

**REUNION DE ESCRITORES GESTALTICOS DE HABLA HISPANA**  
**6,7 y 8 de Septiembre de 2002**  
**Madrid (España)**

## **LA INTROYECCIÓN EN TERAPIA GESTALT**

Pilar Román Porras

*“Sólo la novedad es nutritiva”*  
**Paul Goodman**

### **Premisas**

En un proceso sano, los seres vivos nos preservamos, desarrollamos y crecemos gracias al contacto continuado con el entorno. Respiramos oxígeno y comemos alimentos, y tras un proceso de metabolización, los asimilamos como parte integrante de nuestro ser, puesto que es *“Solo a través de la asimilación como los elementos heterogéneos pueden unificarse en una nueva totalidad”*.<sup>1</sup>

Para Goodman (1951), respirar significa *“absorber oxígeno y devolverlo de una forma diferente”*, (y) *“comer implica coger partes de la naturaleza y transformarlas en algo digerible”*<sup>2</sup>, siempre en una interacción constante entre organismo y entorno porque para la Terapia Gestalt no existe el animal aislado; tal y como lo entiende Goodman *“no tiene sentido hablar, por ejemplo, de un animal que respira sin tener en cuenta el aire y el oxígeno como parte de su definición o hablar de comer sin mencionar la comida, o de una conversación sin interlocutores”*<sup>3</sup>

La definición de un organismo es la definición de un campo organismo/entorno.

---

<sup>1</sup> PERLS, F, HEFFERLINE y GOOGMAN, P., *Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana*, Madrid, “Los Libros del CTP”, 2002. Introducción General, apartado 3, párrafo 2. (a partir de ahora PHG, volumen, capítulo, apartado, párrafo)

<sup>2</sup> PHG, Introducción a la Edición de Terapia Gestalt de The Gestalt Journal

<sup>3</sup> PHG, II, 1, 2, 1

## **Metabolismo mental**

La Terapia Gestalt ha mantenido del psicoanálisis el término “introyección”, que significa “aprender interiorizando valores, normas y modos de conducta del entorno”.<sup>4</sup> Perls (1974) en su obra “Yo, Hambre y Agresión”, concluye que la introyección es la forma de interacción primera del individuo con el entorno y elabora una analogía entre la consunción del alimento con nuestra absorción mental del mundo (chupar, morder y masticar).

La introyección es un proceso de aprendizaje en las primeras etapas de la vida. Los niños pequeños aprenden de los adultos de su entorno (figuras parentales de autoridad). Aprenden por imitación (identificándose com...), sin cuestionarse la información ( los alimentos) que reciben.

La calidad de los nutrientes que asimile de su entorno así como la cantidad de identificaciones sanas que realice van a proporcionarle la vitalidad que se va a manifestar en energía y acción.

El niño menor de un año se va a interesar por el mundo fijándose en un objeto, se acerca, lo toa, chupa, huele y después lo tira para escuchar su sonido.

Aquí es importante para el niño aprender un modelo sano de relación con el entorno. En vez de una madre introyectora (que nutre a la fuerza), es preferible que ofrezca al niño aquella gama de posibilidades (juguetes, otras formas de invitación a la relación), que permitan mantener la idiosincrasia del niño.

Cuando en las actitudes parentales están contenidos los mensajes (verbales o no verbales) de “no toques”, “no chupes”, “no seas tú”, sin discriminación, recortan su energía, inhiben su espontaneidad, dificultan su interés. En definitiva disminuyen sus potencialidades innatas.

---

<sup>4</sup> PHG, Introducción a la Edición de Terapia Gestalt de The Gestalt Journal,

Cuando un niño incorpora de sus padres valores psicológicos; “verdades” sobre sí mismo, cuando ingieren y engullen sin discriminación, incorporan un material no asimilado, que Perls (1947) denominó introyecto.

Si un niño incorpora por ejemplo la idea de “soy torpe”, adopta en su comportamiento (no consciente) esta cualidad como forma de respuesta ante el entorno. Su comportamiento está limitado por el introyecto. Ha ingerido un material que no puede asimilar (por su tóxico contenido) y en adelante sus energías se pondrán en marcha, bien para deshacerse de este material que no le aporta vitalidad o envenenándose en sus intentos por digerirlo: “me comporto torpemente en esta situación”.

Para Goodman (1951) “ la introyección es la herencia familiar del pasado”<sup>5</sup>.

La situación es similar cuando se trata de conceptos o modelos de conducta que de alimentos físicos. Puesto que introyectar significa apropiarse de algo del entorno y cuando esta apropiación se produce de forma coercitiva se trata de una introyección patológica; es decir de un contenido no digerible, inasimilable (el introyecto), ya que *“perjudica tu capacidad de pensar y actuar por ti mismo en la medida en que atiborras tu personalidad de trozos atragantados de esto y aquello, has perdido la habilidad de pensar y actuar por ti mismo”*, ya que actúas en función de lo que te han dicho que eres o hagas.<sup>6</sup>

Cuando un niño introyecta por ejemplo la idea de “soy torpe”, adopta en su manera no consciente esta cualidad como forma de respuesta ante el entorno y en adelante sus energías se pondrán en marcha para actuar en consecuencia con el introyecto “me comporto torpemente en esta situación”.

