Psicología de la motivación. México: Trillas.

Egan, G. (1981). El orientador experto. EE.UU.: Wadsworth Internacional Iberoamérica.

Egan, G. (1982). El orientador experto, manual de entrenamiento. México: Grupo Editorial Iberoamérica.

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

Fast, J. (1994). El sublenguaje del cuerpo. España: Paidós.

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

Grinder, J. y Bandler R. (1982). De sapos a príncipes. Chile: Cuatro Vientos.

Lafarga Corona, J. Y Gómez del Campo, J. (comp). (1988). Desarrollo del potencial humano. Vol. 1. México: Trillas.

Lafarga Corona, J. Y Gómez del Campo, J. (1989). Desarrollo del potencial humano. Vol. 2. México: Trillas.

Lowen, A. (1977). Bioenergética. México: Diana.

os de personalidad. CH

Marx, H. y Hillix, A. (1985). Sistemas y teorías psicológicas contemporáneos. México: Paidós.

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

cológicos. México: Diana.

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

Nares, R. D. (1991). *Terapia Familiar con técnicas vivenciales*. México.

Pagés, M. (1976). *Psicoterapia Rogeriana y Psicología social no directiva*. Buenos Aires: Paidós.

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

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

Riso, R. (1993). *Tipos de personalidad*. Chile: Cuatro Vientos.

Riso, R. (1994). *Comprendiendo el eneagrama*. Chile: Cuatro Vientos.

Rivera, O., Esquivel, F., Lucio, E. (1987). *Integración de estudios Psicológicos*. México: Diana.

Rogers, C. y Kinget, M. (1967). 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.

Smirnov, A.A. y Rubistein, L.S. (1960). Psicología. México: Grijalbo.

Stevens, B. (1979). No empujes el río. Chile: Cuatro Vientos.

Stevens, J.O. (1976). El darse cuenta. Chile: Cuatro Vientos.

Tena, S.A. Y Turnbull, P.B. (1994). Manual de investigación experimental.

México: Plaza y Valdez y la Universidad Iberoamericana.

Tyler, E.L. (1972). La Función del orientador. México: Trillas.

Wilber, K. (1984). La conciencia sin fronteras. Barcelona: Kairós.

Wilber, K. (1990). El espectro de la conciencia. Barcelona: Kairós.