

## **CÓMO CERRAR ASUNTOS INCONCLUSOS \***

---

### **Celedonio Castanedo (\*)**

*“No es verdad que el alma te pese.  
El alma no pesa; es aire, y humo y sea.  
La noche es vasta. Tiene espacios para volar por  
donde quieras”*

José Hierro. Premio Cervantes, 1998

Una de las principales fuentes de malestar psicológico en la gente, la producen los “asuntos inconclusos”, que aparecen cuando una persona se siente dolida, enojada, o resentida hacia otra persona y no encuentra la forma de resolver estos sentimientos. En consecuencia, la experiencia es incompleta. Reteniendo esta experiencia incompleta o evitando el cierre, una persona invierte una gran parte de su energía, lo que hace que le quede poca energía disponible para hacer frente a nuevas situaciones.

Los asuntos inconclusos son básicamente producto de situaciones pasadas o conflictos intra-psíquicos no resueltos. Algunas manifestaciones de situaciones inconclusas son el resentimiento o la rabia no expresada a los padres, hermanos, pareja, y a otras personas significativas. Además, los asuntos inconclusos son consecuencia del amor no expresado, la culpabilidad no-resuelta, las acciones del pasado no-aceptadas, etc. La no resolución puede implicar otras personas o algunos aspectos de uno mismo. Cuando las personas no actúan adecuadamente para hacer un cierre, cuando no pueden olvidar las acciones que han ocurrido en el pasado, o cuando no aceptan las situaciones como son, entonces son incapaces de funcionar de forma sana y enérgica. Recuerdo que en una ocasión veía en psicoterapia a una joven que había solicitado ser admitida en una Universidad. Al ser denegada su admisión entró en una profunda depresión. En la psicoterapia se detectó que su reacción emocional se basaba en la creencia de que si fracasaba no merecía ser querida. En su infancia, esta joven, las únicas veces que recibía muestras de cariño de su padre era cuando obtenía buenas notas escolares y ahora, al no conseguir entrar en la Universidad, sentía que lo mismo que la ocurría con su padre la pasaría con otros hombres: ningún hombre podría quererla.

---

(\*) Conferencia pronunciada en la Dirección de Desarrollo Estudiantil de la Universidad de Guanajuato, (Guanajuato, México) el 13 de julio de 2000.

---

(\*) **Celedonio Castanedo.** Pionero de la Psicoterapia Gestalt. Psicoterapeuta didáctico de la Asociación Española de Psicoterapia Gestalt.

De ahí provenía su desesperación. La intensidad de su emoción era provocada por los sentimientos no-resueltos hacia su padre.

Algunas veces la tensión que mantiene el asunto inconcluso está encubierta, quiere decirse, está protegida por las resistencias que bloquean el darse cuenta, de tal forma que la naturaleza misma de la tensión está enmascarada. Otras veces, la tensión encuentra su expresión en el cuerpo, produciendo trastornos psicósomáticos como son las úlceras, los fuertes dolores de cabeza, el dolor de espalda, la artritis, o las crisis de asma. (Rolf, 1977; Lowen, 1967, y Reich, 1949). Trastornos todos ellos originados por la *retroflexión* que más adelante trataré.

La salud psíquica, desde el punto de vista de la Terapia Gestalt, reside en vivenciar la formación y el cierre de la figura; actualizarse en el sistema de valores; adquirir sabiduría, poder (el sentido que le da Carl Rogers a este concepto en su libro del mismo título), y amor; desarrollar el sistema de auto-soporte (Laura Perls); ser responsable y auténtico; y, lo más importante, establecer un buen contacto consigo mismo y con el entorno. La persona sana identifica lo que necesita en cada momento existencial y lucha con todas sus fuerzas para conseguirlo. Goldstein (1939) postuló que la satisfacción de necesidades, en cualquier nivel, proporciona el darse cuenta directo, (formación de la figura) de otras necesidades o metas que significan realizaciones más elevadas. De ahí proviene la formulación “jerarquía de necesidades” de Maslow y el concepto humanístico de autorrealización del mismo autor (Maslow, 1954).