*“El “yo” que se compone de los introyectos no funciona espontáneamente, ya que está hecho de conceptos sobre uno mismo; deberes, criterios <sup>7</sup>y opiniones sobre la naturaleza humana impuestos desde fuera”.*

---

<sup>5</sup> PHG, II, 8, 5,5

<sup>6</sup> PHG, I, 7, 15, 4

<sup>7</sup> PHG, I, 7, 15, 3 y 4

Para Perls, es con el “morder” y “masticar” cuando el niño en vez de tragar simplemente la comida puede empezar a desarrollar su sentido del gusto y a elegir entre lo que quiere y no quiere tragar psicológicamente del entorno. Es en esta etapa del desarrollo dental del niño cuando Perls propone que *“la necesidad de aprendizaje primario mediante la introyección puede empezar a ser reemplazado por la autodeterminación”*<sup>8</sup>

### **Agresividad e Introyección**

La Terapia Gestalt, alumbra con Perls, un enfoque positivo de la agresividad.

En “Yo, Hambre y Agresión”, Perls describe sus orígenes en lo que llamó *“agresividad dental”*, el mordisco y la masticación de una experiencia propia para absorber las partes que uno necesita y librarse de las que no y esto requiere de una energía, excitación o agresión.

*“Para la Terapia Gestalt, la agresividad es sana por naturaleza y está al servicio de la vida. La personalidad sana está formada por una sucesión de “sí” y “no” según la propia idiosincrasia del niño”*<sup>9</sup>.

Para digerir o asimilar un alimento debe ser mordido y masticado hasta convertirlo en unidades más pequeñas para su digestión. De análoga manera, el alimento mental (conceptos morales, exigencias sociales), necesitan ser desestructurados, revisados y seleccionados para ser asimilados e integrados en la personalidad o desechados.

Las funciones agresivas, entendidas como energía para movilizar “ir hacia”, permiten la excitación y pueden ser útiles para morder y masticar el alimento físico y su equivalente psicológico<sup>10</sup>.

La introyección no es posible sin la excitación y la excitación no es posible sin la agresión. Para apropiarse de algo del entorno es necesario tener apetito e iniciativa y ser capaz de correr riesgos.

---

<sup>8</sup> PHG, Introducción a la Edición de The Gestalt Journal, II, 6

<sup>9</sup> PHG, Introducción a la Edición de The Gestalt Journal, II, 7

<sup>10</sup> Cf., PHG, I, 7, 15, 11

## **Introyección y el Campo organismo/entorno**

Para la Terapia Gestalt la unidad organismo/entorno forman un campo, “un conjunto inseparable donde figura y fondo se suceden en función de las mutuas necesidades”.<sup>11</sup>

Para Goodman “*la energía implicada en la formación de la figura proviene de los dos polos del campo, el organismo y el entorno*”<sup>12</sup>

La necesidad del organismo, desde el “coger” hasta el “asimilar” sólo es posible en el proceso de contacto (organismo/entorno), proceso que comienza con un “*necesitar, aproximarse, destruir, para poder identificar, entrar en contacto, retirarse y asimiliar*”.<sup>13</sup>

En el proceso de contacto, la introyección aparece en una fase de la excitación del propio deseo. Es una fase, dice Jeam Marie Robine, que “*hace pasar al organismo de un estado de “nada” de reposo, de silencio (fondo), a un despertar del deseo (figura),*”<sup>14</sup> que da paso a la fase de toma de contacto. Un apetito se despierta y una iniciativa quiere tener actividad.

Este fenómeno sano se convierte en patológico cuando el proceso de contacto se interrumpe y la experiencia queda inacabada. El introyecto tiene como misión evitar la excitación que permite clarificar una figura (no permitiendo la asimilación del material físico o mental).

*“En el plano neurótico, el que introyecta asume su apetito frustrado invirtiendo su afecto antes de que pueda reconocerlo. Este cambio de dirección se hace, sencillamente, mediante la inhibición misma. Lo que se quiere se siente como inmaduro, desagradable, etc. O al revés, si es un impulso para rechazar algo que está inhibido (oponerse a la nutrición*

---

<sup>11</sup> VAZQUEZ Carmen y MARTIN Angeles, *Cuando me encuentro con el Capitán Garfio...no...me engancho*, Madrid, ed. “Las Mil y Una Ediciones”, 1983

<sup>12</sup> PHG., II, 12, 3, 1

<sup>13</sup> SPAGNUOLO, Margherita, “El apoyo específico en las interrupciones al contacto”, artículo 52 del Centro de Terapia y Psicología, traducido al castellano por Carmen Vázquez Bandín

<sup>14</sup> ROBINE, J. M., “El Contacto, pliegue y despliegue del\_Self. Ansiedad y Construcción de Gestalt”, artículo 51, del Centro de Terapia y Psicología, traducido al castellano por Carmen Vázquez Bandín

*forzada), se convence a sí mismo de que lo que no quiere es bueno para él, que es lo que realmente desea, etc. Pero lo coge sin degustarlo ni masticarlo.”<sup>15</sup>,*

produciendo entonces, en vez de asimilación, o una introyección o “áreas de no contacto”<sup>16</sup>.

