

Titulillo: ANÁLISIS DEL CONCEPTO DEL DARSE CUENTA EN TERAPIA GUESTALT Y SUS IMPLICACIONES EN EL PROCESO PSICOTERAPEUTICO.

Análisis del concepto del darse cuenta al interior de la terapia Gestalt, sus relaciones con la formación de la estructura del carácter y sus implicaciones en el proceso psicoterapéutico.

Lina Maria Arbeláez Urrea

Universidad Ces

Medellín

TABLA DE CONTENIDO**INTRODUCCIÓN**

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
2. JUSTIFICACIÓN.....	7
3. OBJETIVOS.....	8
3.1. GENERALES.....	8
3.2. ESPECÍFICOS.....	8
4. ORIGEN Y SURGIMIENTO DE LA TERAPIA GESTALT.....	9
5. UNA CONCEPCIÓN HUMANISTA DEL HOMBRE.....	13
6. EL DARSE CUENTA EN LA TERAPIA GESTALT.....	20
7. MECANISMOS NEURÓTICOS: INTROYECCIÓN, PROYECCIÓN, RETROFLEXIÓN, CONFLUENCIA, DEFLEXIÓN, PROFLEXIÓN Y EGOTISMO.....	26
8. EL CICLO DE LA EXPERIENCIA.....	29
9. OTROS ELEMENTOS TEÓRICOS DE LA TERPIA GESTALT.....	38
10. LAS LEYES DE LA GESTALT: LEY DE CIERRE, LEY DE LA BUENA FORMA, LEY DE LA SIMILITUD, LEY DE LA PROXIMIDAD, LEY DE FIGURA Y FONDO, LEY DE LA COMUNIDAD.....	45
11. TEORÍA DE LA PERSONALIDAD EN TERAPIA GESTALT.....	51
12. LA ESTRUCTURA DEL CARÁCTER DE	

WILHELM REICH.....	56
13. LA PSICOTERAPIA GESTALT.....	62
14. COMPRESIÓN INTEGRATIVA.....	65
15. CONCLUSIONES.....	72
16. RECOMENDACIÓN.....	75
17. REFERENCIAS.....	75

INTRODUCCIÓN

La psicología humanista surgió como una tercera fuerza dentro de la psicología alrededor de los años 50s en Estados Unidos; sus aportes han sido sin duda de gran relevancia, fundamentalmente en el campo psicoterapéutico, puesto que al usar *como método básico, la fenomenología*, la cual se constituye en un método de estudio y acercamiento a los fenómenos y a la realidad de tal manera que ellos puedan mostrarse tal como aparecen frente a la consciencia; se ha dedicado congruentemente, no tanto a la explicación del hombre como a su comprensión, de este modo sus teorías sobre la naturaleza humana tienden a ser muy flexibles respetando siempre la singularidad y el valor de la persona como individuo único y su interés se centra por ende no tanto en la construcción de extensas teorías acerca del hombre, como en el entendimiento de sus tribulaciones existenciales y de la forma en que se puede acompañarlo mediante la terapia, a través de este recorrido.

La terapia gestalt, como un enfoque dentro de la psicología humanista, conserva como método la fenomenología y el interés por la psicoterapia y resalta *el darse cuenta* como un elemento fundamental al interior de su teoría en razón de su relevancia para la práctica clínica.

El darse cuenta se concibe como una herramienta pero también como un objetivo de la terapia, puesto que es a través del darse cuenta de las formas particulares del darse cuenta del consultante, que éste se abre camino hacia la resolución de sus conflictos y bloqueos, lo cual veremos más adelante en el

desarrollo de este trabajo. Este darse cuenta, que debe ser continuo, se va convirtiendo pues en un estilo de vida que podríamos llamar saludable y que se considera útil no solamente para el consultante sino también para el terapeuta, así en su vida corriente y personal, como y necesariamente, en el acompañamiento de los procesos de sus pacientes o clientes.

En este trabajo se hará un recorrido de fundamentación teórica y epistemológica alrededor del concepto del darse cuenta y se intentará vislumbrar y aclarar sus relaciones con otras teorías como la de la formación del carácter de Wilhelm Reich, la cual se constituye incluso en uno de los fundamentos en la construcción de la terapia gestáltica hecha por Perls y con conceptos gestálticos como: el clico de la experiencia, las transacciones de la resistencia y las leyes de la gestalt, para llegar a entender su utilidad y aplicabilidad dentro del área de la intervención clínica y permitir al lector, un acceso al concepto del darse cuenta de una manera integral y juzgar su relevancia como teoría y como herramienta dentro del campo psicoterapéutico e incluso dentro de sus formas de existir cotidianas.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Como se ha señalado anteriormente, el darse cuenta es un elemento teórico de gran importancia dentro del enfoque gestáltico de la psicología humanista y por supuesto, de gran relevancia dentro de la intervención psicoterapéutica realizada desde este enfoque, partiendo de este hecho, se pretende en el desarrollo este trabajo, realizar un estudio de los fundamentos teóricos y epistemológicos del concepto del darse cuenta así como la identificación y comprensión de sus relaciones con otros conceptos significativos dentro de la terapia gestalt como son: el ciclo de la experiencia y los bloqueos en dicho ciclo, los mecanismos neuróticos y las leyes de la gestalt, esto con el fin de obtener una visión global pero también profunda e integrada del concepto del darse cuenta, que se estudiará además en relación con la teoría de la formación de la estructura del carácter propuesta por Wilhelm Reich en 1965, la cual, como se mencionó en líneas anteriores, hace parte de los fundamentos epistemológicos de la terapia gestalt (ya que Reich tuvo una profunda influencia en Perls), y se analizará finalmente en razón de sus implicaciones y aplicaciones dentro de la práctica psicoterapéutica, que como se ha dicho, constituye el interés fundamental dentro de las psicologías humanistas y que además es una práctica que exige gran compromiso, respeto, responsabilidad y ética de parte del terapeuta, quien debe esforzarse cada vez en revisar su práctica clínica y ofrecer lo mejor a sus consultantes.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Estudio de los fundamentos teóricos y epistemológicos del concepto del darse cuenta dentro del enfoque gestáltico de la psicología humanista y de cómo se relaciona dicho elemento, con los conceptos de: el ciclo de la experiencia, las transacciones de la resistencia y las leyes de la gestalt así como con el de formación del carácter, de Wilhelm Reich, y sus implicaciones dentro del proceso psicoterapéutico.

2. JUSTIFICACIÓN

En los escenarios académicos cotidianos es común escuchar explicaciones superficiales y simplistas en relación al concepto del darse cuenta, que ha sido quizá mal comprendido y subestimada su verdadera utilidad dentro la psicoterapia, en este sentido, se ve justificado este trabajo monográfico que se enfocará en un estudio de los fundamentos teóricos y epistemológicos del concepto del darse cuenta, de modo tal que pueda ofrecer al lector una visión más completa e integral del mismo, puesto que se estudiará también en relación con los demás elementos que hacen parte importante de la terapia gestalt (ciclo de la experiencia bloqueos en el ciclo de la experiencia, mecanismos neuróticos, leyes de la gestalt) y en relación con la teoría Reichiana del carácter, que empleaba la concienciación de las corazas corporales como principio para su disolución y consiguiente resolución del conflicto psíquico; todo lo cual nos permitirá además llegar a una claridad en la

comprensión de las implicaciones y alcances que este concepto puede tener dentro del campo psicoterapéutico.

3. OBJETIVOS

3.1. GENERAL:

Analizar el concepto del darse cuenta al interior de la terapia gestalt, sus relaciones con la formación de la estructura del carácter y sus implicaciones en el proceso psicoterapéutico.

3.2. ESPECÍFICOS:

- Hacer un recorrido por las formas de definición del concepto del darse cuenta, desde los autores más relevantes dentro de la terapia gestáltica.
- Identificar las relaciones existentes entre el concepto del darse cuenta y el concepto del ciclo de la experiencia.
- Comprender la relación entre el concepto del darse cuenta y la teorización acerca de las transacciones de los mecanismos neuróticos.
- Relacionar el darse cuenta con las leyes de la gestalt y su influencia en los procesos de percepción e interpretación de la realidad y de las vivencias dolorosas para el paciente.
- Describir la interacción del darse cuenta con la teoría de la estructura del carácter de Wilhelm Reich.
- Analizar las implicaciones de estos conceptos y sus relaciones dentro del proceso psicoterapéutico.

4. ORIGEN Y SURGIMIENTO DE LA TERAPIA GESTALT

No se hará un recorrido extenso ni en profundidad por los antecedentes de la terapia gestalt, ya que ello constituye un trabajo arduo que no hace parte de los objetivos de este trabajo, pero si se hará una breve descripción de los elementos que fueron configurando poco a poco la terapia gestalt en la persona de Perls, quien fue su precursor, con el objeto de permitir al lector una contextualización que será importante para el abordaje de los elementos que se expondrán más adelante en este marco teórico.

La terapia gestalt es una forma de terapia organizada, estructurada y explicada por Fritz Perls quien recogió elementos de diversas corrientes de pensamiento para su construcción, entre ellas y principalmente, la psicología de la Gestalt, la cual surgió en Alemania, en oposición a la corrientes estructuralista, funcionalista, y conductista de la época, con los estudios de Wertheimer, Khöler y Koffka, la psicología de la gestalt o de la forma se ocupaba del estudio de las leyes de la percepción y de las dinámicas entre la figura y el fondo, las cuales conforman una gestalt, forma o configuración, sostenía que la figura perdía su sentido al ser desligada del fondo, ya que el organismo percibía totalidades y no elementos aislados, esta es sin duda la base de su aporte principal el cual radica en la visión holística de los procesos perceptivos y de los fenómenos, que son vistos como un todo y no solo como

elementos aislados, de ahí la famosa frase: “el todo es una realidad diferente a la suma de sus partes” (Von Ehrenfels citado por Peñarrubia, 2008, p. 35).

Estos conceptos y descubrimientos fueron luego aplicados por Kurt Lewin al campo del aprendizaje, de la personalidad y de la comprensión de los grupos, posteriormente, al comportamiento por Zeigarnik; nos dice Peñarrubia (2008, p. 37), y finalmente a las emociones, sentimientos y acontecimientos reales de la vida, por la terapia Gestalt. De aquí la visión holística que sostiene la gestalt del hombre, alejándose ya de el dualismo sujeto objeto y mente cuerpo.

De acuerdo con Peñarrubia (2008, p. 34), la terapia gestalt no es una aplicación directa práctica de las teorías de la psicología gestalt, sino que guarda con ella una relación más de tipo metafórica, sin embargo dos ideas son asiduamente retomadas por Perls, la de figura fondo y la de gestalt incompleta; esta última se basa en la ley de cierre o completud, que describe la capacidad perceptiva de ver figuras completas aunque en realidad solo haya trazos aislados por espacios vacíos, esta idea le permitió a Perls entender al hombre a través de un impulso natural a completar su existencia que puede verse afectado y bloqueado si las gestalten no son cerradas satisfactoriamente.

Otros conceptos que fueron importantes en Perls y que Peñarrubia resalta (2008, p. 38), son los de “conducta ordenada” y “autoactualización” de Kurt Goldstein, para quien la salud se define como la capacidad de inventar normas nuevas y quien destacó la unidad del organismo y su función de

autorregulación, que le permitía reorganizar todas sus partes sanas para garantizar la continuidad de su funcionamiento cuando una de ellas fallaba.

Perls estuvo además fuertemente influido por el psicoanálisis, no solo Freudiano, sino también posfreudiano; en relación a esto, sostienen Salama y Villareal (1988), que son muchas las influencias psicoanalíticas sobre la terapia gestalt, ya sea porque generaron una posición crítica en Perls, o porque le permitieron, a partir de algunos de sus postulados, desarrollar sus propias explicaciones gestálticas.

Así, Salama y Villareal (1988) señalan que algunos de los conceptos en que se relacionan la teoría psicoanalítica y la terapia gestáltica, ya sea por similitud o por disidencia, son el abordaje de la neurosis, los mecanismos de defensa, el tema de las pulsiones sexuales y orales, la transferencia, el consciente e inconsciente, el tema del pasado y del presente, el insight y el darse cuenta, y la racionalización versus la sensación, entre otros.