Por otra parte, la “salud tóxica” bloquea, impide, evita, interrumpe la formación y el cierre de las Gestalten, lo que provoca ansiedad, depresión, resistencia al cambio, rigidez, y control neurótico; se hacen intentos para manipular el ambiente, buscando obtener soporte del mismo, negando las experiencias personales con la utilización de resistencias como son la desensibilización, la proyección, la introyección, la retroflexión, la deflexión, y la confluencia.

Todas estas resistencias interrumpen o frenan el Ciclo de la Experiencia, impidiendo al organismo establecer contacto sano con el entorno y consigo mismo.

La madurez es un proceso que consiste en desplazarse de la dependencia a manipular el medio para obtener soporte, a darse auto-soporte, auto-sostenerse. Para Laura, alcanzar la madurez significa saltar de recibir soporte del medio al auto-soporte. En palabras de Fritz: a rascarse uno mismo sus propias pulgas. Aunque, a veces es necesario, incluso para las personas sanas, aprender a manipular con eficacia, lo que puede ser una

figura/fondo

forma sana para sobrevivir en un medio que no ofrece suficiente soporte. Una persona sana puede elegir una conducta manipulativa, cuando ésta le permite llegar a cierres satisfactorios. A diferencia del neurótico, que no se da cuenta de sus manipulaciones y los efectos de éstas sobre sí mismo.

Cuando el Ciclo de la Experiencia se auto-interrumpe cuando se produce un “asunto inconcluso”. Entonces se acumula en el organismo la tensión que produce la Gestalt incompleta o inconclusa. En la auto-interrupción algunas partes del cuerpo no se utilizan en su totalidad. Puede ser que un brazo y un puño hayan sido frenados para no golpear, una mandíbula no haya podido ser capaz de triturar, lágrimas a flor de piel no hayan podido brotar, los pulmones se bloquean para no gritar, a la tripa no se le permite retorcerse de risa, y a la pelvis desplazarse. En todas estas situaciones el cliente auto-interrumpe el ciclo de la experiencia desviando la conducta y anulando las funciones de una parte de su cuerpo.

El *trabajo terapéutico modalidad expresiva*, consiste en permitir la expresión de la conducta y al mismo tiempo retomar la parte corporal ausente. Por ejemplo, si un cliente *retrofecta* su rabia cerrando con fuerza su puño (acción de retrofectar), cuando está hablando de su jefe, puede ser invitado a hacer un trabajo en el que golpee un cojín (acción concreta) que representa a su jefe (interacción simbólica). Es así como la conducta corporal concreta, conlleva el significado simbólico de expresar la rabia directamente al blanco apropiado (simbolizado). En este caso puede ser que se rompan las reglas del *introyecto*; una voz interna que le dice “no expresas la rabia”. En ese momento el despertar de su rabia permite su expresión, así se completa el ciclo. En esta situación es importante que le quede claro al cliente que este trabajo es simbólico y no se trata de darle permiso para que ejecute literalmente la conducta de dar un puñetazo a su jefe. El cliente tiene que distinguir entre el “acting out” simbólico y la práctica de la acción concreta. Aprender la diferencia entre los bloqueos e inhibiciones, de una parte, y el freno moral de la otra.

El cierre gestáltico se refiere a la tendencia inherente del ser humano a completar percepciones incompletas o confusas (Ley de la *pragnanz*, por ejemplo: una letra hecha de puntos tiende a percibirse cerrándose los puntos como si estos fueran una línea continua). El cierre se rige por el principio de que la gente lucha activamente para completar la percepción o acción y no está satisfecha hasta que lo consigue. Es un proceso de equilibrio. Una figura cerrada es mejor que una figura abierta. Una figura incompleta es una situación inconclusa. Una de las más importantes labores que puede ofrecer el terapeuta, es ayudar a la gente a confrontar los asuntos inconclusos, alrededor de los cuales están atascadas o bloqueadas las personas.

