



CONCEPTOS ESENCIALES EN PSICOTERAPIA GESTALT

Alejandro López Marín

Director de Espacio ECP - Núcleo de Estudios y Formación en Psicología Humanista

www.espacioecp.com

Rio Bueno, Chile, 2020.

Resumen.

En el presente artículo se realiza una descripción de los conceptos básicos de la psicoterapia gestáltica, la teoría del self, sus modos de funcionamiento, el proceso de contacto y sus interrupciones. Se tomará como referencia esencial lo expuesto en el libro fundador del enfoque gestáltico “Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality”, de Fritz Perls, Ralph Hefferline y Paul Goodman, publicado en 1951, y de autores contemporáneos.

Introducción.

La psicoterapia gestáltica es un enfoque psicológico que se ubica en el marco de las psicoterapias humanistas-existenciales. El enfoque humanista nace principalmente como una alternativa a las visiones hasta ese momento existentes en el mundo como lo eran el psicoanálisis y conductismo (López, 2019). A nivel formal la psicología humanista nace durante los años 60 en Estados Unidos con la creación de la American Association of Humanistic Psychology (AAHP) y la publicación del Journal of Humanistic Psychology (Tobías y Garcóa-Valdecasas, 2009). Aunque varios modelos existían desde años antes.

El enfoque gestáltico es un sistema que implica un cuerpo teórico y metodológico completo (Robine, 2005), fue creado por Friedrich Salomon Perls, con la influencia de su esposa Laura y el aporte teórico de Paul Goodman. Esta perspectiva expone por primera vez sus bases teóricas en el libro publicado en 1951, elaborado por Frrederick Perls, Ralph Hefferline y Paul Goodman denominado “Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality”, siendo traducido recién en 2001 al español como “Terapia Gestalt:

Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana,” por la editorial española Los Libros del CTP.

Entre las influencias que originaron el nacimiento de este enfoque se encuentra el psicoanálisis, la psicología de la gestalt, la fenomenología, el análisis reichiano del carácter, tradiciones orientales y la teoría de campo (Delacroix, 2008). Además, es importante mencionar las influencias desde el mundo del arte. Paul Goodman era poeta, dramaturgo, ensayista y novelista, Fritz Perls, durante su juventud participaba en los cursos de teatro de Max Reinhardt, actuando en las obras que se llevaban a escena, Laura, esposa de Perls, conoedora del baile, música y la corporalidad (Robine, 2005).

El objetivo de la terapia gestáltica según Ginger (2005) es “favorecer la toma de conciencia global de nuestra forma de funcionar, de nuestro proceso de ajuste creativo al entorno, de la integración de la experiencia presente y de nuestros mecanismos de evitaciones.” Esta definición engloba varios aspectos, el ser consciente de nuestras experiencias, la espontaneidad y creatividad en la interacción con el entorno, el darse cuenta de las evitaciones, superar los bloqueos del flujo de contacto y lograr ajustes creativos.

Conceptos Básicos en Psicoterapia Gestalt.

Holismo: considera la naturaleza humana como un todo unificado y coherente (Latner, 1973), el contexto, la cultura, historia, relaciones interpersonales, aspectos psicológicos y biológicos deberían ser considerados en cualquier intervención y estudio del ser humano.

El ser humano no puede ser dividido, fragmentado o estudiado por partes, la experiencia de los organismos es más complejo que la suma de las partes que lo componen.

Campo: la perspectiva de campo en terapia gestalt genera un gran impacto, ya que “reintroduce el sentido de una totalidad unificada, en la que el sujeto y el objeto dejan de estar en oposición; mi campo experimental incluye los significados que encuentro en mi entorno” (Malcom, 1991). La experiencia es una situación de campo, que incluye al contexto y objetos que están presentes en la situación (Robine, 2006).

La relación organismo/entorno: explicita que el organismo es parte de un campo de experiencias en constante interacción, “ningún individuo es autosuficiente, el individuo únicamente puede existir en un campo ambiental. El individuo es, inevitablemente en cada momento, parte de algún campo. Su comportamiento es función del campo total, que lo

incluye tanto a él como a su ambiente” (Perls, 1973, p.29). Implica que toda experiencia humana es una experiencia de relación del organismo con el entorno.