Peñarrubia (2008, p. 42), explica que Perls tiene una visión más confiada del impulso, el cuerpo, el movimiento y la acción, desconfía de la palabra y la racionalización, concibe la compulsión a la repetición como la tendencia del organismo a completarse y no como efecto de las pulsiones de muerte, se separa de la idea de la neutralidad del analista y opta por el concepto de interacción interpersonal y de presencia transparente y humana, y concibe las resistencias como una fuerza creativa a recuperar.

Otros elementos que fueron importantes en el desarrollo de la terapia gestáltica fueron los aportes de Wilhelm Reich acerca de la ecología energética

del cuerpo que se expondrá más adelante, la idea de los roles del psicodrama de moreno, la fenomenología como una actitud abierta en relación con la percepción de los fenómenos, el existencialismo, la semántica y la proxemia, la teoría de campo también presente en la psicología de la gestalt y la cultura espiritual oriental del Budismo Zen en relación con el principio del vacío, entre otros.

Todo esto enmarcado dentro de un enfoque humanista que confía en la sabiduría del ser humano, en su capacidad de amar, de ser creativo, de sufrir y de tender hacia una autorealización.

5. UNA CONCEPCIÓN HUMANISTA DEL HOMBRE

Veamos ahora la concepción del hombre presente dentro de las psicologías humanistas, que ha sido expuesta por Miguel Martínez (1999), en su artículo: *una concepción humanista del hombre*:

- a) El hombre vive subjetivamente
- b) La persona está constituida por un núcleo central estructurado
- c) El hombre está impulsado por una tendencia hacia la autorrealización
- d) El hombre es más sabio que su intelecto
- e) El hombre posee capacidad de conciencia y simbolización
- f) Capacidad de libertad y elección
- g) El hombre es capaz de una relación profunda
- h) El hombre es capaz de crear
- i) El hombre busca un sistema de valores y creencias
- j) Cada persona es un sistema de unicidad configurada

a) El hombre vive subjetivamente: De acuerdo con Martínez (1999), los sentimientos, emociones y percepciones del ser humano son únicos, pues están llenos de matices muy personales, el hombre comprende el mundo externo a partir de su propio mundo interno experiencial, y de acuerdo a estos sentimientos, necesidades, deseos, aspiraciones, valores, etc., así el mundo no se puede describir con sus objetos como algo externo y objetivo, sino que el mundo externo forma parte de la experiencia interna de hombre, por esta razón el terapeuta se ubica

desde el marco interno de referencia del consultante, para comprender cómo percibe él la realidad y los sucesos que le acontecen.

b) La persona está constituida por un núcleo central estructurado:

Denominado persona, yo, self, sí mismo, que hace referencia a una conciencia de ser y de funcionar, es una configuración organizada que contiene todas las percepciones relativas a la relación con los demás y con los valores y objetivos de la persona, es además una función de límite, entre lo que se es y lo que no se es y que permite explicar la interacción entre los procesos psicológicos.

c) El hombre está impulsado por una tendencia hacia la

autorrealización: Así como el organismo humano muestra una clara tendencia hacia el pleno desarrollo, hacia una madurez estructural y funcional de cada uno de sus órganos que le permita un funcionamiento armónico, de acuerdo con Perls (2004, p. 38), "...el hombre nació con un sentido de equilibrio social y psicológico" y cada movimiento hecho en estos planos, estaría encaminado a encontrar el balance y equilibrio entre las necesidades personales y las exigencias sociales.

Se sostiene que el hombre no puede tener un orden en su cuerpo físico y un caos en sus procesos psíquicos, en el hombre hay una tendencia hacia la autorrealización que impulsa el deseo y capacidad de desarrollar sus potencialidades, una necesidad fundamental que llevará a un desarrollo subjetivamente satisfactorio y objetivamente eficaz, como lo plantea Miguel Martínez (1999), siempre y cuando no se presenten

factores perturbadores graves al igual que sucede en el organismo físico.

Cabe señalar además que desde el enfoque humanista lo normal es entendido como lo natural, y el equilibrio y la madurez, como la capacidad de aceptar la contradicción y la inestabilidad, es decir, el cambio continuo y constante entre estados de equilibrio y desequilibrio que se presentan necesariamente en el intercambio energético del campo organismo ambiente. La madurez sería pues la capacidad del organismo y del individuo de aceptar el vacío también como una posibilidad de ser.

- d) El hombre es más sabio que su intelecto:** Martínez (1999), nos dice que esta es una expresión de Rogers que comparten los psicólogos humanistas, y que sostiene que además de las vías racional e irracional que puede seguir un hombre en sus actuaciones, hay una tercera vía arracional que puede ser incluso más sabia que el camino de la racionalidad y que se puede observar por ejemplo en un compromiso con una fe, una religión, una vocación o una filosofía, esta vía arracional es la información que el organismo le presenta al individuo como intuiciones que se generan a partir de un cúmulo de información que él posee y que es más eficaz que el mismo proceso de razonamiento porque en éste último, el individuo tiende a negar aspectos de sí mismo que aparentemente resultan incongruentes.
- e) El hombre posee capacidad de conciencia y simbolización:** El hombre a diferencia de otros organismos vivientes, posee capacidad de

autorrepresentarse, de verse desde afuera, de autoproyectarse y de tomar plena conciencia de sí mismo, esta facultad es la que le permite distinguirse a sí mismo del mundo exterior, proyectarse en el futuro, vivir su pasado, utilizar la simbolización y realizar abstracciones, ponerse en el lugar del otro, sentir empatía, crear la belleza, entregarse a un ideal, etc.,

Estos procesos y capacidad de conciencia y simbolización, son como vemos, importantísimos en el hombre y por tanto de su buen o mal desarrollo depende que él pueda crearse de una forma satisfactoria y auténtica o distorsionadora de la realidad y de sus vivencias.

- f) Capacidad de libertad y elección:** Las personas llegan a terapia sintiéndose manejadas, incapaces de conocer y de elegir lo que quieren, sintiendo por ello insatisfacción, conflicto y tristeza, pero a medida que el proceso avanza, van haciéndose más espontáneas, fluidas y reconociendo su posibilidad de libertad, de elección y de responsabilidad frente a su propia existencia y destino, esto ocurre a medida que la persona se abre a sus experiencias y se acepta sí misma; esto da cuenta de la capacidad de libertad que hay en el individuo, libertad que aunque no es absoluta, es suficiente como para que él se responsabilice de sí mismo y pueda vivir más a gusto consigo mismo y con sus experiencias.
- g) El hombre es capaz de una relación profunda:** El hombre necesita y puede tener relaciones auténticas con los demás en las que pueda expresarse tal como es él en todas sus dimensiones y ser aceptado sin

rechazos, juicios, evaluaciones, diagnósticos o análisis, la psicoterapia es un lugar propicio para ello, en el que el individuo no necesita asumir roles sino que se da una experiencia mutua de espontaneidad y franqueza con la propia forma de ser y de sentir, frente al otro. Por eso desde la psicología humanista no se trabaja bajo el modelo de la transferencia y de la contratransferencia sino desde el modelo de la sinceridad, la empatía y la coimplicación.

h) El hombre es capaz de crear: Según Miguel Martínez (1999), la capacidad creativa se encuentra en algunos miembros selectos y destacados de la especie humana en diferentes áreas, sin embargo todo ser humano tendría formas menores de creatividad desarrolladas en sus distintas ocupaciones u oficios y en su diario vivir como una respuesta creativa a las diferentes situaciones ambientales y organísmicas que debe sobrellevar un individuo, lo que en psicología humanista se denomina *un ajuste creativo* por oposición al concepto de adaptación, donde el individuo se amolda a su medio a través de una renuncia a sus propias necesidades.

Dice además que gran parte de los procesos creativos surgen independientemente de la dirección del yo y que incluso requieren de una renuncia inicial al orden, lo que se explica por las descripciones de las personas creativas de cómo llegaron a obtener determinada idea, que generalmente se caracterizan por un: simplemente se me ocurrió, fue una inspiración, una intuición, etc., El resultado de un proceso creativo sería una profunda sensación de alivio y felicidad o satisfacción.

i) El hombre busca un sistema de valores y creencias: Cada individuo tiene razones especiales por las que vive y trabaja, un sentido de vida que no existe en sí mismo ni es único e invariable para todo ser humano, sino que cada quien se inventa su propio sentido de vida, todo ser humano vive de acuerdo a un sistema de creencias y valores que ha asimilado o que en un caso patológico, ha introyectado, estas creencias se convierten en un núcleo integrador de la personalidad y una filosofía de vida.

Este sentido de vida se va construyendo en el proceso de maduración y crecimiento del individuo, es normal y natural por ejemplo que un adolescente no sepa aún que quiere hacer en la vida, cosa que no sería tan normal en personas mayores.

Este sistema de valores y creencias permite la formación de la autoidentidad y de un punto de referencia que ilumine un cierto camino en medio de tantas incertidumbres, dudas, probabilidades, angustias y ansiedades que rodean al ser humano; y pueden afianzarse o reevaluarse y modificarse de acuerdo a los resultados satisfactorios o no que traigan consigo para el individuo.

j) Cada persona es un sistema de unicidad configurada: Cada individuo es único y diferente del resto de seres humanos tal como sucede con las huellas dactilares, Martínez (1999), nos recuerda que Aristóteles en su época señalaba la diferencia entre los *principios generales* que rigen la naturaleza de todos los seres y los *principios especiales propios* de cada ser particular sobre los cuales deben volver

las demostraciones y explicaciones relacionadas con él; en el texto, Martínez (1999), señala que cada uno de los 46 cromosomas del ser humano contiene 300.000 genes cuyo número de combinaciones excede el número total de átomos del universo entero, de este modo las variaciones en las diferentes funciones psicológicas se hacen inevitables y los individuos podrían encajar en un término medio solo en un reducido número de cualidades.

De acuerdo a lo anterior, la psicología humanista no se detiene en el estudio de las dimensiones comunes sino que reconoce y enfrenta la mutua interdependencia e interacción de los elementos y subsistemas al interior del sistema entero de la personalidad.

6. EL DARSE CUENTA EN LA TERAPIA GESTALT

El concepto del darse cuenta o awareness es un elemento fundamental dentro de todo el cuerpo teórico de la terapia gestalt, pero no es un elemento aislado sino que es transversal a los demás elementos, así como a todo el proceso de la terapia, por esta razón se presentará a continuación una breve exposición de las descripciones más generales que de este concepto han hecho los principales autores de la terapia gestalt, pero su esencia se captará solo más adelante cuando se vayan desarrollando los demás conceptos que hacen parte de este tipo de terapia.

HECTOR SALAMA PENHOS

Para Salama y Villareal (1988), el darse cuenta está caracterizado por cuatro elementos constitutivos: el contacto, el sentir, la excitación y la formación de una gestalt, y lo describen como el sentir espontáneo de la persona en relación a lo que está haciendo, sintiendo o planeando, lo cual se opone a la introspección en la que se dirige deliberadamente la atención a cualquiera de estos procesos, pero de una forma correctora y controladora.

GARY YOTEF:

En relación al darse cuenta, Yontef (1995) resalta que es este el objetivo fundamental en la terapia gestalt, ya que le permite al paciente conocer el ambiente así como sus hábitos automáticos, de tal modo que llega a auto-

conocerse, auto-aceptarse y responsabilizarse de aquello de lo cual se da cuenta.

CELEDONIO CASTANEDO SECADAS:

Este autor hace un recorrido breve y general de las descripciones de dicho concepto a partir del trabajo de varios autores y explica que en un primer momento fue la terapeuta Charlotte Selver quien en 1930 empleó el término *darse cuenta sensorial*, el cual tenía como objetivo principal, la libertad de explorar sensitivamente la vida y aprender de dicha exploración, este elemento sería luego retomado por Perls para su integración en la construcción de la terapia gestalt.