En una serie de experimentos realizados por Zeigarnik (1938) y Ovsiankina (1976), se demuestra que la memoria de tareas incompletas o interrumpidas es dos o tres veces mayor que la memoria de tareas finalizadas. Lewin considera que las tareas finalizadas son “Gestalten” cerradas, en las que la tensión se ha retirado al satisfacer una meta. La tarea incompleta –situación inconclusa- crea tensión y deja a la persona insatisfecha. Ejemplos de este fenómeno abundan en la vida cotidiana: los asuntos no acabados que exigen nuestra atención constante hasta que no son resueltos tales como los sentimientos bloqueados que no pueden ser expresados, un acontecimiento interesante que mientras eludimos su significado viene a nuestro recuerdo de vez en cuando.

Los sentimientos no expresados, a las personas significativas, son asuntos inconclusos que a menudo están relacionados con situaciones de intimidad y control, y especialmente tienen que ver con el maltrato en la infancia o situaciones traumáticas del pasado provocadas por una persona significativa (Greenberg et al., 1993). Las respuestas emocionales aparecen en la superficie e interfieren con el funcionamiento psíquico mucho después de que el acontecimiento o la relación haya cambiado o finalizado. La meta es tener acceso a la emoción primaria procesada y expresarla para re-procesarla.

Unas sesiones de Terapia Gestalt con un cliente, tomadas de Greenberg y Paivio (1997, pp. 148-149), ilustran claramente el trabajo terapéutico que se realiza con un cliente que tiene un asunto inconcluso. En este caso el paciente es una persona de mediana edad que acude a terapia por el estrés y los conflictos emocionales que le proporciona tener que cuidar de su padre anciano, al que odia. La cólera y la impaciencia que siente hacia su padre le hace estar irritable y colérico hacia sus propios hijos y teme que pueda llegar a tratarlos a ellos de la misma forma que su padre le trató a él. Tanto el terapeuta, como el cliente, están de acuerdo en que los resentimientos persistentes del pasado son los determinantes de sus emociones actuales y de los conflictos con su familia. La sesión se inicia con quejas sobre la conducta de su padre. El terapeuta desplaza la energía del cliente del campo externo para que hable de su experiencia interna. Explicando al cliente la necesidad de este cambio para lograr salir del atasco en que se encuentra. Sugiere al cliente que se desbloquee hablando desde sus tripas, en lugar de quedarse en la superficie de las cosas. Además, le pide permiso para hacerle re-enfocar en su experiencia interna cada vez que este deflece a descripciones externas. Las intervenciones incluyen la evocación de recuerdos de numerosas experiencias de la infancia, cuando se sintió ofendido, dolido, y rechazado por su padre.

El terapeuta le dirige hacia su experiencia interna de dolor y cólera

figura/fondo

mientras explora estos recuerdos vitales diciendo a su padre –sentado en la silla vacía de enfrente- lo que resiente. Esto le permite acceder a la experiencia primaria de cólera y necesidades incompletas. Por ejemplo, recuerda cuando estuvo esperándole un domingo durante horas para jugar fútbol con él, mientras su padre estaba en su casa viendo la TV y bebiendo cerveza con sus amigos. El cliente pudo expresar claramente esta emoción diciendo: “Resiento que me hicieras esperar de esa manera”. “Cómo te atreviste a hacerme esperar tanto, tuviste tan poca consideración”. “Resiento que en aquella ocasión tus amigos fueran antes que yo”. “Siento rabia de todas estas situaciones, me merezco un padre que se interese más por mí”. En todas estas intervenciones se necesitó que el cliente imaginase a su padre en la silla vacía siendo más joven de lo que en ese momento era; “verlo” frágil y anciano hubiera inhibido la expresión de rabia del hijo.

Como en muchas otras situaciones que implican relaciones vinculares, el expresar resentimiento le permitió acceder al daño profundo que le producía la falta de atención afectiva de su padre. En una de las sesiones, después de expresar la rabia que sentía, dijo que nunca había recibido de él un abrazo de cariño. En ese preciso momento fue capaz de expresarle que esto era lo que más necesitaba. Además, reconoció que ahora como adulto aún seguía necesitando que su padre le acariciase la cabeza y esto era lo que más rabia le daba. Acceder a estas necesidades no satisfechas de aprobación, atención y afecto, le permitió re-estructurar su propia percepción y la relación con su padre, suavizando la relación con él, así llegó a ser más tolerante ante las debilidades y limitaciones de su padre anciano. En otra ocasión, tuve en psicoterapia de familia a una joven y a sus padres y ésta reclamaba a su padre que el día en que ella había nacido él no estaba presente en la maternidad.