## **En Terapia**

La Terapia Gestalt es una Terapia Humanista donde terapeuta y cliente forman un campo organismo/entorno y son los dos, en su relación los que promueven el cambio. Recordemos que en el concepto de campo propuesto por Goodman “no tiene sentido hablar de una conversación sin interlocutores”<sup>17</sup>.

Basándose en técnicas de “darse cuenta” permite que el cliente tome conciencia de sus asuntos inconclusos y de cómo “ahora (en la sesión) interrumpe su proceso de contacto. A veces, el cliente que acude a Terapia, lo hace porque siente que pierde parte de su vitalidad y esto se manifiesta en sus emociones, sus acciones. No está satisfecho. Sus intentos por contactar con el entorno son la mayoría de las veces fallidos y esto le proporciona una situación de conflicto entre su necesidad orgánica y su contexto social introyectado.

El sentido para el Terapeuta Gestalt consiste en ayudarlo a recuperar su espontaneidad, creatividad, vitalidad. Para ello, como una parte de la terapia, será importante ayudarlo a identificar los introyectos con los cuales su personalidad se ha identificado y permitir el contacto.

*“Lo que es esencial es que el Terapeuta enseñe al paciente **cómo** puede aprender sobre sí mismo. Esto supone empezar a ser, directamente, consciente de cómo funciona verdaderamente, como un organismo vivo.*

---

<sup>15</sup> PHG., II, 15, 5, 1 y 2

<sup>16</sup> PH., II, 8, 5, 4

<sup>17</sup> PHG., II, 1, 2, 1

*Esto sucede teniendo como base las experiencias que son, en sí mismas, no verbales”<sup>18</sup>*

El Terapeuta Gestalt, se ocupará de apoyar las interrupciones en el campo, en el aquí y ahora de la situación para que puedan emerger figuras fuertes (claras y definidas) y acompañar en el proceso de contacto.

Cuando demasiada excitación resulta insoportable, la emoción del momento no puede constituirse en figura y permanece en segundo plano. Trabajar el introyecto consiste en ponerlo en primer plano para que la destrucción de la figura permita por fin la finalización de la situación, a través del contacto. Las experiencias no verbales pueden ser recuperadas por el paciente y con ellas recuperar una parte de sí mismo.

Aquí el apoyo específico consiste, para Margherite Spagnuolo, en que *“el Terapeuta se retire al fondo para permitir que el cliente identifique su necesidad, su deseo, y no sea un deseo adoptado del otro, del terapeuta”<sup>19</sup>*.

## **Conclusión**

La introyección es el modo de interacción primera del individuo con su entorno con la finalidad de alimentarse y de transformar el alimento.

En un proceso sano es a través de la incorporación o la apropiación de algo del entorno y su completa asimilación como los seres vivos nos preservamos, desarrollamos y crecemos. Pero apropiarse de algo no es tragarlo entero sino destruirlo en partes más pequeñas para su posible digestión (morder y masticar el entorno)

Hemos visto la importancia que tiene la “agresión” en este proceso de aproximación y contacto que posibilita la destrucción de los materiales. En una introyección patológica la agresividad está inhibida. La excitación que surge se interrumpe por la aparición del introyecto (trozos atragantados de la herencia familiar del pasado).

---

<sup>18</sup> PHG., I, 1, 44

<sup>19</sup> SPAGNUOLO, Margherita, “El apoyo específico en las interrupciones al contacto”, artículo 52 del Centro de Terapia y Psicología, traducido al castellano por Carmen Vázquez Bandín

Recoger las experiencias no verbales a veces supone poner las áreas de no conciencia en primer plano y con ellas el cliente recuperar partes de sí mismo, actualizando el presente y finalizando situaciones inconclusas.

Pilar Román Porras  
Psicoterapeuta Gestalt,  
Madrid, [pilarroman@ono.com](mailto:pillarroman@ono.com),  
[www.acpsalud.org](http://www.acpsalud.org)



## **Bibliografía**

PERLS, Fritz *Yo, hambre y agresión*, México, ed. Fondo de Cultura Económica, 1975

PERLS, Frederick S., HEFFERLINE, Ralph F. y GOODMAN Paul, *Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana*, Madrid, Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección “Los Libros del CTP”, 1951, traducido al castellano por Carmen Vazquez Bandín, 2002

ROBINE, Jean Marie, “El Contacto, pliegue y despliegue del\_Self. Ansiedad y Construcción de Gestalt”, artículo 51, del Centro de Terapia y Psicología, traducido al castellano por Carmen Vázquez Bandín

SPAGNUOLO, Margherita, “El apoyo específico en las interrupciones al contacto”, artículo 52 del Centro de Terapia y Psicología, traducido al castellano por Carmen Vázquez Bandín

VAZQUEZ Carmen y MARTIN Angeles, *Cuando me encuentro con el Capitán Garfio...no...me engancho*, Madrid, ed. “Las Mil y Una Ediciones”, 1983