Erving y Miriam Polster, continua Castanedo (1997, p. 86), resaltan el hecho de que para poder modificar una conducta se requiere conocer las sensaciones y sentimientos asociados a dicha conducta, lo cual pone de relieve la importancia del darse cuenta, y diferencian además el darse cuenta del insight, sosteniendo que el primero se refiere a un proceso continuo de contacto consigo mismo mientras que el segundo surge solo en momentos esporádicos y circunstancias específicas.

Latner por su parte, en Castanedo (1997, p. 87), define el darse cuenta como un aspecto del funcionamiento sano de un individuo y significa “aprehender con todos los sentidos el mundo fenomenológico, interno y externo, tal y como éste es y ocurre. Awareness [o darse cuenta] es lo que ocurre en el momento presente. De de lo único que nos podemos dar cuenta es de lo que está sucediendo ahora.” (1997, p. 87-88)

Para Zimkin, de acuerdo con Castanedo (1997, p. 88), el darse cuenta ofrece mayores alternativas y posibilidades de elección en la existencia.

Y finalmente, Naranjo, en el mismo texto de Castanedo (1997, p. 88), señala la expresión exagerada de los impulsos como un medio óptimo para el incremento el darse cuenta.

FRANCISCO PEÑARRUBIA:

Sostiene, en concordancia con los autores ya mencionados, que el darse cuenta constituye la esencia de la terapia gestalt, señalando sin embargo el hecho de que su uso no le es exclusivo, puesto que este concepto aparece en otras teorías como la psicoanalítica en sus pretensiones de hacer consciente lo inconsciente y aún más en otras culturas y tradiciones espirituales como las chamánicas y las orientales.

El darse cuenta puede homologarse a términos como percatarse, estar alerta y estar despierto, pero de una forma relajada que “es llevada a efecto por la persona total” (Perls, 1976 citado por Peñarrubia, 1998, p. 114); y esta forma de percepción se constituye en un proceso de restauración de la salud en la medida en que permite una comprensión del cómo las funciones orgánicas de contacto con la realidad, han sido bloqueadas y dañadas por el neurótico, para dar paso a una autorregulación orgánica sabia y equilibrada.

Peñarrubia (2008, p. 115), señala que Yontef explica el proceso de darse cuenta como una forma de vivenciar donde la persona está en contacto con las

situaciones más importantes de su campo: ambiente/individuo de una forma que incluye su función sensoriomotora, emocional, cognitiva y energética.

Yontef en Peñarrubia (2008, p. 115), distingue tres elementos condicionantes del darse cuenta, estos son:

1. Su eficacia depende de que esté basada en y energizada por la necesidad dominante actual del organismo.
2. El darse cuenta solo se completa si se conoce la realidad de la situación y la persona se incluye en ella, aceptando su responsabilidad dentro de de la misma.
3. El darse cuenta es siempre aquí y ahora y siempre cambiando, evolucionando y trascendiéndose a sí mismo.

Peñarrubia (2008, p. 116), nos recuerda que el darse cuenta puede darse además en tres capas diferentes, las cuales son conocidas como el darse cuenta de la zona interna, el darse cuenta de la zona intermedia y finalmente el darse cuenta de la zona externa, veamos cada una de ellas:

1. **Darse cuenta de la zona interna:** consiste en la captación de las sensaciones térmicas, kinestésicas, de los sentimientos y las emociones, es decir, se refiere a las sensaciones tanto emocionales como lo fisiológicas.
2. **Darse cuenta de la zona externa:** se refiere a la percepción de la realidad exterior tal y como esta nos viene a los sentidos en lugar de fantasearla o interpretarla.

3. **Darse cuenta de la zona intermedia:** tiene que ver con la concientización de los pensamientos y fantasías, según Peñarrubia (2008, p. 117), Perls describía esta zona como la tierra de nadie y la zona desmilitarizada como metáfora de la frontera entre lo propio y lo ajeno, esta zona se constituye en el filtro a través del cual se valoran las percepciones internas y las externas y generalmente se convierte en el lugar privilegiado para la neurosis, puesto aquí residen los prejuicios, fobias, paranoias, racionalizaciones y distorsiones entre otros.

Y puede dividirse en cuatro etapas o niveles los cuales han sido descritos por Yontef y retomados por Peñarrubia (2008, p. 118):

- a. **Darse cuenta simple:** se enfoca simplemente en los problemas.
- b. **Darse cuenta del darse cuenta:** requiere un mayor distanciamiento interior y la persona puede darse cuenta de aquello que evita y de las intencionalidades bajo su discurso y sus actos.
- c. **Darse cuenta del carácter:** se toma consciencia de la estructura global del carácter a partir de la identificación de las formas de darse cuenta así como de las formas de evitación.
- d. **Darse cuenta continuo:** aquí el darse cuenta se mantiene tranquilamente en la vida diaria y no se limita a la terapia.

El continuo del darse cuenta o continuum of awareness, se concibe como estar alerta a todo aquello que va emergiendo, a través de cada una de las tres capas del darse cuenta, también conocidas como zonas de relación, zonas de la experiencia o zonas de contacto, que se describieron en párrafos anteriores.

Este tipo de darse cuenta “es requerido por el organismo para poder funcionar de acuerdo al sano principio gestáltico: siempre surgirá la situación inconclusa más importante y podrá entonces ser atendida” (Perls, 1974 citado por Peñarrubia, 2008, p. 118).

7. MECANISMOS NEURÓTICOS

De acuerdo con Peñarrubia (2008), el término mecanismos neuróticos fue utilizado por Perls para referirse a lo que Freud definía a su vez como mecanismos de resistencia o mecanismo de defensa del yo, su principal función consiste en mantener un estado de ceguera e inconsciencia y por ello mismo interfieren con el ritmo orgánico de la autorregulación entre contacto y retirada. Perls definió cuatro grandes mecanismos neuróticos a saber, la introyección, la proyección, la retroflexión y la confluencia, sin embargo, posteriormente se han incluido dentro de la teoría gestáltica otros mecanismos como son la deflexión, la proflexión y el egotismo.

Introyección. Consiste en la aceptación de ideas, mandatos, normas y valores que se enseñan en el medio, de forma a priori, sin ningún tipo de valoración, se compara con la actividad de tragar algo sin que pase por un proceso de digestión y asimilación.

Proyección. En oposición al mecanismo anterior, este se basa en poner afuera lo que en realidad es propio, se responsabiliza a los demás o al medio de lo que no se acepta de sí mismo, se proyectan sentimientos, intenciones y acciones.

Introyección y proyección mantienen una relación de proporcionalidad compensatoria, lo que se ha introyectado tiende a proyectarse para evitar conflictos internos, en la proyección se exporta el conflicto para que el autoconcepto no sufra fisuras.

Confluencia. Se refiere a la pérdida de los límites entre uno mismo y el entorno, no se diferencian sentimientos, ideologías ni conductas del otro u otros, no hay una consciencia de los límites.

Retroflexión. ES lo contrario de la confluencia, aquí el límite entre el sí mismo y el entorno es excesivo, de modo que la persona se encierra o se vuelve hacia sí, y se hace lo que le gustaría hacer a los demás o al medio, lo que se retrofecta son primordialmente los sentimientos negativos, de modo que este mecanismo se relaciona con un intento de autopunición.

Deflexión. Este concepto propuesto por los Polster, sustituyó el de desensibilización que había sido acuñado por Fagan y Shephard y consiste en un enfriamiento del contacto, es decir en hacerlo más difuso y menos real e intenso.

Proflexión. Fue incorporado por Silvia Crocker, y es una combinación de la proyección y la retroflexión, consiste en hacerle al otro lo que se querría para sí mismo.

Egotismo. Definido por Paul Goodman, consiste en un incremento del narcisismo y de excesiva independencia a través del reforzamiento de la frontera de contacto, puede ser necesario en la terapia mientras se refuerza la capacidad de autoapoyo de la persona, pero debe dar paso a una posterior etapa dialógica y de interdependencia.

Por otro lado, Seger Ginger y Anne Gonger (1996), nos advierten el hecho de que ha habido incluso muchas otras más clasificaciones hechas por diferentes autores, que nos presentan en el siguiente cuadro:

Tabla 1. *Clasificaciones de los mecanismos neuróticos, por autor.*

Goodman	Perls	Latner Salathé	Polster	Marie Petit	Pierret
Confluencia	Introyección	Confluencia	Introyección	Proyección	Desensibilización
Introyección	Proyección	Proyección	Proyección	Deflexión	Introyección
Proyección	Confluencia	Introyección	Retroflexión	Introyección	Proyección
Retroflexión	Retroflexión	Retroflexión	Reflexión	Retroflexión	Retroflexión
Egotismo		Egotismo	Confluencia	Confluencia	Desviación
					Desvalorización
					Confluencia

8. EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

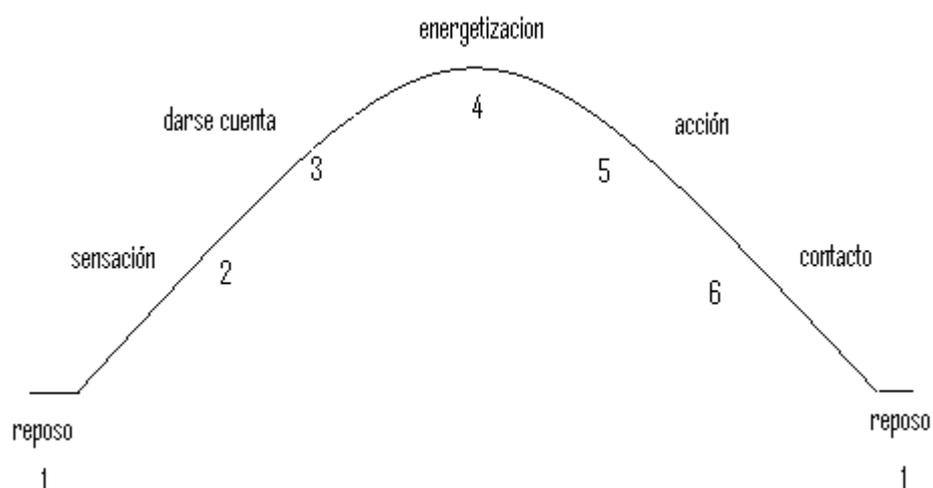
Este ciclo conocido también con diversos nombres como ciclo de autorregulación orgánica, ciclo de conciencia-excitación-contacto, ciclo de satisfacción de necesidades, ciclo de contacto-retirada o ciclo gestáltico, es una “descripción, paso a paso, del proceso que acontece cuando una necesidad orgánica emerge y pugna por su satisfacción.” (Peñarrubia, 2008, p. 163)

Según Peñarrubia (2008, p.165), este ciclo fue descrito por Perls en 1942 y se refería a él como el ciclo de la interdependencia entre el organismo y el medio ambiente.

Este ciclo psicofisiológico se concibe como un proceso continuo y constante en toda persona, relacionado con la satisfacción de necesidades.

Inicialmente este ciclo fue representado con una figura similar al movimiento de una onda u hola, como se ve en la figura siguiente, lo cual está muy en relación con el movimiento energético, sin embargo fue posteriormente reemplazado por una representación esférica o circular.

Figura 1. *Primera representación del ciclo de la experiencia, presentado por Salama y Villareal (1988)*



Algunos autores mencionan seis pasos en el ciclo de la experiencia, mientras que otros señalan la presencia de siete y otros más, de ocho, se empezará explicando la figura 1, que fue la expuesta por Salama y Villareal (1988) en su texto: *El enfoque gestalt, una terapia humanista*, y luego se mostrarán las nuevas versiones que han surgido del ciclo de la experiencia.