Para Latner (1973) los asuntos inconclusos producen indigestiones en el organismo. Nos atascamos con sustancias extrañas. Las Gestalten inconclusas son el resultado de nuestra propia interferencia con un funcionamiento libre. Al bloquearse la toma de conciencia y disminuir la energía no podemos dedicar mucho de nosotros a las nuevas situaciones. Careciendo de una participación total las nuevas Gestalten son débiles e incompletas, acompañadas de emociones como el resentimiento y la preocupación. Y con el tiempo, nos damos cuenta de que hemos coleccionado una larga lista de situaciones incompletas, frases, afectos e impulsos no expresados y sueños recurrentes.

Lo mismo que cada Gestalt tiende al cierre, cada partícula de un asunto inconcluso lucha para completarse. Todo lo que reprimimos tiende a salir a flote.

Aunque por sí solos nuestros impulsos no pueden olvidarse o reprimirse; únicamente se olvida o se reprime su expresión.

Nuestro equilibrio emocional, nuestra armonía, no pueden lograrse y desarrollarse si no logramos identificar y cerrar las diferentes Gestalten de nuestra existencia. Este concepto de la Terapia Gestalt puede explicarse de la siguiente forma: desde el comienzo de nuestra existencia todos hemos tenido diversas necesidades en diferentes niveles. Algunas de ellas han sido satisfechas, lo que ha permitido a nuestro organismo crecer –física y psíquicamente-. Otras no han sido satisfechas, entre éstas últimas, algunas pueden aún estar presentes en nuestra mente, lo que hace que una parte de nuestra energía se utilice tratando de satisfacerlas. Otras necesidades han sido olvidadas, reprimidas y, sin embargo, continúan ejerciendo presión sobre nuestro comportamiento y sobre nuestra forma de ser en el mundo.

El objetivo de la Terapia Gestalt es que esas necesidades, no satisfechas, aparezcan a nivel del darse cuenta en el campo perceptual de la persona, lo que se consigue trabajando con las emociones que aparecen, cuando surge este conjunto de cosas olvidadas (dejadas en el “baúl de los recuerdos”) y que, sin embargo, aún están activas. Se necesita que los asuntos inconclusos retomen su forma específica en la totalidad del organismo –cuerpo, emoción, mente-. La Terapia Gestalt pretende que el cliente se dé cuenta de que tiene necesidades insatisfechas, que las identifique, y que las reviva emocionalmente durante las sesiones de psicoterapia.

Cualquier Gestalt incompleta es un asunto inconcluso que requiere su cierre o resolución. En general, como ya he mencionado, estos asuntos inconclusos tienen la forma de sentimientos o emociones no resueltos o inexpressados. Los clientes que acuden a Terapia Gestalt son invitados por el terapeuta a experimentar con asuntos inconclusos. En los grupos de encuentro, focalizados en la persona, si el asunto inconcluso es un sentimiento (amor-odio, afecto-desafecto) no expresado por un participante a otro o a otros miembros del grupo, se le pide a éste que lo exprese directamente a la persona o personas. Los resentimientos son los sentimientos más frecuentemente no expresados. Estos resentimientos pueden expresarse a la persona con frases que inician con “resiento de ti...”. “Me disgusta de ti...”

Toda interrupción o bloqueo en el Ciclo de la Experiencia significa dejar una necesidad insatisfecha o un asunto inconcluso. Las interrupciones de una persona en el Ciclo de la Experiencia impiden que ésta finalice ese ciclo e inicie otro.