Figura/fondo: figura refiere a la consciencia de una necesidad del organismo, mientras que el fondo obedece al lugar desde donde va a surgir la necesidad presente, “la formación de figura/fondo es un proceso dinámico en el que las necesidades y los recursos del campo prestan progresivamente sus poderes al interés, a la intensidad y a la fuerza de la figura dominante” (Perls et al.).

Autorregulación orgánica: se define como un “proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio” (Perls, 1973). Implica la presencia de una tendencia natural a buscar la homeostasis y adaptarse a las situaciones del entorno. Esta tendencia no asegura la salud, pero es algo inherente al organismo, por tanto, siempre existirá esta tendencia u orientación.

Contacto: es uno de los conceptos centrales en la teoría gestáltica, sirve como lineamiento para pensar la salud/enfermedad como un proceso, Jean Marie Robine (2009) lo define como:

“Todo movimiento entre un sujeto y su entorno, es decir todo movimiento del campo. Contacto es la acción que se produce en la frontera y gracias a la cual el campo va a diferenciarse en un Yo y en un no-Yo. No constituye una experiencia de mutualidad, de reciprocidad, puesto que puedo estar en contacto con alguien, por ejemplo, por la mirada o el recuerdo, sin que esta persona esté en lo más mínimo en contacto conmigo. Tampoco es el equivalente de la relación, puesto que “la relación” implica que los términos estén vinculados, lo que no ocurre en el caso del contacto, mucho más efímero” (p. 36).

Ajuste creativo: el ajuste creativo en gestalt refiere a la capacidad del organismo de establecer contacto con el entorno de forma saludable, espontánea, creativa y temporal. El ajuste creativo es en definitiva el self en acción. Vásquez (2010) lo define de la siguiente forma “se considera ajuste creativo a la función esencial del self, o, mejor dicho: el self es el sistema de ajustes creativos. Ya que el self solo se descubre y se realiza a sí mismo en el entorno” (p.10).

El Darse Cuenta (Awareness en inglés): refiere a una forma de experimentar con plena consciencia, “es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensoriomotor, emocional, cognitivo y energético” (Yontef, 1979, p.171). Esto incluye la consciencia de la figura que está presente

en cada momento dado, el flujo de sensaciones, pensamientos, emociones, movimientos y de lo que ocurre en el entorno. Es la consciencia de vivir en la frontera de contacto.

Teoría del self.

El self en terapia gestalt se debe entender como un proceso temporal, esto quiere decir que “el self existe donde están las fronteras de contacto en movimiento” (Perls y cols., p.59), existe en el contacto, “el self no puede ser aprehendido como sustantivo, como entidad, como sustancia, sino más bien como verbo o mejor como ad-verbio, ya que es el artífice del contactar, que es la operación básica del campo” (Robine, 2008, p.14).

Desde esta perspectiva, el self es variable, temporal, no es intra-psíquico, ni del entorno, se da en la frontera de contacto organismo/entorno.

Modos de funcionamiento del self.

Las funciones del self desde la perspectiva gestáltica son: *yo*, *ello* y *personalidad*, cabe considerar que ninguna de estas funciones actúa por sí sola, siempre en interdependencia con las demás, la descripción segmentada tiene más bien una utilidad pedagógica, en la experiencia ocurren de forma simultánea, interconectada e interdependiente.

Función Yo: cuando surge una necesidad, existe una activación del organismo para ir al entorno, el individuo se moviliza espontáneamente en el campo para poder satisfacer la necesidad que se hace presente, debe deliberar y tomar algunas decisiones y orientaciones respecto a cómo contactar con el entorno (Perls y cols., p.196). La función *yo*, permite que el self no sea extremadamente espontáneo, lo que posibilita una mejor adaptación al ambiente.