En la figura 1, se pueden observar seis etapas:

1. **REPOSO:** en este momento el individuo ha satisfecho o concluido una gestalt antes abierta, entendida como una necesidad, y se encuentra entonces en un estado de tranquilidad y relajamiento o concentración.
2. **SENSACIÓN:** la persona es distraída de su etapa de reposo por una sensación aún no identificada ni diferenciada claramente.
3. **DARSE CUENTA:** consiste en el reconocimiento de la sensación, que ahora adquiere un nombre concreto.
4. **ENERGETIZACIÓN O MOVILIZACIÓN DE LA ENERGÍA:** aquí la persona la energía necesaria para la realización del acto que satisfará su necesidad apremiante.
5. **ACCIÓN:** en este momento el individuo realiza la acción necesaria para la satisfacción de su necesidad o cierre la gestalt dominante.
6. **CONTACTO:** es la culminación del proceso, donde la persona ha cerrado la gestalt inconclusa y disfruta este logro, ahora puede despedirse sanamente de este proceso e iniciar otro.

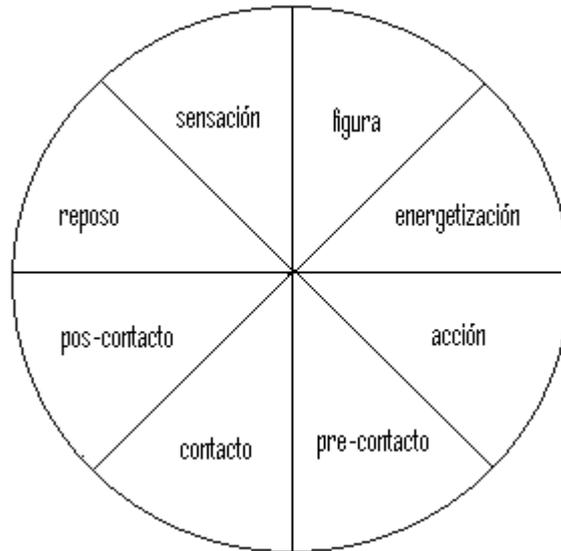
Peñarrubia (2008, p. 164), citando a Zinker describe este mismo ciclo que esta vez consta de siete etapas pero empezando desde el punto cero que sería el reposo, en la descripción se encuentran unas leves diferencias en relación a la exposición de Salama, razón por la que se expondrá de nuevo todo el ciclo pero desde el punto de vista Zinkeriano:

0. **REPOSO:** a partir de aquí se inicia la sensación.
1. **SENSACIÓN:** es difusa, aún no tiene nombre y se registra solo en forma de señales sensoriales un tanto incómodas que señalan un estado de déficit en el organismo.
2. **DARSE CUENTA:** es la toma de consciencia a través de lo cual se lograr dar un nombre a la sensación anterior.
3. **ENERGETIZACIÓN:** es un estado de excitación corporal que se constituye en una preparación del organismo para la acción.
4. **ACCIÓN:** aquí comienza el movimiento o conducta dirigido a satisfacer la necesidad del organismo que puede ser siempre fisiológica, psicológica o emocional.
5. **CONTACTO:** la necesidad del organismo se resuelve intercambiando con el entorno.
6. **RETIRADA:** es un retorno al estado de reposo.

Por su parte, nos dice Peñarrubia, Michael Katzeff sugiere un nuevo elemento dentro del ciclo, entre el contacto y la retirada, que sería la *consumación* entendida como la celebración y el disfrute del contacto.

El que sigue a continuación es un esquema posterior que presenta Salama, (2004) del ciclo de la experiencia y que trae ahora ocho elementos:

Figura 2. *Esquema del ciclo de la experiencia modificado por Salama en 2004*



En este nuevo esquema, la formación de la figura se corresponde con la de darse cuenta que se expuso anteriormente, y las etapas **precontacto** y **postcontacto**, hacen referencia a la identificación del objeto fuente de satisfacción a contactar y a la desenergización en pro del reposo así como a los procesos de asimilación y alienación de la experiencia, respectivamente.

Este ciclo se divide a su vez en dos hem ciclos: la parte superior pasiva llamada así porque no hay en ella una acción del organismo hacia la parte externa y la parte inferior activa porque en ella el organismo se pone en relación con la zona externa.

Serge Ginger y Anne Ginger (1996, p. 151), en su texto *La terapia gestalt, una terapia de contacto*, adhiriéndose a la división que hace Paul Goodman (discípulo de Perls), del ciclo contacto retirada, expone una

clasificación que consta de cuatro fases principales, ellas son: el precontacto, la toma de contacto, el pleno contacto y el postcontacto, veamos cada una de ellas.

El precontacto que es también el surgimiento del deseo y la sensación conlleva a la formación de la figura dominante.

La toma de contacto es una fase activa donde el organismo enfrenta el medio, se caracteriza por ser un proceso y no un estado.

El pleno contacto o contacto final es un momento de abolición de la frontera-contacto pero de una forma sana.

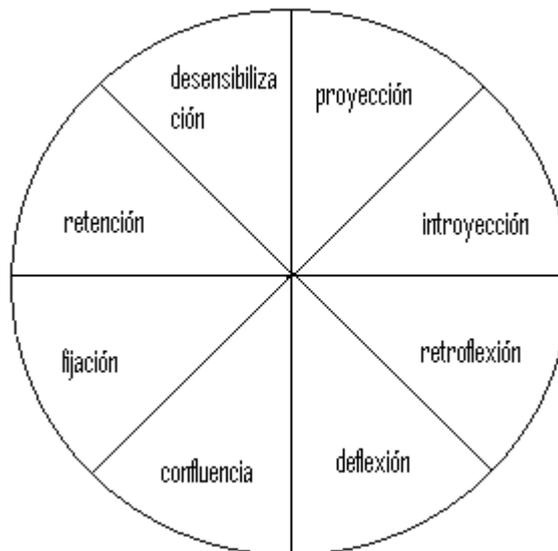
Y finalmente, el postcontacto o retirada es una fase de asimilación donde se genera un crecimiento.

BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

En el ciclo de la experiencia pueden presentarse bloqueos, los cuales son definidos por Salama, como autointerrupciones de energía que evitan el contacto con el satisfactor, y de este modo, el cierre de la experiencia; esto se hace de acuerdo a los esquemas neuróticos aprendidos desde la infancia o adolescencia.

Salama (2004, p. 122), hace una exposición detallada de los mecanismos generadores de bloqueo, que corresponderían a cada una de las ocho fases del ciclo de la experiencia, tal como se ve en la figura siguiente:

Figura 3. *Bloqueos en el ciclo de la experiencia, Salama, 2004.*



1. **RETENCIÓN:** bloquea la fase de reposo impidiendo la continuidad natural de cada momento así como el cierre de la gestalt.
2. **DESENSIBILIZACIÓN:** localizado en la fase de sensación impide el contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente, aquí las señales del cuerpo son extrañas e incluso amenazantes y no se logra clarificar la figura o gestalt.
3. **PROYECCIÓN:** localizado en la fase de formación de figura por la cual la persona no logra identificar una figura clara, atribuye al exterior lo que le pertenece a sí mismo.
4. **INTROYECCIÓN:** se ubica en la fase de movilización de la energía, aquí la persona utiliza los debos y tengos que son distónicos con el yo.
5. **RETROFLEXIÓN:** ubicado en la fase de acción, la persona envía hacia su propio interior la energía, haciendo a sí mismo lo que querría hacer al

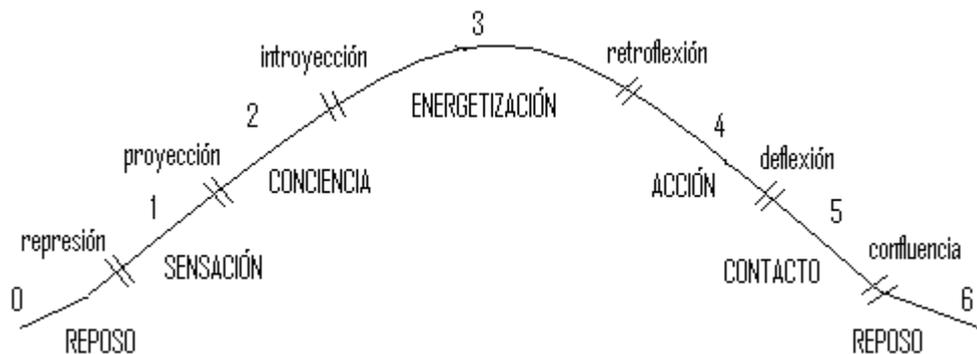
medio o a otros, aquí Salama nos recuerda la variante propuesta por Latner: la proflexión, que consistiría en hacer a los otros lo que se querría hacer a sí mismo.

6. **DEFLEXIÓN:** se halla dentro de la fase de precontacto, la persona evita entonces el objeto satisfactor y se dirige a otros objetos no significativos.
7. **CONFLUENCIA:** se halla en la fase de contacto, el límite entre el sí mismo y lo otro se difunde demasiado haciendo que se pierda la sana diferenciación.
8. **FIJACIÓN:** ubicado en el poscontacto impide la retirada del contacto y la desenergetización.

Cada uno de estos bloqueos basados en sus respectivos mecanismos neuróticos derivaran en diferentes patologías actuando pues en detrimento de la salud física y mental de la persona.

Pero veamos ahora a Peñarrubia (2008, p. 166), quien por su parte nos muestra cómo entiende Zinker las interrupciones del ciclo, a través del siguiente esquema:

Figura 4. *Interrupciones del ciclo de la experiencia, Zinker, citado por Peñarrubia, 2008*



La *represión* actúa como el mecanismo que impide la emergencia de la sensación, luego, entre sensación y consciencia se sitúa la *proyección* la cual impide el darse cuenta, la *introyección* ubicada entre consciencia y energetización crea un rigidez muscular e intelectual que impide cargarse de energía emocional y corporalmente, la *retroflexión*, entre energetización y acción hace que la energía no continúe su rumbo hacia el objeto satisfactor sino que se redirija hacia sí en forma fisiológica o psicológica, en la *deflexión* emergente entre acción y contacto, la persona desenfoca el objeto de contacto y se distrae en otras cosas, y finalmente, la *confluencia* dada entre contacto y retirada impide que la persona se separe de la experiencia para entrar en un nuevo reposo y estar listo para la concienciación de nuevas gestalten y necesidades.

Como puede verse, no existe un acuerdo entre los autores en relación a la cantidad de los tipos de mecanismo neuróticos como tampoco en cuanto las etapas del ciclo de la experiencia y aún menos en la división organizada de

cada mecanismo en relación con cada etapa del ciclo, consciente de esto, los Ginger dicen:

Estas clasificaciones, aunque no poco dogmáticas, me parecen al fin de cuentas, sobre todo como **juegos del espíritu**, que buscan conferir coherencia ilusoria a los comportamientos individuales **originales**, que, **afortunadamente**, escapan bien de todas las construcciones racionales generalizables. (Ginger, S. & Ginger, A., 1996, p. 150)

Y refiriéndose a esto mismo, Peñarrubia sostiene:

Desde siempre me ha parecido este mapa del ciclo como una metáfora sobrevalorada, más útil como reflexión para el entrenamiento que como instrumento terapéutico, a no ser que el terapeuta sea excesivamente analizador. (Peñarrubia, 2008, p. 167)

9. OTROS ELEMENTOS TEÓRICOS DE LA TERAPIA GESTALT

A continuación se hará una breve exposición de los otros elementos teóricos que hacen parte de la terapia gestalt, en base al texto de Salama y Villareal: *el enfoque gestalt una psicoterapia humanista (1988)*, con el fin de ofrecer al lector un contexto amplio para la comprensión global de la terapia gestalt.

Asimilación. Dentro de la gestalt, el proceso de digestión y asimilación llevado a cabo por el sistema digestivo es utilizado como metáfora de funcionamiento a nivel psicológico, se entiende entonces que la información y los eventos que vive una persona en cada instante se someten a un proceso de discriminación donde se separa lo nutritivo para la persona, de aquello que puede resultarle tóxico, así lo que resulta provechoso, ya sea ideas, impresiones o emociones, se asimilan y pasan a hacer parte del sí mismo, mientras que lo que resulta tóxico, es rechazado, esto siempre y cuando haya un proceso normal de autorregulación, cuando ello no ocurre porque en la persona se ha alterado esta sana función, se introyectan elementos del mundo exterior sin hacer una respectiva valoración, lo cual resulta dañino para la salud psicológica y emocional de la persona.