figura/fondo

En ese momento la energía se concentra en la fijación o el bloqueo. El encuentro terapéutico tiene como objetivo que el cliente salga de esa fijación y logre avanzar hasta la resolución o cierre de esa Gestalt. El aporte más importante del Ciclo, al campo de la psicoterapia, se sitúa en la utilización de éste dentro del proceso terapéutico. Siguiendo el recorrido de las fases del Ciclo, el terapeuta trata los asuntos inconclusos que emergen en cada sesión. Cualquier situación existencial con la que tenga que trabajar el terapeuta (duelos no resueltos, pesadillas, polaridades, vacíos existenciales, etc.) puede ser manejada eficazmente cuando el terapeuta inicia el encuentro con la *sensación* (primera fase del Ciclo) de la situación, escalando en el Ciclo hasta llegar a *darse cuenta* de lo que es *figura* de su existencia en ese momento, en el aquí y el ahora, *movilizando la energía*, para después descender a la fase de la *acción*, llegando a establecer *contacto* y al *cierre*. Con esta modalidad gestáltica cada asunto o situación es tratado como un Ciclo de la Experiencia. Estos ciclos son parte del todo que es la persona. En consecuencia, los diferentes ciclos forman una gran Gestalt o la totalidad de la experiencia de la persona.

Lo que a continuación transcribo de una intervención terapéutica, ilustra la aplicación del Ciclo: Se trata de una joven que me solicita ayuda para resolver un asunto inacabado: el duelo no resuelto por la pérdida de su hermana, muerta recientemente. La cliente me relata que vive una gran angustia por las noches a la hora de acostarse, con mucho miedo al apagar la luz de la habitación y quedarse a oscuras. Además, en sus sueños repetitivos se le aparece su hermana muerta en el ataúd. Ella quería evitar esta pesadilla alejando las imágenes visuales internas que acudían constantemente a su mente todas las noches. Con esto, no solamente no lo conseguía, sino que paradójicamente ocurría lo contrario: las imágenes aparecían cada vez con mayor frecuencia en su mundo onírico. Vivía obsesionada con la muerte de su hermana, reprochándose repetidamente el no haberse despedido de ella en vida. Al iniciar la sesión pedí a esta joven que cerrase los ojos y construyera una imagen visual de su hermana en la que la “viese” viva, que hiciese un encuentro con ella. En esa primera fase del ciclo la cliente se resistía a “ver”, a sentir, desensibilizándose, sin poder “ver” ninguna imagen de su hermana en el pasado. Continuando con la intervención apagué la luz de la sala de terapia y comencé una fantasía dirigida en la que por aproximaciones sucesivas la cliente iba reviviendo la muerte de su hermana. Fantasía que se iniciaba con una despedida de su hermana aún viva. En esa despedida ella le decía a su hermana todo lo que no le había dicho antes. Después de esto se despidió de ella con un “adiós”. Seguidamente “vio” a su hermana en el ataúd, “fría y muerta” (según sus propias palabras). Inmediatamente la confronté con el día del entierro, y de nuevo ella se despidió de su hermana, cuando ya estaba dentro del féretro en la capilla, y por última

vez cuando era enterrada en el nicho del cementerio. Finalizada esta fantasía dirigida repetí el experimento realizado al inicio de la sesión (despedida) y esta vez cuando ella estaba fijando su mirada hacia arriba y a su derecha “vio” a su hermana en forma de nube en algún lugar que ella creía era el cielo. Moviendo su mirada hacia la izquierda recordó a su hermana cuando las dos eran pequeñas, un día en que estaban en la escuela. Seguidamente explorando el área sensorial auditiva y uniendo ambas experiencias, la de la nube y la de la escuela, ella “oye” en el sonido de las nubes las palabras que su hermana le decía el día recordado en que estaban juntas en la escuela. Se supone que construir y reciclar imágenes visuales y auditivas, como se hizo en este último experimento, se debió a los efectos producidos por la fantasía dirigida que la confrontó con lo mismo que ella quería evitar: ver a su hermana muerta. En esta sesión, el momento emocional más intenso lo vivió cuando en el cementerio se despidió por última vez de su hermana. Unos meses más tarde la encontré y me comunicó, con gran satisfacción, que las pesadillas que antes tenía con la muerte de su hermana habían desaparecido por completo de sus sueños y que ya podía dormir con la luz de su habitación apagada. Lo que confirma la resolución de este asunto y además el ahorro energético reflejado en el pago de la factura de la luz.