Función ello: el modo *ello* se refiere a las necesidades vitales o fisiológicas que surgen del organismo, y cualquier elemento que puede surgir como necesidad en un momento dado, como lo señala Delacroix (2008), el *ello* refiere “a la fisiología, son sus diferentes manifestaciones corporales, sensoriales, respiratorias, musculares y posturales, y su extensión hacia lo emocional” (p.208). es la espontaneidad, se hace presente principalmente

en el cuerpo, este modo está mayormente presente en la fase de pre-contacto (Delacroix, 2008).

Función Personalidad, se puede definir como “el sistema de representaciones conscientes y no-conscientes a partir de las cuales funciona [el organismo], así como el conjunto de los aprendizajes que ha hecho en el curso de su historia” (Delacroix, 2008, p. 208). Esto implica, la memoria de sucesos de la historia personal del individuo, aprendizajes, experiencias y todos los elementos que influyen para que la persona se perciba y defina de una determinada manera, “en la forma de la función personalidad se desarrolla la vida moral, los valores éticos, las instituciones y los diversos modos de conocimiento: filosófico, científico, religioso” (Muller-Granzotto, p.93).

Proceso de contactar.

El proceso de contacto se divide en cuatro etapas, *pre-contacto*, *toma de contacto*, *contacto final* y *post-contacto*, según Perls, Hefferline y Goodman (1951).

Pre-contacto: en la fase de pre-contacto “el cuerpo es el fondo, el apetito o el estímulo ambiental es la figura. Es lo que es consciente como dado o el ello de la situación, lo que va a disolverse en posibilidades” (Perls et al. p.127), el organismo pasa de un estado de reposo a percibir sensaciones relacionadas con el surgimiento o consciencia de una necesidad, en esta etapa la necesidad forma una figura, la cual se transforma en funciones de contacto para ser completadas en el entorno. Respecto a esta etapa, Spagnuolo (2013) señala que se produce la activación del self, es el momento donde se inicia el proceso figura/fondo.

Toma de Contacto: en esta fase el organismo contacta al entorno, debe poner en acción sus funciones de orientación y manipulación, la primera para contactar el entorno y encontrar los elementos existentes para satisfacer la necesidad del organismo; la segunda, la manipulación, que se produce cuando el organismo decide cuales elementos del entorno elegir y cuales rechazar para satisfacer la necesidad. “La formación de formas exige el reencuentro con el entorno, exige elecciones y rechazos de lo que del entorno será apto para satisfacer el proceso”. (Robine, 2005, p.52).

Contacto Final: en esta etapa el self está completamente implicado en el contacto, la consciencia inmediata está al máximo, se produce el intercambio con el entorno, que será

asimilado y, en cuanto sea nutritivo, el contacto va a contribuir al crecimiento del organismo (Spagnuolo, 2013). En este momento del proceso, no existe diferenciación organismo/entorno, “se produce una confluencia sana, o sea, un momento de disolución de la frontera-contacto organismo/entorno, ya que el contacto encuentra aquí plena realización al hallar el objeto seleccionado” (Robine, 2005, p.52).

Post-contacto: durante esta fase el organismo asimila elementos del entorno y lo hace parte de él, este proceso en general es no consciente (Spagnuolo, 2013). En la etapa del post-contacto se produce el crecimiento del organismo, que Perls et al. (1951) describen de la siguiente manera:

- “a) Después del contacto, hay un flujo de energía que añade los nuevos elementos del entorno asimilados a la energía del organismo.
- b) La frontera-contacto que se ha “roto”, se rehace ahora incluyendo la nueva energía.
- c) Lo que se ha asimilado forma parte, a partir de ahora, de la autorregulación fisiológica.
- d) La frontera de contacto se sitúa “en el exterior” del aprendizaje asimilado del hábito, del reflejo condicionado, etc.” (p. 258).

Interrupciones en el proceso de contactar.

Perls et al. (1951) describen cinco formas en el que se interrumpe el contacto, confluencia, introyección, proyección, retroflexión y egotismo. Con interrupciones no

necesariamente se habla de patología, ya que estas se pueden dar en una modalidad saludable y en otras ocasiones de forma patológica (neurosis).