Holismo. El ser humano es un todo y funciona como un todo, de modo que no se aceptan las dicotomías cuerpo, mente y alma, sino que se tiene una visión completa del hombre y por tanto no se da prioridad a la racionalización o

intelectualización en el proceso terapéutico sino que se da igual importancia a los mensajes corporales no verbales y a las emociones.

Homeostasia. Se entiende como un sano proceso de autorregulación que consiste en la función del organismo de mantener el equilibrio y la salud a través de la interacción con el ambiente cambiante, este equilibrio no se entiende entonces como un reposo o quietud sino muy al contrario como un continuo movimiento que se reorganiza en consonancia con los cambios del medio, siempre teniendo en cuenta las necesidades dominantes del individuo.

Autorregulación orgánica. Es el proceso que se lleva a cabo para lograr el equilibrio homeostático y se basa en una conciencia espontánea de las necesidades dominantes y en la organización de las funciones de contacto que permitan la satisfacción de dichas necesidades, en esta forma de autorregulación es la situación la que debe controlar el proceso, mientras que en la regulación debeística, contralada por lo que se piensa o se cree que es correcto hacer, solo se logra una satisfacción parcial de necesidades, puesto que las elecciones que se hacen están salidas del contexto actual de la situación.

Contacto. El contacto se entiende como un darse cuenta sensorial que está unido a una conducta motora, Salama, citando a Perls (1988, p. 30), nos dice que todo el tiempo estamos en contacto y que éste es tan indispensable para la existencia del ser humano como la comida o la bebida, y explica que la razón por la que siempre estamos en contacto es que no existe una división entre el organismo y el ambiente, como habíamos expuesto en páginas anteriores, en

gestalt se habla del campo organismo-ambiente, puesto que ambos se encuentran unidos por una interdependencia y se necesitan mutuamente para completar sus funciones vitales.

En relación a este concepto es importante también resaltar el concepto de función de límite de contacto o frontera de contacto que es llevado a cabo por el sí mismo, éste actúa en sí mismo como una función de límite, marcando aquello que el individuo es o no y aquello que se permite experimentar o no, este límite no es visto como algo que separa al organismo del ambiente sin como algo que lo limita, lo contiene, lo protege y lo toca.

Cuando el individuo toma algo del medio para satisfacer sus necesidades entonces lo contacta, pero cuando ve que algo del medio amenaza su vida o su integridad, entonces se retrae, este *contactarse con* y *retraerse de*, son funciones de la personalidad integral y hacen parte de la capacidad de discriminación, este movimiento rítmico entre contacto y retirada como medio para la satisfacción de las necesidades, es indispensable para el sano funcionamiento y crecimiento de la persona y está ligado con el proceso de asimilación. Cuando este ritmo se paraliza y se queda con el solo contacto o solo con la retirada, se altera el equilibrio homeostático y la salud de la persona.

Impase. Sucede cuando la persona no obtiene apoyo del exterior y tampoco se siente o se cree capaz de autoapoyarse, esto ocurre porque el individuo se halla dividido entre el impulso y la resistencia y entonces utiliza

mecanismos neuróticos de manipulación a los demás, para satisfacer sus necesidades.

Resistencia. Se entiende como una renuencia al cambio de las formas tradicionales de comportamiento del individuo, y que actúa para protegerlo, para conservar su integridad y las antiguas formas de organización que son las formas que mejor ha encontrado la persona para lidiar con las situaciones dolorosas y con las exigencias del medio, es por esto que el terapeuta gestáltico respeta las resistencias del consultante y solo avanza en la medida en que el consultante mismo vaya siendo capaz de soltarse; las resistencias son incluso entendidas como un potencial que puede irse liberando y empleando en la capacidad creativa.

Polaridades. Los individuos crean a lo largo de su historia particular diferentes grupos de sentimientos y actitudes que parecen contradictorias, estas son las polaridades, que poseen una manifestación que resulta egosintónica y aceptable para la conciencia y otra que se torna totalmente inaceptable para el sí mismo, este fenómeno estaría en la base de los conflictos intrapersonales así como de los interpersonales; en terapia gestalt se busca que la persona sea capaz de ver y conocer sus dos caras y de aceptarlas y aceptarse con ellas, de modo que pueda lograr una integración de dichas partes.

Figura – fondo. Como se vio con anterioridad, este concepto es uno de los elementos fundamentales de la terapia gestalt que fue retomado por Perls de la Psicología de la gestatl, el organismo ese capaz de generar una configuración

o gestalt en la que existe una necesidad dominante, para que el individuo pueda entenderla, movilizar su energía contactar con los elementos que satisfarían esa necesidad y luego destruir la figura para estar dispuesto a la aparición de nuevas gestalten, cada vez que este proceso se completa, ha habido asimilación y crecimiento personal, pero cuando la persona no emplea su darse cuenta y no se contacta con sus necesidades, no puede formarse una figura clara de modo que quedan ciertas necesidades insatisfechas e inconclusas, lo cual impide que nuevas necesidades actuales puedan ser tenidas en cuenta, el individuo se queda entonces estancado en asuntos no resueltos, en gestalten no cerradas que claman por su cierre y destrucción, generando en la persona comportamientos repetitivos que seguirán impidiendo el proceso de crecimiento.

En este sentido, la formación de una figura fuerte, de una gestalt clara y dominante se convierte en sí misma en la cura, ya que es una integración creativa de la experiencia.

Aquí y ahora. Este concepto es fundamental dentro de la terapia gestalt y le confiere a esta su carácter existencial y fenomenológico, el pasado y el presente no son negados sino que son vistos desde la perspectiva actual y presente del individuo, lo que le ocurrió a éste en el pasado le afecta en el presente de una forma particular y a ellas es a la que hay que prestar atención, la persona solo puede 'darse cuenta' y 'contactar' en el momento presente y en lugar en el que se encuentra, y esa situación actual es la que

pude darle las claves para la resolución de sus asuntos inconclusos y la adecuada satisfacción de sus necesidades.

Vacío. El vacío se concibe como un bloqueo al darse cuenta y la tarea es permitir que el consultante explore dicho vacío para que este se convierta en un vacío fértil lleno de significado y de posibilidades de autoconocimiento y de elecciones.

Más adelante veremos que algunos de estos conceptos vuelven a ser retomados para explicar la teoría de la personalidad desde la terapia gestalt y los fundamentos del proceso de psicoterapia.

Teoría de campo. En psicología el campo es definido como “una totalidad de fuerzas que se influyen mutuamente y que en conjunto forman un todo interactivo unificado” (Yontef, 1995. p. 278), esto permite comprender que el campo individuo-ambiente, se crea a sí mismo en una influencia mutua entre individuo y ambiente.

Las características de un campo son:

Un campo es una red sistemática de relaciones: así, “cada fenómeno se estudia en el contexto de una red compleja de fuerzas interrelacionadas que se dan en un tiempo y lugar, que llamamos campo y que cambian dinámicamente en el tiempo”. (Yontef, 1995. p. 279).

Un campo es un continuo en espacio y en tiempo: un campo es algo que existe a través del espacio y el tiempo, permite dejar de ver el mundo en una dicotomía, para verlo como un continuo, un movimiento, un proceso, una

configuración que reemplaza las definiciones estáticas, lineales y estructuralistas.

Todo es de un campo: no hace referencia solamente a estar en un campo, sino que juntos persona y ambiente son de un campo, el campo orgánico/ambiental y constituyen las fuerzas determinantes y organizadoras de ese campo que es un todo.

Los fenómenos son determinados por todo el campo: las características y propiedades de los fenómenos relacionados con el campo se derivan de éste.

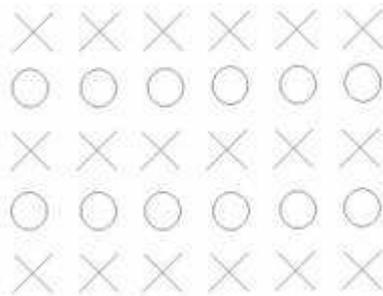
El campo es un todo unitario: todo afecta a todo lo demás en el campo: la característica principal de un campo es el ser dinámico, y cuando uno de sus elementos es afectado son afectados consecuentemente todos los demás, “el todo unificado puede y debe diferenciarse en partes para lograr un comprensión dinámica. Pero todo es una unidad sistémica, y no está compuesto por la suma de los elementos, es el todo el que determina las partes.

10. LAS LEYES DE LA GESTALT

Estas leyes puestas al descubierto por los psicólogos de la gestalt, describen los patrones que caracterizan los procesos perceptivos visuales humanos, veamos en qué consisten dichas leyes o principios.

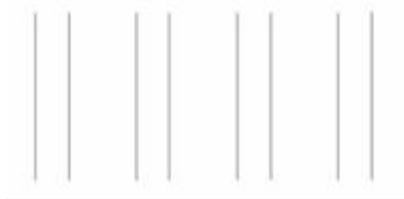
1. **Ley de semejanza:** Tendemos a percibir agrupados los objetos iguales, de este modo, en la figura observamos el conjunto de las x y los círculos en forma separada, pero no observamos las columnas donde x y círculos aparecen intercalados.

Figura 5. *Ley de semejanza.*



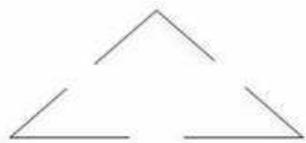
2. **Ley de proximidad:** consiste en percibir en forma agrupada los elementos que se encuentran más cercanos unos de otros, así en la siguiente figura percibimos cuatro columnas y no seis líneas separadas por espacios diferentes entre sí.

Figura 6. *Ley de proximidad.*



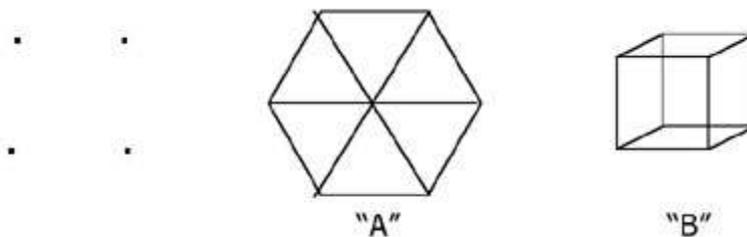
3. **Ley de cierre y buenas gestalt:** consiste en completar figuras o trazos que no están unidos entre sí, formando imágenes conocidas. La figura que permite realizar este proceso con facilidad, se concibe como una buena gestalt. En la figura siguiente vemos un triángulo aunque solo aparezcan tres ángulos separados entre sí.

Figura 7. *Ley de cierre y buenas gestalt.*



4. **Ley de simplicidad:** los estímulos ambiguos tienden a analizarse de la forma más simple. Los cuatro puntos se ven como formando un cuadrado y no como cualquier otra figura que pase por esos puntos. La figura «A» se ve como un hexágono y la «B» como un cubo tridimensional, aunque la «A» podría verse como un cubo.

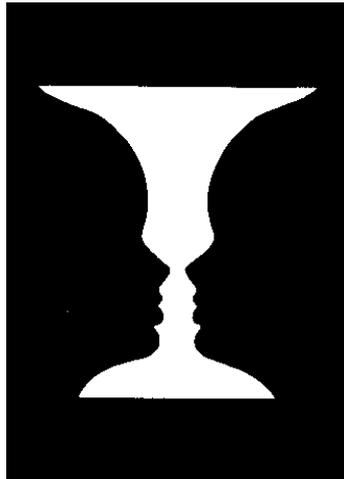
Figura 8. *Ley de simplicidad.*



5. **Ley de figura-fondo:** generalmente centramos la atención en ciertas zonas del campo perceptual y a esa porción se le conoce como figura la cual es sostenida por otra serie de elementos que hacen parte del fondo pero que en determinado momento pueden pasar a formar figura. En la

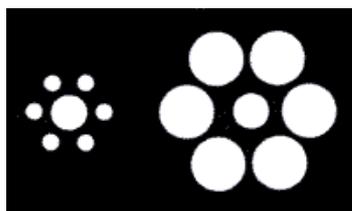
siguiente imagen se percibe dos figuras pero solo una a la vez, una de ellas es una copa que se forma por el contraste con el fondo negro, pero podemos ver también dos perfiles que ahora se sostienen el color blanco que ahora ha pasado a ser el fondo.

Figura 9. *Ley de figura-fondo.*



- 6. Ley de la buena forma:** se refiere a que los elementos son organizados en figuras lo más simétricas, regulares y estables que sea posible, para ello se integran otras leyes como ley de cierre, la de continuidad y de figura-fondo ya que el cerebro prefiere formas integradas, completas y estables.
- 7. Ley de contraste:** la ubicación de los elementos de la figura, influye en la atribución de sus cualidades, el círculo central de ambas figuras se percibe con un tamaño diferente aunque conserven el mismo.

Figura 10. *Ley de contraste.*



8. **Ley de movimiento común o destino común:** los elementos que se desplazan en una misma dirección son vistos como un grupo o conjunto.

Figura 11. *Ley de destino común.*



Las investigaciones de la psicología de la gestalt en relación con estos fenómenos perceptivos descritos, ha tenido importantes aplicaciones, según Marco Sambrin (1986, p.133), en el campo de estudio del aprendizaje, la memoria, la dinámica de la personalidad, la psicología social, la expresividad y la psicología del arte, la psicología genética, la psicología animal y la patología de la personalidad, veamos cómo se puede utilizar la comprensión de estos fenómenos para el entendimiento del funcionamiento del psiquismo y del comportamiento del hombre, entendiendo siempre que las leyes y principios de la gestlat ya mencionados, no actúan por separado sino que funcionan de forma conjunta; David Hothersall en el texto historia de la psicología (2004, p. 220), subraya el hecho de que en general el mundo psíquico y el físico no se corresponden debido a que la tendencia cerebral a organizar las percepciones genera ilusiones y engaños a los sentidos, esto implica que cuando reaccionamos a algo del mundo exterior, no lo hacemos realmente, en vez de ello reaccionamos de acuerdo a lo que percibimos del medio lo cual puede estar además influido por nuestros prejuicios y estados emocionales, el ser humano configurado como un todo tanto de limitaciones y posibilidades físicas y biológicas como psicológicas,

percibe el mundo a su vez como una organización de múltiples elementos pero enfocándose siempre en una figura dominante a su vez, de este modo, cuando nos encontramos en una situación en la que no se impone ningún a elemento o lo hacen todos a la vez, esta falta de estructura termina produciendo un efecto similar de desestructuración e incapacidad de percepción, esto produce molestia y confusión.

En relación por ejemplo con la tendencia a cerrar y completar elementos interrumpidos e inacabados, la persona intenta poner rótulos ya conocidos por él para explicar situaciones novedosas que no sabe afrontar ya que lo desconocido le produce sensación de malestar, miedo e incertidumbre, así aquellas formas inconclusas generan una tensión y deseo de cierre que hace que por ello mismo sean más fácilmente recordables, esto es visible cuando tenemos un proyecto que por razones externas no llegamos a culminar, o cuando nos cuentan historias que no llegan a un final claro.

Este principio opera también cuando con ciertos indicios sacamos conclusiones e inferimos hipótesis explicativas de algo que no se nos presenta resuelto sino como enigma.

Es esto mismo quizá lo que impulsa al hombre en su búsqueda de las respuestas fundamentales acerca de sí y del mundo y a tratar de explicarlo entonces mediante la clasificación y esquematización.

La ley de contraste es utilizada también cotidianamente para valorar las situaciones que al ser comparadas con otras relativizan por ejemplo su nivel de gravedad o importancia, así, el explorar los valores relativos hace que una

situación o contexto sobre un valor diferente, al modificar los distintos puntos de referencia.

Las leyes de proximidad y similitud están en la base de los agrupamientos clasificatorios que hacemos para entender el mundo, así agrupamos personas, situaciones, objetos y hechos según determinados rasgos y nos apoyamos en ello para entender todas las nuevas personas, situaciones objetos y hechos que vamos conociendo y/o se nos van presentando, esto puede ser útil en muchos momentos pero también puede llegar a ser conflictivo cuando estas clasificaciones se rigidizan tanto que no permiten la incorporación de elementos diferenciadores, particulares y novedosos de cada evento o individuo; es aquí precisamente donde inician las adaptaciones patológicas que operan en detrimento de la salud y que tendrán que ser objeto de un darse cuenta pleno para su comprensión y utilización de forma adecuada.

11. TEORÍA DE LA PERSONALIDAD EN TERAPIA GESTALT

En general las teorías de la personalidad dentro de la psicología humanista coinciden en que:

En lugar de pensar que las personas son controladas por fuerzas inconscientes e inobservables (como es el caso de la teoría psicoanalítica), o por un conjunto de rasgos estables (teoría de rasgos), o por reforzadores y castigos situacionales (teoría de aprendizaje), la teoría humanista destaca la bondad básica de los seres humanos así como su tendencia a lograr niveles más altos de desempeño. Es esta capacidad consciente y automotivada para cambiar y mejorar, junto a los impulsos creativos exclusivos de las personas, lo que constituye el núcleo de la personalidad.

(Fieldman, 1996, p. 411)

Dentro de la terapia gestalt, los elementos fundamentales de la teoría de la personalidad se derivan de la práctica psicoterapéutica razón por la cual se refieren más a la comprensión de la forma como las personas se las arreglan para funcionar en el mundo y no a explicaciones de tipo etiológico o genético de sus modos de ser; así, la terapia gestalt basándose en un enfoque fenomenológico, se ocupa menos de las largas teorías clasificatorias y rigidizantes que encajan al ser humano en categorías preestablecidas desconociendo su capacidad de elegirse y crearse a cada instante en cada nueva situación y se interesa más por la observación de cada comportamiento

en cada nuevo evento, en cada sujeto particular y en ofrecerle herramientas para que sea el mismo sujeto quien se haga consciente de sus modos recurrentes de enfrentar la vida y se abra a partir de allí a todo su potencial creativo, a su libertad y a su responsabilidad para crecer y realizar nuevas elecciones que le permitan sentirse más pleno, satisfecho y en armonía en el campo ambiente-individuo.

Veamos algunos elementos importantes que de acuerdo con Yontef (1995, p. 131), hacen parte de la comprensión de la personalidad dentro de la terapia gestalt:

Interdependencia ecológica: campo ambiente/organismo. El ser humano hace parte del campo ambiente/organismo, y su regulación e integración se hace a partir de la función de límite que le permite al individuo diferenciarse de otro pero también contactarse con otro de forma que mantiene en un proceso constante de asimilación de elementos del medio que son nutritivos y de rechazo de aquellos que son tóxicos, esto es, contacto diferenciado.

Metabolismo mental. Se admite que el crecimiento psicológico es comparable al crecimiento físico que se da en base al proceso metabólico de ingestión, digestión y asimilación de aquello que es nutritivo y rechazo de lo que no lo es, esta discriminación requiere confianza de parte de la persona en su gusto y juicio y capacidad de sentir conjuntamente los estímulos exteroceptivos e interoceptivos.

Regulación del límite. El límite entre el sí mismo y el ambiente debe ser lo bastante permeable para permitir el intercambio pero al mismo tiempo firme para conservar su autonomía.

Alteraciones del límite de contacto. Este tipo de alteraciones ya sea porque los límites se hacen difusos, impermeables o inexistentes, producen desequilibrios en la distinción entre el sí mismo y lo otro, en el contacto y en el darse cuenta, aquí entran en juego nuevamente los mecanismos neuróticos de confluencia, aislamiento, retroflexión, introyección, proyección y deflexión.

Autorregulación orgánica. La psicología humanista tiene plena confianza en la sabiduría del organismo y la terapia gestalt como un enfoque dentro de la misma, cree también en la capacidad orgánica de autorregulación y sano funcionamiento, el cual se sucede en forma holística, es decir atendiendo en forma integral a la mente y al cuerpo, al pensamiento y al sentimiento, a la espontaneidad y la deliberación; este tipo de regulación que se aplica igualmente para el nivel intrapsíquico, para las relaciones interpersonales y para los grupos, se opone al tipo de regulación deberista o debeísta en el que aparece una imposición arbitraria, controladora y rígida que ordena lo que se deber ser o hacer sin importar la situación particular y el contexto por lo que actúa en forma sesgada y carece del sentido holístico de que es capaz el proceso de autorregulación orgánica.

Darse cuenta. Permite el contacto pleno consigo mismo y con el medio, con la propia experiencia, de tal modo que asegura a la persona el reconocimiento de cada nueva necesidad o figura emergente para su adecuada

satisfacción y cierre lo que, sabemos, concluye en crecimiento. Es por esto que cuando el darse cuenta se haya obstruido, la terapia gestalt procura ofrecer las herramientas para su desbloqueo e incorporación a vida cotidiana del paciente.

Responsabilidad. Cada individuo debe reconocer entre lo que él mismo elige y lo dado y hacerse responsable por lo primero, esta libertad de elegir y valorar o esta condena como la veía Sartre (1977, p. 27), constituye su poder para intervenir y modificar aquellas situaciones de las que antes se sentía víctima.

La teoría del cambio. El cambio se produce naturalmente a través de un darse cuenta y un contacto pleno, es decir a través de una aceptación de lo que se es, esto es lo que se conoce como teoría paradójica del cambio, las intervenciones forzosas para exigir el cambio generan mayor resistencia, solo a través de la vivencia plena de lo que se es, se canaliza el impulso natural de sanación y se pone en marcha el sabio proceso de autorregulación orgánica, haciendo caso omiso a los introyectos que exigen unas determinadas formas de ser que son descontextualizadas.

El darse cuenta forzado es un intento de actualizar la imagen más no el sí mismo, es por esto que solo conduce a un gasto de energía pero no a un crecimiento.

Diferenciación del campo: polaridades versus dicotomías: El campo se concibe como un todo integrado por partes diferenciadas donde las partes opuestas se influyen y complementan o explican entre sí, las polaridades por tanto hacen parte de un todo, mientras que el término dicotomía se refiere a

elementos competitivos no relacionados, esta visión se opone al concepto de autorregulación organísmica ya que no concibe las interrelaciones entre lo que parece diferente incluso al interior de una misma persona.

Definiciones de sanación. Aquí Yontef (1995, p. 138), distingue dos elementos, la buena gestalt como polaridad y la polaridad de ajuste creativo; la primera se refiere a aquella gestalt donde figura y fondo están claramente diferenciados pero conectados, su relación e integración permite un claro significado y un reconocimiento oportuno de cada necesidad para su consecuente oportuna resolución; la segunda apunta al concepto de ajuste creativo, concepto importante dentro de la teoría gestáltica del funcionamiento sano, y se basa en la capacidad de la persona de lograr una interacción creativa lo cual le permite asumir la responsabilidad, en palabras de Yontef, “del equilibrio ecológico entre sí misma y el entorno” (1995, p.139)

La resistencia es vista como parte de la polaridad impulso y resistencia a ese impulso, que hace parte del conflicto interno del paciente y que necesita ser integrado a un sí mismo diferenciado armoniosamente.

Impase. Es la situación en la que el individuo no percibe apoyo exterior y tampoco el interior lo cual se debe en gran medida a la división de su fuerza entre impulso y resistencia.

12.LA ESTRUCTURA DEL CARÁCTER DE WILHELM REICH

Reich 1897-1957, fue miembro de la asociación psicoanalítica de Viena y discípulo de Freud, pero rápidamente empezó a tener diferencias con el pensamiento Freudiano al trabajar en los problemas de la economía energética a través de la cual se manifestaba y mantenía la neurosis y fue finalmente expulsado en 1934 de la sociedad psicoanalítica internacional.

Reich fue el cuarto y último analista de Perls y tuvo bastante influencia en su desarrollo de la terapia gestalt, como vimos en el apartado de origen y surgimiento de la misma; lo relevante de sus desarrollos teóricos se centra en su superación de la dicotomía mente-cuerpo tan arraigada para entonces en la psicología y la importancia dada a la forma y el cómo, por encima del contenido, es decir, de qué.

Pasemos a ver su teoría acerca de la estructura del carácter y de las resistencias y corazas caracterológicas que llegan a manifestarse incluso en tensiones a nivel muscular:

Reich (1965, p.66) en base a su práctica clínica sostiene que el carácter representa un modo específico de ser del individuo que se constituye de una forma y no de otra por motivos definidos que se presentan desde la primera infancia y que puede ser analizado con forma similar a como se analiza un síntoma y ser modificado, para este autor el carácter constituye una alteración crónica del yo calificable como rigidez y su función es la de proteger al yo contra peligros exteriores e interiores, explícitamente contra el miedo al castigo

impuesto por las figuras dominantes como los padres y profesores y contra los impulsos instintivos infantiles, el hecho de que se configure entonces como un mecanismo de protección crónico, merece según el autor, el derecho a describirse como una coraza; es por esto que Reich (1965, p. 70) se refiere constantemente a la coraza caracterológica, la que funciona como un mecanismo de defensa compacto que sirve a una finalidad económica: la de protección contra los estímulos provenientes del mundo así como la de defensa de los impulsos libidinales internos, esto hace que la coraza establezca un equilibrio que aún siendo de tipo neurótico cumple una función de conservación que se ve amenazada en el análisis (terapia psicoanalítica); en relación a esto Reich señala que el carácter que deriva en resistencia caracterológica en el análisis, cumple tanto allí como en la vida cotidiana, la misma función, la de evitar el displacer, establecer y mantener un equilibrio psíquico y absorber energías reprimidas, es decir, ligar la angustia flotante.

Así, en palabras de Reich, “el individuo está caracterológicamente acorazado contra el mundo exterior y contra sus impulsos inconscientes”. (1965, p. 70)

...es como si la personalidad afectiva vistiese una coraza, un rígido caparazón sobre el cual rebotan por igual los golpes del mundo exterior y las demandas internas. Esta coraza disminuye la sensibilidad del individuo al displacer, pero también reduce su motilidad libidinal y agresiva y, con ello, su capacidad para regular la economía energética.

(Reich, 1965, p. 347)

Las circunstancias tanto del mundo cotidiano como del análisis que darían paso a la reacción típica de individuo, serían las mismas que condicionaron en su origen la formación del carácter y que mantuvieron el modo típico de reacción una vez establecido, haciendo de él un mecanismo automático esquivo a la voluntad consciente.

La coraza se forma en el yo, por cuanto este constituye en el límite entre la vida instintiva y el mundo exterior y por esto mismo denominada carácter del yo; el endurecimiento del yo obedece básicamente a tres procesos:

- a) Identificación con la realidad frustrante, particularmente con la persona que representa esa realidad.
- b) La agresión movilizada contra la persona que produce la frustración, lo cual produce angustia que se vuelve contra el propio ser.
- c) El yo forma actitudes reactivas hacia los impulsos sexuales y utiliza las energías de estas actitudes para echar a un lado esos impulsos.

En consecuencia con esto, la formación caracterológica cumple su función económica ya señalada, pero también, la de fortalecer el yo. La coraza puede además situarse en la superficie de la personalidad o en su profundidad y el resultado de su formación depende de seis factores:

- El momento en el que se frustra el impulso.
- El alcance y la intensidad de la frustración.
- Contra qué impulsos se dirigió la frustración central.

- La relación entre la tolerancia y la frustración.
- El sexo de la principal persona frustrante.
- Las contradicciones de las frustraciones mismas.

Reich (1965, p. 73), sostiene que en principio es necesario entender el significado *actual* de la resistencia caracterológica, lo cual conlleva a una educación para el análisis por el análisis, esto nos remite a la idea del *darse cuenta del darse cuenta* tan importante dentro de la terapia gestalt, pero continuando con los estudios de Reich, el autor enfoca el análisis caracterológico no en un tipo de reeducación sino en hacer que el paciente identifique sus rasgos de carácter y sus relaciones con los síntomas para que sea él mismo quien decida si utilizar o no ese conocimiento, al respecto nos dice en su texto *análisis del carácter*: “aislamos el rasgo del carácter y ponemos al paciente frente a él repetidamente, hasta que comienza a mirarlo en forma objetiva y a experimentarlo como síntoma doloroso, con ello, el rasgo del carácter comienza a ser experimentado como un cuerpo extraño del cual el paciente quiere desembarazarse.” (1965, p.72). Esto nuevamente nos recuerda la función del terapeuta gestalt que se ocupa de permitir en el paciente esos procesos de darse cuenta de sus propios bloqueos y defensas.

La coraza conlleva una disminución de la movilidad psíquica que impide las relaciones espontáneas con el mundo exterior y sin embargo ella en sí misma es móvil conforme al principio de placer-displacer, de este modo la coraza aumenta en situaciones poco placenteras pero disminuye en situaciones que si son placenteras, este grado de movilidad caracterológica vista como la

capacidad de abrirse o cerrarse a las diferentes situaciones diferencia según el autor, una estructura de carácter sana, de una neurótica.

El elemento principal usado por Reich (1965, p. 67) para la comprensión de la resistencia caracterológica es la observación de la actitud del paciente, es decir de la manera como relata sus sueños, produce sus comunicaciones, se sienta, saluda, las inflexiones de su voz, etc, la manera como se dicen las cosas resulta tanto o más importante que el qué se dice.

Sugiere además que con el cambio de las condiciones sociales cambiarían también las condiciones de la formación del carácter y con ello, las estructuras caracterológicas.

Otros elementos relevantes dentro de la teoría Reichiana y que pueden encontrarse también dentro de la teoría de la terapia gestalt, son las aportaciones acerca del intelecto como función defensiva, es decir como un aparato extremadamente hábil para evitar los hechos, para apartarnos de la realidad y de la falta de contacto como una falta de interés frente a la realidad, consecuencia del equilibrio entre dos fuerzas opuestas y de igual intensidad, como las impulsadas por la vía instintiva que son a su vez trucadas por una fuerza represora de igual intensidad.

Finalmente, Reich (1965, p. 346), reconoció que también la coraza caracterológica podía expresarse en actitudes musculares fijadas crónicamente a través de la tensión y aumento de tono, esto correspondería principalmente a la inhibición de la agresión al respecto Reich dice: "la tensión y el alivio psíquico no pueden existir sin una representación somática, pues

tensión y relajamiento son procesos biofísicos”, y continúa: “todo neurótico sufre una distonía muscular y toda cura se refleja directamente en un cambio de hábito muscular” (1965, p. 348-349)

De acuerdo con Peñarrubia (2008, p. 50), el pensamiento Reichiano ubica la salud anímica en la “potencia orgásmica” concebida como la capacidad de entregarse sin inhibición a la corriente de energía biológica, su enfoque es conocido por ende como la vegetoterapia y dio origen a la bioenergética.

13.LA PSICOTERAPIA GESTALT

Los terapeutas gestálticos coinciden en afirmar el darse cuenta como principal objetivo de la terapia, el cual resulta en un proceso que avanza a niveles más profundos durante el transcurso de la misma.

Los elementos importantes dentro de la teoría de la psicoterapia gestáltica que destaca Yontef (1995), son los siguientes:

Abolición de los debería. En terapia gestalt no existe un debería para la conducta del paciente, es decir que no se le orienta hacia un comportamiento determinado, sino que su meta es que éste se conozca, se acepte a sí mismo y pueda contactarse con el medio a través de su función de autorregulación.

La terapia como una exploración más que como una modificación. En relación con lo anterior, entendiendo que no hay una debería establecido para el paciente y que la base fundamental para su sanación es la conciencia de sí mismo, se deriva que el proceso psicoterapéutico en gestalt no es un proceso de modificación conductual sino uno de exploración que permite un crecimiento integral que va más allá de la sola resolución del conflicto o síntoma actual, dicha exploración se hace en base a una relación terapeuta-paciente real, honesta, directa y cálida, en medio de la cual el paciente descubre la manera como es visto y sus limitaciones en el darse cuenta, así como las partes de su persona que han sido negadas y alienadas, y que con su integración permitirán el crecimiento.

La relación yo-tu. La terapia gestalt se centra en la experiencia presente y directa de ambos terapeuta y paciente, y en la responsabilidad de cada uno por sí mismo y por la relación y compromiso que se establece en la interacción de los dos.

Darse cuenta de qué y cómo. La herramienta principal para el darse cuenta es la experiencia directa, esta le permite al paciente darse cuenta de qué hace y cómo lo hace, de cuáles son sus elecciones, si se auto apoya o se resiste.

Aquí y ahora. La terapia gestalt se ocupa de lo que le ha ocurrido o le ocurrirá al paciente y que lo afecta o moviliza en tiempo presente, de este modo el darse cuenta siempre se centra en el presente, en la manera como en el momento actual se vivencian las implicaciones de lo pasado y lo por venir, lo cual permite un contacto pleno con las emociones y sentimientos.

Además de estos, Yontef (1995, p. 150-151), cita otros elementos importantes dentro del proceso de psicoterapia en gestalt, ellos son:

Frustración y apoyo. El terapeuta debe manejar un equilibrio entre calidez y firmeza de tal modo que pueda explorar los deseos del paciente sin satisfacerlos, es decir que responda a sus manipulaciones sin juzgarlas y sin reforzarlas, lo cual genera un grado de frustración que es siempre equilibrado por el contacto y el apoyo del terapeuta en pro del fortalecimiento del auto-apoyo del paciente.

Teoría paradójica del cambio. Se basa en los planteamientos de Beisser (1970), citado en Yontef, para quien, entre más una persona trata de ser lo que no es, más permanece igual, puesto que la persona intenta atender a los debería, pero al mismo tiempo los rechaza; solo un verdadero darse cuenta de lo que se es, conduciría a un cambio espontáneo.

14.COMPRENSIÓN INTEGRATIVA

La terapia gestalt, de la cual Fritz Perls fue su precursor, reúne elementos valiosos de diferentes corrientes de pensamiento tanto filosóficas como psicológicas e incluso del campo de la física, como es el caso de la teoría de campo, tan importante dentro de la teorización de toda la terapia gestáltica; que hacen de esta un nuevo enfoque psicológico, inscrito dentro de la escuela humanista, que ofrece una comprensión espontánea del ser humano y que confía firmemente en su capacidad para mantenerse sano y en continuo crecimiento tanto a nivel personal como social, de acuerdo con la información teórica recogida puede verse que este enfoque se constituye en un paradigma óptimo de abordaje del ser humano porque reconoce su singularidad y no intenta encasillarlo en largas explicaciones hipotéticas que generalmente vienen de un afán por incursionar en el campo de la ciencia rigurosa y exacta que se esfuerza a su vez por alcanzar la gran verdad, por predecir lo que viene y por modificar el medio de acuerdo a las conveniencias propias, muy al contrario, la terapia gestalt se preocupa por respetar la libertad individual de cada persona para construir su mundo y para entenderse a sí misma, lo cual implica inevitablemente la asunción de la propia responsabilidad por su existencia, es por esto que los gestaltistas coinciden al proclamar el darse cuenta como la herramienta fundamental de su trabajo, pues el propender por un darse cuenta por parte del paciente, de su propias formas de existir y de darse cuenta, es en sí mismo una muestra de profundo respeto a la particularidad de cada sujeto, no se le entregan unas categorizaciones a través

de las cuales el sujeto empieza a subjetivarse, sino que se le invita a que conozca y reconozca su propia subjetividad y sea un agente activo en la construcción de la misma; pero además, este propender por el darse cuenta propio de parte del consultante, es una forma de generar en él, la confianza necesaria para que acuda al auto apoyo y deje de requerir manipulaciones neuróticas del medio para satisfacer sus necesidades.

Pero el darse cuenta no es un elemento aislado, recordemos que la terapia gestalt concibe al hombre como un todo que funciona de forma holística y tendiente a la homeostasia y comprende que hace parte del campo unificado organismo/ambiente, de este mismo modo, la teoría de la terapia gestalt funciona como un conjunto de elementos interrelacionados que forman un todo, lo cual es una consecuencia derivada precisamente del querer explicar un organismo que funciona como un todo tanto en sus dinámicas internas como en sus dinámicas con el ambiente, este punto es de fundamental importancia ya que nos permite escapar a la trampa en la que han caído seguramente muchos autores, de sobrevalorar elementos aislados y convertirlos casi en ídolos dentro de la teoría, de acuerdo a esto, podemos decir que la importancia de este estudio, recae en el hecho de permitirnos entender que el darse cuenta funciona en conjunto con los otros elementos de la terapia que fueron expuestos a lo largo del trabajo y que por ello mismo, es necesario entender que hacer hincapié en el darse cuenta del paciente, es hacer hincapié también en todas sus funciones naturales y espontáneas de autorregulación, de equilibrio con las fuerzas del campo organismo/ambiente,

de contacto y límite de contacto, y de sus condiciones existenciales de libertad, capacidad de elección y responsabilización.

En base a la literatura consultada para este trabajo, se pudo constatar en repetidas ocasiones que al referirnos al darse cuenta, que era el objetivo principal de este trabajo, se hacía necesario acudir a los demás conceptos de la terapia gestalt y que ellos se explicaban mutuamente y a su vez nos explicaban cómo operaba el proceso psicoterapéutico desde este enfoque, así como los procesos de salud psicológica y de alteración de la misma en la persona.

El darse cuenta requiere existencia, requiere que el sujeto se detenga a ser lo que está siendo en el momento presente y en el lugar presente, requiere conciencia sensorial, emocional e intelectual, requiere que haya una integración en ese preciso momento de todos los elementos del campo organismo/ambiente, requiere atención a la situación contextual actual, requiere e incluye contacto y este a su vez es indispensable para la formación de las figuras o gestalten claras que son evidencias así mismo de un darse cuenta pleno, en el cual se toman en cuenta en forma integrada los datos del organismo y del medio para enseñar la configuración de la necesidad dominante y así mismo mostrar los posibles objetos satisfactorios y energizar al cuerpo para que se dirija a su encuentro, el darse cuenta hace parte del proceso natural de autorregulación orgánica y permite y genera su recuperación cuando éste ha sido reemplazado por una regulación debeísta; como vemos, el darse cuenta es parte del ciclo completo de la experiencia y de

todos los procesos naturales de crecimiento del ser humano y funciona de forma integrada como un solo proceso junto a las demás funciones homeostáticas del organismo que a sí mismo permite la reintegración del sujeto cuando este se halla escindido.

En cuanto al estudio de las leyes de la gestalt, entendidas estas como las tendencias generales del organismo en los procesos perceptivos de las imágenes y de las experiencias en general, nos permite una comprensión de las formas de darse cuenta, ya que estas se encuentran determinadas por dichas leyes, lo cual a su vez nos reconduce nuevamente a un conocimiento propio, recordemos que en terapia gestalt una de las primeras cosas que se empieza a trabajar con los consultantes es 'el darse cuenta del darse cuenta', es decir, el percatarse de las formas particulares de darse cuenta, para clarificar dónde y cómo se presentan los bloqueos o donde hay fluidez y espontaneidad por ejemplo, o dónde, formaciones caracterológicas, de acuerdo con la teoría de Reich, que finalmente rigidizan el comportamiento, comprimen las fronteras del yo y empobrecen la capacidad de crecimiento personal.

La teoría de Reich sobre la formación de la estructura del carácter, fue, como vimos en el apartado de 'origen y surgimiento de la terapia gestalt', otro de los elementos inspiradores en Perls que lo llevaron finalmente a construir la teoría de la terapia gestáltica que hoy conocemos, y su influencia radica fundamentalmente en la insistencia Reichiana en que el 'cómo' resultaba tanto o más importante que el 'qué' dijera el paciente y en la superación de la dicotomía mente cuerpo, Reich entendió que tanto lo psíquico afecta lo

corpóreo como lo corpóreo afecta lo psíquico y que en muchas ocasiones terminaba siendo más relevante lo que el cuerpo del paciente narraba, que lo que contaba en base a sus intelectualizaciones, ya que ellas estaban limitadas por los procesos defensivos; Reich desistió además de ofrecer interpretaciones a sus pacientes y empezó entonces a hacer que observaran sus rasgos caracterológicos hasta que ellos por sí mismos empezaran a identificarlos como perjudiciales y decidieran lo que harían con ellos; aquí encontramos ya los cimientos del interés dentro modelo gestáltico fundado por Perls, por la observación y la escucha de las manifestaciones corporales; puesto que ellas, cargan con las tensiones psicológicas que se han quedado sin resolución, constituyen también la puerta de entrada para la escucha de esos conflictos inconclusos y su consiguiente cierre, el darse cuenta viene siendo entonces, en ambas teorías, un mecanismo importante para el regreso a la formas saludables de ser y estar en el mundo, es una función natural en toda persona que puede verse bloqueada pero que puede usarse como herramienta para permitir la puesta en evidencia de los factores alterados dentro del campo organismo/ambiente, como una formación de carácter rígida y expresada en tensiones musculares o cualquier tipo de malestar somático, y con ello, lograr un adecuado uso de las funciones de discriminación de lo nutritivo y lo tóxico y la posterior asimilación de aquello que repercute en crecimiento.

La gestalt, la cual es una terapia y que por consiguiente enfoca sus desarrollos teóricos precisamente en lo que se requiere para la fundamentación de la terapia, nos ofrece un modelo asombrosamente claro, genuino, comprensible y respetuoso para el entendimiento del ser humano, de su

tendencia al sano funcionamiento y de las alteraciones de esta tendencia, pero también de su derecho al sufrimiento como un elemento natural e importante en el proceso del equilibrio homeostático, como hemos visto, toda su teoría funciona en forma conjunta e interrelacionada utilizando el 'darse cuenta del darse cuenta' como esa primera hebra que nos guiará a través del desenvolvimiento del nudo en la madeja, no hace falta ya preguntarse por la relación entre el concepto del darse cuenta y el proceso psicoterapéutico, es una relación más que intrínseca, e incluso en toda terapia sin importar el enfoque teórico, se lucha por la responsabilización de la persona en relación con sus actos, lo cual solo puede venir luego de un darse cuenta claro y pleno, nadie asume con entera responsabilidad algo que no entiende o no acepta como propio, puede padecerlo o sostenerlo por obligación, por obediencia a los deberías, pero no habrá una conciencia plena de aceptación y responsabilización propia, solo mediante el proceso pleno de darse cuenta, la persona asume lo que le corresponde y rechaza lo que no, reconoce su propia responsabilidad y también la de los demás y no intenta llevar la carga de otros ni recargarles la suya propia, el espacio psicoterapéutico se convierte en uno privilegiado para acceder a un darse cuenta libre de prejuicios y tensiones, para escucharse a sí mismo y aceptarse sin tener que repudiar las polaridades internas, para contactarse con todo que se es en un momento determinado y lograr la integración creativa de los elementos que aparentan ser irreconciliables, para abrir las fronteras o límites del yo y permitirse vivir nuevas experiencias que traigan consigo crecimiento, para volver más flexibles las estructuras del carácter, para entender que somos cuerpo/alma/ambiente, para

dejar fluir los proceso de autorregulación orgánica, para aprender a permitir que los ciclos de la experiencia vayan y vengan, se abran y se cierren, que fluyan como el río en un inacabado proceso de interacción con el adentro y el afuera y de crecimiento para ambos.

15. CONCLUSIONES

A partir de la realización de este trabajo podemos concluir lo siguiente:

En general existe un acuerdo entre los diferentes autores de la terapia gestalt en cuanto a la definición del darse cuenta y se ha identificado como una parte del ciclo de la experiencia en la que se clarifica el tipo de necesidad apremiante, sin embargo el darse cuenta no debe limitarse a una porción de dicho ciclo puesto que constituye en sí mismo la herramienta fundamental del proceso de autorregulación orgánica que tiende hacia el sano equilibrio y funcionamiento del campo organismo/ambiente.

El no darse cuenta se entiende entonces como un generador de enfermedad., mientras el darse cuenta sería principio para la sanación.

El darse cuenta es bloqueado a su manera por los diferentes mecanismos neuróticos, impidiendo el proceso de autorregulación orgánica, es por esto que es necesario a través de la terapia potenciar el darse cuenta de dichos bloqueos para permitir que la autorregulación pueda continuar su curso; en relación con esto, no tiene tanta relevancia la clasificación y ubicación de cada mecanismo neurótico dentro de una fase determinada del ciclo de la experiencia, como la forma en que cada individuo particular usa dichos mecanismos (unos más que otros), para interrumpir su darse cuenta.

La aceptación de sí mismo es un darse cuenta pleno mientras que el autorrechazo es una distorsión del darse cuenta debido a que constituye una

negación de lo que se es. La aceptación incondicional de parte del terapeuta permite al paciente acceder a un darse cuenta pleno de sí mismo, que deviene en crecimiento.

El darse cuenta de la forma en que se percibe el mundo en base a los principios o leyes gestálticas otorga al individuo la capacidad de discriminar y elegir en base a los contextos particulares actuales y no solo en base a lo aprendido rigidizado.

El darse cuenta constituye la herramienta y objetivo fundamental en la terapia gestalt en cuanto es el mecanismo movilizador de los procesos sabios de autorregulación orgánica y no funciona de forma independiente sino que es un concepto integral que se usa para lograr también la integración del consultante que ha escindido una o varias de las partes de su campo.

El darse cuenta permite la identificación de las estructuras caracterológicas propias y la elección de una ampliación y flexibilización de dichas estructuras.

El darse cuenta hace parte natural del funcionamiento integral de la persona, y aún cuando es bloqueado puede usarse como herramienta fundamental en el proceso psicoterapéutico, en la búsqueda del restablecimiento de la integración saludable.

16.RECOMENDACIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos tras la realización de este trabajo monográfico, se considera interesante y recomendable, el desarrollo de un proceso investigativo en relación con las transformaciones contemporáneas dentro del campo de la psicología, en el ámbito de las terapias corporales, que han sido continuamente estigmatizadas por las corrientes puramente discursivas, pero que sin lugar a dudas ofrecen un gran aporte al campo psicoterapéutico debido a que permiten una visión holística e integral del ser humano, sin excluir su corporalidad y, a que a través de la conciencia corporal o darse cuenta corporal, se abre el camino hacia una nueva conciencia emocional que deviene en crecimiento.

Referencias

Castanedo, S. C. (1997). *Terapia gestalt un enfoque centrado en el aquí y ahora*. (3a.ed.). Barcelona: Herder.

Feldman, R. (1996). *Psicología con aplicaciones para Iberoamérica*. México: Mac Graw Hill.

Ginger, S., & Ginger, A. (1996). *La gestalt: una terapia de contacto*. México: Manual Moderno.

Hothersall, D. (2004). *Historia de la psicología*. México: Mc Graw Hill.

Martínez, M. M. (1999). *La psicología humanista: un nuevo paradigma psicológico, cap. 4: una concepción humanista del hombre*.

Recuperado el 2 de febrero de 2010,

de <http://prof.usb.ve/miguelm/psicologia.html>

Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt: la vía del vacío fértil*. Madrid: (2a.ed.). Alianza editorial S.A.

Perls, Fritz. (2004). *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Santiago: Cuatro Vientos.

Quitmann, H. (1989). *Psicología Humanística*. Barcelona: Herder.

Reich, W. (1965). *Análisis del carácter*. Buenos Aires: Paidós.

Salama, H. (2004). *Gestalt de persona a persona*. México: Alfaomega.

Salama, H., & Villarreal, R. (1988). *El enfoque gestalt: una psicoterapia humanista*. México: Manual Moderno.

Salama, H. (2001). *Psicoterapia gestalt: Proceso y metodología*. México: Alfaomega.

Sambrin, M. (1986). *Historia de la psicología*. (pp.113-148), Barcelona: Herder.

Sartre, J. P. (1977). *El existencialismo es un humanismo*. Argentina: Sur.

Yontef, G. (1995). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.