En un Taller de Grupo de Encuentro, al finalizar la fantasía “Encuentro con el hombre sabio”, una participante quiso compartir con el grupo su experiencia: el hombre sabio que había aparecido en su fantasía era su abuelo paterno; había hablado con él y le había preguntado cómo es que había muerto tan pronto, cuando ella tenía únicamente cinco años, cómo es que la había abandonado si ella tanto lo necesitaba, a lo que el hombre sabio respondió mirándola fijamente a los ojos: “Todo lo que nace muere, antes o después”, dicho esto ella lo abrazó y se despidió de él, cerrando así un asunto que tenía pendiente desde hacía más de 25 años!!!

A lo largo de este trabajo he mencionado infinidad de veces la importancia que tienen las resistencias que se dan en el Ciclo de la Experiencia, cuando se trabaja con asuntos inconclusos. En consecuencia, considero que es conveniente aclarar qué significado tienen estas resistencias en el campo de la Terapia Gestalt.

El Ciclo de la Experiencia fue inicialmente descrito por Perls, Hefferline, y Goodman (1951), en cuatro subfases de contacto: pre-contacto, contacto, contacto final y post-contacto; por ejemplo: estrechar la mano o dar una abrazo a otra persona. En los últimos cincuenta años el *Gestalt Institute of Cleveland* (GIC) ha desarrollado (y fundamentalmente uno de mis maestros del GIC, Zinker, 1977), el ciclo en seis fases con sus correspondientes interrupciones o resistencias.

figura/fondo

El ciclo se inicia con *sensaciones* que proporcionan el darse cuenta de lo que está ocurriendo, tanto internamente como externamente a la persona, implica el uso de los cinco sentidos: auditivo, visual, táctil, olfativo, y gustativo. Asimismo, esta fase incluye las sensaciones propioceptivas (al interior de la piel) de los sueños, pensamientos, etc.

La *desensibilización* es la resistencia que impide el uso de los referidos sentidos y sensaciones. Como todas las resistencias en algunas situaciones puede tener ventajas y en otras desventajas, puede ser biopositiva o bionegativa, por ejemplo la desensibilización al dolor físico o emocional puede ser útil o desastrosa, depende del contexto en que se sitúe. Es disfuncional si su uso es general, si se convierte en un estilo de vida. Por otra parte hay algunas personas que tienen dificultades al ser excesivamente sensibles e incapaces de desensibilizarse. Otras tienen dificultades al ser insensibles a las señales sensoriales internas y externas.

De la fuerza de las sensaciones depende la naturaleza del *darse cuenta* (2ª fase del ciclo). Este *darse cuenta* determina la naturaleza de los estímulos cercanos, por ejemplo cuando una persona es tocada o tiene sensaciones propioceptivas dentro de la piel. El *darse cuenta* está compuesto de una alta conciencia de las sensaciones, las acciones, los sentimientos, los pensamientos, la memoria, los planes, el darse cuenta del self interno y externo de los otros, y del ambiente en general. A medida que la habilidad a concentrarse aumenta, existen más posibilidades de formar figuras que guíen en la satisfacción de las necesidades.

El *darse cuenta* puede bloquearse con la *proyección*, una tendencia a responsabilizar el ambiente (objetos y personas) de lo que es uno mismo. La persona que proyecta, desarrolla suposiciones basadas en sus fantasías y no reconoce que ella misma crea esas suposiciones. La persona envía al entorno partes de sí misma que no desea aceptar. A menudo las proyecciones son el resultado de las introyecciones, se da en personas que no pueden aceptar sus emociones y acciones, él no se “debería” sentir o actuar de esa forma. No todas las proyecciones son neuróticas; planificar es una forma sana de proyectarse en el futuro, la persona que planifica y se da cuenta se sitúa en la situación futura, proyectándose en otro ambiente y analizando las consecuencias. Como todas las resistencias se convierte en una neurosis cuando es inapropiada y crónica. Proyectarse uno mismo en otra persona con empatía, comprendiéndola, es saludable y funcional cuando hay conciencia de los límites y se aprecian las diferencias. Los paranoicos racionalizan sus proyecciones, no aceptan su propia agresión hacia los otros, por lo tanto proyectan esas emociones a otra persona, grupos, o entorno. Perciben que otros les persiguen, les quieren hacer daño, e incluso que les quieren destruir.

El paranoico racionaliza esta situación creada por su propia imaginación.

Al concentrarse en el auto darse cuenta, se *moviliza la energía* necesaria para satisfacer las necesidades. En este contexto la movilización de energía significa la habilidad que tiene la persona para ejecutar el trabajo. La eficacia de esta energía está determinada por la habilidad que tenga la persona para concentrarse en el darse cuenta de sus diferentes sensaciones.

Aunque, la energía se bloquea con la aparición de la *introyección*, la persona se ve a sí misma como parte del entorno que ha ingerido pero que no ha asimilado. Para crecer y desarrollarse, la persona necesita des-estructurar, digerir, y asimilar todo lo que ingiere del entorno. Al des-estructurar y destrozarse el material extraño esta forma parte de la persona. El alimento como los introyectos tiene que ser digerido para que sea nutritivo y se convierta en una fuente de energía y crecimiento. No solamente las sustancias alimentarias y la energía tienen que ser asimiladas para que se conviertan en una fuente nutritiva, también las ideas. Digerir alimento y digerir ideas son dos procesos similares, por ejemplo un niño que se traga un pedazo de carne sin des-estructurarlo, quiere decirse sin masticarlo, introyecta un cuerpo extraño en su aparato gastrointestinal que aparecerá en sus heces sin haberle nutrido, por lo tanto, con esa sustancia alimenticia. De la misma forma, las creencias, las reglas, la auto-imagen, etc., son frecuentemente absorbidas o introyectadas. La persona que introyecta puede tener dificultades para adaptarse al cambio que significa desarrollar adaptaciones creativas al entorno. El prototipo de persona que introyecta no desea que se den cambios en su existencia. Asimismo, tampoco aprende de la experiencia, para aprender de la experiencia es necesario extraer todo lo nutritivo que tiene la experiencia, contactándola.

Las fases de sensación-darse cuenta-energía, implican básicamente un cambio en la percepción de uno mismo y/o un cambio en la percepción del mundo que nos rodea, que es principalmente contingente a la habilidad de la persona a concentrar sus darse cuenta en sus sensaciones. Todo esto no lo puede observar más que la misma persona.

De la movilización de la energía se llega a la fase denominada *acción*. Es aquí cuando por medio de comportamientos adecuados y habilidades sociales, surgen las respuestas motoras que permiten entrar en contacto con el entorno para satisfacer las diferentes necesidades. La acción puede interrumpirse por medio de la *retroflexión*. La persona que retroflexa se hace a sí misma lo que quisiera hacer a las otras. Una persona frustrada que siente agresión hacia los otros re-dirige la agresión hacia sí mismo y se

figura/fondo

auto-culpa. Si es incapaz de expresar amor y ternura a los otros, se lo expresa a sí mismo. La energía que debería canalizarse hacia fuera para afectar el entorno es re-dirigida internamente hacia sí mismo. En resumen, el retroreflector se hace a sí mismo lo que desearía hacer a los demás o lo que quisiera que le hicieran. El opuesto de la retroflexión es la proflexión. El proflector hace a la otra persona lo que desea que está le haga.

*Contacto* es el resultado del proceso integrativo de las sensaciones, el darse cuenta de las sensaciones, la movilización de la energía, y la conducta motora. Contacto es mucho más que simplemente tocar, alcanzar algo o alguien. La persona responde a una figura de interés y se implica activamente con esa figura. Ambas, la figura y la persona, se transforman por medio de ese compromiso. El contacto no implica precisamente alcanzar una meta. Es un compromiso de lo que es posible en la interrelación organismo-ambiente. El contacto se da en un punto en que se alcanza el conocimiento del cómo, cuándo, dónde y de qué forma una necesidad puede ser satisfecha. El contacto con otra/s persona/s puede evitarse cuando se utiliza la *deflexión* que es una forma de despersonalizarse. A veces el humor puede utilizarse para distraer fuertes emociones en una interrelación o para evitar conversaciones que generan emociones no deseadas como la rabia o la cólera. Algunas personas deflektan utilizando una gran cantidad de palabras sin decir nada (modalidad lingüística estilo Cantinflas). Otras personas reducen miserablemente el discurso de lo que dicen.