Confluencia: la confluencia se define como “un estado de no contacto y de no comunicación con el entorno” (Delacroix, 2008, p. 232), el organismo en este estado no logra diferenciar lo que le es propio a lo que es del entorno.

En el contacto final, la confluencia es sana, ya que naturalmente en este momento se produce una difusión de la frontera de contacto, que es temporal, dada por la situación presente y por el contacto en pleno.

La confluencia será patológica cuando el organismo no se separa de la situación en la que se encuentra y bloquea la emergencia de la necesidad (Spagnuolo, 1990), impidiendo que ocurra el proceso de contacto de forma espontánea y creativa.

Proyección: Una proyección saludable implica que “el sujeto puede anticipar la significación del entorno que todavía no es evidente” (Robine, 2005, p.54). Una de las formas más usuales de proyección es lo que se suele llamar intuición, según Robine (2005) “es por medio de la intuición o el presentimiento nos ponemos en guardia o nos sentimos invitados, por medio de un significado que todavía no es manifiesto” (p. 55).

En la proyección patológica, el organismo no es consciente de que está proyectando, no se percata que lo que atribuye al entorno es algo de él, el individuo “en lugar de ser un participante activo de su propia vida, se convierte en un objeto pasivo, víctima de las circunstancias” (Perls, 1973, p.46).

Introyección: es el mecanismo de interrupción “mediante el cual incorporamos dentro de nosotros mismos, patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son verdaderamente nuestros. En la introyección hemos corrido el límite entre nosotros y el resto del mundo tan demasiado hacia dentro de nosotros mismos que casi no queda nada de nosotros.” (Perls, 1973, p.45).

En la introyección, “el individuo va a aceptar cualquier actitud autoritaria, incluso aunque esté en contradicción con lo que piense o crea” (Perls y cols., p.289). La introyección es distinta a la asimilación, por asimilación se entiende la capacidad del organismo para

mantener lo que le conviene y expulsar lo que rechaza (Robine 2005), en cambio, en la introyección no existe este proceso de decisión, se traga íntegramente, sin seleccionar.

Retroflexión: Serge Ginger (2005) señala que la retroflexión podría ser sana en ciertas circunstancias, especialmente cuando ayudan a adaptarse a normas sociales, evitar problemas, riñas, dificultades mayores, una especie de autocontrol consciente.

En la retroflexión patológica el organismo en vez de ir al entorno y de contactarse, opta por retraerse y esa energía movilizada se vuelve sobre sí mismo, tal como Perls (1971) señala “cuando alguien retroflecta una conducta, se trata a sí mismo como originalmente quería tratar a otras personas u objetos” (p.50), las situaciones que desde la salud sería conveniente expulsar al entorno, se vuelven contra sí mismo, por ejemplo en el caso de las autoagresiones, algunos desórdenes alimenticios, conductas de riesgo, etc.

Egotismo: después del contacto final (post-contacto), el organismo debería tender a asimilar la experiencia vivida, aunque en ocasiones el organismo busca ciertas certezas para poder continuar, “busca una cierta garantía y seguridad de que todo lo que se podía hacer se ha hecho, que se han tenido en cuenta todas las posibilidades con el fin de evitar desagradables sorpresas” (García y Olmedo, 2008,).

El egotismo puede ser sano cuando sirve al individuo para conocer las fronteras (organismo/entorno), y así evitar eventuales peligros, fracasos, o para asimilar lo que efectivamente sirva para el crecimiento. “El egotismo sano permite una verificación de las fronteras, frena el contacto final pero no rechaza el compromiso” (Robine, 2005, p.55).

Respecto al egotismo patológico Wheeler (2002) señala que se “pierde la espontaneidad y aparece una deliberación exagerada e hiperprudencia” (p.142). En este sentido, el individuo no se entrega a la experiencia espontáneamente, se retira antes de poder asimilarla, por lo tanto, si bien aparentemente puede observarse participe de algo, en realidad detiene el contacto en el momento de la asimilación. “Tan pronto como el contacto final ha comenzado,

el organismo se retira antes de llegar a la satisfacción, he aquí por qué no llega a aprender de la experiencia, la asimilación del self está trabada”, (Spagnuolo, 1990).