El contacto puede convertirse en una fijación si se produce la *confluencia*, en ese momento no hay retirada de la fuente de contacto. Perls concebía la confluencia como una resistencia en la que la persona pierde la habilidad a diferenciar entre su self y lo que no es su self, no pone límites entre sí mismo y el ambiente, siente que ambos son uno, confluye con el entorno. No distingue las partes de la totalidad, es incapaz de ver la diferencia entre sí mismo y el resto del mundo. Las relaciones interpersonales sanas requieren diferenciación entre las personas.

El contacto es una experiencia de la que se puede extraer un valioso significado. La *resolución* es el acto de extraer este significado y reconocer que la situación se cierra o se completa. El aprendizaje se produce extrayendo el significado del contacto con el entorno. Es un aprendizaje del organismo, que incluye, aunque no se limita, el aprendizaje cognitivo: se retira la atención de la figura. En cierta forma esta figura desaparece, se destruye. El ciclo se completa y lo que ha sido aprendido, con esta experiencia, forma parte de la persona y está disponible para que lo utilice en cualquier otro momento.

Así el organismo entra en *reposo* y se prepara a iniciar otro ciclo con nuevas sensaciones.

Éste es el mundo existencial de la Gestalt: abrir y cerrar constantemente Gestalten mientras la vida exista. Cerramos aquellos asuntos inconclusos que nos quitan energía física y psíquica, y nos centramos en resolver nuevas situaciones que le den significado a nuestras vidas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

---

**CASTANEDO**, C. (1993). "Terapia gestalt: el ahora y el cómo". En CASTANEDO (Coord.). *SEIS ENFOQUES PSICOTERAPÉUTICOS*. México, DF: Manual Moderno.

**CASTANEDO**, C. (1997a). *TERAPIA GESTALT: ENFOQUE CENTRADO EN EL AQUÍ Y EL AHORA*. Barcelona: Herder. 3ª edición.

**CASTANEDO**, C. (1997b). *GRUPOS DE ENCUENTRO EN TERAPIA GESTALT: DE LA SILLA VACÍA AL CIRCULO GESTÁLTICO*. Barcelona: Herder. 2ª edición.

**GEENBERG**, L.S., & **PAIVIO**, S.C. (1997). *WORKING EMOTIONS IN PSYCHOTHERAPY*. New York: The Guilford Press.

**GOLDSTEIN**, K. (1939). *ORGANISM*. New York: American Book Co.

**LATNER**, J. (1973). *THE GESTALT THERAPY BOOK*. New York: The Julian Press.

**LOWEN**, A. (1967). *THE BETRAYAL OF THE BODY*. London: Collier Macmillan.

**MASLOW**, A. (1954). *MOTIVATION AND PERSONALITY*. New York: Harper.

**OVSIANKINA**, M.R. (1976). The resumption of interrupted activities. In J. de Rivera (Ed.). *FIELD THEORY AS HUMAN SCIENCE*. New York: G. Press.

**PERLS**, F., Hefferline, P., y Goodman, R. (1951). *GESTALT THERAPY. EXCITEMENT AND GROWTH IN THE HUMAN PERSONALITY*. New York: Julian Press.

**PERLS**, Laura (1994). *VIVIENDO EN LOS LÍMITES*. Valencia: Promolibro. Edición española de *Living at the boundaries* (1991). Revisión técnica hecha por Celedonio Castanedo.

**REICH**, W. (1949). *CHARACTER-ANALYSIS*. New York: Noonday Press.

**ROLF**, I. (1977). What's Rolfing about? *BULLETIN OF STRUCTURAL INTEGRATION*, 6(2), 1-7.

**ZEIGARNIK**, B. (1938). On finished and unfinished tasks. In W.D. Ellis (Ed.). *A SOURCE-BOOK OF GESTALT PSYCHOLOGY*. New York: Harcourt Brace.

**ZINKER**, J. (1977). *THE CREATIVE PROCESS IN GESTALT THERAPY*. New York: Vintage