Síntesis.

El enfoque gestáltico es un modelo que considera al ser humano desde una mirada holística y en constante relación con el entorno. La psicoterapia gestáltica busca desarrollar la capacidad del darse cuenta, la autorregulación y favorecer un proceso de contacto fluyente.

Lo esencial de la teoría gestáltica tiene relación con la teoría del self, y específicamente con el proceso de contacto, entendido como un continuo, que comprende la salud/enfermedad como un proceso, y no como un estado fijo. Hay varios autores trabajando en esta línea, por nombrar algunos, Margherita Spagnuolo en Italia, Jean Marie Robine en Francia, Gianni Francesetti en Italia, Carmen Vásquez en España, entre otros. Seguramente en el futuro se desarrollarán mayores trabajos que complementen y enriquezcan el cuerpo teórico del enfoque gestáltico.

Referencias.

- Delacroix, J. M. (2008). Encuentro con la Psicoterapia. Santiago, Chile. Cuatro Vientos.
- García N., y Olmedo P. (2008). Tesina: Saliendo del Egotismo. Centro de Terapia y Psicología de Madrid. Mallorca. España.
- Ginger, S. (1996). La Gestalt, Una Terapia de Contacto. México D. F. México. Manual Moderno.
- Ginger, S. (2005). Gestalt, El Arte del Contacto. México D. F. México. Océano.
- Latner, J. (1973). Fundamentos de la Gestalt. (2ª ed. 2007). Santiago, Chile, Cuatro Vientos.
- López, A. (2018). Psicoterapia Experiencial Orientada al Focusing: Una Visión General. Revista de Psicoterapia, 29(110), 241-256.
- Malcom, P. (1991). Reflexiones Sobre la Teoría de Campo. Recuperado de <http://gestaltnet.net/documentos/reflexiones-sobre-la-teor%C3%AD-de-campo#>
- Müller-Granzotto, M., y Müller-Granzotto R. (2009). Fenomenología y Terapia Gestalt. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (1951). *Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana*. Madrid, España. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, los libros del CTP.
- Perls, F. (1973). *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia*. Santiago, Chile. Cuatro Vientos.
- Polster, E., y Polster, M. (1973). *Terapia Guestaltica, Perfiles de Teoría y Práctica.*, ed. 5ª reimpresión. Buenos Aires, Argentina. 2001.
- Robine, J. M. (2003). I am me and my circumstance, - Jean-Marie Robine interviewed by Richard Wallstein, in: *British Gestalt Journal*, 12/1: 49-55.
- Robine, J. M. (2005). *Contacto y Relación en Psicoterapia*. Santiago, Chile. Cuatro Vientos.
- Robine, J. M. (2008). El Fondo del Campo. En el Trasfondo del Concepto. *Cahiers de Gestalt-Thérapie L'Exprimerie*. N° 22, marzo 2008. Francia.
- Robine, J.M. (2009). Una Terapia de las Formas de la Experiencia. Conferencia de clausura XI Congreso Internacional de Terapia Gestalt, Madrid, España, mayo 2009.
- Spagnuolo, M. (1990). Il sostegno specifico nelle interruzioni di contatto, in: "*Quaderni di Gestalt*", n. 10-11.
- Spagnuolo, M. (2002). *Psicoterapia de la Gestalt*, Italia. Gedisa.
- Tobías, C., García-Valdecasas J. (2009). Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. *Asociación Española de Neuropsiquiatría*. 29(2): 437-453.
- Vásquez, C. (2010). *Teoría del Self*. Instituto de Terapia Gestalt. Valencia, España
- Wheeler, G. (2002). *La Gestalt Reconsiderada. Un nuevo enfoque del contacto y las resistencias*. Madrid, España. Los Libros del CTP.
- Yontef, G. (1979). *Proceso y Dialogo en Psicoterapia Gestaltica*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos.