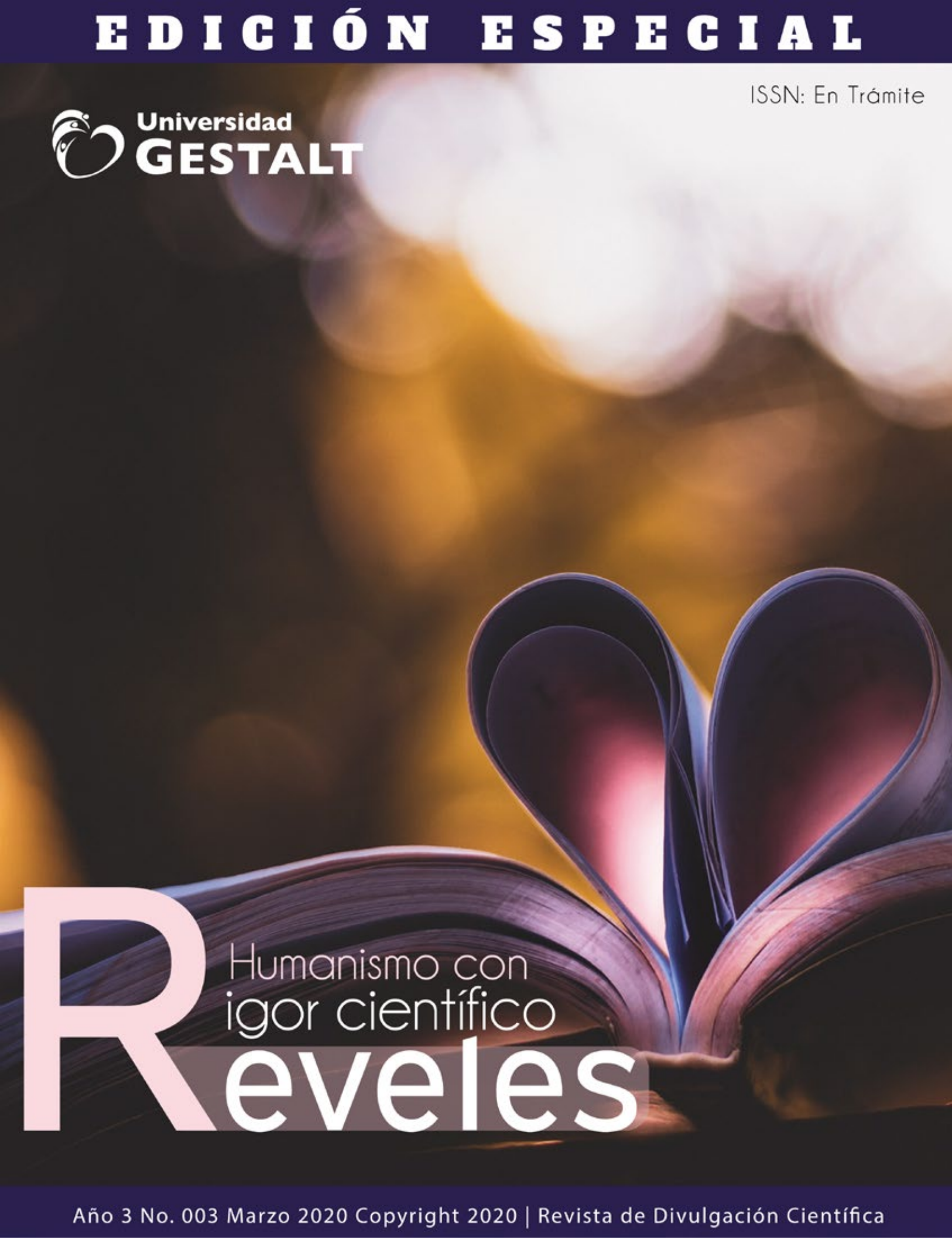
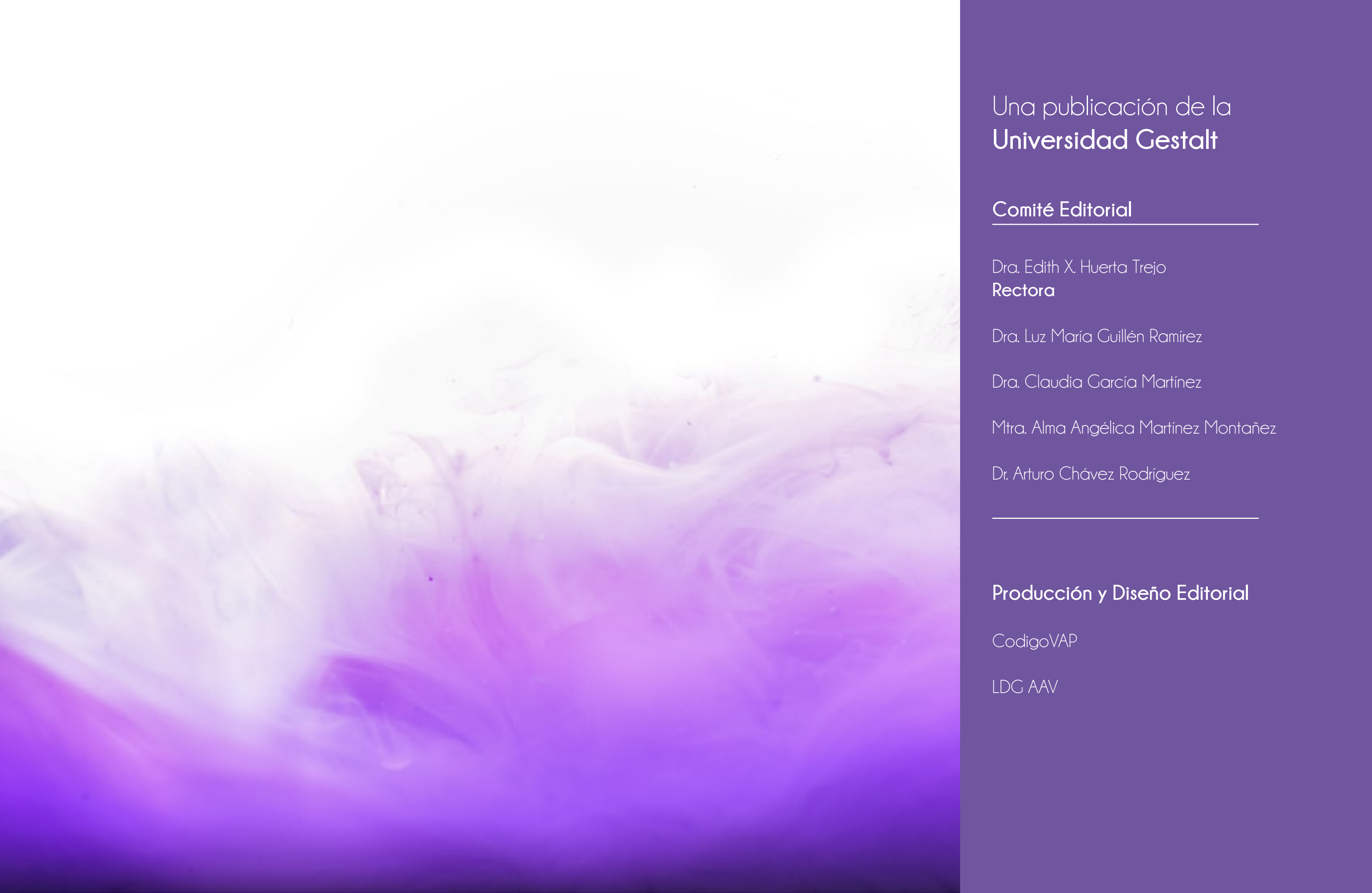




R

Humanismo con
igor científico

eveles



Una publicación de la
Universidad Gestalt

Comité Editorial

Dra. Edith X. Huerta Trejo
Rectora

Dra. Luz María Guillén Ramírez

Dra. Claudia García Martínez

Mtra. Alma Angélica Martínez Montañez

Dr. Arturo Chávez Rodríguez

Producción y Diseño Editorial

CodigoVAP

LDC AAV



Bienvenida	02
<i>Dra. Edith X. Huerta Trejo</i>	
Filosofía Gestalt	03
<i>Fernando Romero Guzmán</i>	
Del Ciclo Gestalt de Perls al Ciclo Gestalt de Salama	14
<i>Adriana Patiño Jasso</i>	
Postergación	26
<i>Adriana Patiño Jasso</i>	
La Desensibilización como Camino	38
<i>Karina Suárez Fernández</i>	
Proyección	50
<i>Dora Luz Hurtado</i>	
Introyecto desde el Planteamiento Original hasta la Concepción de una Obra de Salama	62
<i>Margarita Sofía Pina Palafox</i>	

La Retroflexión: La Contención hacia el Si Mismo **74**

Kersti Estrada

Concluencia, Revisión Teórica de los Principales Autores de la Psicoterapia Gestalt **90**

Lorena Soberanes Hernández

La Fijación: Impedimento para la Desenergetización **106**

Rosa María Gutiérrez Hernández

La Experiencia Emocional Detrás de los Aportes Metodológicos **118**

Jatziri Galicia Angeles

Distintos Estados de Consciencia Deacuerdo con la Gestalt **126**

Diego Salama

Espiritualidad Gestalt **134**

Adrian Salama

BIENVENIDOS A NUESTRA REVISTA DIGITAL REVELES

Dra. Edith X Huerta Trejo

Rectora

El año 2020 es un momento histórico de gran importancia para la familia Gestalt, ya que se cumplen 37 años de la fundación del Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt, antecesor de nuestra querida Universidad Gestalt.

Además, este año, marca el 77 aniversario del natalicio de nuestro fundador, el Dr. Salomón Héctor Salama Penhos.

Con motivo de la celebración de estos aniversarios, fue nuestra intención recopilar algunos aspectos de lo que han sido las aportaciones a la formación y desarrollo como profesionales del área de la salud mental y en especial en la corriente Gestalt, de más de mil egresados de diversas licenciaturas, especialidades, maestrías y doctorados, que hemos sido "tocados" a través de las enseñanzas tanto académicas como personales por el Dr. Salama.

Los que hemos tenido la oportunidad de coincidir con él, podemos constatar, que en cada ocasión que cruzas con él, te da algo, ya sea conocimiento, un consejo, un chiste o una broma; pero sin duda alguna, el estar en su presencia, jamás pasa desapercibido.

En estas páginas, encontrarán plasmadas de algunos de los psicoterapeutas **Gestalt** que el mismo doctor ha formado, como han incorporado a sus experiencias y vivencias, las herramientas y enseñanzas que el **Dr. Salama** les ha otorgado tanto a su práctica profesional como a ellos mismos.

Sirva pues este trabajo, para dejar testimonio de un poco del legado de nuestro fundador y la razón y sentido de esta edición.



Dra. Edith X. Huerta Trejo
Rectora

¡Felicidades Doctor!
Por muchos años más compartiendo sus enseñanzas.



03

FILOSOFÍA GESTALT

 **Fernando**
Romero Guzmán



ABSTRACTO

Héctor Salama Penhos, ha trascendido a través de su obra, de su labor, de su creación, con su propuesta, con su visión, que a lo largo de los años ha dejado huella en cada uno de sus estudiantes. Fomenta con visión existencial, fenoménica y Gestalt, una continuidad del conocimiento, sembrando para que florezcan nuevos continuadores, pregoneros de los tiempos modernos acerca de su obra y en ella, de la obras de los que antes hablaron, se expresaron, plasmando en sus palabras un motivo, una intención... el ser humano.

INTRODUCCIÓN

Heme aquí... tiempo después, desde aquel inicio en la Maestría en Psicoterapia Gestalt o Guestalt, como muchas veces me dijeron; sea una u otra forma de escribirlo, hace alusión a una forma y esa forma desde un inicio sentí y vi que era una Filosofía, no sólo un constructo teórico; sino una forma de vida, una forma de ser y estar. Estar en esta vida, viviéndola: ser y Ser. Vivir me hace filósofo, sin quererlo, sin pensarlo y siendo filósofo vivo: preguntando, descubriendo, conociendo, experimentando, vivenciando, siendo yo y mis emociones, mi subjetividad, siendo yo mismo en mi individualidad singular.

(*) **Fernando Romero Guzmán** es docente de licenciatura y posgrado en la Universidad Gestalt donde también cursó la Maestría en Psicoterapia Gestalt. Lic. en Psicología. Psico-etnógrafo. Especialista en diseño y desarrollo instruccional. Experto en desarrollo de materiales educativos como escritor de contenido.

Esta experiencia de vida, como una parte del camino ya recorrido hasta ese momento, fue una parada para concretar lo conocido de mi existencia, de mi conciencia, de mi realidad, buscando la síntesis y la integración.

*Y en esa realidad, él... en esa primera clase,
el hombre, el gestáltico, el filósofo de la vida,
“Héctor”, como yo le digo, como él me escucha.
Yo y él... él y yo... un encuentro, una Gestalt.*

No el teórico, el continuador de una filosofía de vida, pregonando, enseñando, compartiendo, dándose a sí mismo en su discurso, con sus chistes, con sus pláticas de fútbol, con su psicoanálisis, con su carácter, con su conocimiento, con su tranquilidad para hablar, para moverse, una presencia sigilosa que pasa sin quedarse. Su obra, su propuesta, impregnada de su ser, de él. Ese halo que me llegó en sus materias, en su visión para enseñar, para aprender.

Filosofía y ciencia que me llevan a la Gestalt y Gestalt que me lleva a la psicoterapia; no puede sentarme como terapeuta, sin dejar de filosofar y de ser científico, una conlleva a las otras, ese es el quehacer del conocimiento, un conocimiento generado desde el existencialismo, desde la fenomenología, desde la teoría Gestalt, y junto a ella, la vivencia, la experiencia, un arte de estar con el otro, donde la palabra me lleva al verdadero discurso, a la verdad, la del otro, la mía, una palabra vivida, no muerta, dura, seca, fría, inerte, llenas de vida, de experiencia, de subjetividad, palabras que dicen, que hacen florecer la esencia a través de la existencia... palabra verdadera... como este texto, como este semblanza y reconocimiento fenomenológico personal.

DESARROLLO

Filosofía y ciencia, el inicio del saber

Conocer filosófico y conocer científico, ¿cuál es la diferencia? Ambas son filosóficas; filosofía y ciencia unidas, hermanadas, cada una dependiendo de la otra, como un matrimonio, síntesis de unión, de luz, de sabiduría.

El inicio, el origen, ideas, personas, autores, cada quien dando su visión de la realidad, de la naturaleza, del hombre, del mundo, del universo, pensamientos racionales, emocionales, espirituales, sociales; de eso que llamamos hombre. Luego, los filósofos, aquellos que sistematizaron las ideas dispersas, filosofía pura. Posteriormente; la ciencia, continuadora, con ideas nuevas, frescas, un modo diferente, integral. El hombre, un ser observado y teorizado... la teoría, palabras del observado, la vida puesta en palabras, por el que conoce y el conocido, el yo y el tú del conocimiento. Una epistemología del conocimiento de sí mismo, del hombre en constante reinterpretación.

La filosofía dice que el hombre es un filósofo, el que se pregunta de la vida y de su vida, no es ajeno al mundo, así mismo, una existencia que le inquieta, que le mueve, que activa su espíritu que lo lleva hacia adelante. Lo que dice el hombre, las respuestas a sus preguntas son válidas para él y para los otros, el filósofo hablando de los otros, pero hablando de él como ser humano. Todo es válido, todo es cierto, todo tiene que ver con todo, partes de una realidad, de una verdad, difícilmente abarcable por una sola inteligencia que depende de su circunstancia, de su campo, de su época. La ciencia dice que el hombre parte del otro para conocer, para saber de él, una necesidad de prever, controlar, descubrir los principios de lo concreto, buscar el conocimiento exacto de lo observado. El poder del que conoce, del que hace, del que busca.

Una filosofía que lleva a la ciencia, y una ciencia que conlleva la filosofía. Un marco primigenio para el conocimiento del otro, de mí: ¿quién eres tú, que soy yo?, si te busco me encuentro y si te encuentro me descubro. Unión mística que conlleva adentrarse en el hombre como lo hace la psicología, la psicoterapia. Abanico de posibilidades, la explicación filosófica o la explicación científica, igualdad o diferencia, pensar o hacer, dilema entre cabeza y corazón, dualismo, dialéctica, mente y cuerpo, ideas que generan paradigmas. Diferentes caminos para conocernos, uno el validado (materialista, mecanicista, positivista) y el otro poco valorado (existencialismo, fenomenología, hermenéutica).

Ambos caminos transitados por el hombre, el que hace ciencia, el que hace filosofía, como persona, conocimiento personal: filosófico y científico, es él quien decide, que se identifica con una postura, que la compra, que la defiende, que la vive. Pero uno de esos caminos, el poco valorado, quiere comprender antes que explicar, integración antes que separación, vivencia directa antes que cabeza, un movimiento donde el que conoce y el conocido es uno mismo.

Filosofía y ciencia como un arte, como unidad natural, relación dialéctica interactiva en la vida, con sentido, con emoción. El hombre que existe, que es, que interpreta, hacer conocimiento de la intuición, intuir para conocer, la objetividad de la subjetividad y lo subjetivo en lo objetivo; dialéctica vivencial y experiencial. Un camino, tan sólo uno, que nos lleva a él, al hombre, a mí. Una voluntad libre, una intención que busca entender, entenderse, descubrirse, se uno mismo, en su totalidad interior y exterior, análisis y reflexión sintética, visión holística de existir. Este modo de ser y de pensar es lo que enseña la Gestalt, con su filosofía existencial, con su método fenomenológico.

Existencialismo, el camino a seguir

Las ideas nos mueven como olas, invitándonos a dejarnos fluir, ser gestáltico es ser filósofo y científico de lo no aceptado, estar en un camino diferente, único. Para conocer, realizamos un análisis sistemático de la existencia, describimos la conciencia, lo que llega, lo obvio. Una actitud teórica donde lo que se aprende, se vive en la propia persona, para después, llevarlo al otro. Si no lo vivo, no lo aprendo y si no aprendo, no puedo estar con el otro para describir su conciencia, lo que es para él, para llegar al como de su discurso, de su forma de vida, de su carácter, sus gestos, su historia, sus intuiciones, sus experiencias, sus dilemas, sus problemas. ¿Quién eres tú, que soy yo? Su historia, es mi historia, seres humanos existentes, no esencias, reales, personalidades unidas en lo universal y diferencias en lo individual, y así es la psicoterapia, un encuentro impregnado de filosofía, de ciencia, de Gestalt.

Reflexionamos desde nuestra propia perspectiva, no desde fuera, sino desde adentro como persona concreta, nuestro discurso se funde con nuestra biografía, pensamiento y emociones de la experiencia, y después, la consciencia de esa experiencia personal y vivida. Eso es ser existencial, no palabra, sino vida. Nos interesa la existencia humana en su momento histórico, en su circunstancia, en su campo fenoménico. Ser existencias, nos lleva a rescatar la subjetividad, lo particular, lo singular, la individualidad, la responsabilidad, la relación, la integración, la emoción, el cuerpo, la totalidad, la libertad, la decisión, la elección.

Para regresar al hombre, no a lo que es, sino a ¿quién es?, ¿quién soy?, una dialéctica de con naturaleza humana, y en el encuentro emerge el filósofo con sus preguntas detonadoras, luego el científico que busca dar respuesta de una manera práctica y a través de la acción; posteriormente, el gestáltico, que aterriza lo dicho en el encuentro, en la relación, desde la visión personal, donde lo que se dice es verdadero, significativo, válido, importante.

Seguimos los pasos de los otros, los que pensaron, los que dijeron, los que vivieron; somos continuadores, tomamos la estafeta para seguir, porque creemos, porque lo vivimos, porque los escuchamos, ellos trascendieron en el tiempo, siguen vivos cuando describen al hombre con sus palabras, cuál pergamino y códice de la historia, donde las palabras nos permiten ver lo filosófico, lo científico y lo gestáltico del hombre... Conocimientos hechos terapia y reflejados en el discurso del otro... Ya los escucho decir a ambos:

Kierkegaard

- *Existir consiste en elegir entre caminos diversos.* Dilema y paradoja de cada persona, en su situación y circunstancia, y como le cuesta a uno y al otro tomar decisiones, elegir, para seguir, ah... pero bendita la hora en que la vida me puso en esta encrucijada.
- *Puede tomar tres caminos: 1) gozar, ser individual, vivir el instante o dejarse llevar por la pasión, 2) vivir en el presente proyectándose, actuando, siguiendo reglas y 3) vivir en la fe, con devoción.* Y todos pasamos por las tres, en unas más tiempo que en otras, como cuesta descubrirlo, hacer el cambio, ni modo, hallarle las ventajas y desventajas, como dicen: que gano y qué pierdo, he ahí el dilema.
- *Es individual, subjetivo y concreto.* Si soy lo otro, lo contrario, que funciona y gracias a ello soy lo que soy, pero... rescatar esta parte olvidada, me enfrenta, me exige encontrarme y eso a veces da emoción.
- *Existe y su existencia es real.* Pues claro que existo, aunque a veces crea que soy un soplo divino, aunque ser consciente de ello me implica responsabilizarme de mí y ha... como pesa.

Heidegger

- *Es el único que se pregunta y responde acerca del ser y que se interroga acerca de cuál será su ser particular.* Me pregunto y me pregunto, pero no me contesto, y cuando me contestó, no me entiendo o no me quiero entender, porque si me entiendo... me exige tomar decisiones, crecer, por eso busco ayuda.
- *El análisis fenomenológico de la existencia concreta es la única forma de llegar al ser.* Cuando ya no puedo sólo busco ayuda, me han hablado de los Gestaltistas... ¿será?
- *Es un ser en el mundo, en interrelación.* Mejor solo que mal acompañado, si yo estuviera solo mi vida sería diferente, pero eso no se puede, ni modo... aguantarse
- *Se trasciende así mismo.* Cuando yo me muera me gustaría... mi vida tendrá algún impacto, ¿para qué vivir?
- *Puede ser auténtico (responsabilidad personal de quien es) e inauténtico (impersonal masificado) por elección en su circunstancia.* Pero si yo estoy bien, la del problema eres tú, yo soy como soy y que, si les parece y si no, también.
- *Se vive en angustia ante el dilema de vivir y morir.* Pero porque yo, lo mejor sería estar muerto para no sufrir... pero no me quiero morir.
- *Se vive en el tiempo y con libertad.* Yo soy libre de hacer lo que quiera, ay mañana lo haré.
- *Él es su propio proyecto, es responsable de él y le da sentido a su existencia.* No sé qué voy a hacer con mi vida, no tengo ni idea.

Sartre

- *Es consciente de.* ¿De verdad? Si fuera cierto no me pasaría lo que me pasa.
- *Su consciencia es suya y sólo de él.* Cómo me enoja

que me digan lo que tengo que hacer.

- *Tiene una intención consciente.* No sé por qué lo hice, fue sin pensar, sin querer queriendo.
- *Decide por sí y para sí.* Claro, eso es lo único que me queda claro... bueno, aunque a veces hago lo que me dicen.
- *Es libre, libre para decidir.* Sí, pero mejor dime que hago.
- *Su libertad le conlleva: responsabilidad, angustia, compromiso, autenticidad.* Estoy en crisis, sólo quiero vivir sin preocupaciones, qué difícil es vivir.

Marcel

- *Es concreto.* Como dicen, somos, queremos eso nos pasa.
- *Es particular en su situación.* Ah, no, yo no estaba sólo, yo no fui.
- *Pierde su ser por el tener, olvidándose así mismo.* Soy lo que tengo y he logrado, qué importa lo demás.
- *La intuición lo lleva a su ser.* Pienso que... según dice por ahí, lo que me diga la cabeza.

Jaspers

- *Forma parte del mundo.* Lo mío es mío y lo tuyo es mío, primero yo y luego tú.
- *Es su realidad.* Mi realidad es esta, pero si a todos nos pasa, eso no tiene que ver conmigo.
- *Se mueve en la autocreación.* Como veo doy, diganme que hago y lo hago, eso es más fácil.
- *Se mueve en las situaciones límite.* Esperemos a ver qué pasa, tú aguanta y luego ya ves que haces.
- *Él es su circunstancia.* Todos estamos igual, ¿eso es normal no?
- *Se mueve entre el deber ser y el poder ser.* Como dicen mis papas, aunque yo quiero, pero... como ellos digan.

Ellos lo dijeron ayer, y hoy, yo lo pregonó como si fueran mis ideas, un espacio sin espacio y un tiempo sin tiempo, continuidad creadora, con nuevos ojos, con nuevos sentires. Yo no escribí esa filosofía, pero la hago mía para rescatarme rescatando al otro, una connaturalidad compartida en el contexto del encuentro terapéutico existencial. La filosofía en sí misma es terapéutica, así como la teoría. Al leer me descubro, me encuentro, me leo como si fuera un libro. Y cuando escucho al otro, hago lo mismo, escucho su historia y veo este conocimiento, pero con sus palabras, con su vida, con su filosofía de vida, y la teoría me dice por dónde llevarlo, hacia sí mismo, en un deber ser sano, integrador, benéfico. Supongo, que esto ha de ser correcto, un deber ser bio positivo.

Pero... ¿cómo hacerlo? Se necesita de una guía, de una forma para conocer la existencia, la vida del otro, al otro.

Fenomenología, la forma de actuar

Antes me decían que era con el control, con la explicación, con el poder, desde la postura del que sabe, y tal vez, haya algo de luz en ello, sin embargo, los modos no se me acomodan, luego entonces, también me fui por el otro camino, aquel de la comprensión, de ser uno más en la relación terapéutica, de caminar juntos, sin la pretensión de ayudar, sino de compartir la aventura de la vida en la sana comprensión humana. Dejar de ser, para poder estar, no el psicoterapeuta, sino la persona que te escucha, que te siente, que está contigo, con la persona, con mi igual, en una dinámica de entrar y salir, preguntarle al experto cuando lo necesite, pero ser yo el que está frente a ti.

Siendo gestálticos utilizamos coherente y sistemáticamente el método de pensamiento que Husserl nos legó, el fenomenológico, para captar la realidad del otro a través de los fenómenos experienciales de su vida. Este método

que nos invita a tener una actitud de no:

- Generar presupuestos abstractos.
- Realizar deducciones.
- Interpretar personal y teóricamente.
- Realizar juicios personales y teóricos.
- Explicaciones de los fenómenos.
- Racionalizaciones explicativas.
- Excluir información.

Y para ello:

- Comprender lo obvio de la situación.
- Centrarse en la experiencia personal.
- Invitar a la descripción de los fenómenos tales como aparecen a la conciencia.
- Describir lo inmediato.
- Considerar lo que realmente se ofrece a la experiencia.
- Expresar con sus palabras y en la forma que emerja.
- Utilizar la intuición como instrumento de conocimiento.
- Perfeccionar el mirar.
- Descubrir y describir las relaciones esenciales de la realidad del otro, de sus vivencias.
- Captar la realidad como totalidad.
- Utilizar la conciencia (realidad como fenómeno).
- Considerar la intencionalidad de la consciencia de algo.
- Preguntar focalizado.

Con ello, nosotros somos el principal instrumento para captar esa realidad de primera fuente, sin embargo, en la relación terapéutica, compartimos una realidad común percibida por dos individualidades, dos experiencias, dos vivencias, cada una válida para cada uno. Tiempo, espacio, cuerpo, comunidad, instancias que entran en juego en la vivencia y que permiten emerger fenómenos experienciales que dicen algo de uno, del otro y del nosotros.



En la terapia: Llego, me siento y ¿qué hago? cuando esto sentado frente a ti: sé que estoy sentado con todo mi ser y lo primero es escucharte, preguntarte, obtener información, abstraer, analizar y reflexionar para entenderte y con eso tener una comprensión de ti, obtener un saber de ti, con la intención personal de conocerte, conocer lo que tú me permitas conocer. Primera actitud: ser filósofo y científico, un existencial, con un método para proceder; luego y segunda actitud, el teórico Gestalt, para traducir con un lenguaje común el discurso del otro, para entenderlo desde este enfoque, desde esta postura, y ahora sí, la tercera actitud, ya que te escuche, te entendí, te comprendí, actuar, proceder, intervenir... venga la acción terapéutica. Hacer cosas para que todo lo dicho anteriormente reditúe en un movimiento, en cambio, en una transformación, en una autorrealización, en un encuentro conmigo y poder así desarrollar el potencial, lo que uno es, encontrar a través del ser al Ser.

Salama, un halo de experiencia

Ahora, todo lo dicho anteriormente de ¿dónde viene? Sí, lo pude haber leído, aprendido, pero necesitaba de un lugar, un recinto, una cueva donde parar y hacer escala, para dar sentido a lo aprendido hasta entonces y es allí, donde aparece Héctor y su obra, lo que hoy es la Universidad Gestalt, antes Centro Gestalt de México como lo conocí.

Un lugar donde enriquecí mi postura existencial y gestáltica, donde sintetice mi conocimiento y lo relacione con mi vida, con mi experiencia. Donde encontré cómo aplicar todos estos rollos de autores e ideas. Un espacio donde filosofía, ciencia, Gestalt y psicoterapia se unen para hacer por el otro y por mí, una vivencia transformadora, donde entras uno y sales otro.

Y es en esas materias donde me encontré con él, que pude recrearme creativamente para entender y comprender lo que es la Gestalt y su filosofía. En cada encuentro, en cada palabra, en cada intervención; una muestra de cómo ser uno para estar con el otro, sin dejar de ser. Entre bromas, juicios, observaciones, precisiones teóricas, fui apuntalando y creando mi propia Gestalt, mi propia visión con mi estilo personal y encontrando caminos para poder integrarla de una forma creativa con lo que yo ya sabía.

Haber podido vivir esta filosofía y ciencia, desde mi propia formación me significó llenar estas palabras que ahora digo con vida, emoción y pasión. No ya una filosofía teórica, sólo leída, sino vivencial, experimentando lo dicho desde mi propia vida, para entenderla, para capturarla en esencia. De esta forma, la aprendí, la viví, la aplique, ahora sí, la fórmula completa, no sólo de dientes para afuera, sino desde mi verdadero discurso, desde el fondo mi ser.

Y sólo con ello, la congruencia interna, el aprender el arte de ser maestro en psicoterapia Gestalt, siguiendo lo que la teoría dice, una congruencia entre filosofía y método aplicados a un contexto terapéutico, también congruente con su origen, con su fundamento. Luego entonces, la congruencia externa, pregonar esta filosofía de vida, que es la Gestalt, siguiendo los mismo pasos aprendidos, alguien aprendió del hombre y lo puso en los libros, yo aprendo del hombre de lo que dijeron otros, yo soy parte de los otros, yo aprendo de ti, yo aprendo de mí, te leo como si fueses un libro y ahora escribo, como aquellos que ya lo hicieron, su filosofía es mía ahora. En su momento me enseñó, ahora yo enseño, para que alguien compre, siga, haga suya esta filosofía.

Todo esto no hubiera sido posible, sin este espacio donde me encontré con Héctor. Un lugar en el que me compartió una filosofía existencial-fenomenológica.

Una visión materializada en una institución que brinda las bases a través de una formación y un aprendizaje existencial y fenomenológico. Y es allí donde él trasciende, lo que crea es congruente a lo que pregonaba, una extensión de las ideas, de las vivencias, del conocimiento. No sólo se enseña, sino que busca y permite que sea enseñado a través de su Maestría, Especialidades, Doctorados, Licenciaturas. Lo que aprendió, lo enseñó, lo pregonó, lo fomento para continuar con el legado, como aquellos que antes lo hicieron.

Rescato aquí, en específico, algunas reflexiones que en esos momentos plasme en un artículo relacionado con la Maestría en Psicoterapia Gestalt y su importancia y trascendencia como propuesta y legado de Héctor:

La Maestría en Psicoterapia Gestalt, se ha convertido a través de un proceso en una idea de liberación, de re estructura de paradigmas y ruptura de fronteras; así mismo, ha intentado ser una opción más en la comprensión de la realidad, de la naturaleza y del hombre. ...

Si vemos a éste -al hombre- y si nos vemos con dos máscaras que son las que aquí nos interesan Terapeuta y Persona- podemos entonces suponer que se lleva a cabo un trabajo integrado, que se desarrolla un conocimiento multidisciplinario e interdisciplinario (basta con poner atención a las profesiones de cada estudiante) y que intelectualmente o académicamente y así lo parece, se camina hacia un desarrollo holístico donde la creación y el creador, son uno y lo mismo; sin embargo, ¿se ha podido lograr esta integración? y ¿dónde queda el manto del humanismo, lo propio del ser y su relación con el universo y todo cuanto existe en él?.

Con respecto a la integración entre disciplinas, creo conveniente señalar no las dificultades en relación al trabajo conjunto, ya que las técnicas gestálticas y sus

bases teóricas, así como la visión de vida de cada uno, se complementan y se enriquecen mutuamente, por ejemplo y hablando de esta investigación en el consultorio, puedo mencionar: la observación participante, la “charla” o entrevista no estructurada, la elaboración de textos y su respectivo análisis, sin olvidar la visión fenomenológica, enriquecida con una visión transpersonal; el “tú”-“yo”-“nosotros” del encuentro entre dos personas, entre informante e investigador o si se prefiere, paciente-terapeuta.

Creo importante señalar la riqueza en la Maestría cuando se forma con integrantes que intervienen en diferentes disciplinas. Si bien es cierto que la Gestalt puede relacionarse con cualquiera de ellas y además, éstas pueden aportar mucho; también es cierto que la Maestría está estructurada de tal forma que entre sus necesidades primordiales está el manejo de un lenguaje común; es decir, éste se fundamenta tanto objetiva como subjetivamente, en la medida de que lo que se intenta realizar es un proceso personal y creo yo también, de investigación. Debido a que se genera una visión común y formas de proceder sistemáticas para adquirir en primera instancia cohesión y sólo así ampliarlo al trabajo en conjunto y posteriormente, al interior y exterior de cada persona. Hago aquí la aclaración de no desvalorizar los aportes que se obtienen por parte de cada uno de los integrantes y esto es muestra de que un trabajo integrado es mucho más rico que una “superespecialización” de puros psicólogos.

En este sentido y en búsqueda de un lenguaje común, puedo pensar entonces primeramente en la Maestría de “Psicoterapia Gestalt”, dentro de la cual se equilibran los contenidos psicológicos y terapéuticos en correspondencia con su fin, de esta forma, cada persona aprenderá a integrar a ésta con su quehacer profesional y/o personal. Por consiguiente, y así como en este sentido se requiere de una formación en común, también se me ocurre el generar una actitud abierta y responsable que nos lleve finalmente a generar una dinámica reflexiva, de análisis y de investigación al interior de la propia Gestalt.

De esta forma, dentro del proceso se permite y en forma intrínseca a sus propósitos meramente intelectuales y académicos, encontrar algo más que un informante o un paciente, más que todo un cúmulo de “sistema de creencias” impregnados por la historia atemporal, se encuentra, o mejor dicho: “el investigador-terapeuta encuentra al terapeuta-investigador; es decir, a sí mismo”, éste sujeto/objeto -por decirlo de alguna forma- no sólo elabora, sino construye parte de la realidad y aún, la realidad de la cual forma parte en los momentos de descubrimiento intelectual, espiritual y místico.

Dicho así, es hacer ciencia holística, integrada, crear conocimiento “real” en un sentido donde la separación ha quedado atrás, los límites se han eliminado; hecho alarmante para la forma ortodoxa de hacer ciencia, sin embargo, aquí se han estructurado la ortodoxia y lo nuevo, lo racional y lo intuitivo, el objetivo y la sorpresa, la defensa y la magia, el aula y la naturaleza, de forma tal, que han dado paso a lo que de otra manera no hubiese podido ser. ...

La Maestría: “Psicoterapia Gestalt” se ha convertido entonces en una posibilidad no sólo de desarrollo y crecimiento intelectual, sino también de apertura a las posibilidades individuales y colectivas. Así, esta manifestación suprema de la individualidad engrandece a la razón que asciende lentamente a alcanzar la sabiduría universal cuya armonía intenta reflejarse en todos los niveles naturales, específicamente, en la actividad del hombre. (Romero, 2002)

Héctor, ha trascendido a través de su obra, de su labor, de su creación, con su propuesta, con su visión, que a lo largo de los años ha dejado huella en cada uno de sus estudiantes. Fomentando con visión existencial, fenoménica y Gestalt, una continuidad del conocimiento, sembrando para que florezcan nuevos continuadores, pregoneros de los tiempos modernos acerca de su obra y en ella, de la obras de los que antes hablaron, se expresaron, plasmando en sus palabras un motivo, una intención. ... el ser humano.

Bibliografía

- Álvarez-Gayou, J. L. (2009). Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología. México. Paidós Ecuador.
- Aprender a pensar. (2015). Husserl. España. EBA.
- Romero, F. (2002). Retrospectiva Gestalt. En Mundo Gestalt. México. Centro Gestalt de México.
- Salama, H. (1997). Gestalt. De persona a persona. México, Centro Gestalt.
- Stevens, J. (1996). Esto es Gestalt. Chile. Cuatro Vientos editorial.
- Yalom, I. (1984). Psicoterapia existencial. Barcelona. Herder.
- Yontef, G. (2002). Proceso-Diálogo en Psicoterapia Gestáltica. Chile. Cuatro Vientos editorial.

Del Ciclo Gestalt de Perls
AL ciclo Gestalt de **Salama**

 **Adriana**
Patiño Jasso



Resumen

P

ara la Psicoterapia Gestalt, el llamado ciclo de la experiencia es el núcleo básico de la vida humana, en la consideración de que ésta no es más que la sucesión interminable de ciclos. También se le conoce como el “Ciclo de la autorregulación orgánica”, pues se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo, llevándose a efecto el fluido de su propia sabiduría. La conceptualización de este ciclo pretende reproducir cómo los individuos establecen contacto con su entorno y consigo mismos, manifestándose de distintas formas o con distintos elementos incluidos, otorgándose como un mapa holístico que acompaña y facilita en el individuo su propia manera de sentir, pensar, actuar y cerrar experiencias, en la toma de conciencia de este proceso, o en la manera en que ha dejado de suceder esto, auto interrumpiéndose. Establece la relación temporal del individuo de su pasado-presente -futuro, sincrónica o asincrónicamente, evidenciado en el proceso de formación figura/fondo. El recorrido será desde el esquema de organismo-acción elección, hasta el esquema de cómo el ciclo nos expresa de manera clara los “cómo” y los “qué” de un individuo en el fluir de su Gestalt.

R

Introducción

Referirnos al Ciclo Gestalt es sinónimo de hablar de un esquema vivencial de las relaciones establecidas entre el individuo y su medio, su medio concreto (presente) o inteligible (pasado-futuro), es por ello la importancia de su consideración como uno de los tantos esquemas explicativos que existen en el abordamiento de la conducta humana.

El ser humano, en su percepción incompleta de sí mismo (establecido esto por su propia condición biológica), a través de todos sus tiempos históricos, ha tenido la necesidad de completarse y al parecer el único material disponible para realizar esta tarea ha sido su medio, su entorno, los demás, los otros, el universo, los dioses, los animales, las estrellas, los objetos, etc.

“Somos víctimas — pensaba yo — de un doble espejismo. Si miramos hacia afuera, nuestro mundo externo pierde su solidez, y acaba por disipárenos cuando llegamos a creer que no existe por sí, sino por nosotros. Pero, si convencidos de la íntima realidad, miramos adentro, entonces todo nos parece venir de fuera, y de nuestro mundo interior, nosotros mismos, lo que se desvanece. ¿Qué hacer entonces?”

(Machado, Antonio, 1997, p. 274).

Rogers, C. (2001) consideraba que realmente el único problema que los individuos intentábamos resolver a lo largo de nuestra existencia, que la búsqueda primordial individual, eran las respuestas a las siguientes preguntas: “¿Quién soy yo realmente?”, “¿cómo puedo entrar en contacto con este sí mismo real que subyace a mi conducta superficial?” “¿cómo puedo llegar a ser yo mismo?” (p. 104).

Es por ello, que también Perls (2001) manifestaba que la vida misma y por ende todo comportamiento que emerge de ella, estaban regidos por el proceso de la homeostasis y/o adaptación, en su necesidad de mantener el equilibrio, su salud, en condiciones que nunca son permanentes, y que el comportamiento se manifiesta en esta constante de satisfacer necesidades; entonces, el organismo en todo momento se encuentra en este proceso que nunca termina. Cuando se logra mantener este equilibrio, el organismo está sano, cuando no logra el organismo mantener este equilibrio, cuando permanentemente no logra satisfacer sus necesidades, se enferma, cuando este proceso de homeostasis falla, se muere. (p.20)

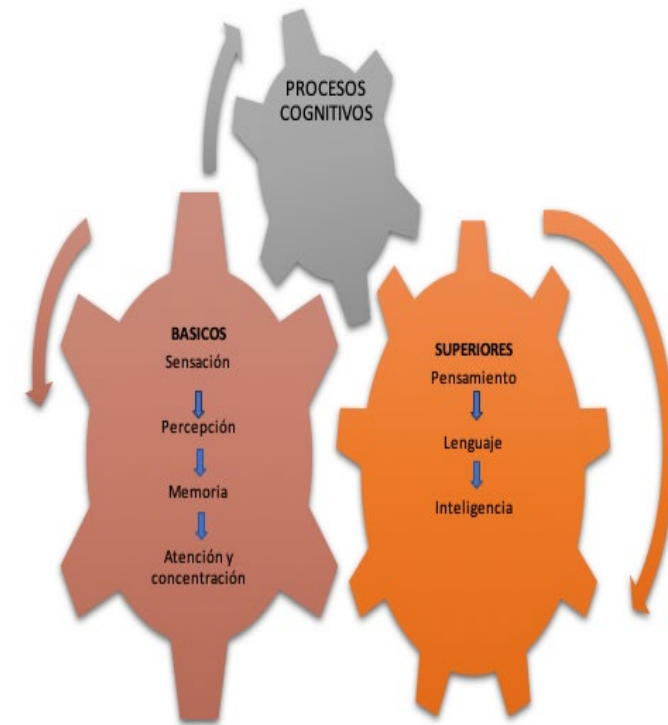
Salama, H. (2014) también subraya la importancia en que el individuo necesita mantener su sistema de energía estable, en un medio que naturalmente lo inestabiliza, y que su esfuerzo se orienta en el establecimiento de este equilibrio, manejándolo como un fenómeno dinámico, intentando que cuando exista la ruptura de este equilibrio, el periodo no sea tan prolongado, y así evitar su mal funcionamiento. (p.19)

Mi traducción a lo anteriormente mencionado, es entonces, que los individuos mantienen una relación estrictamente necesaria con su medio, establecido mediante su propio proceso homeostático, esta tendencia natural que tiene de satisfacerse a través del medio en periodos cada vez más prolongados, es el proceso de completarse, de ser, de existir adecuadamente de manera “humanizada”, ubicado en un escenario que no le permite llevar a cabo esto de manera fácil, pues éste siempre está cambiando y no mantiene situaciones estables de manera permanente, pues está obedeciendo su propia esencia de cambio, de progreso, de avance, y es el individuo el que quizá no logre mantenerse en su ritmo, no lo alcanza en este avance de manera constante. Y “debe” hacerlo, pues es la única manera de formarse, de crecer, es el medio la única fuente disponible para el individuo donde puede tomar todo para “realizarse”, tomando y transformándolo en él mismo.

Es por ello, que considero, la necesidad del individuo de construir esquemas, mapas, líneas orientadoras, indicadores, escaleras, que le ayuden a lograr este fin, pues es muy factible perderse en el camino.

El Ciclo Gestalt, es una de estas posibilidades.

A lo largo de su historicidad y de todos los tiempos en que el individuo ha intentado trazar caminos de “conocerse” - “conociendo”, es lo que se llama proceso de cognición. Definiendo cognición a aquello que pertenece o que ésta relacionado al conocer, siendo entonces, un cúmulo complejo de información dispuesto a partir de la experiencia. (Gutiérrez, F. 2005).



En el esquema anterior se establece la relación Organismo-Medio y es a partir de ésta relación donde el individuo “recibe” al medio mediante sus sentidos (que se dirigen a él), le da su “significado” de entendimiento mediante su percepción (a partir de la construcción de su historia de vida y de la codificación que mantiene con su medio), lo “guarda” mediante su memoria (almacenamiento selectivo), se “mantiene” en la relación mediante su atención y concentración (realización de figura), lo “analiza y evalúa” mediante su pensamiento (construcción interna), lo “aplica” mediante su lenguaje y lo “crea” mediante su inteligencia (capacidad de autorregularse). Es el esquema brindado de manera generalizada del desarrollo del individuo que se mueve en la necesidad de entender la realidad y manifestarse a través de los demás, vinculado a la capacidad natural que tienen los individuos para adaptarse e integrarse a su ambiente.

Es entonces, que, a partir de esta generalidad de esquema de relación, donde se van posicionando las diferentes posturas que existen y se nos brindan a los individuos para lograr la realización de la pregunta ¿quién soy?, y yo incorporaría: ¿en referencia de quién o qué?

Evolución del Ciclo Gestalt de Perls a Salama

Perls (2001) enfatiza que el individuo necesitaba de otros para su sobrevivencia en el plano físico, en el psicológico necesitaba contacto. Es entonces, que, desde el enfoque gestáltico, se considera al individuo como una función del campo organismo/ambiente y se explica su conducta como reflejo de sus relaciones dentro de este campo, dando así, la coherencia del individual a su ser social. Consideraba que los enfoques psicológicos anteriores a este enfoque constituían que la vida humana se desarrollaba a partir de un conflicto de relación entre el individuo y su medio. El enfoque gestáltico lo apreciaba más como la interacción entre ambos, en el marco de un campo continuamente en cambio y que, por ello, las formas técnicas de interacción debían de ser igualmente fluidas y cambiantes. Y que precisamente concierne como labor de un Psicoterapeuta Gestalt, la comprensión absoluta de ésta constante relación de cambio, para realizar una facilitación adecuada en el proceso, puesto que cuando el individuo se hace incapaz de alterar sus “técnicas” de manipulación (movimiento) y de interacción, es cuando surge la neurosis (p.39).

En la premisa de que “aprender es descubrir” teniendo como objetivo la maduración del individuo, Perls (2002) consideraba que es a partir de la neurosis en el individuo como se debilita la interacción favorecida en el logro de este objetivo, exponiendo su estructura de neurosis mediante cinco capas o estratos:

- 1.- Clichés (señas sin significación, propios de un encuentro casual)
- 2.- “Cómo si” (donde jugamos juegos y representamos roles)
- 3.- Impasse (sensación de estar perdido y atascado, marcado por una actitud fóbica: la evitación)
- 4.- Muerte o implosión (encogimiento, contracción, comprensión)

5.- Explosión (pena, orgasmo, ira y alegría)

Exponiendo que cuando el individuo lograba trascender adecuadamente esta capa, retornaba a la vida, cuando no lo lograba, era entonces una explosión violenta del catatónico (p. 68)

Perls, nos presenta un esquema de obstáculos para el logro de un fin: la autorrealización de lo que se es, mediante los mecanismos de la Introyección, Proyección, Confluencia, Retroflexión y Fijación.

Castanedo (1997) refiere que según Zinker, el modelo más comprensivo de la Psicoterapia Gestalt, es el ciclo de “darse cuenta- excitación” (p.99).

Según Salama (2002) el Ciclo de la experiencia Gestalt es un modelo fisiológico que fue retomado del conductismo por algunos de los terapeutas Gestalt, tales como Zinker, Polster, Latner y Ginger incorporado holísticamente al funcionamiento total del organismo (p.35).

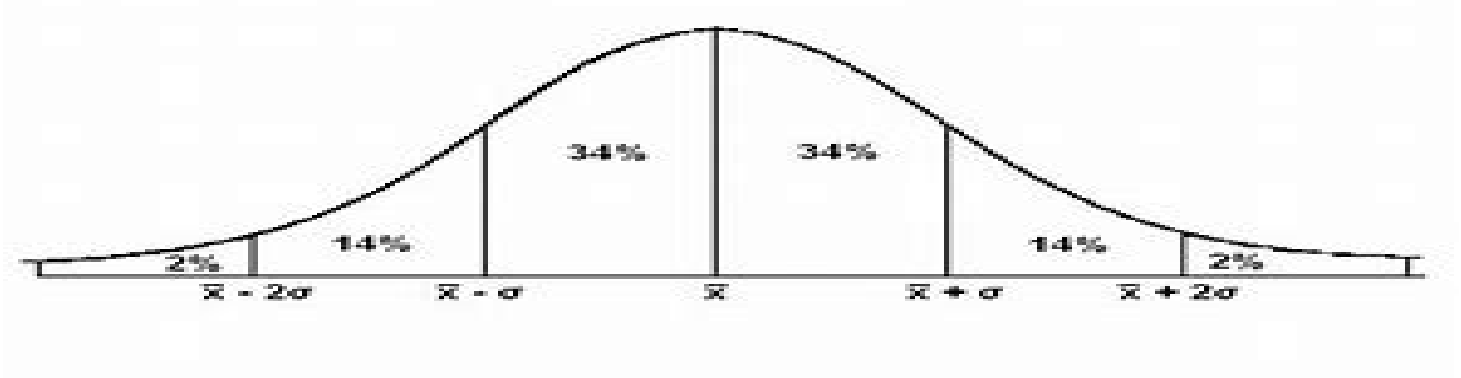
Se toma como esquema el modelo de La Campana de Gauss. Esta hace referencia a una larga línea de estudios, establecida por diversos físicos y científicos de la antigüedad, entre los cuales resalta Carl Friedrich Gauss, quien fue la mente maestra que le daría la conclusión final a las investigaciones y estudios ya establecidos por muchos matemáticos y físicos, hasta llegar a la famosa teoría de la Campana de Gauss, es por ello que lleva su nombre. Sin embargo, quien establece la teoría fue Abraham Moivre en el siglo XVIII basándose en los estudios de la teoría de “Análisis de errores de medición” de Galileo a partir de una serie de observaciones astronómicas realizadas por él.

La campana mencionada muestra la manera en que se distribuye la probabilidad de una variable continua, generando una función matemática en la cual existen dos magnitudes, una dependiente de la otra, que lleva

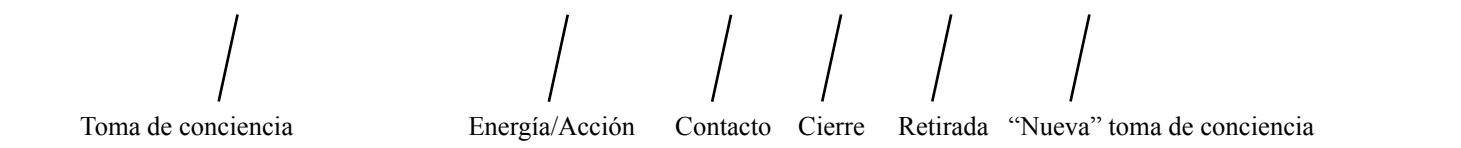
por nombre Dominio y Co-dominio.

En la deducción de fórmulas en el contexto de la campana de Gauss se tiene una variable continua, que es capaz de adoptar cualquier valor dentro del marco de un intervalo ya establecido con anterioridad, es decir que entre dos valores fijos siempre existirá un valor intermedio con alta posibilidad de ser captado como valor por la variable continua.

Con ella se puede establecer un sistema probabilístico para saber cuál es la posibilidad de ocurrencia de un fenómeno enmarcado en unos límites conocidos, o establecido por el propio usuario o el sistema que de desea estudiar. Su modelo es el siguiente:



Zinker, J. (2013) refiere que la descripción fenomenológica del proceso intrapsíquico se le denomina Ciclo de la experiencia Gestalt. A continuación, se muestra el modelo (p. 108):



El Dr. Héctor Salama Penhos retoma éste modelo de Zinker, lo reforma en 1990, continúa su actualización en el año 2002 y lo continúa enriqueciendo en el año 2017, esperando, por supuesto que continúe expandiendo su modelo en años venideros.

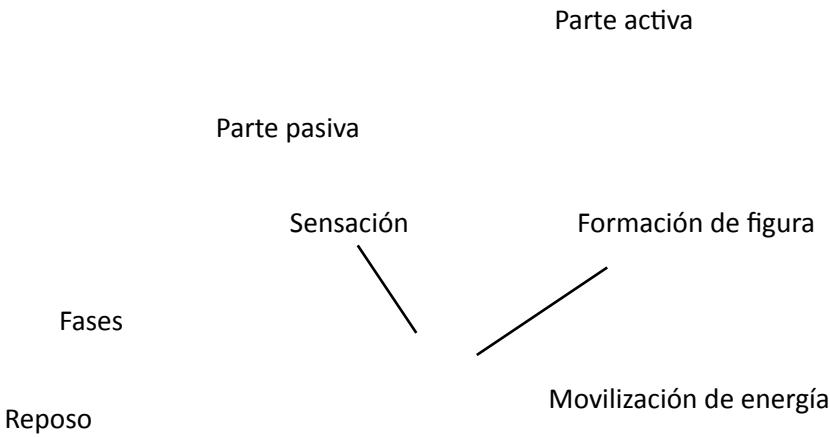
El Ciclo Gestalt de Salama (CGS), es un octograma donde se puede encontrar y explicar la anteriormente mencionada relación individuo/medio, mediante una clara y extendida exposición de los distintos elementos que intervienen en ella: Partes, Zonas de relación, Autorreferencias, Proceso secuencial de la energía, Manifestación de la energía, Fases, Bloqueos, Polaridades, Ejes, Partes biopositivas y bionegativas de cada bloqueo, Frases, Mensajes, Emociones, Características positivas y negativas de cada bloqueo, Manejo de agresión, Temores, Valores, Actitudes positivas y negativas, Necesidades, Autoengaños, Actitudes manipulativas simples y múltiples y Psicopatología. Este panorama extendido nos permite dar un psicodiagnóstico creíble en el tiempo presente del individuo (p.39).

A continuación, se muestra en imagen cada uno de estos elementos:

Partes

Zona	Zona de
Interna	Fantasia
Continuo	Zona
de conciencia	Externa

Zonas de relación



Bloqueos	Partes Biopositivas	Partes Bionegativas	Frases	Emociones	Temores
Postergación	Saber posponer	Evita concluir	Luego lo hago	Desidia/Desgano	A triunfar
Desensibilización	Busca auto apoyo	Impide la sensación	No siento	Miedo	A sufrir
Proyección	Estado de alerta	Confunde al Yo con el No Yo	Por culpa de..	Culpa	Al castigo
Introyección	Sintónico con el Yo	Distónico con el Yo	Debería	Remordimiento	Al rechazo
Retroflexión	Capacidad de espera	Autoagresión	Me aguanto	Ira/Tristeza	A la propia agresión
Deflexión	Búsqueda de aceptación	Autocompasión	Lo evito	Desagrado/Rechazo	A enfrentar
Confluencia	Sirve para socializar	Confunde al yo con los otros	Tú mandas	Vergüenza	Al abandono
Fijación	Recuerda para resolver	Recuerda y se queja	No puedo dejar de...	Resentimiento	A ser Libre

Bloqueos	Actitudes Positivas	Actitudes negativas	Características positivas	Características negativas
Postergación	Generosidad	Egoísta	Aceptación	Rechazo/Contaminación
Desensibilización	Meditación	Retraída	Afecto	Aplanamiento
Proyección	Autocontrol	Controladora	Seguridad	Inseguridad
Introyección	Consejo	Intrusiva	Confianza	Desconfianza
Retroflexión	Rescate	Víctima	Decisión	Indecisión
Deflexión	Valentía	Temerosa	Valor	Cobardía
Confluencia	Compañerismo	Dependiente	Responsabilidad	Irresponsabilidad
Fijación	Detallista	Perseguidora	Compromiso	Enganche

Bloqueos	Necesidades	Psicopatología	Mensaje	Manifestación del proceso secuencial de la energía
Postergación	Relajación	Depresivo-Pasivo/agresivo	<i>No mereces</i>	Indiferenciación
Desensibilización	Placer	Esquizoide-Narcisista-Esquizotípico	<i>No te amarán</i>	Señales
Proyección	Reconocimiento	Paranoide	<i>Te dañarán</i>	Como si
Introyección	Aceptación	Obsesivo-Antisocial	Te rechazarán	Atolladero
Retroflexión	Expresión	Histriónico	<i>No actúes</i>	Implosión
Deflexión	Identificación selectiva	Por evitación	<i>No enfrentes</i>	Implosión
Confluencia	Pertenencia	Por dependencia-Límite	<i>Te dejarán</i>	Explosión
Fijación	Independencia	Compulsivo	<i>Estarás solo</i>	Integración

Proceso secuencial de la energía	Polaridades	Manejo de agresión	Autoengaños	Ejes
Z.I Caldeamiento inespecífico	Reposo-Acción	1-3-5-7 Pasivo	1-6 Contacto	1-5 Auto estima
Z.F. Caldeamiento específico	Sensación-Pre/contacto	2-4-6-8 Auto agresivo	2-5 Figura	2-6 Honestidad
Z.E. Acción	Formación de figura-Contacto	1-4-5-8 Sobre-excitado	3-8 Reposo	3-7 Responsabilidad
C.C Retroalimentación y cierre	Movilización de energía-Post/contacto	2-3-6-7 Aplanado	4-7 Acción	4-8 Respeto

En sus últimas contribuciones el Dr. Salama nos brinda una imagen del ciclo en espiral, donde nos muestra que el individuo es un ser dinámico en la relación consigo mismo y con su entorno, en constante movimiento y en camino a su crecimiento.

Conclusiones

“Crecer es doloroso, por eso muchos lo evitan” (Héctor Salama Penhos).

Sin lugar a duda el crecimiento de un individuo está implicado de un sin números de obstáculos y de resistencias propias, y es precisamente donde las aportaciones del Dr. Salama nos ofrecen diversas y amplias posibilidades para poder alcanzar este objetivo sustancial en la vida de cualquiera.

El Dr. Salama, ha decidido trazar un camino de congruencia y de inspiración a lo que muy generosamente nos ha aportado, orientado al esfuerzo de su continua búsqueda de encontrar cada vez más, elementos que ayuden y faciliten a todo individuo que se encuentre en el espiral que la vida misma es, el seguimiento acompañado paso a paso por todas las implicaciones que están generadas de manera implícita en éste gran reto de vivir.

Nos ha regalado un mapa modificado, ampliado, extendido, esforzándose en todo momento en descubrir los puntos oscuros que se encuentran en: “¿cómo le hago?,” ¿qué tengo que hacer para dejar de sentirme y de vivirme de ésta forma?,” “¿qué puedo hacer para que no me duela tanto?”. La invitación que nos realiza el Dr. Salama es para todos, para todo aquel que pueda tomar esta invitación tan clara y asertiva en este encuentro propio.

Referencias

Castaneda, C. (1997). 3°. Edición. Terapia Gestalt: Enfoque centrado en el aquí y ahora.

Barcelona, España: Herder.

Cutiérrez, F (2005) Teorías del desarrollo cognitivo. McGraw Hill: Buenos Aires

Perls, F. (2002) 13°. Reedición. El Enfoque Gestáltico. Testimonios de Terapia. Santiago,

Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. (2002) 14°. Edición. Sueños y Existencia: Terapia Gestáltica. Santiago, Chile:

Cuatro Vientos.

Salama, P.H. (2002). Gestalt de Persona a Persona. 2da. Edición. México, D.F. IMPG.

Salama, P.H. (2006). Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt. 4°. Edición.

México, D.F. IMPG.

Salama, P.H. (2014). Gestalt para todos. México, D.F. Universidad Gestalt.

Salama. P.H. (2017) 6°. Reimpresión. Gestalt 2.0: Actualización en Psicoterapia Gestalt.

CDMX, México: Alfaomega Grupo Editor.

Zinker, J. (2013) 2°. Edición. En busca de la buena forma. Culiacán, México: IHS.



26

Postergación

 **Adriana**
Patiño Jasso



Resumen

E

ste capítulo está orientado a presentar y desarrollar la contribución del **Dr. Salama Penhos** en el conocimiento y explicación del comportamiento del ser humano en su plano holístico relacional, siendo el bloqueo de Postergación precisamente el elemento constituyente inicial en este proceso de relación que impide al individuo la realización de la adecuada dialéctica diferenciadora entre su pasado y su presente, inhibiendo el proceso de crecimiento natural de asimilación-alienación que debilita al individuo en su empuje y fuerza para la realización integradora de sí mismo. Es considerado como un bloqueo polarizado desde su funcionalidad en todo ser humano: de transición (**permitiendo que fluya la continuidad de crecimiento en una persona en las diferentes situaciones de su vida**) en su aspecto biopositivo, auto interrumpiendo la energía de la persona para un mejor acomodamiento en su situación presente; y de inmutabilidad, evitando así la resolución de necesidades emergentes, dejándonos anclados en ciclos anteriores, nunca terminamos, quedándonos inconclusos permanentemente, manifestándose de esta forma su aspecto bionegativo.

Introducción

E

l concepto del bloqueo de Postergación como elemento integrante “clasificatoriamente tipificado” en el mapa relacional entre el ser humano y su medio, como participantes pasivos -activos y/o activos-pasivos de este proceso de relación, parece que no está dado explícitamente en la bibliografía de la Psicoterapia Gestalt. Es una aportación exclusiva del Dr. Salama Penhos, su explícita inclusión en el proceso de una Gestalt incompleta.

Fritz Perls, la incluye en los inicios de la Psicoterapia Gestalt, en la explicación que nos brindó sobre la Formación Gestalt, dada está en la interacción entre el individuo y su medio, interrelación absolutamente necesaria pues si no existiera, sería imposible la percepción de uno mismo, sino es a través de la percepción del otro. Es entonces, cuando surge la experiencia, una Gestalt (Perls y Baumgardner, 2000, pp. 152-153).



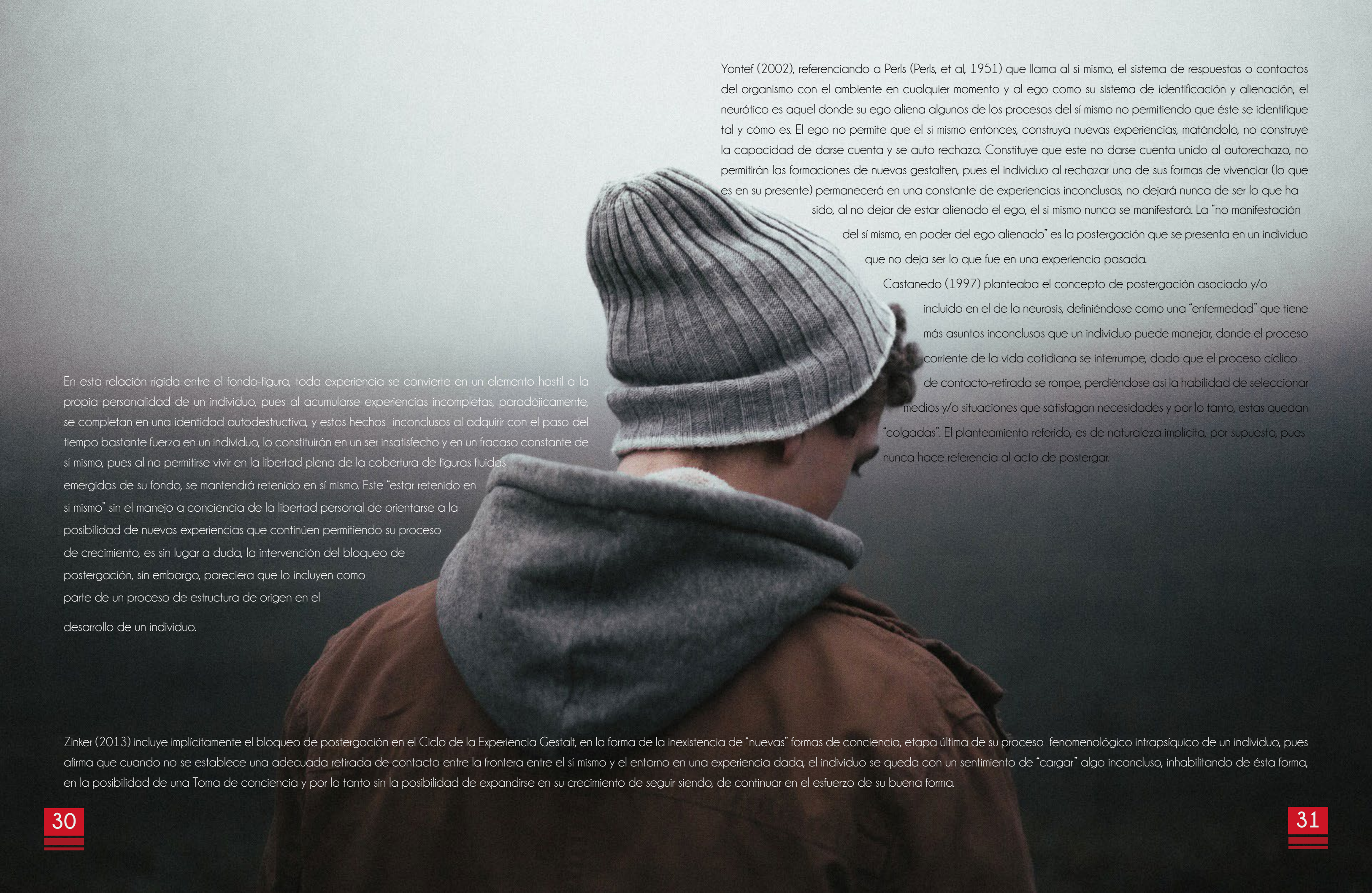
Manejaba como objetivo de la Psicoterapia Gestalt, estar más en contacto con uno mismo y con el mundo, y menos con la fantasía, los prejuicios, lo que “ya no es” y que la técnica para poder lograr esto era establecer un darse cuenta continuo, necesario por el organismo, pues de este modo, se podría lograr en constante la satisfacción de necesidades emergentes, resueltas de forma completa, y que en este proceso era posible la funcionalidad adecuada del organismo en la relación con su medio (se logra un estado de Reposo), de no efectuarse la Formación de la Gestalt, entonces habría un mal funcionamiento, pues se estaría viviendo con una infinitud de situaciones inconclusas, incompletas, no satisfechas (Perls, 2002, p.62).

Nos refiere entonces, que es únicamente mediante la posibilidad de incorporación de nuevas experiencias, realidades y situaciones, que un individuo está en su propio proceso de crecimiento, en la formación y destrucción constante de gestalten, y que cuando esto no ocurre, es entonces que el individuo se posiciona en una situación incompleta de sí mismo, rebasado en un cúmulo de experiencias inconclusas sin posibilidades de asimilar. Sin embargo, nunca nos pronuncia el concepto de Postergación. Omisión conceptual que prevalece en las siguientes generaciones de autores de la Psicoterapia Gestalt.

Naranjo (1990) afirmaba que mediante la utilización de técnicas expresivas en la Psicoterapia Gestalt, los individuos traducimos sentimientos y así logramos la comprensión de sí mismos en actos, palabras y formas, nos realizamos, y que el impedimento que tenemos para lograr esto es un pasado no asimilado de dolor, frustración, miedo, angustia, impotencia como experiencias vivenciadas en una etapa temprana, implementándonos “estrategias” manipuladoras que nos sirvieron en su momento, y al no dejar de estar aferradas a ellas constituimos

una “identidad” que nos convierte en fantasmas en la inmensidad de una frustración de no sentirnos plenamente vivos. Implícitamente refiere, que esta “identidad fantasma” se constituye en un individuo mediante la postergación de sí mismo, el no actualizarse, no realizarse, pareciera sinónimo de postergarse.

Polster y Polster (1973) referían que la única posibilidad de que nuevas experiencias estén en el ahora, y así se permita la relación de armonía entre un individuo y su medio, era la alteración del sentido en un individuo con su fondo, pues esto le permite darse cuenta que lo que creía que era, ya dejó de ser, establece un relación adecuadamente diferenciadora entre “lo que es” y lo que “cree que es”, realidad adquirida en un no presente, no permitiendo la formación de una figura que requiere emerger del fondo y completarse.



En esta relación rígida entre el fondo-figura, toda experiencia se convierte en un elemento hostil a la propia personalidad de un individuo, pues al acumularse experiencias incompletas, paradójicamente, se completan en una identidad autodestructiva, y estos hechos inconclusos al adquirir con el paso del tiempo bastante fuerza en un individuo, lo constituirán en un ser insatisfecho y en un fracaso constante de sí mismo, pues al no permitirse vivir en la libertad plena de la cobertura de figuras fluidas emergidas de su fondo, se mantendrá retenido en sí mismo. Este “estar retenido en sí mismo” sin el manejo a conciencia de la libertad personal de orientarse a la posibilidad de nuevas experiencias que continúen permitiendo su proceso de crecimiento, es sin lugar a duda, la intervención del bloqueo de postergación, sin embargo, pareciera que lo incluyen como parte de un proceso de estructura de origen en el desarrollo de un individuo.

Zinker (2013) incluye implícitamente el bloqueo de postergación en el Ciclo de la Experiencia Gestalt, en la forma de la inexistencia de “nuevas” formas de conciencia, etapa última de su proceso fenomenológico intrapsíquico de un individuo, pues afirma que cuando no se establece una adecuada retirada de contacto entre la frontera entre el sí mismo y el entorno en una experiencia dada, el individuo se queda con un sentimiento de “cargar” algo inconcluso, inhabilitando de ésta forma, en la posibilidad de una Toma de conciencia y por lo tanto sin la posibilidad de expandirse en su crecimiento de seguir siendo, de continuar en el esfuerzo de su buena forma.

Yontef (2002), referenciando a Perls (Perls, et al, 1951) que llama al sí mismo, el sistema de respuestas o contactos del organismo con el ambiente en cualquier momento y al ego como su sistema de identificación y alienación, el neurótico es aquel donde su ego aliena algunos de los procesos del sí mismo no permitiendo que éste se identifique tal y cómo es. El ego no permite que el sí mismo entonces, construya nuevas experiencias, matándolo, no construye la capacidad de darse cuenta y se auto rechaza. Constituye que este no darse cuenta unido al autorechazo, no permitirán las formaciones de nuevas gestalten, pues el individuo al rechazar una de sus formas de vivenciar (lo que es en su presente) permanecerá en una constante de experiencias inconclusas, no dejará nunca de ser lo que ha sido, al no dejar de estar alienado el ego, el sí mismo nunca se manifestará. La “no manifestación del sí mismo, en poder del ego alienado” es la postergación que se presenta en un individuo que no deja ser lo que fue en una experiencia pasada.

Castanedo (1997) planteaba el concepto de postergación asociado y/o incluido en el de la neurosis, definiéndose como una “enfermedad” que tiene más asuntos inconclusos que un individuo puede manejar, donde el proceso corriente de la vida cotidiana se interrumpe, dado que el proceso cíclico de contacto-retirada se rompe, perdiéndose así la habilidad de seleccionar medios y/o situaciones que satisfagan necesidades y por lo tanto, estas quedan “colgadas”. El planteamiento referido, es de naturaleza implícita, por supuesto, pues nunca hace referencia al acto de postergar.

Bloqueo de Postergación – Salama Penhos

En su definición más actualizada, el Dr. Salama Penhos (2017) nos brinda la definición de bloqueos como la “acción del Pseudo-Yo que impide el fluir de la energía” (p.42)

La anterior definición ha recogido e incluido conceptos tales como auto-interrupciones de la energía de un individuo, evitando de esta forma contactar con su satisfacción y el cierre de su experiencia en función de los esquemas neuróticos adquiridos desde temprana edad (Salama, 2006, p. 47)

El bloqueo de Postergación se incluye innovadoramente en la bibliografía de la Psicoterapia Gestalt, presentado en el Ciclo Gestalt de Salama, llamado anteriormente Retención y definido por Salama (1996) que “sirve para impedir la continuidad natural de cada momento evitando el proceso de asimilación-alienación de la experiencia y así evitando la fase de Reposo” (p. 123).



En su madurez conceptual, Salama (2002) incorpora que, “aunque se halla localizado dentro de la fase de Reposo, este bloqueo es considerado como el último, ya que forma parte de un ciclo iniciado anteriormente”(p.47).

En el seguimiento de la evolución del concepto, Salama (2012) plantea que “la energía inicial parte de un punto al que le llama indiferenciación creativa, ubicada en

la fase de Reposo, donde el organismo está listo para iniciar el proceso de resolución de la necesidad emergente. Cada necesidad es única y no puede repetirse porque desaparece al ser satisfecha. Si la fase está contaminada por el bloqueo de Postergación, la nueva necesidad contará con menos energía para cumplir con su función. El bloqueo evita que el organismo crezca. A veces el Yo opta por auto interrumpir la energía temporalmente por conveniencia y lo llamó Suspensión temporal biopositiva” (p. 72)

Es así, como podemos observar que el Dr. Salama, en su búsqueda constante de evolucionar y aportar en continuo, brinda comprensión actualizada del comportamiento humano, nos aproxima a un mayor entendimiento del cómo los individuos tropezamos en esta tarea individual de la realización de nuestro desarrollo y potencial personal, incorporando un nuevo ingrediente al concepto: es considerado como un bloqueo de transición (Salama, 2014).

A continuación, y para una mayor amplitud de la dimensión de este bloqueo en la pérdida de la funcional de los individuos en su relación necesaria con los demás y, por ende, consigo mismo, presentare la construcción completa que el Dr. Salama Penhos ha realizado a lo largo de su recorrido aportativo de este bloqueo:

Fase: Reposo	Frase: “Luego lo hago”	Mensaje: No mereces	Necesidad: Relajación	Emociones: Miedo, temor, culpa, remordimiento, ira y tristeza contenida, aversión, vergüenza y resentimiento.
Temor: A triunfar	Conducta: Desidia/desgan	Característica negativa: Contaminación /Rechazo	Característica positiva: Indiferenciación	Actitud positiva: Generosa
Actitud negativa: Egoísta	Parte positiva: Saber posponer	Parte negativa: Evita concluir	Trastorno psiquiátrico: Pasivo-Agresivo	Eje de valores: Autoestima
Polaridad: Retroflexión	Autoengaño: Respecto al Contacto. Si, pero...	Manejo de agresión: Pasivo	Actitudes manipulativas simples: 1-2 Miedo y desidia, 1-3 Pasivo/agresivo, 1-4 Auto/saboteador, 1-7 Saboteador y 1-8 Auto/frustrador	Bloqueos que incluye: Proyección, Introyección, Deflexión y Fijación (bloqueos universales)

En esta visión extendida que nos presenta el Dr. Salama Penhos del bloqueo de Postergación, es de discernimiento más claro, las constantes preguntas que comúnmente nos podemos cuestionar: ¿Por qué no terminó lo que comienzo? ¿Por qué dejó para después las cosas si sé que son importantes? ¿Por qué no puedo hacer cambios en mi vida? ¿Por qué si tengo claro que “necesito” hacer para sentirme mejor conmigo mismo, no lo hago? ¿Cómo le hago para no seguir sintiéndome así? ¿Por qué me maltrato de esta forma que no me gusta? ¿Por qué me cuesta tanta dificultad saber qué es lo que quiero? ¿Por qué pierdo tan fácilmente interés por todo? ¿Por qué no me doy a mí mismo lo que le doy a los demás? ¿Por qué cada vez que intento comenzar algo nuevo me muero de miedo y no lo hago? ¿Por qué me quiero tan poco? ¿Por qué siempre me siento arrepentido y enojado conmigo por lo que dejo de hacer? ¿Por qué no dejo de sentirme tan vacío todo el tiempo? ¿Por qué me cuesta tanto aceptar los aspectos positivos en mí? ¿Por qué quiero que siempre todo sea igual y aun así no soy feliz? e incluimos todas las demás que pueden suscitarse o desprenderse de las anteriores.

Pareciera que son preguntas que muy difícilmente se logran solucionar o encontrar una respuesta satisfactoria, conduciendo al individuo a una constante insatisfacción con su propia existencia, pero al mismo tiempo, absurdamente, estar anhelando en constante algo diferente que pareciera que está totalmente fuera de su alcance, de su voluntad, de su dominio o de su capacidad.

Y es precisamente donde, desde mi percepción, está la equivocación en la intención de resolver el problema, pues considera el individuo que lo que debe de resolver son solo situaciones, “cosas”, circunstancias externas; no toma conciencia que la resolución que está necesitando es él mismo.

Lo que nos expone el Dr. Salama Penhos como premisa básica de la Gestalt, Salama (2014), “el cambio solo se da en el presente continuo, y con la vivencia que lleve el paciente a resolver el conflicto profundo que motivó el síntoma” (p. 24).

Síntomas, los síntomas pueden desaparecer, apareciendo de otras formas y con otros matices, sin embargo, el

sentimiento de insatisfacción del individuo en su propia existencia constante se convertirá en su eterno compañero. La Postergación central de cada individuo, es que no deja de ser lo que inicial o intermediariamente ha sido, en entendimiento y aceptación de que en este “seguir siendo lo que fuiste” no habrá nunca un espacio disponible para que la persona actual de lo que es, se manifiesta en todo su esplendor.

La manera en que el Dr. Salama Penhos nos sugiere técnicamente trabajar con la Postergación es mediante el rastreo de introyectos del “no mereces”, que yo traduzco en “no necesito, pues la persona que mayormente habita en mí no tiene ninguna relación con lo que tiene enfrente, sigue anhelando lo que he tenido o tuve”, perdió en el camino, la experiencia fenomenológica de lo que es la vida. Otras técnicas sugeridas son: diferenciación de papeles, trabajo con polaridades, alianza con la resistencia, anclajes, fantasía guiada, frases incompletas, entre otras.

Haciendo una comprensión abarcadora de éstas sugerencias, se orientan a la liberación del individuo por el propio individuo, que mediante su propio proceso de autorreconocimiento, asimilación, apropiación de sí mismo, empoderamiento yoico, integración de historia de vida, diferenciación creativa entre sí mismo y los demás, manejo adecuado de fronteras de contacto, logre la construcción de nuevos y mejores recursos, estrategias nuevas y flexibles de relación, para así, se capacite así mismo en la conciencia autorregulatoria de procesos de cierre y se perciba en un escenario del Aquí y Ahora, debilitando así, su aprendizaje no adecuado de postergarse, disminuyendo al mínimo su contenido de energía de crecimiento al hacer esto, y pueda elegir y decidir por el cambio, ser actual con lo que es.



Conclusión

"Tenemos mucha experiencia en no tener experiencia. Pero el hecho es... El hecho es... El hecho es que nosotros no hemos tenido experiencia durante mucho más tiempo" (Terry Pratchett)

Si no es la respuesta inmediata que daría a alguien, o inclusive a mi misma, en las preguntas planteadas anteriormente, si es el primer pensamiento que estaría ocurriendo en mí, en la experiencia detenida de la postergación.

"No hay pasado ni futuro. Sólo existe el presente. Ayer era presente para ti cuando lo experimentamos, y mañana será presente, cuando lo experimentes. Por ende, la experiencia sólo se produce en el presente, y más allá de la experiencia nada existe" (Ramana Maharshi)

El individuo que se posterga, no únicamente que posterga, considero que cree fielmente lo contrario, que lo único que existe, existió en el pasado y fuera de este no puede haber más nada, ni siquiera la posibilidad de sí mismo, pues en el pasado ya no hay nada, hubo, y en el futuro tampoco existe nadie, pues todavía nadie ha estado ahí.

Y precisamente, es desde la experiencia que tengo con el Dr. Salama Penhos como mi Maestro, facilitador de procesos personales de manera espontánea con una frase muy sencilla, pero llena en su contenido de inspiración para mí, que en este momento y en mi presente, puedo y tengo una conciencia mayormente diferenciadora de lo que ya no soy y de lo que sigo siendo en el Aquí y el Ahora.



Referencias

- Baumgardner, P. y Perls, F. (1994) 4°. Reimpresión. Terapia Gestalt: Teoría y práctica. México, D.F. Editorial Pax.
- Castaneda, C. (1997). 3°. Edición. Terapia Gestalt: Enfoque centrado en el aquí y ahora. Barcelona, España: Herder.
- Naranjo, C. (2002) 7°. Edición. La Vieja y Novísima Gestalt: actitud y práctica de un experiencialismo ateórico. Santiago, Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (2002) 14°. Edición. Sueños y Existencia: Terapia Gestáltica. Santiago, Chile: Cuatro Vientos.
- Polster, E. y Polster, M. (2001) 5°. Reimpresión. Terapia Gestáltica. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu/editores.
- Salama, P.H. (2002). Gestalt de Persona a Persona. 2da. Edición. México, D.F. IMPG.
- Salama, P.H. (2006). Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt. 4°. Edición. México, D.F. IMPG.
- Salama, P.H. (2014). Gestalt para todos. México, D.F. Universidad Gestalt.
- Salama, P.H. (2017) 6°. Reimpresión. Gestalt 2.0: Actualización en Psicoterapia Gestalt. CDMX, México: Alfaomega Grupo Editor.
- Yontef, G. (2002) 3°. Edición. Proceso y Diálogo en Gestalt: Ensayos de terapia gestáltica. Santiago, Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (2013) 2°. Edición. En busca de la buena forma. Culiacán, México: IHS.

La Desensibilización como cambio



Karina

Suárez Fernández



Introducción

¿Qué estás sintiendo?

Probablemente una pregunta simple, aunque complicada al mismo tiempo. Cuántas veces te has dicho a ti mismo o a los demás: “no sé qué siento”. Así que te propongo algo: En este instante de lectura, dirige tu atención hacia tus pies y ténsalos tres segundos 1, 2,3, ahora relájalos. Dirige tu atención hacia tus tobillos y ténsalos tres segundos 1, 2,3. Bien, haz lo mismo con el resto de tu cuerpo. Al final de tu recorrido descubre ¿Qué estás sintiendo?

Cuando sientes, comienzas a reconocer tus necesidades y si las reconoces, sabes qué es lo que requieres para cubrirlas y si haces lo necesario para atenderlas, vivirás la experiencia del equilibrio y auto apoyo. Un hermoso y acompasado vaivén entre necesidad y satisfacción con el que transitas tu vida en plena libertad y sin obstáculos, llegando a la homeostasis, para así comenzar de nuevo. Ese ciclo de la experiencia que incorporó Joseph Zinker a la Psicoterapia Gestalt y que después rediseño Héctor Salama cuando representó de manera didáctica al organismo en una metodología sustentada en lo que el budismo Zen se conoce como el continuo de conciencia.

Sin embargo, ¿Qué pasa si no te conectas con tus sensaciones?, ¿Qué ocurre cuando no contactas con lo que necesitas y como consecuencia no sabes qué hacer? Lo más probable es que tu capacidad de autoapoyo quede ensombrecida entre la confusión y la duda.

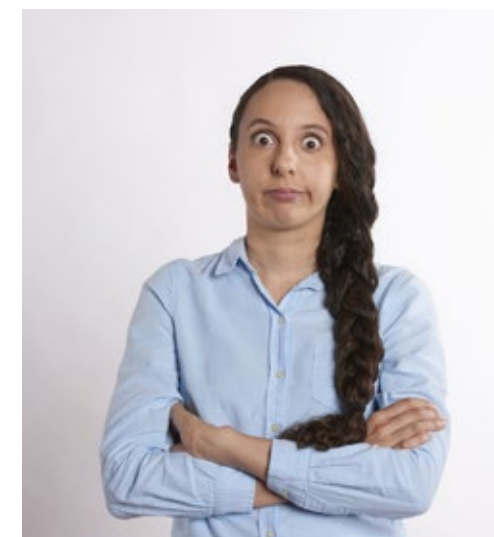
Perls (1997) decía que: “Sin entendernos a nosotros mismos jamás podremos esperar lograr entender lo que estamos haciendo, jamás podremos esperar resolver nuestros problemas y jamás podremos esperar vivir plenamente” (p.17). Y es que, para él, entendernos implicaba necesariamente la sensibilidad y los sentimientos. Por lo tanto, prestar atención a la existencia física es básico, ya que él estaba convencido de que todas las emociones se expresan en el sistema muscular (Perls, 2012).

En todo esto, no podemos perder de vista un concepto básico de la psicoterapia Gestalt: “el campo psicofísico” que se compone del yo y el medio ambiente conductual y que invariablemente tiene una participación imprescindible en la satisfacción de nuestras necesidades (Castanedo, 2007).

Ya que, aunque nacemos con ciertos mecanismos de supervivencia dotados desde la sabiduría del organismo, sobrevivir fuera del vientre materno depende en gran medida del medio que nos otorga el derecho a estar y a existir cuando nuestras necesidades son atendidas y provistas. Y es así como el alimento, el calor, la comodidad y la sensación de ser “bien recibido”, crean las condiciones para existir en ese equilibrio dinámico del organismo. Perls (1997) lo enfatiza así: “Ningún individuo es autosuficiente; el individuo puede existir únicamente en un campo ambiental y su comportamiento es función del campo total que lo incluye tanto a él como a su ambiente”(p.29).

Perls, Goodman y Hefferline (2006) señalan que la interacción entre el organismo y su entorno es el punto de partida de cualquier investigación ya que todo organismo está en contacto de manera constante con el entorno y aunque puede satisfacer las necesidades fisiológicas por sí mismo, invariablemente necesita el contacto con el exterior.

Será entonces que ¿el verdadero significado de la existencia está determinado también por las respuestas del medio que nos rodea, desde un siento, luego existo? Y es que viéndolo desde esta perspectiva, cuando nuestras necesidades son atendidas en nuestra llegada al mundo, existimos y vivimos. Además, no sólo eso, sino



que también nos convertimos en receptores del afecto y amor, o en el peor de los casos, del rechazo o la indiferencia.

Los mensajes sin palabras a través de las caricias, la mirada y el contacto, también son necesarios para sobrevivir y por lo tanto, las sensaciones se convierten en ese lenguaje entre nosotros y el medio, y entre el medio y nosotros. Una primera fase de la vida en donde el desarrollo de la seguridad y la confianza están muy determinados por el campo y la satisfacción adecuada de nuestras demandas.

Martin Heidegger, uno de los fundadores y representantes del existencialismo alemán demarca en su concepto de "Dasein", el existir desde la vida humana y su acontecer, por lo que no podemos dejar el lado el ser existiendo y siendo a través de lo que vamos sintiendo. (Montes, 2006). Por lo tanto, es indudable que el ambiente que nos recibe influye en ese derecho de existir, ya que la interrupción de la energía o el bloqueo de las sensaciones debido a las posibles privaciones determinadas por el campo psicofísico, a veces nos enseñan a desoír las necesidades de nuestro cuerpo y por lo tanto a ignorarlas. Debido a ello, es posible que entre en escena una primer decisión no consciente de desensibilización, desarrollando estrategias desde lo que Yontef consideraba el aislamiento, donde la persona se vuelve impermeable a las experiencias, o desde lo que Polster miraba desde las fronteras del sí mismo cuando sentimos nuestro cuerpo como algo ajeno a nosotros, o desde lo que Kepner consideraba un adormecimiento del cuerpo (Salama, 2007). Todo, como una estrategia no consciente en donde el individuo tiene la clara intención de deshacerse tanto el dolor físico como del dolor emocional.

Por último, si apelamos a las frases y mensajes que demarcan este bloqueo, pertenecientes al Ciclo Gestalt de Salama donde el "no sientas" y "no te amarán" toman protagonismo, podemos comprender con más claridad el objetivo o la finalidad de la interrupción de la energía (Salama, 2002).

Es por ello que el presente artículo aborda la importancia de las sensaciones como un recurso necesario para encontrar el equilibrio, reconociendo la desensibilización como un bloqueo que impide el flujo natural de la energía y que por lo tanto obstaculiza la naturaleza basada en las sensaciones. La desensibilización impide el logro pleno del autoapoyo ya que cuando hay una interrupción entre la sensación y conciencia, la persona puede experimentarlas sin comprender lo que significan, ya que las emociones se encuentran bloqueadas.

Sentir con conciencia es menester, no olvidemos que la formación de una Gestalt es la creación de una figura que manifiesta el organismo, respetando sus necesidades, creando un aspecto significativo que se encuentra en relación directa con el medio ambiente y si tomamos en cuenta que la figura se forma a partir de las fases de sensación, conciencia y contacto, concluimos que las sensaciones conscientes son indispensables (Zinker, 2009).

En mi experiencia como alumna y como paciente, viví dos momentos determinantes (que explicaré a detalle más adelante) en mi proceso de formación en la maestría y por los que elegí el desarrollo del presente trabajo. Esto, con la única intención de dar un claro ejemplo vivencial-didáctico sobre la importancia de sentir desde la resensibilización facilitada por el psicoterapeuta. Un proceso de participación activa en donde mis mentores: Héctor Salama y Evelyn Lowenstern jugaron un papel crucial en dicha experiencia, ya que

elementos y herramientas que han nutrido mi camino como ser humano y como Psicoterapeuta Gestalt.

Para mí, el mejor homenaje y reconocimiento a Héctor, consiste en mostrar la evidencia de la expansión de su conocimiento y aplicación práctica a través de aquello que Irving Yalom en su libro "Mirar al sol" denominó: onda concéntrica. Refiriéndose con ello a la expansión que da testimonio de toda misión cumplida en la eternización del conocimiento que se refleja en la continuidad y evolución de lo transmitido en toda enseñanza. Esa huella que continúa a través de los tiempos, dando perpetuidad a la esencia de la sabiduría transmitida (Yalom, 2008).

Desde la creación y evolución de la Psicoterapia Gestalt comenzando con Fritz Perls, Laura Perls, Gary Yontef, Erwin y Miriam Polster, Joseph Zinker, Claudio Naranjo, entre otros, sin que falte por su puesto el fundador de la Universidad Gestalt: "Héctor Salama Penhos" quien ha marcado un antes y un después en la Gestalt con el desarrollo de un método, todos, han dejado una

huella profunda que va pasando de generación en generación y que a pesar del paso del tiempo, no pierde su esencia original basada en el humanismo y en el desarrollo del potencial humano.

Mi experiencia directa así como probablemente la de muchos otros, es testimonio de un eterno efecto dominó y una inacabable onda concéntrica. Por ello, estoy y estaré eternamente agradecida con las enseñanzas de Héctor y Evelyn, ya que gracias a su conocimiento y sabiduría compartidas, aprendí, aprendo y seguiré aprendiendo desde la experiencia, a transitar desde el aquí y ahora mi camino en la vida y en mi labor y responsabilidad como psicoterapeuta. Por ello, las experiencias que comparto son un pequeño testimonio de su labor y de éxito en su misión desde el dar y recibir. En donde los valores del respeto, humildad, honestidad y responsabilidad, estuvieron presentes en cada momento como una acción continua y congruente.

La importancia de la observación fenomenológica y lo obvio en el abordaje de la desensibilización

“Porque desde tus enseñanzas me he atrevido a cuestionar mi capacidad como terapeuta y a reafirmarla, me he atrevido a recalcular la ruta y a aventurarme a explorar para aprender, me he atrevido a aceptar mi falta de experiencia viviéndola como un terreno fértil y un desafío para sembrar sabiduría más allá del miedo”.

Fragmento tomado del discurso de graduación grupo Elite, 2018

*Dedicado a Héctor Salama
Karina Suárez*

debido a su intervención, obtuve en distintos momentos, Estando en un círculo de 6 personas, Héctor Salama captó una leve tensión de mi pie derecho cuando percibió un micro movimiento manifestado en una ligera elevación del mismo. Cabe mencionar que solo hablábamos de algo que para mí representaba una conversación trivial sin ningún significado profundo. Sin embargo, Héctor desde su gran capacidad de observación y contacto, no lo dejó pasar y de inmediato me preguntó: ¿Qué estás sintiendo en tu pie? Confieso que fue una pregunta extraña porque en realidad no me había percatado de ese pequeño movimiento. Sin embargo y a pesar de sentirme confundida, volvió a hacerme la pregunta, por lo que decidí enfocarme y dirigir toda la atención a mi pie, intentando indagar a través de mi sensación. No pude percibir nada, no tenía ninguna respuesta que darle en ese momento. De nuevo me hizo la pregunta, sólo que ahora agregó una petición especial y me dijo: “respira profundo” y dime: ¿Qué estás sintiendo en tu pie?

Después de unos cuantos segundos y algunas preguntas de rastreo, me pidió que exagerara el movimiento y la tensión, sintiendo desde el aquí y ahora continuo. Lo hice completamente abierta y entregada a la experiencia, por lo que logré descifrar el para qué de mis sensaciones y así clarificar mis emociones, entre ellas, el miedo. Así fue como identifiqué el mensaje de mi cuerpo para darme cuenta de lo que necesitaba.

La pregunta es: ¿Qué me sucedió que no pude responder a su pregunta desde el principio? y ¿Qué ocurrió después, donde ayudada por su abordaje terapéutico lo logré? Bien, pues: “Cuando una persona se bloquea en el límite entre sensación y conciencia, puede experimentar algunas de sus sensaciones pero no comprende que significan” (Zinker 2009, p.90).

De acuerdo a Perls (2012), vivimos dos niveles de existencia, el de pensar y hacer, uno de ellos, “el del hacer”, es el nivel de lo real, cuando estamos en contacto con nuestros sentimientos y nuestros sentidos haciendo una realidad desde el darse cuenta de la vivencia en el transcurso. Es por ello que desde el movimiento y la atención consciente hacia mi experiencia corporal (guiada por Héctor), me facilitó el camino para que yo lograra clarificar mi sensación y pudiera encontrar mi figura. Por lo que es evidente que captar los micro movimientos cuando la figura se esconde en el cuerpo, requiere atención desde el contacto.

Luego entonces y para resumir “El ciclo de la experiencia comienza con la sensaciones y cuando éstas son accesibles a la conciencia, será más preciso el reconocimiento de nuestra necesidad” (Kepner, 2000, p99). Considero por ello que una de nuestras funciones y retos como psicoterapeutas, están encaminados a facilitar desde la resensibilización. Si nos conducimos desde la observación fenomenológica como sucedió en la vivencia que estoy compartiendo, es decir, sin creencias, sin prejuicios y sin perspectivas, quizá logremos el reflejo necesario para que el paciente, quien tiene obnubilada la conciencia corporal, quite la cortina de humo que él mismo colocó. Todo esto, a través de la aplicación de ejercicios vivenciales enfocados en las sensaciones y procesos dialogales guiados desde el genuino interés en su crecimiento.

Quiero subrayar la importancia de la observación fenomenológica ya que de acuerdo a Yontef (2009) algunas nociones comunes de fenomenología que han encontrado su forma en la Terapia Gestalt son la actitud natural y tienen que ver con la “corporización o cuerpo vivido”. Se trataría entonces de una búsqueda de comprensión basada en lo que es obvio o revelado por la situación, en donde por supuesto están incluidos tanto el organismo como el ambiente, sin ninguna interpretación

conversación de fondo en donde lo obvio, detectado por Héctor, incluyó mi cuerpo y el entorno.

Kepner (2000) enfatiza que una de las causas de la desensibilización es la contracción muscular crónica cuando se comprime la sensación corporal amortiguando el tejido e impidiendo los movimientos que vivifican (p. 99) Por lo tanto, el contacto y atención de Héctor fueron clave en el proceso de mi toma de conciencia corporal al percibir de manera inmediata mi hacer desde la leve tensión de mi pie derecho a través de mi cuerpo, sumado al reflejo de su observación fenomenológica y aterizada a través de la pregunta ¿Qué estás sintiendo en tu pie?. Este camino allanado a través del contacto terapéutico, facilitaron mi disposición para vivir la conciencia plena de mi cuerpo y su mensaje. Y aunque la resensibilización y la atención enfocada tienen un costo basado en el dolor negado, por supuesto que el beneficio lo supera en gran medida, siendo el auto apoyo el mayor de los logros.

Ahora bien, si “no sentir” se convierte en una alternativa para vivir, al mismo tiempo resulta contradictorio ya que no sentir solo sucede al morir. Así que, independientemente a la causa y origen quizá determinado por las privaciones o el abuso, el bloqueo de la desensibilización como una estrategia aparentemente liberadora, se convierte en algo efímero, ya que con el paso del tiempo deja de ser una estrategia funcional debido a que “bloquea” el camino hacia la vida. Es decir, se convierte en una solución transitoria basada en un espejismo de muerte en vida, “si no existo, no siento”.

La importancia del contacto como un recurso para la resensibilización.

Dedicado a Evelyn Lowenstern... Porque tu acercamiento oportuno y tu contacto genuino a través del amor, hoy abrieron en mí un portal para continuar mi tránsito de vida para vivir sintiendo y así existiendo.

Karina Suárez

Dentro del consultorio, en una de mis tantas sesiones de terapia, mi asesora Evelyn Lowenstern, me acompañó en un proceso de re-sensibilización donde su contacto y acercamiento oportunos fueron fundamentales en el logro de mi auto apoyo y contacto con el aquí y ahora continuo. Un ejercicio vivencial con el que sentí un antes y un después, no sólo en mi toma de conciencia, sino también en mi cruce y resolución del impasse. Un profundo temor a la muerte que gracias a su contacto amoroso y de genuino interés en mi crecimiento (más allá de la técnica y estrategia) facilitó mi camino desde un encuentro sin palabras a recibir para vivir sintiendo y reconociendo.

Después de experimentar un estado de gran tensión muscular y de sentir mi latido cardíaco sumamente acelerado, apreté mis puños y presioné mi mandíbula, me sentía aprisionada en mi propio cuerpo. No quería sentir, me negaba a sentir...y sin conciencia alguna me fui encorvando poco a poco hasta que tomé una posición fetal. La luz que percibía, aun con mis ojos cerrados, era incómoda. Sentía frío e incluso miedo, sentía gran opresión en mi pecho y mi mandíbula temblaba de manera incontrolada. Estaba re-experimentando sensaciones añejas y acorazadas en mi cuerpo, la memoria y el recuerdo de una incubadora.

A lo lejos, escuché la pregunta de Evelyn: ¿Qué estás sintiendo? En esta ocasión, ni siquiera pude articular una sola palabra para responder. No sabía lo que estaba sintiendo, simplemente me vivía en un estado de tensión inmovilizante que no podía describir en palabras.

del observador. En este caso, el miedo reflejado en la tensión de mi pie, tenía una correlación con el tema de la De repente y de manera progresiva, percibí el acercamiento confortable de mi asesora, quien tomó suavemente mis manos y sin palabras me dio un poco de calor. Después, tocó ligeramente mi espalda media, un toque que experimenté confortable y vivificante y que se fue convirtiendo en un masaje lento y superficial que iba de arriba hacia abajo. Viví un mensaje sin palabras escuchado por mi cuerpo. Poco a poco, el ritmo de mi respiración cambió. El miedo y la opresión que sentía en mi pecho fueron desapareciendo, logré desempuñar mis manos, suavizar mis músculos y relajar mi cuerpo. Sentí y experimenté mucha calma reflejada en la respiración profunda y pausada. Incluso pude sentir un cambio de ritmo y frecuencia en los latidos de mi corazón. De pronto, con ambas manos, lentamente enderezó mi cuerpo, progresivamente regresé al aquí y al ahora y cuando abrí mis ojos, de nuevo me preguntó: ¿Qué estás sintiendo?

Conforme fui integrando esta experiencia, descubrí que tenía congeladas las respuestas de supervivencia en mi cuerpo, una Gestalt abierta o asunto inconcluso en donde necesitaba completar con la respuesta cálida del entorno. Una labor en la que Evelyn, guiada por su intuición al percibir el mensaje correspondiente a la desensibilización: “no te amaran”, intervino con su contacto genuino facilitando el camino para que lograra re-sensibilizarme y resolver. Sobre todo al darme cuenta de que por temor a sufrir, estaba negándome a sentir, desarrollando un tipo de desensibilización conocida como desensibilización estructural remarcada en el encorvamiento y ensimismamiento corporal como una tensión crónica (Kepner, 2000).

Sue Gerhardt (2009) en su libro: *Why love matters* dice que: “el ser humano es independiente cuando es dependiente”. Y aunque pareciera una paradoja, es sólo una consecución de pasos necesarios que sustentan las bases de la autonomía y el autoapoyo cimentados en el soporte amoroso proporcionado por las figuras de protección en nuestra primera etapa de vida. Ya lo decía René Spitz (1979) en sus investigaciones sobre el marasmo y la privación infantil: La carencia afectiva y la ausencia de vínculo, puede provocar marasmo y muerte. Para él, un niño al que no se le tocaba corría el riesgo de morir. Un bebé se relaciona con sus figuras significativas en función de sus necesidades básicas o biológicas como las de seguridad y afecto, o psicológicas (Salama, 2008). Necesidades que son satisfechas a través de un cuidador con el que se liga en virtud de su extrema dependencia por medio de cuidados amorosos.

Kepner (2000) señala que la contribución más especial al trabajo terapéutico para la vivificación del sí mismo corporal implica el uso del contacto. Así pues, descubrí en mi experiencia como paciente y después como psicoterapeuta, que el factor amor y contacto son fundamentales para un desarrollo sano.

Tomando en cuenta la plasticidad neuronal, la memoria asociativa, el uso de las técnicas vivenciales y el contacto amoroso del terapeuta, considero que puede lograrse la integración de los elementos necesarios para la reestructuración de la experiencia que permitan la resensibilización en el sistema sensación-emoción-sentimiento, donde el factor calidez es básico.

De acuerdo a Salama (2008), la importancia de la experiencia y la reorientación sobre la misma resulta primordial y gracias al uso de las técnicas vivenciales, se cierra un asunto inconcluso y el sujeto puede obtener el alivio de sus problemas. Por lo tanto, si bien es cierto que cronológicamente el paciente no se encuentra viviendo en la etapa de necesidades básicas, también es cierto que sensorial y emocionalmente puede experimentar momentos fuera de tiempo y espacio donde la indefensión y las respuestas de supervivencia pueden emerger por lapsos, dependiendo el momento existencial en el que se encuentre. Una sensación manifiesta en el cuerpo, en donde la sed de ser acogido, nutrido y aceptado, surja como un asunto inconcluso en su recorrido de vida, buscando así la calidez y protección del entorno. Es aquí donde la terapia puede convertirse en una plataforma donde la oportunidad de recibir contención desde los elementos nutritivos del acercamiento genuino y auténtico expresado en las microacciones del terapeuta (palmadas en la espalda, acompañamiento con la respiración, toque de manos, abrazo) proporcionan la cimentación necesaria en ese momento especial como un primer paso.

Por lo tanto, la respuesta afectiva no verbal del terapeuta se convierte en el alimento necesario que da vida y sustento para re-sensibilizar y recomenzar el camino, acompañando al paciente con acciones que en palabras se traducen en: “Aquí estoy, yo puedo protegerte en este momento, en este espacio puedes sentirte seguro” reduciendo así los niveles de ansiedad y facilitando la sensación de confianza y seguridad. La necesidad puede predominar en el deseo de ser tocado, cuidado y alimentado emocionalmente. Buscando el reconocimiento por la existencia, por el ser. Así que se requiere intimidad y contacto físico protector en donde la labor terapéutica resulta en un apoyo necesario para que el paciente pueda sentirse en un espacio de confianza que le permite atreverse a desbloquear y sentir. Esto, con la contención básica del terapeuta y el espacio terapéutico, que le da soporte a sus miedos o angustias.

Luego entonces, el contacto del terapeuta con su paciente se caracteriza por la empatía y la habilidad que el profesional tenga para ponerse en el lugar de la otra persona, mientras conserva la propia identidad. En el encuentro terapéutico, el contacto aparece cuando el terapeuta comparte su entrega e interés y acepta la vivencia del paciente tal como ésta es, sin juzgarla” (Salama, 2008, p.117).



Conclusiones

A pesar de que en ocasiones el hecho de prestar atención a la experiencia corporal resulte desagradable e incómodo, podemos aprender a escuchar sus mensajes a través de las sensaciones. A lo largo de mi trayectoria como paciente y como psicoterapeuta, he comprendido la importancia del cuerpo y de aprender a no disociar sin distinguir al cuerpo del yo. Cuando prestas atención a tu cuerpo y por lo tanto a tus sensaciones, surge información muy enriquecedora y para ello, es básico que te conectes con tu experiencia corporal como un todo. Toda experiencia corporal es producida por ti mismo, no hay separación, eres tú mismo quien provoca la desensibilización con la intención de suprimir o no sentir dolor. Sin embargo, de acuerdo a Kepner (2000), es la experiencia del dolor la que nos lleva a la adaptación y al aprendizaje. Es por ello que nuestra participación como facilitadores en la disolución del bloqueo por parte del paciente, requiere de nuestras capacidades de observación para lograr detectar las sensaciones negadas. Otra capacidad importante es la de contacto, un contacto que pueda crear el ambiente seguro en el que el paciente decida arriesgarse a sentir con la plena confianza de que será contenido en cualquier situación que pueda surgir dentro del contexto terapéutico. Cuando el paciente descubre que la negación y bloqueo de sus sensaciones no le benefician sino que le perjudican, tiene la opción de elegir otros caminos apropiados a las nuevas herramientas con las que cuenta en el aquí y ahora sabiendo que está en condiciones de elegir una nueva percepción del dolor. Puede decidir si continuar sintiendo su sufrimiento o si elige vivir creciendo. Negar las sensaciones para no contactar con el dolor, es tanto como negarnos la oportunidad y el derecho de avanzar en la vida, una manera de negarnos la existencia plena.

Te propongo un pequeño comienzo, aprópiate de tu cuerpo y acércate a la experiencia de sentir, así que si quieres y puedes, practica continuamente el siguiente ejercicio que aquí te comparto:

Relaja tu cuerpo, cierra tus ojos y siente. Empieza centrando tu atención en tus pies, e imagina que eres tus pies, “tú eres tus pies”. Declara en voz alta “yo soy mis pies y...” Completa la frase con lo que estás sintiendo, puede ser una metáfora que hable de lo que estás sintiendo como pies. Te comparto que cuando practique este ejercicio, completé la frase sintiendo y declarando: “yo soy mis pies y... Estoy muy frío y muy alejado”. Una frase que me ayudó a conocer algo más de mí y de cómo vivía en el mundo en aquel momento.

Ahora pasa a los tobillos, a las pantorrillas, rodillas, muslos, glúteos, cadera, genitales, vientre, estómago, espalda, pecho, hombros, brazos, cuello, rostro, mandíbula, cráneo. Es decir, haz un recorrido pausado haciendo una declaración en cada estación de tu cuerpo donde decidas sentirte. Haz la declaración en voz alta sin censurar nada de lo que quieras decirte permitiendo que surjan sensaciones y emociones de manera espontánea. Cuando hayas terminado tu recorrido, regresa poco a poco y abre tus ojos. Te sugiero que escribas en una lista cada declaración que hiciste para tener claridad de lo que expresas y sientes acerca de ti. Después, si quieres, lee la lista y reconoce cómo experimentas desde tu cuerpo el mundo en el que vives y al descubrirte, decide ¿Qué quieres hacer a partir de ahora que te das el permiso de sentir?

Referencias

- Berne, E.(1979). Los juegos en los que participamos.México: Diana.
- Castanedo, C. (2007). Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y el ahora.Barcelona, España : Herder.
- Gerhardt,S. (2010) Why love Matters.New York : Routeldege
- Kepner, J. I. (2000). Proceso corporal. México: El Manual Moderno
- Monte de Oca, F. (2006) La filosofía y sus fuentes. México: Porrúa
- Perls, F.S. (1997) El enfoque Gestáltico, Testimonios de Terapia. Santiago, Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F.S. (2012). Sueños y Existencia, Buenos Aires. Argentina: Cuatro Vientos.
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P.(2006). Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana. España: Centro de Terapia Española.
- Polster, E. y Polster. M. (1985). Terapia gestáltica. Argentina: Amorrortu.
- Salama, H (2002). Ciclo Gestalt de Salama TPG, Manual del Test de psicodiagnóstico Gestalt.México : Centro Gestalt de México.
- Salama, H. (2008) .Gestalt de persona a persona. México: Alfaomega.
- Salama, H. (2007). Psicoterapia Gestalt, Proceso y Metodología. México: Alfaomega.
- Yalom, I.D. (2008) Mirar al Sol. Argentina: Emecé.
- Yontef, G. (2009). *Proceso y diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (2009). *El proceso creativo en la Terapia Gestáltica*. México: Paidós.

50

Proyección

 **Dora Luz**
Hurtado



Desde Perls, hasta Salama, los diferentes terapeutas gestálticos, especialmente los formados en la Escuela de Cleveland, quienes se enfocaron en investigar y dar forma a una metodología, con rigor científico, sin dejar de lado, la creatividad y la libre expresión que caracteriza a la terapia Gestalt, coinciden en varios conceptos claves con respecto a la proyección, los cuales se desarrollan en este capítulo.

Para entender la proyección, empezaremos por abordar la neurosis, la cual, puede entenderse, como un trastorno del crecimiento. Perls (1973) refiere que “Cuando el individuo se hace incapaz de alterar sus técnicas de manipulación y de interacción, surge la neurosis” (p.36). En palabras de Zinker, (1977) la neurosis consiste en “la imposibilidad de controlar la ansiedad” (p.161), mientras que, para Salama (2011) “los introyectos, son la causa de que exista la neurosis” (p.111).

Los mecanismos neuróticos pueden comprenderse como interrupciones, alteraciones, o, perturbaciones del límite de contacto entre el organismo y el entorno. Esto dificulta que el organismo pueda establecer un contacto pleno con el satisfactor que requiere y por ende, concluir su necesidad. Es así como surgen los asuntos inconclusos (Perls et al. (1951); Perls, 1973; Polster & Polster, 1973; Latner, 1973; Zinker, 1977; Kepner, 1987; Perls 1992; Salama, 1997; Salama, 2002; Yontef, 2003; Salama, 2011).

Con base en esto, los mecanismos de evitación, o de defensa, también llamados bloqueos, podrían comprenderse como auto-interrupciones del crecimiento espontáneo del organismo que impiden la auto-regulación orgánica natural, y por ende, la capacidad del individuo de darse cuenta de sus propias necesidades.

Tomando en cuenta que la Terapia Gestalt asume una concepción holística, varios autores (Perls et al., 1951; Perls, 1973; Polster & Polster, 1973; Latner, 1973; Zinker, 1977; Kepner, 1987; Perls 1992; Salama, 1997; Salama, 2002; Salama, 2011) concuerdan en que independientemente de la forma específica que se presenten tales alteraciones, invariablemente se interrumpe el crecimiento espontáneo del organismo, produciendo confusión entre el self y el entorno.

Perls et al. (1951), identifica cuatro etapas (pre-contacto, toma de contacto, contacto final, y post-contacto) que describen las dificultades que enfrenta el organismo, cuando se presentan los mecanismos neuróticos, en el ciclo de contacto, también llamado: ciclo de la auto-regulación orgánica, o ciclo de la experiencia; dicho ciclo, muestra el proceso del ajuste creativo del organismo en términos de la satisfacción de sus necesidades mediante la interacción con el entorno.

Posteriormente, el modelo fue ampliado y refinado, en el Instituto Gestáltico de Cleveland, por terapeutas, como: Joseph Zinker, Erv Polster y Joel Latner (Salama, 1992), quienes propusieron las siguientes etapas: 1)



aparición de una *sensación*, 2) *darse cuenta* de la necesidad emergente que la sensación señala, 3) *movilización* de suficiente energía como para iniciar la satisfacción de la necesidad dominante, 4) *acción* en el sentido de “la conducta o movimiento que lo pone a uno en contacto [...]” (Kepner, 1987, p. 89), 5) *contacto* en el sentido de aquel “proceso psíquico por el cual me comprometo [...]” (Zinker, 1977, p. 78) con el elemento relevante del ambiente, y 6) *retirada*.

En 1990, el ciclo de la experiencia fue innovado por el Dr. Héctor Salama y actualizado en el 2002, mostrando de una manera muy clara y didáctica “el *qué*- y el *cómo*- se presentan los bloqueos o procesos de auto-interrupción de la energía” (Salama, 2002, p. 35). Cabe mencionar que el Ciclo Gestalt de Salama (CGS), como actualmente se conoce, a nivel internacional dentro de la comunidad gestáltica, sigue en constante innovación, a través de las aportaciones, resultado de las investigaciones que promueve el Dr. Salama en la Universidad Gestalt.

Como puede observarse en el capítulo referente al CGS, el autor propone 8 etapas por las que atraviesa el organismo hacia el contacto pleno con el satisfactor que requiere: 1) reposo, 2) sensación, 3) formación de figura, 4) movilización de energía, 4) acción, 6) pre-contacto, 7) contacto, y, 8) post-contacto.

Salama (2011, p.71) define bloqueo a “la acción del Pseudo-Yo, que impide el fluir de la energía”. Cuando la persona interrumpe la energía en alguna fase del CGS, se habla de bloqueos, resultado de esquemas neuróticos adoptados en la infancia y que aparecen para evitar establecer contacto con el satisfactor (Salama, 2002).

“Universales”, esto significa que independientemente de los bloqueos específicos que pueda surgir en cada fase, están implícitos, la proyección, introyección, deflexión y fijación (Salama, 2011).

La proyección se manifiesta en la fase de Formación de Figura, donde surgen la comprensión súbita (insight) y el darse cuenta. Todo esto se ubica en segundo cuadrante del CGS, que corresponde a las funciones mentales (Salama, 2002).

La proyección fue definida por Perls et al. (1951) como:

“un rasgo, una actitud, un sentimiento, o un fragmento de comportamiento que, realmente, pertenece a tu propia personalidad, pero no es experimentado como tal; en vez de esto, se atribuye a objetos o personas del entorno, y luego se experimenta como dirigida por ellos *hacia* ti, en vez de que sea al revés” (p. 557).

En términos generales, varios autores (Polster & Polster, 1973; Latner, 1973; Zinker, 1977; Kepner, 1987; Perls 1992; Salama, 1997; Castanedo, 2002; Salama, 2002; Yontef, 2003; Salama, 2011) coinciden, en que la proyección podría entenderse, como la tendencia del individuo a responsabilizar al ambiente de lo que le corresponde y niega en él, dificultando así, que surja una figura fuerte y clara de su necesidad emergente, y por consiguiente, impide la movilización a la acción.

Zinker (1977, p. 202) refiere que “Todo es proyección y nada es proyección”, pues sólo somos sensibles a aquello que estamos en condiciones de recibir. Una frase que utiliza frecuentemente Salama al trabajar la proyección es: “Lo que te choca te checa”,



y esto no excluye al terapeuta, por lo que enfatiza la importancia de no interpretar y sugiere “espejear”, pues “La interpretación del fenómeno altera la pureza de la relación interpersonal” (Salama, 2011, p. 111).

Desde el punto de vista del proceso de contacto, la proyección interrumpe el contacto pleno entre las fases de sensación y formación de figura, lo que lleva al individuo a experimentar su cuerpo como un objeto externo, ajeno a él, y responder desde una actitud de víctima, culpando al entorno de lo que sólo a él le corresponde. Tratar al self desde una visión holística permite asumir la propiedad de las sensaciones y afectos, de manera que pueda reunir la energía necesaria para darse cuenta de su necesidad emergente y movilizarse hacia la acción (Perls et al., 1951; Perls, 1973; Polster & Polster, 1973; Kepner, 1987; Salama, 2002).

“La proyección del cuerpo ocurre a causa de un desfase entre el sujeto y el objeto de la experiencia (...) su necesidad de controlar sus cuerpos indica cuán fuera de control sienten que está su sí mismo corporal” (Kepner, 1987, p. 112). El individuo que proyecta, trata la experiencia de su propio cuerpo como algo ajeno al self; ésta desconexión, que se vuelve evidente, en el lenguaje que utiliza el paciente, a través de frases como: Me duele la cabeza; el cuerpo está tenso; ó, mi mano está entumida, minimiza el impacto de las sensaciones corporales en la organización de la conducta, ignorando datos relevantes para identificar su necesidad emergente. De manera que la formación de una figura clara requiere la integración del sí mismo y el entorno, por lo que varios autores (Perls et al., 1951; Zinker, 1977, Kepner, 1987; Salama, 2002, Salama, 2011), proponen asumir la propiedad del lenguaje (primera persona del singular) como técnica terapéutica para facilitar en el paciente el darse cuenta y la responsabilidad.

Siguiendo a Perls (1973), los instintos no se pueden reprimir, sólo sus expresiones; con base en esta premisa, el carácter sano expresa sus emociones e ideas, mientras que el neurótico utiliza el fingimiento, la verborrea, la hipocresía, la auto-consciencia y la proyección, para reprimir su expresión, y considera, que la paranoia, es un caso extremo de la proyección.

La proyección esencialmente es un proceso no consciente, que conlleva culpa y temor al castigo. Para Perls (1973) “Los sentimientos de culpa son desagradables de soportar (...) Las proyecciones de culpa tienen la ventaja de proporcionar un alivio temporal; pero privan a la personalidad de las funciones Yo del contacto, de la identificación, y de la responsabilidad” (p. 234). En ese sentido, el entorno podría representar el escenario donde el individuo proyecta las partes negadas, rechazadas, o alienadas de su personalidad (Perls, 1973; Polster & Polster, 1973; Latner, 1973; Zinker, 1977; Kepner, 1987; Salama, 2002).

Perls (1973) se refiere a la proyección como “el reverso de la introyección”(p.45), y como la tendencia a hacer responsable al ambiente de lo que se origina en el self del individuo. Por su parte, Salama (2011) se refiere a la proyección, como “el vehículo donde viajan los introyectos” (p.111), y sugiere utilizar las siguientes preguntas con el paciente ¿Cómo piensas? ¿A quién culpas? Así mismo, señala que, tanto, el desinterés, como el desconocimiento, actúan como bloqueo en la fase de formación de figura, y agrega que además de la culpa y el temor al castigo, la envidia y los celos, pueden manifestarse en dicha fase.

por una actividad fantasiosa cargada de imágenes ligadas al sufrimiento, a una sensación de amenaza y, por una tendencia al pensamiento ruminativo, cargado de afectos. Tiende a argumentar y a recabar evidencias de que aquello que imagina corresponde a lo que observa, y a través de justificaciones y racionalizaciones, construye su propio daño, mismo que adjudica al entorno.

Latner (1973) opina que las circunstancias descritas colocan al individuo en una condición de desvalimiento infantil, pues el organismo permanece inmaduro y dependiente del apoyo ambiental. De este modo, el ser humano deja de ser completo pues, “donde teníamos aspectos que no podíamos soportar, llegamos a tener vacíos porque hemos vertido partes de nosotros mismos en el ambiente” (p. 123). Salama (2002) engloba estos conceptos en el “Yo ideal” al que define como una fantasía que está en función las expectativas que el individuo ha introyectado, o internalizado; mientras más lejos se encuentren estas de su realidad, mayor será la frustración, ira, y queja, que experimente al no cumplirlas.

Perls (1973) planteó la importancia de diferenciar entre la proyección como proceso psicopatológico y como una suposición basada en la observación, cuya adecuación está abierta a corrección, incluso, llegó a afirmar que “el darse cuenta” es curativo por sí mismo. Desde entonces, la gran mayoría de los psicoterapeutas gestálticos ha enfatizado esta distinción, quedando claro, que existen diferentes grados de proyección, que van, desde la paranoia, hasta los prejuicios. Por su parte, Polster & Polster (1973) sugieren que la proyección es una reacción natural, sin la cual sería imposible extrapolar lo que se sabe, o se intuye, acerca de uno mismo, como válido para los demás, de manera que sin ella sería imposible la comprensión y comunicación entre los seres humanos. Con base en esto, Kepner (1987) opina que se trata de un proceso psicológico que, en cierta forma, es apoyado por la cultura y la socialización.



Si bien es cierto, que el mundo exterior sirve como pantalla para las proyecciones también pueden darse dentro de la personalidad. En ese sentido, Perls et al. (1951) reconocen el rol significativo que juega la fantasía. El individuo que proyecta de modo habitual se caracteriza por una experiencia típica marcada por la rigidez muscular,

En el extremo "sano", o "normal", la proyección puede manifestarse de modo útil en determinados contextos, tal es el caso de las intuiciones, o presentimientos que apoyan el ajuste creativo al entorno: en la planificación, anticipación, y en la creatividad artística, que involucra la imaginación proyectiva(Perls et al.,1951; Perls, 1973; Polster & Polster ,1973; Zinker, 1977; Kepner, 1987; Salama, 2002;Yontef, 2003).

Perls (1992) subraya la importancia de la relación resistencia " asistencia, al destacar el impulso saludable que subyace a las resistencias, y se refiere a éstas como energías valiosas de la personalidad que se vuelven perjudiciales sólo cuando se aplican en forma inoportuna o inadecuada. Por su parte, Salama (2002) opina que las resistencias "son aspectos muy valiosos que se desarrollan para enfrentar necesidades experimentadas como peligrosas al Yo. Al ponernos en contacto con ellas redescubrimos parte de nuestro funcionamiento y así encontramos una parte de nosotros mismos" (p.56). De igual manera, refiere que en Terapia Gestalt, nos aliamos con la resistencia, en vez de intentar eliminarla, pues "como señalaba Laura Perls, alguna vez nos sirvió para algo y el individuo tiende a preservar lo que adquirió a pesar de que ya no le sirva. Si hay una resistencia al cambio es porque hay una necesidad de cambio" (Salama, 1997, p. 93).

En Terapia Gestalt la capacidad de interrumpir o resistir temporalmente al contacto es saludable y resulta de utilidad "como un ajuste creativo a las vicisitudes de la experiencia y el entorno" (Kepner, 1987, p. 89). A diferencia de los bloqueos que son inconscientes, permanentes y distónicos con el Yo, las auto-interrupciones son temporales, voluntarias, y actúan a favor del Yo. Por ejemplo, en la fase de formación de figura, una auto-interrupción podría observarse en el individuo que ve el talento en otros y se los expresa (Salama 2011).

Con respecto a las técnicas propuestas para trabajar la proyección, los autores referentes coinciden en que el objetivo medular debe facilitar que el paciente logre darse cuenta del material propio que está proyectando en el entorno, de modo que al asumir la propiedad, estará en condiciones de crear una configuración actualizada acerca de sí mismo, y de su participación en la situación inconclusa.

Claudio Naranjo (1989), refiriendo a Perls, señala que cualquier técnica utilizada en Gestalt debe apuntar a la toma de consciencia, actualidad y responsabilidad, y agrega:

"Las técnicas de la Terapia Gestalt son muchas y cubren un amplio espectro de conductas (...) Algunas de éstas no son exclusivas de la terapia Gestalt. La peculiaridad de la terapia gestáltica no yace a un nivel molecular de componentes técnicos elementales ni a un nivel molar de actitud, sino que a un nivel intermedio donde una actitud da forma al material técnico y genera una nueva síntesis a partir de las posibilidades disponibles (...) Perls incrementó su repertorio con cualquier cosa que le sirviera a su objetivo de convertir a sus pacientes en personas más conscientes y responsables (...)

De ninguna manera nos sentimos inclinados a considerar la terapia gestáltica como una mezcla de enfoques o meramente como un enfoque ecléctico (...) Centrarse en el presente es la semilla (...) Podemos ver a casi todas las técnicas de la terapia gestalt como la cristalización particular de la prescripción: "Hazte responsable" "vivénciate como el agente de tus acciones, vivénciate"(p. 55-56).

Para Salama (2002) "El sello característico de la Gestalt es el cariz vivencial de sus técnicas, las cuales fueron adoptadas por diversas corrientes humanistas, dada su eficacia" (p.95). La técnica para el manejo de proyecciones que propone Salama, como resultado de sus investigaciones se basa en seguir el proceso secuencial del CGS, cuyos pasos son los siguientes: "1) Caldeamiento inespecífico: contacto con la respiración. 2) Caldeamiento específico: localización del objeto externo. 3) Contacto: con el objeto externo. 4) Cierre: re-identificación de lo proyectado. 5) ¿Qué rescato del ejercicio" (Salama, 2011, p.113).

En el libro "Psicoterapia Gestalt: Proceso y Metodología" de Salama, se pueden consultar, a detalle, las técnicas y estrategias terapéuticas que propone el autor, para trabajar la proyección, así como el cuadro sinóptico, en el que resume las estrategias terapéuticas que sugieren: Perls, Kepner, Zinker, Polster,Yontef, y por supuesto, Salama.

En el siguiente cuadro se presenta la información contenida en el CGS con respecto al bloqueo de la proyección, y como se puede apreciar, resume los conceptos clave abordados en este capítulo.

Fase 3	Cuadrante	Bloqueo	Frase
Formación de Figura	2. F. Mentales	Proyección	Por culpa de
Frase	Necesidad	Zona de Relación	Emoción
Te dañarán	Conocimiento	Fantasía	Temor
Temor	Conducta	Característica Negativa	Característica Positiva
Al castigo	Culpígena	Inseguridad	Seguridad
Actitud Negativa	Actitud Positiva	Trastorno Psiquiátrico	Auto referencia
Controladora	Auto controladora	Paranoide	Auto concepto
Emociones			
Miedo, temor y culpa. "Celos y envidia" (Salama, 2011, p. 76)			

Conclusiones

En la literatura revisada, se observa que los conceptos básicos que presentan los diferentes autores acerca de la proyección, coincide y resulta muy similar. La metodología para trabajar el bloqueo de la proyección, desde la Terapia Gestalt, cambia, a partir de la creación del Ciclo Gestalt de Salama (CGS). El CGS se considera la gran aportación del autor, y una herramienta muy valiosa para los terapeutas gestálticos, pues la metodología que propone, sintetiza de manera clara y didáctica el ¿qué- y el cómo- se presentan los bloqueos, o procesos de auto-interrupción de la energía.

Bibliografía:

Castaneda, C. (2002). *Terapia Gestalt, enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona: Herder.

Kepner, J. (1987). *Proceso corporal: Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México

Latner, J. (1973). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Naranjo, C. (1989). *La vieja y novísima Gestalt: Actitud y práctica de un experiencialismo ateuórico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. (1992). *Yo, hambre y agresión*. New York: Gestalt Journal Press.

Perls, F. (1973). *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F., Goodman, P. & Hefferline, R. (1951). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Los Libros del CTP.

Polster, E & Polster, M (1973). *Terapia guesáltica*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu

Salama, H. (1997). *Gestalt: de persona a persona*. México: Instituto Mexicano de Psicoterpia Guealt S.C.

Salama, H. (2002). *TPG: Manual del test de psicodiagnóstico Gestalt de Salama*. México: Centro Gestalt de México

Salama, P. (2002). *Psicoterapia Gestalt: Proceso y Metodología*.México: Alfaomega

Salama, P. (2011). *Gestalt 2.0: Actualización en Psicoterapia Gestalt*.México: Unigea

Yontef, G. (2003). *Proceso y diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Zinker, J. (1977). *El proceso creativo en la terapia guesáltica*. México: Paidós.

INTROYECTO desde el Planteamiento
Original hasta la Concepción en
La OBRA de Salama



Margarita Sofía
Pina Palafox



Resumen

E

l presente trabajo hace un recorrido de la evolución del término Introyecto desde el marco de diversos autores y en la obra del Dr. Héctor Salama Penhos con el propósito de destacar su aportación en el marco de la Psicoterapia Gestalt tanto en la concepción en el Ciclo Gestalt de Salama así como en los elementos metodológicos de la intervención consecuente a ella. Se presenta esquema de manejo de la energía en el Introyecto.

Palabras clave: Introyección, Psicoterapia Gestalt, Ciclo Gestalt de Salama

Abstract

T

he present work takes a tour of the evolution of the term Introject from the framework of various authors and in the work of Dr. Héctor Salama Penhos with the purpose of highlighting his contribution in the framework of Gestalt Psychotherapy both in the conception in the Gestalt Cycle of Salama as well as in the methodological elements of the intervention consistent with it. Scheme of energy management in the introject is presented.

Keywords: Introjection, Gestalt Psychotherapy, Salama Gestalt Cycle

Introducción

E

l presente artículo busca la reflexión de un elemento conceptual básico en la psicoterapia; el Introyecto y hablar de ello supone hacer primero un recorrido desde el origen del término hasta llegar a la presentación del mismo en el marco de la Psicoterapia Gestalt para posteriormente destacar su evolución en la obra del Dr. Héctor Salama Penhos y establecer los aportes derivados de ello.

No se agota la totalidad de voces e investigadores que, en su recorrido de formación y estudio, han aportado y trabajado este concepto, sino que se pretende mostrar los elementos centrales del mismo desde la obra de destacados Gestaltistas.

La tarea de la búsqueda de elementos que, organizados han permitido a Salama generar un marco metodológico recoge su intención de aportar a la Gestalt sustento científico y muestra de ello es el ajuste y enriquecimiento de la concepción del bloqueo de Introyección abundando con diversos elementos y reflexiones para finalmente establecer directrices de intervención que guíen al terapeuta gestáltico en el manejo de dicho material no asimilado en la persona de manera sana. Hablar de introyecto versus internalización, características positivas y negativas, mensajes, temores, auto referenciales, estrategias para el manejo específico para abordar este bloqueo son algunos de los elementos que se expondrán y se reconocen en la trayectoria del Dr. Salama.

Finalmente se presenta un esquema del manejo de la energía en el sostenimiento del Introyecto, cómo se mantiene en una estructura neurótica y el recorrido para su resolución.

1. DEL CONCEPTO Y SU EVOLUCIÓN EN LA OBRA DE DIVERSOS AUTORES EN EL MARCO DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

Para adentrarnos en el recorrido del concepto de Introyecto y reconociendo que éste término se acuña desde la perspectiva teórica del psicoanálisis, es necesario ubicar el origen del cual emerge, para posteriormente presentar desde la perspectiva gestaltista las implicaciones del mismo. Como señala Martín Cabré (2012), en la obra de Ferenczi se presenta el neologismo “intropresión” que “intentaba articular la noción de introyección con los

efectos devastadores de la violencia y la represión parental (la educación infantil) y una determinada manera de concebir la práctica analítica”. En 1909 al año siguiente del encuentro con Freud, Ferenczi señala la introyección como una característica del neurótico quien incluye en su Yo aspectos del mundo exterior que se convierten a continuación en objeto de imágenes inconsistentes, al respecto, Guasto (2016) propone que la intropresión puede ser considerada el “recíproco relacional” de la introyección.



Para Freud, la introyección es opuesta al concepto de proyección y la identificación como constitutiva del superyó, debido a la penetración inconsciente de estándares externos planteados por la sociedad o sus figuras significativas que suceden en el interior del sujeto (Sánchez, 2010). Cómo desarrollan Fontaines y Jiménez (2016), la introyección supone configurar internamente objetos como buenos o malos según la capacidad de mediación que estos tengan para la satisfacción de las necesidades, también destacan que en la obra de Vigotsky la presencia del lenguaje como medio para provocar la introyección como hacedor del objeto que se introyecta.

En el marco de la Psicoterapia Gestalt es Perls (1994) quien plantea que podemos crecer únicamente si en el proceso de tomar digerimos plenamente y asimilamos plenamente, de manera que lo que hemos asimilado pasa a ser parte nuestra pero, lo que “tragamos íntegro”, lo que aceptamos indiscriminadamente, no es parte de nosotros aunque en apariencia lo sea, es decir, aún es parte del ambiente. Asimismo, lo tragado sin digerir, lo que yace pesadamente en el individuo es a lo que denomina **Introyecto** y el mecanismo mediante el cual estos cuerpos extraños son agregados a la personalidad lo denomina **introyección**. Cuando el hombre introyecta se presenta el peligro por una parte de no desarrollar su propia personalidad y por otro el Introyecto contribuye a la desintegración de la misma. Respecto del manejo del límite en el Introyecto “éste se ha corrido entre nosotros y el resto del mundo tan demasiado hacia adentro que casi no queda nada de nosotros” Perls *op.cit*.

Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (2006) señalan que lo introyectado es constituido por el modo de actuar, los sentimientos, la evaluación que se ha adoptado para el sistema de comportamiento pero

que no se ha asimilado de manera genuina al propio organismo y ello obedece a que se ha pasado por una recepción forzada, una identificación forzada la cual por tanto es una pseudo-identificación. “El Yo que se compone de los introyectos no funciona espontáneamente ya que está hecho de conceptos sobre uno mismo: deberes, criterios y opiniones sobre la naturaleza humana impuesta desde fuera”. Derivado de estos planteamientos realizan una revisión de la necesidad presente para lograr una asimilación verdadera y proponen para eliminar los introyectos de la personalidad la toma de conciencia de lo que no es verdaderamente propio de uno mismo y, sobre todo, desarrollar la capacidad de “morder y masticar” la experiencia para poder extraer la nutrición sana. Perls (1975) menciona que desde el punto de vista del psiquiatra los roles más importantes e interesantes son los roles introyectados puesto que hay un cuerpo extraño en el paciente y no se encuentra a tono en la relación figura/fondo dado que es controlado por las necesidades y requerimientos del material introyectado.

Desde el punto de vista de Naranjo (2006), en la introyección “el otro está primero”, la persona no puede reconocer su propio interés como contrapuesto al del otro y existe una identificación de que así “debe ser” mensajes, normas de familia que fueron incorporadas sin masticar por influjo de los padres, educadores, etcétera y lo hace separarse de sí mismo.

Si bien existe coincidencia en el concepto de introyección hacia lo “tragado” para Latner (2007) señala que ésta constituye una estrategia del modo del ego buscando remediar incapacidades adoptando actitudes y conductas discretas que se cree ayudará a sobrevivir, En vez de que la persona se encuentre integrada y unificada se encuentra en estratos y ello constituye “el origen de la desgracia”

pues no ha aprendido a enfrentar sino solo a copiar; menciona además a los padres y a otras personas relevantes como responsables de ser quienes suelen ser la “inspiración de nuestras introyecciones”. Así, para Ginger/Ginger (1993), la introyección constituye “la base misma de la educación del niño y del crecimiento” pues es necesario asimilar el mundo exterior, sin embargo, la patología inicia al no transformarlos para asimilarlos por lo que en Gestalt se buscará desarrollar la independencia del cliente (self-support), su responsabilidad y asertividad. Siguiendo en el tema de las implicaciones socializantes externas, Yontef, (1995) identifica que los “debería” son afirmaciones obligatorias que le dicen al individuo cómo orientar su conducta por medio de dichas normas externas, por lo que los “deberías” son entidades fijas e inflexible, no orgánicas y constituye una forma “funcional de manejarse cuando la persona carece de apoyo/madurez desarrollado para confrontar la presencia ambiental.

En la introyección se presenta una interrupción de la energía, Castanedo (1988) explica que desde el ciclo de la experiencia desarrollado por Zinker se da entre la fase conciencia-excitación-contacto en el momento en que el paciente se bloquea o se interrumpe el ciclo entre la conciencia y la movilización de la energía; Martín (2006) en esta línea sugiere que no sólo el terapeuta observe el contenido de las palabras sino que además tomemos tiempo para proponer al paciente y a nosotros mismos el tiempo suficiente para darnos cuenta de cómo comemos, cómo leemos, etcétera para así distinguir desde las funciones tan cotidianas las actitudes ante la vida y que, en su momento responderán a esos mensajes incorporados sin haber sido asimilados. En tanto a la experiencia esta puede estar arraigada de temores y que exige el control y la no excitación, lo que acrecienta las introyecciones limitantes, y por tanto, deben ser exploradas y elaboradas durante la terapia, Kepner

(1992).

Un componente más presente en la introyección, siguiendo con la línea de Yontef (1995) quien habla de las alteraciones del límite de contacto, es la absorción del material ajeno sin discriminación ni asimilación el cual puede ser sano o patológico dependiendo de las circunstancias y del nivel del *darse cuenta* y explica además que ello es la base de una conducta rígida y repetitiva que no responden a las necesidades actuales inhibiendo el crecimiento y que en ese sentido sea el neurótico quien no se *da cuenta* de quién ES.

1. RELEVANCIA DEL MANEJO CONCEPTUAL METODOLÓGICO DEL INTROYECTO EN LA OBRA DEL DR. HÉCTOR SALAMA

Hablar de la relevancia del trabajo procedente del estudio y la vasta obra del Dr. Salama lleva a la consideración por un lado del concepto de introyección, la sistematización en el Ciclo Gestalt de Salama (CGS), sus implicaciones metodológicas y las posibilidades de intervención que de ello derivan.

En el Manual de Psicodiagnóstico, Intervención y Supervisión, Salama (1991) se presentaba el concepto de Introyección en el nivel de auto-interrupción, asociado a trastornos de la personalidad anclados en las interrupciones del ciclo de la experiencia y como bloqueo. Como auto-interrupción se describe que el individuo toma algo del ambiente y le devuelve algo a cambio, con la opción de rechazar o aceptar lo que el ambiente le ofrece, lo que es tragado yace pesadamente incorporando prototipos, actitudes, creencias y formas de acción y de pensamiento que no nos pertenecen y que no se asimilan para hacerlos propios. En tanto trastorno de la personalidad y de acuerdo para el DSM III-R corresponde a trastornos de la personalidad

por evitación y el trastorno de la personalidad por dependencia; respecto a la concepción de Bloqueo explica que la persona muestra conductas que son distónicas al Yo por lo que se llena de “debería” que, aunque no esté de acuerdo, obedece; el paciente difícilmente puede formar una figura si está saturado de viejas órdenes figurales introyectadas.

En “El enfoque Gestalt” Salama (1992) nos plantea desde Perls la figura de “tragar” íntegro sin discriminar y aporta explicando la desventaja de la introyección en un doble aspecto, primero porque menciona que el individuo muy pocas veces se da la oportunidad de ser él pues su atención está dirigida a confirmar o sintonizar los cuerpos extraños dentro de su ser y, en segundo lugar, porque da lugar a la desestructuración de la personalidad debido a que cuando se tragan introyectos contradictorios o cuando lo tragado choca fuertemente con la personalidad, se desata una batalla interpersonal que sólo lo conflictúa en el proceso de tratar de reconciliarlo.

Con la presentación del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG) en 1992, señala que el ciclo de la experiencia es un modelo fisiológico que fue retomado del conductismo por algunos terapeutas gestaltistas como Zinker, Polster, Latner y Ginger e incorporado holísticamente al funcionamiento del organismo; el ciclo de Salama (1994) (2002), tiene la finalidad de presentar de forma didáctica cómo la energía del organismo parte de una fase de equilibrio hasta retomar nuevamente el equilibrio, presenta un diseño en forma de círculo que representa al organismo. Este esfuerzo de sistematización y hacer accesible al entendimiento de la dinámica de la experiencia ha permitido reconocer tanto la secuencia de las fases como los bloqueos para cada una de ellas. Tocante a la **Introyección** ésta se corresponde al bloqueo

de la fase denominada **Movilización de la Energía** y a la que corresponden los siguientes elementos:

Como puede observarse la propuesta de Salama no sólo plantea el mecanismo por el cual opera sino	
Cuadrante:	Segundo
Parte superior:	Pasiva
Proceso secuencial:	Caldeamiento específico
Trayecto de la energía:	Energetización
Capa:	Atolladero
Característica positiva:	Confianza
Característica negativa:	Desconfianza
Actitud positiva:	Consejo
Actitud negativa:	Intrusiva
Valor:	Respeto
Necesidad:	Aceptación
Frase:	“debería”
Mensaje:	Te rechazarán
Temor:	Al rechazo
Trastorno:	Obsesivo

Salama (1996),(1988), (2011) abunda sobre el concepto de introyección vs. internalización describiendo que los primeros son productos de haber “tragado” los mensajes negativos que nos dieron cuando éramos pequeños y son parte del No Yo, mientras que las internalizaciones son el resultado de los mensajes positivos recibidos que favorecen el código de valores personales emergidos del código parental y social, los cuales son sintónicos con el Yo. Expone que en este bloqueo la persona tiene miedo al rechazo y por ello utiliza la racionalización para obtener la aceptación de las personas que son consideradas importantes, se atribuye responsabilidades que no le corresponden , implica una alianza con el agresor puesto que lo imita a pesar de que ello es distónico al Yo.

La virtud de los esfuerzos metodológicos permitió la presentación de estrategias específicas por bloqueo, siendo las que a continuación se describen las que se sugieren para la introyección:

“La estrategia que consideramos adecuada en esta distonía yoica, es trabajar con polaridades, sillas, diálogo externo, mitos y refranes, proverbios y cuentos. Con ello, se canaliza un proceso creativo que lleva al consultante a proponer nuevos modelos más acordes a su realidad actual y así poder desbloquear la energía atorada en círculos viciosos estériles. Asimismo, es conveniente que se vaya aprendiendo a sobreponer sus debos y tengos con la palabra-filtro quiero, si concuerdan, entonces sabemos que estos debos y tengos son sintónicos con su Yo. Si se da cuenta que no concuerdan, sabremos que son introyectos.”

En 2011 Salama retoma el concepto de auto interrupción de la energía al servicio del Yo como una función de seguridad que opera para protegernos y permitinos agotar la energía que habíamos empleado en una figura abortada; en el caso de la introyección esta ocurre cuando las normas a respetar concuerdan con el sistema de valores del individuo. En Gestalt 2.0 Salama dedica un apartado especial para especificar las técnicas específicas para la introyección y continúa creciendo elementos conceptuales como es el señalar que “*los introyectos como las internalizaciones usan a la proyección como el vehículo que transporta a los mensajes, tanto del Pseudo-Yo como del Yo, respectivamente. Cuando estos mensajes se transmiten de una generación a otra el autor le denomina Cadena generacional Neurótica*”. Incorpora los conceptos de Auto referencia que en este caso corresponde a la finalización de **Auto Concepto** y a la Tipología de Salama: **Tipo 1 A**.

Nuevas técnicas son sugeridas las cuales implican la búsqueda del mensaje negativo “te rechazarán” y rastrear el Introyecto “Te van a rechazar” así como seguir el

proceso secuencial del CGS: contactar con la respiración, reconocer el Introyecto y a quién le pertenece, trabajar en la acción sillas, en contacto abordar: me parezco a ti, soy diferente a ti, te regreso el mensaje o conducta y te agradezco la intención. Soy flexible, el mensaje ya caducó, llegar al cierre y asumir el respeto. Se señalan también los cuatro bloqueos universales: Proyección, **Introyección**, Deflexión y Fijación.

Considerando la ubicación de la Introyección en el CGS Salama (2011) respecto del trayecto de la energía, corresponde a la Zona Intermedia y señala que, “*para descubrir los introyectos y debilitarlos es la función del proceso terapéutico en el cual el facilitador Gestalt pondrá su experiencia para fungir como modelo de identificación hacia la armonía. Para lograrla, las internalizaciones o mensajes positivos serán los que se impondrán a los introyectos merced al soporte del psicoterapeuta y al autodescubrimiento de quien desea mejorar su calidad de vida*”

2. HALLAZGOS Y APORTACIONES DERIVADAS DE LAS IMPLICACIONES DEL MANEJO CONCEPTUAL DEL INTROYECTO DESDE SALAMA

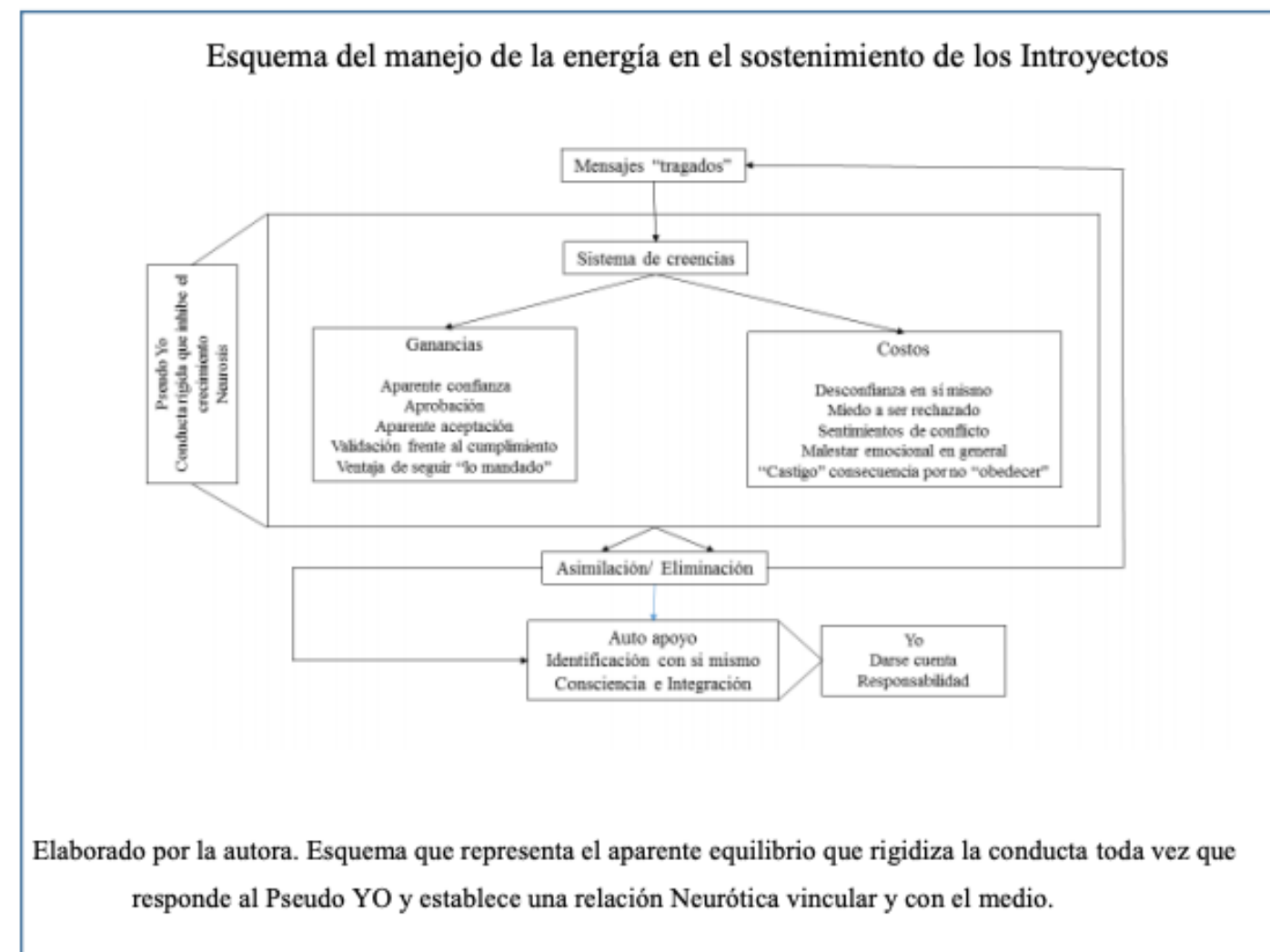
- a) Se parte de la conceptualización básica del Introyecto y se enriquece siguiendo la línea de diferenciación que permite identificar introyección de internalización.
- b) Establece aspectos distintivos desde el marco del Pseudo-Yo y el Yo para generar una ruta de identificación del Introyecto dado que éste es distónico al Yo.
- c) Se maneja el concepto de auto interrupción al servicio del Yo como medida de seguridad.

- d) Desde el Ciclo Gestalt de Salama se ubica con claridad la fase y las características de la misma destacando la dinámica del Introyecto generando un marco metodológico enriquecido pues suma elementos de análisis como las características, actitudes, mensaje, temores y necesidades.
- e) Presenta la relevancia del introyecto en el Auto Concepto y en la Tipología que señala como: 1 A
- f) Destaca al Introyecto como uno de los bloqueos Universales
- g) Establece una ruta metodológica y genera propuestas técnicas de intervención específicas para el manejo de introyectos.
- h) Se enfatiza la importancia del valor del Respeto desde la persona hacia ella y hacia las personas de las que se derivó el mensaje introyectado ya sea al agradecer o al devolver el mensaje que no le pertenece.
- i) La claridad metodológica que aporta el CGS ha permitido que se generen diversas investigaciones explorando mensajes/introyectos específicos a diversas problemáticas, a manera de ejemplo: El adicto en el Ciclo Gestalt de Salama Arreola, en Salama (2011), el Ciclo de la Crianza por Autorreferenciales en padres de menores con discapacidad, Pina (2017) y muchas investigaciones más en curso en la Universidad Gestalt donde se continúa profundizando y empleando la metodología de Salama así como el TPG en conjunción con diversos instrumentos.

Como resultado de la estructura teórica y didáctica manejada por el Dr. Salama en la Universidad Gestalt y considerando la necesidad de la innovación e investigación, presentó un esquema de manejo de la energía en el sostenimiento de los Introyectos.

En primer lugar habrá que reconocer la carga de mensajes externos no asimilados -"tragados"-, y que han de ser parte del repertorio de creencias de la persona. ¿Qué es lo que hace que estos mensajes se mantengan?, ¿qué sucede frente al desgaste de elementos distónicos al Yo?, ¿qué mensajes, miedos, necesidades y emociones se mueven en la persona que se encuentra introyectada? Todo ello constituye el repertorio de Sistema de Creencias que operará en la medida que el aparente equilibrio entre el costo y la ganancia sea estable.

Por otra parte, esta estructura que genera el mencionado aparente equilibrio -de orden adaptativo-, situará a la persona en la vivencia desde el Pseudo Yo, provocando una conducta rígida que corresponde a un desempeño neurótico.

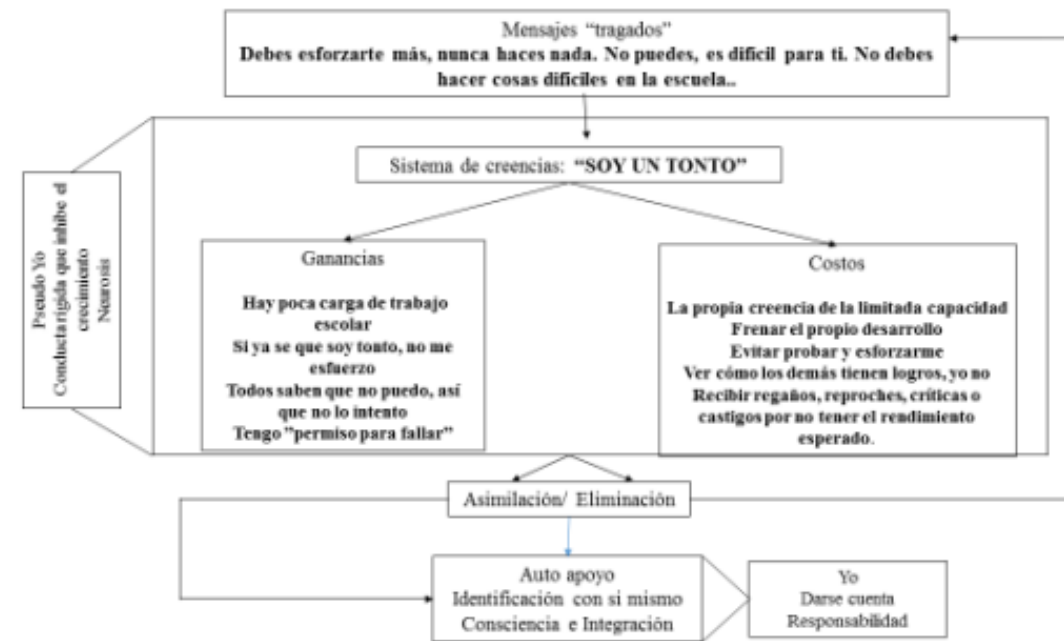


al Pseudo YO y establece una relación Neurótica vincular y con el medio.

De acuerdo con Salama, cuando en el trabajo con los Introyectos se procede a una Asimilación, cuando la persona reconoce y hace suyo el material con el que "se queda", generando un nivel de consciencia y *Darse Cuenta* que fortalecen y responden al YO. Por otra parte, si la persona decide no mantener el contenido de lo "tragado" regresa al mensaje origen y "devuelve" a la persona que lo introdujo indicando a ésta que no desea más acatarlo.

Como ejemplo se presenta el siguiente esquema tomando un introyecto "Soy un Tonto" y donde se observa cómo se sitúan los diferentes momentos de sostenimiento del mismo que, como se señaló anteriormente, operará en la medida en que genere cierto equilibrio y que, cuando se decide "trabajarlo" bien por asimilación o por eliminación, se llegará a la auténtica vivencia desde el auto apoyo y el fortalecimiento del Yo.

Ejemplo del esquema del manejo de la energía en el sostenimiento de los Introyectos



Elaborado por la autora. En este esquema se observa que la rigidez del mantenimiento de la Figura "Soy un Tonto" se mantendrá en la medida que exista cierto equilibrio, cuando la persona identifica sus fortalezas, se apoya en sí misma y reconoce sus aciertos podrá "devolver" los mensajes que no le pertenecen, decidir qué es lo que quiere para sí y establecer un equilibrio nutricional y sano.

Será importante que el terapeuta acompañe al paciente al reconocimiento tanto de los mensajes como de la identificación del Sistema de Creencias que sobre sí mismo viene manejando, en las propias sesiones se indagará a quién le pertenecen dichos mensajes para –a través de diversas estrategias metodológicas- devolver lo que no es propio, identificar el sistema neurótico y llegar al Autoapoyo y la resolución del Introyecto.

Finalmente, reconocer la importancia de este Bloqueo su evolución, los aportes desde diferentes autores y la estructura planteada desde Salama, permitirá a los terapeutas incursionar en la investigación, plantear nuevas rutas de intervención y caminar hacia el enriquecimiento de la Psicoterapia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Castaneda, C. (1988). Terapia Gestalt. El enfoque centrado en el aquí y el ahora. Editorial Herder. Barcelona.
- Fontaines, R. y Jiménez, I. (2016). Introyección de saberes metodológicos transpuestos en los trabajos de titulación de grado. Estudios Pedagógicos. vol. 42 Valdivia 2016. Recuperado en <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-07052016000200007>
- Ginger, S./ Ginger, A. (1993). La Gestalt. Una terapia de contacto. Editorial El Manual Moderno. México
- Guasto, G. (2016). Ferenczi frente al enigma de Schreber: del "incidente" de Palermo al descubrimiento de la Introyección. Recuperado en <http://www.alsf-chile.org/Indepsi/Articulos/Contextuales/Ferenczi-frente-al-enigma-de-schreber-del-incidente-de-palermo-al-descubrimiento-introyesion.pdf>
- Kenner, J. (1992). Proceso Corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. Editorial El Manual Moderno. México
- Latner, J. (2007). Fundamentos de la Gestalt. 2ª. Edición. Editorial Cuatro Vientos, Chile
- Marín Cabré, L. (2012). En torno al concepto de introyección. Evolución de un concepto teórico y sus consecuencias en la técnica psicoanalítica. Temas de Psicoanálisis Núm.3 – Enero 2012. Recuperado en <http://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2017/05/TEMAS-DE-PSICOANALISIS-LUIS-MARTIN-CABRE2.pdf>
- Naranjo, C. (2006). La vieja y novísima Gestalt. 9ª Edición. Editorial Cuatro Vientos, Chile
- Perls, F. (1975). Dentro y fuera del tarro de la basura. Editorial Cuatro Vientos. Chile
- Perls, F. (1994). El enfoque gestáltico. Testimonios de Terapia. 7ª. Edición. Ed. Cuatro Vientos. Chile
- Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (2006). Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana. Centro de Terapia y Psicología. Editada por la Sociedad de Cultura Valle-Inclán
- Pina, M. (2017). Psicoterapia Gestalt para la atención de padres de menores con discapacidad que enfrentan estrés de crianza. Tesis Doctoral. Universidad Gestalt. México
- Salama, H./ Castaneda, C. (1991). Manual de Psicodiagnóstico, Intervención y Supervisión para Psicoterapeutas. Editorial Manual Moderno. México.
- Salama, H./Villarreal, R. (1992). El enfoque Gestalt. Una psicoterapia humanista. 2ª. Edición. Ed. Manual Moderno. México
- Salama, H. (1994). Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama. 3ª. Edición Centro Gestalt De México
- Salama, H. (1996). Gestalt de Persona a Persona. Volumen I. Editado por el I.M.P.G, S.C.
- Salama, H. (2002). Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama. 4ª. Edición Centro Gestalt de México
- Salama, H. (2011). Gestalt 2.0. Actualización en Psicoterapia Gestalt. Universidad Gestalt. UNICEA. México
- Salama, H. (2011). Psicoterapia Gestalt. Proceso y Metodología. 4ª. Edición. Editorial Alfaomega. México
- Sánchez, H.I. (2010). Proyección, Identificación, Identificación Proyectiva. Joseph Sandler, 1989. Apertura Psicoanalítica. Revista Internacional de Psicoanálisis, 36. Recuperado <http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000662&a=Proyeccion-Identificacion-Identificacion-Proyectiva-Joseph-Sandler-1989>
- Yontef, G. (1995). Proceso y Diálogo en Gestalt. Ensayos de Terapia Gestáltica. Editorial Cuatro Vientos. Chile



La Retroflexión:

La Contención Hacia el Sí Mismo

 **Kersti**
Estrada



El hombre es capaz de funcionar en dos niveles cualitativamente diferentes:

el nivel del pensar y el nivel del actuar.

Fritz Perls

T

Abstract

his paper presents a review of retro-flexions a self-interruption of the experience cycle during action phase. Since the first moment of Gestalt psychotherapy with its founder Salomon F. Perl's and the collaboration of F. Hefferline and Paul Goodman, who established the foundations used by Ervin and Miriam Polster, Caledonio Castañedo, Claudio Naranjo and others, in order to add tools and resources for therapeutic. Is Hector Salama who gives a methodology through his psycho-diagnostic test and a restructuring of the experience cycle, dividing each gestalt in 8 phases, Being the fifth action, and its blockade, retroflexion. In this blockade, self-aggression together with anger and sadness produce in the person the origin of psychosomatic diseases. Adding Adriana Schnake's work, a new path for Gestalt physiotherapy is open to therapeutic treatment of illness, understanding symptoms as a body signal of contention and self-interruption of experience. Previous works are retaken to ground precedents of retroflexión, extending the horizons of therapeutic work of blockade from a holistic perspective.

E

Resumen

n este artículo se presenta una revisión de la retroflexión como una auto-interrupción en el ciclo de la experiencia durante la fase de acción. Se inicia en los primeros momentos de la psicoterapia Gestalt con su padre Salomón F. Perls, y la colaboración de F. Hefferline y Paul Goodman, que establecieron las bases usadas por los siguientes gestaltistas como Ervin y Miriam Polster, Celedonio Castañedo y Claudio Naranjo, entre otros. Para dar las aportaciones que conformaron caminos y recursos en el trabajo terapéutico. Es Héctor Salama quien brinda una metodología a través de su test de Psicodiagnóstico y la reestructuración del ciclo de la experiencia, dividiendo cada gestalt en ocho fases, siendo la quinta correspondiente a la acción, y su bloqueo, la retroflexión. En este bloqueo, la autoagresión acompañada de ira y tristeza en la persona inician la vía a enfermedades psicosomáticas. En el terreno de la salud la aportación de Adriana Schnake es una alternativa que se abre, desde la psicoterapia Gestalt, para el trabajo terapéutico en la enfermedad, entendiendo al síntoma como la señal del cuerpo para indicar la contención y auto interrupción de la experiencia. Se retoman trabajos previos para sentar precedentes de la retroflexión, ampliando horizontes en el trabajo terapéutico del bloqueo desde un enfoque holístico.

Palabras claves: retroflexión, acción, contacto, consciencia, autoagresión, contención, autorregulación, control, autorregulación orgánica y homeostasis.

INTRODUCCIÓN

Con Sigmund Freud en el psicoanálisis la pulsión de energía permite la manifestación de está orientando hacia un objeto a la persona. Salomón F. Perls (1947), partió de esas bases, con una visión centrada en la experiencia fue explorando y conformando una nueva escuela terapéutica que tiene principios fundamentales: centrar a la persona en el aquí y ahora, la resistencia como el medio para evitar el contacto pleno, la experiencia y es a través de la mirada centrada en un momento de la historia, que el humanismo rescata lo vital en su vida.

La experiencia se permite gracias a la interacción entre la persona y el entorno. Para ello requiere de tener disponible la barrera de contacto, los órganos de los sentidos que de forma directa e indirecta perciben el contexto. En la percepción se construye la tensión que será significada en el fondo para permitir que se conforme la figura y la necesidad emergente, que conduce a la movilización de la energía y la acción para alcanzar al objeto relacional, con el cual se satisface y regresa a la indiferenciación creativa o punto cero. Si en el ciclo completo de la experiencia existen interrupciones, no puede ser completada. Se genera una tensión que puede ser volcada sobre la persona en una seudo experiencia donde el autoengaño hace que el sujeto crea que vive cuando solo sobrevive (Perls, F. 1975).

Perls explica fisiológicamente la dinámica entre la fuerza que se da para lograr resolver la necesidad y la fuerza opuesta de contención, que se construyó desde tempranas etapas de la vida como resultado de la interacción con un entorno hostil y poco seguro. La retroflexión o hacer hacia si lo que se quiere hacer en el entorno, termina en el autocastigo. Una autoagresión que se convierte con la repetición inconscientemente en una forma cotidiana de actuar.

La siguiente generación de gestaltistas explora la retroflexión desde diversos ángulos. Ervin y Miriam Polster retoman las experiencias de socialización previas que estructuran la coraza neurótica de la retroflexión, y cómo a través de la experiencia graduada se puede reconectar a la persona con su propia vida, limitada ante la forma de auto agredirse y contenerse en el control de sí mismos alejándose de la misma (Polster, E. Polster, M. 2000)

Celedonio Castanedo propone desde el ciclo de la experiencia, desarrollado Joseph Zinker, que la retroflexión se da entre la introyección y la acción, poniendo a la persona en un entredicho entre lo que quiere y lo que debe cumplir para no ser rechazado o abandonado (Castanedo, C. 1997).

Claudio Naranjo, intensifica su trabajo en el desarrollo de experiencias terapéuticas que permitan a la persona confrontar de forma directa, lo que vive y evita en la retroflexión. Aquello que la persona se hace a sí misma, puede redirigirlo a la expresión con quien está el conflicto. Su aportación hace énfasis en la práctica terapéutica, enriqueciendo la mirada de la formación de terapeutas y a la práctica de los ya formados (Naranjo, C. 2002)

Es Héctor Salama quien imprime una metodología en la psicoterapia Gestalt y reestructura el ciclo de la experiencia en 8 fases y sus correspondientes bloqueos o autointerrupciones en el flujo de energía de la experiencia. Retoma con una mirada sistematizada y creativa los elementos que construyen una gestalt, que van desde aquello que la persona se dice, lo que siente, cómo lo actúa y las características desde lo positivo y negativo del bloqueo. Muestra las emociones que se presentan, como se originaron y qué permiten en la persona. Estas aportaciones revolucionaron la comprensión de la gestalt como la figura que surge del fondo y el fluir en la experiencia para ser completada. Sumando en la formación académica de las nuevas generaciones, sin dejar de lado la sensibilidad del terapeuta, que libre de juicios, presente en sí mismo facilita la experiencia de vivir desde el enfoque Gestalt. En un mundo controlado materialmente el desafío es regresar al sí mismo y liberarse hacia lo que en realidad necesita (Salama, H. 2001, 2011)

Finalmente se exponen algunas aportaciones de Adriana Schnake y la curiosidad de nuevas miradas, que en la psicoterapia Gestalt permiten explorar y reconfigurar nuevas formas metodológicamente cimentadas para el trabajo de la enfermedad. Ya que es en la retroflexión la vuelta hacia el sí mismo autoflagelado en su existencia. Es el síntoma el grito que expresa la imposibilidad de resolver desde la biología aquello que la persona no puede gestionar por las introyecciones limitantes y las experiencias de vida que le enseñaron que debe aguantar al punto de que solo en este cambio funcional intenta, como el barco que encalla, no hundirse.

CONTENIDO

El camino desde las raíces: Fritz S. Perls, F. Hefferline y Paul Goodman.

La psicoterapia Gestalt ha evolucionado desde un marco ecléctico, tomando de diversos enfoques conceptos y herramientas, con una mirada que busca comprender el holismo desde la totalidad incluyendo a la persona y el contexto que le rodea, desde lo biológico, social y cultural, siendo el ser humano inminentemente gregario.

El resultado desde la base biológica que fue fácilmente comprendida por Frederick Salomon Perls, médico psiquiatra y padre de la psicoterapia Gestalt, y la contribución de Paul Goodman y Ralph Hefferline dentro del campo de la fisiología y la neurología, permite que se centre la atención en la persona y la autorregulación orgánica como un evento biológico, que se cumple naturalmente y permite la vida misma. La experiencia retoma un lugar preponderante en el funcionamiento individual, como el trayecto que se sigue para alcanzar la interacción fluida entre el sí mismo y el entorno (Fritz, P., Hefferline, R., Goodman, P. 1975)

El organismo se encuentra inmerso en un contexto del que tomará diversos elementos heterogéneos para satisfacer sus necesidades, siempre una por vez. En este encuentro asimila lo que requiera y desecha aquello que sea el residuo de este proceso, que si bien, desde estas palabras resulta muy digestivo es precisamente la digestión la que se encarga de fraccionar el bocado ingerido, segmentarlo, absorberlo, distribuirlo eficientemente y después eliminar los desechos. Es aquí donde reside la vitalidad de la vida, en la experiencia desde el contacto en el mundo interior del organismo, esa tensión que se produce y que será reconocida como



una sensación que se eleva al nivel de excitación, permitiendo la formación de una figura desde el fondo indiferenciado. Perls evoca la necesidad de la consciencia inmediata (awareness), para la formación de una gestalt clara para la condición de salud y crecimiento (Perls, F. et al. 1975)

En la barrera de contacto se requiere de un nivel de elasticidad para la formación de figura desde el fondo. Son las perturbaciones de la formación, las que impiden el libre funcionamiento de esta estructura dinámica y cambiante. Existe un nivel de represión en el proceso que puede ser consciente inicialmente, pero al repetirse sistemáticamente se pierde, se diluye y se mantiene reprimida.

Son dos las estructuras básicas por comprender para la construcción de la retroflexión como un mecanismo de auto interrupción en la dinámica para la satisfacción de una gestalt. En primer lugar, el sistema sensorial de

orientación y después el sistema motor de la manipulación, ya que estos funcionan en interdependencia desde el cómo se da la sensación, y por consiguiente, la formación de la figura y el efecto que produce en el organismo hacia el movimiento y la manifestación de la energía disponible, para tener eficacia en su satisfacción. A lo largo de las experiencias previas, se construye un marco para permitir un libre accionar, o las interrupciones que en el neurótico impiden la experiencia, por lo que hay que recuperar la consciencia inmediata para organizar la sensibilidad, toma de contacto, excitación y la formación de figura.

En las experiencias graduadas y repetitivas, el organismo va estableciendo resistencias ante aquello que puede percibir en el entorno, como hostil o amenazante en el intento de sobrevivencia, sin darse cuenta de que es una autolimitación de sí mismo. Se determina en los campos social, cultural, físico o psicológico, entre otros.



Ante lo inevitable que es la vida misma, la experiencia resulta el único camino para llevarse a cabo, y el contacto la forma de lograrlo, gracias al funcionamiento de la frontera de contacto entre el organismo y su contexto.

¿Qué sucede cuando el contacto perdió su creatividad y dinamismo? Ya no se cuenta con el ajuste creativo y con ello se pierde el verdadero sentido de la realidad, se construyen pseudo realidades que distorsionan el sentido de la experiencia. Es como vivir sin vivir. Recordando que existe todo un sistema de jerarquización de necesidades que permite el sano funcionamiento del ser, pero si no se puede organizar que es lo fundamental para el sí mismo, hay una distorsión caracterizada por la percepción y significación en la neurosis.

Cada distorsión en la barrera de contacto produce un efecto en el organismo modificando su forma, por ejemplo, su fisiología muscular desde una inhibición o tensión hasta la inmovilidad. La vida es movimiento y si se deja de expresar es como estar muerto. Sin embargo, se crea una cortina de nuevas formas para tratar de mantener la homeostasis dando paso a una autorregulación neurótica. En ese camino se va construyendo la retroflexión. Perls, Hefferline y Goodman la definen como *“se hace a sí mismo lo que originalmente hizo e intento hacer a otras personas”* (Perls,F. et al. 197, p 481), en otras palabras, el organismo se vuelca sobre sí mismo.

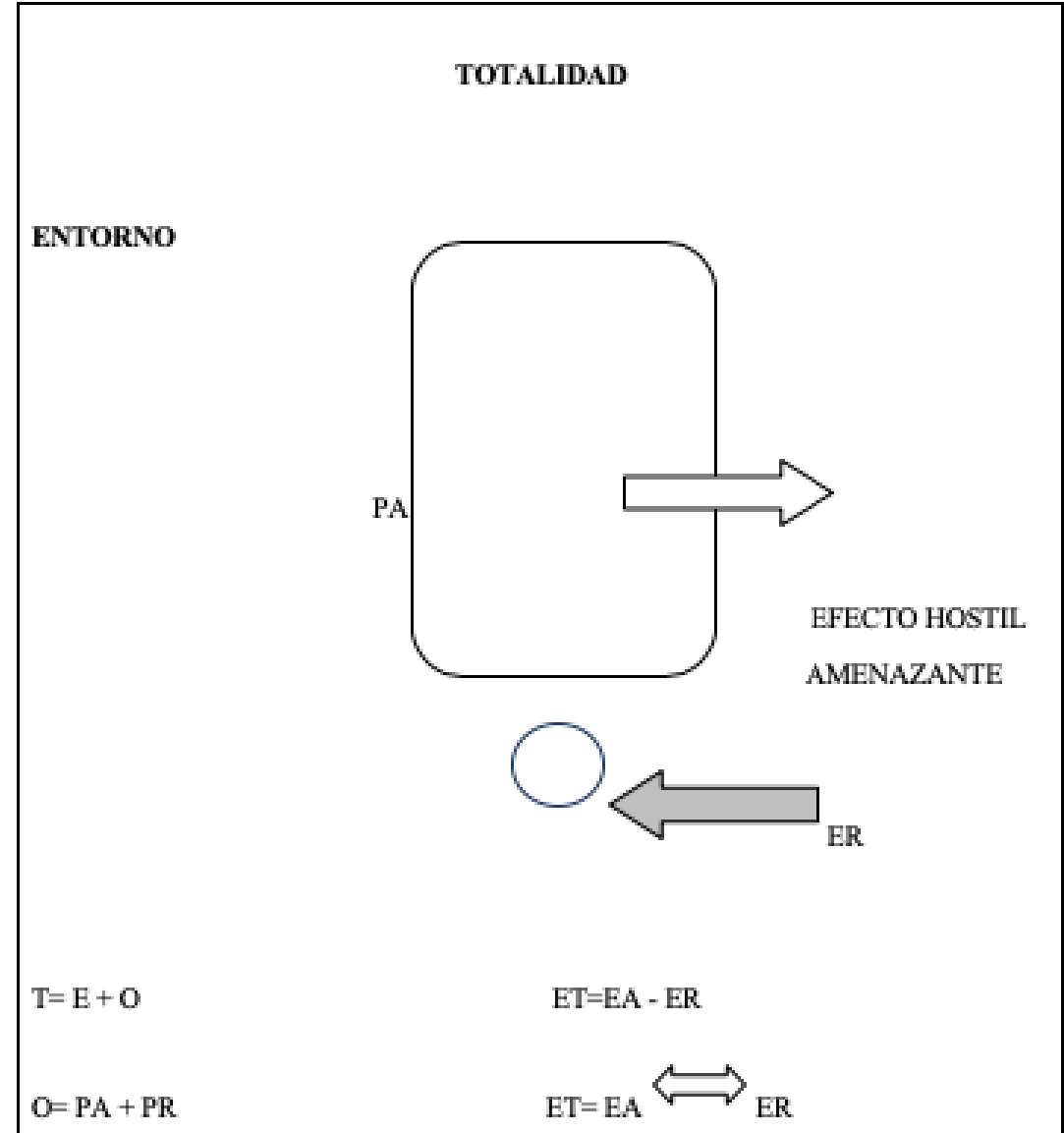
Mostrando flexibilidad, la persona mueve su energía al entorno para conseguir el objeto satisfactor, pero en la retroflexión aprendió en un momento determinado de su desarrollo, que el entorno es tan hostil en su interacción que, ante la poca posibilidad de éxito, se vio superado y la opción más orgánica fue volver a su interior.

Perls, Hefferline y Goodman explican cómo estas construcciones se dan en las primeras etapas del desarrollo,

cuando el niño en su condición física y psicológica, aún en desarrollo, se percibe en desigualdad ante un entorno fuertemente amenazante, solo le queda vivir la insatisfacción como un fracaso acompañado de frustración y castigo. A través de las experiencias posteriores el niño evitará el dolor y el peligro que vivió anteriormente. En el castigo que se impone como consecuencia de su comportamiento desde el entorno (madre, padre, maestro), el niño comprende que es mejor quedarse con sus respuestas sensoriales, surgiendo el aguantar para satisfacer al otro, dejando al sí mismo en un segundo plano (Fritz, P. et al. 1975).

Desde la constitución psicomotora, los músculos se organizan en diversas contracturas. Por un lado las que permitan la retención de todos esos impulsos que deberían expresarse en el contexto, por miedo a la hostilidad, representados por los músculos antagonistas, y otro grupo agonista, que intentara manifestarse con la intención de satisfacer el impulso que ha sido sancionado (Figura 1).

Figura No 1. Bases dinámicas en la construcción de la retroflexión.



La figura 1 representa un gráfico para la comprensión de la construcción de la retroflexión desde la necesidad de cumplir el impulso en un entorno desfavorable para el organismo, y como la personalidad, se divide en dos y los efectos desde los impulsos y la energía disminuyen la posibilidad de satisfacer la necesidad o gestalt. T= totalidad, E=entorno, O= organismo, PA= personalidad agonista, PR= personalidad retenida, ET=energía total, EA=energía agonista y ER= energía retenida. Adaptado de “Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana” por Frederick S. Perls, Ralph F. Hefferline y Paul Goodman, 1975. Copyright Herederos de F.S. Perls, R. F. Hefferline y P. Goodman, para la edición original

Observe como desde el holismo se incluye el contexto y el organismo o persona como un todo ($T = E + O$). Cuando el contexto es hostil, amenaza al organismo y este responde con una reacción de oposición ante la manifestación de su impulso. Una parte de su personalidad se opone a expresar su impulso (PR), y por lo tanto genera una tensión muscular que lo contiene en el organismo (ER). Sin embargo, es natural que otra parte de la personalidad, a pesar del castigo, intente a como dé lugar expresarse (PA), y con ello genere una tensión muscular (EA), a favor de mostrar el impulso. Las dos personalidades divididas (PA, PR), al sumarse integran al organismo (O). Es vital comprender, que la dinámica entre la energía de resistencia y la agonista dejen al organismo con una menor cantidad de energía disponible para lograr la satisfacción de la necesidad o gestalt.

El organismo logrará estar en consciencia inmediata cuando se dé cuenta que es aquello que reprime, y la forma en como lo hace. La ecuación sería EA mayor que ER, conforme la energía agonista (EA) se incrementa en cada intento hacia el exterior, el organismo estará más en contacto con su entorno y el objeto relacional. Habrán disminuido las resistencias, experimentando descanso, asimilación y crecimiento (Fritz, P. et al. 1975)

En la práctica terapéutica, la persona será expuesta a aquello que quiere del entorno y de quien lo quiere, expresándose constantemente para ubicar la retención que termina ejecutando contra sí mismo

Es notable la forma en como Perls, Hefferline y Goodman (1975), dinamiza el modelo explicando que ambas partes de la personalidad dividida están estrechamente entrelazadas de tal forma que cuando se comienza a hacer consciente su existencia, al

separarlas es tal la excitación que se produce, que es como un resorte espiral de cuaderno, que después de que es retirado de su lugar trata de regresar al mismo por la inercia de la posición que tenía.

Por otro lado, hay un nivel de autocontrol consciente de los impulsos que tenemos al cual no se le debe considerar neurótico, y que obedece a la evaluación de las situaciones y condiciones del contexto, permite formar parte y regula las normas de convivencia, recordado que es un acto consciente.

Fritz Perls, Hefferline y Goodman relacionan con la retroflexión a las emociones de frustración, enojo, vergüenza, al no sentirse capaz de hacer algo en el contexto, destacando el miedo y la culpa. La base de estas emociones está cimentada en que los impulsos reprimidos son finalmente agresiones, incluso desde el más pequeño, conociendo el daño que pueden infringir en otros, pues lo hace sobre sí mismo. Sin embargo, la agresión es esa pulsión de energía desde lo biopositivo, que permite la vida y con ello la felicidad y la creatividad. Al experimentar la autoagresión, cada persona puede reaprender a dirigir los impulsos agresivos, comenzando por recordar que ya no es un niño pequeño sin tantos recursos, ha crecido y se convirtió en un adulto, accedió a ese mundo que marca la diferencia en el poder hacer, puede darse permiso de expresar la energía contenida direccionada en forma más constructiva. Es en el proceso terapéutico, donde pondrá en práctica, diversas experiencias que transforman el panorama, para dejar de decir “me digo a mí mismo” y pueda expresar a la persona indicada lo que necesita. Estas aportaciones pasan a la siguiente generación de alumnos en la psicoterapia Gestalt.

La retroflexión desde la mirada de la segunda generación.

Erving y Miriam Polster definen la retroflexión como *“la función hermafrodítica por la que el sujeto vuelve contra sí mismo lo que quería hacerle al otro, o se hace a sí mismo lo que quería que otro le hiciera”* (Polster, E., Polster, M. 1973, p. 89). Uno de los aspectos en los que centraron su atención fue el origen de la retroflexión en la persona. Regresan a los primeros años de vida, cuando el niño encuentra un ambiente familiar poco amable, hostil e incluso insensible ante aquello que él requiere. Ante la poca colaboración del entorno, e incluso un ambiente con baja manifestación afectiva, la solución que el menor encuentra es aprender a darse aquello que se le niega y un lugar a sí mismo.

Desde esta vertiente, el niño en su interior crea una serie de ideas donde se hace poco merecedor de la atención de sus progenitores o cuidadores primarios. Como si se repitiera a sí mismo que no tiene oportunidad de recibir atención, cuidados o afectos, y es así como comienza a darse lo que necesita. Además, entiende que como miembro de una familia no debe enojarse ante esta situación. En este punto, inicia el enojo consigo mismo, de tal forma que la contención no se transforma en una acción hacia el exterior, se vuelca sobre él generando una abrasión interna y estrés.

Se establece una lucha entre el impulso de ponerse en contacto, y el miedo hacia el contacto con los demás. En este punto, el terapeuta tendrá que participar haciendo evidente la contraposición de las dos partes para comenzar la transformación.

Resaltaron particularmente como la comunicación no verbal, es el principal indicador de la contención a través de diversas tensiones y rigideces musculares, que se traducen en gestos y expresiones, que muestran la imposibilidad de accionar en el entorno.

Incluso, plantean el nivel de toxicidad que puede darse en la retroflexión para la persona. En un primer paso, el individuo puede a través de sí mismo darse aquello que requiere como cuidados, caricias o artículos materiales. Sin embargo, el nivel de retroflexión crece a un punto que se centra tanto en su interior, conteniendo cualquier impulso hacia el exterior, que se aísla al punto de no recibir nada ni de sí mismo. El niño inicia conscientemente estas reacciones y con la práctica se olvida, formando una tensión latente en su ser. Hay que trabajar la vuelta a la auto-consciencia de lo que sucedió al inicio, para permitirse expresar a quien desea golpear, de quien quiere cariño o incluso a quien desea aplastar antes de hacerlo a sí mismo.

Las emociones que se identifican en la retroflexión son la cólera, la vergüenza y la culpa, que muestran cómo la persona es su más severo juez, ante lo que simplemente necesita y reprime.

Los Polster integraron una mirada más humana y sensible a la comprensión de la construcción afectiva en la retroflexión. Establecen una posibilidad nítida, de que esta interrupción en la experiencia va rodeada de las introyecciones o debieras aprendidos. En la acción la persona se limita a sí misma sin poder actuar, volcando esa energía en una contención que la inmoviliza, limitando la satisfacción de sus necesidades (Polster, E. Polster, M. 1973).

Simultáneamente, Celedonio Castanedo tomó de Joseph Zinker el modelo de la construcción de la representación del ciclo de la experiencia, para dar sus aportes en las interrupciones de las fases de este, que son: sensación, consciencia, movilización de energía, excitación-acción, contacto y retirada del organismo (Castanedo, C. 1997).

Define la retroflexión como “*volver la hostilidad hacia sí mismo, golpearse uno mismo en los casos en que la respuesta corriente consistiría en dirigir la agresión a la causa que originó la frustración o la rabia*” (Castanedo, C. 1997, p. 53). Se ubica entre las fases de movilización de energía y la acción, y puede manifestarse desde el nivel fisiológico hasta en la fantasía. La consecuencia de la retroflexión es la no movilización en el entorno.

Se destaca el lado sano de la retroflexión a través del autocontrol, que la persona puede establecer ante las diversas demandas del entorno. Así se reconoce la parte positiva y negativa de la interrupción en el ciclo de la experiencia. Otro factor que reconoce es que si bien la retroflexión es un acto que termina auto agrediendo a la persona, le permite desarrollar independencia, autoconfianza potenciando los talentos que tiene para lograr ser mejor que otros. Desde su enfoque práctico, el manejo en terapia de la retroflexión recomienda centrarse en que la persona reconozca en el presente una situación en la que retroflecta y exagere el efecto para comenzar a liberar el conflicto, y pueda liberar la tensión, abriendo una puerta a la manifestación del impulso y la experiencia.

Claudio Naranjo como una de las figuras relevantes de la psicoterapia gestalt, se enfocó más en el aspecto transpersonal. En su obra “La vieja y novísima Gestalt. Actitud práctica de un experiencialismo ateu” muestra un enfoque práctico del ejercicio terapéutico y el desafío del terapeuta ante el paciente neurótico. Sin definirla, habla de la retroflexión como un mecanismo que impide la experiencia plena en la persona. Retoma como la obediencia infantil implantada a través de los deberes o introyecciones

del sistema familiar se convierten, por repetición en una armadura que encierra una parte de la personalidad, que trata de alcanzar lo que necesita y otra cargada de miedo que evita a toda costa el rechazo de quienes le rodean (Naranjo, C. 1989).

La resultante será un nivel personal de autocontrol, que hace a la persona manipular al entorno estando esclavo de sí mismo cumpliendo con las demandas del otro, no se permite expresar plenamente lo que él quiere por temor a ser abandonado y experimentar el rechazo. Así renuncia a su propia y única vida, aguanta experimentando odio a sí mismo conduciéndose por el camino de la autoagresión y la neurosis.

Naranjo (1989), presenta en forma más experimental como los pacientes encuentran historias y caminos para no hacer consciente su retroflexión, auto castigándose al no permitirse ser ellos mismos. Muestra en el trabajo terapéutico el modo directo y la confrontación de la persona ante lo evitado y como gradualmente se facilita la expresión de lo reprimido. Poco a poco el paciente dejará que salga la frustración y retomara la consciencia logrando identificar que quiere hacer para sí, haciendo de lado al otro, que representaba el freno. Expresa directamente a quien debe y deja de volcarse hacia sí agresivamente. En este camino, la presentificación, que es estar en el aquí y ahora son fundamentales. Si bien, Naranjo no es explícito en definir conceptos, explica desde la práctica, cómo hay un gran potencial en la psicoterapia gestalt para lograr el trabajo de la retroflexión.

A partir de lo anterior, se puede concluir que este panorama tiene mucho por ser explorado desde los diversos autores de la psicoterapia gestalt. Nos muestra cómo las miradas estaban centradas en la transformación mediante la experiencia. Se

preparaban movimientos fuertes que implementarían a la Gestalt la fuerza que hoy la coloca en una de las escuelas que puede aportar cambios reales en el potencial humano.

La visión desde la metodología. Héctor Salama Penhos.

Héctor Salama Penhos, fundador de la Universidad Gestalt, la primera universidad con reconocimiento oficial para la maestría en psicoterapia Gestalt del mundo, se formó inicialmente como psicoanalista y después en la psicoterapia gestalt a través de la mirada y acompañamiento de Laura Perls. Esta cercanía, sumada a su capacidad de sistematización y su curiosidad aunada a una perspectiva sin barreras, le llevó a retomar los avances de la psicoterapia gestalt para generar una transformación en ella, desde la metodología científica. El lema que implementará inicialmente en el Instituto Gestalt “Humanismo con rigor científico”, pone énfasis en la necesidad de darle una estructura que aportaría en la formación de nuevos terapeutas y en la consolidación de la psicoterapia Gestalt.

Héctor, como se le nombra en los pasillos de la Universidad Gestalt, cuenta con una mente práctica, objetiva, pero sobre todo, clara al estructurar el ciclo de la experiencia como una representación gráfica de cada gestalt que surge del fondo y que requiere ser resuelta en forma fluida, pues se sigue de la siguiente como una espiral continua en la vida.

Las fases del ciclo que reestructuró Héctor son ocho: reposo, sensación, formación de figura, movilización de energía, acción, precontacto,

contacto y postcontacto.

Este artículo se centra en la quinta fase del ciclo correspondiente a la acción, justo el momento en que después de movilizar la energía se entra en contacto con la zona externa, con el contexto. Es el primer paso activo de contacto hacia el objeto satisfactor o relacional, dirigiéndose a resolver la gestalt como resultado de la relación activa externa. ¿Qué sucede cuando hay una interferencia o bloqueo en esta fase? Se da la interrupción en el flujo de energía dirigido a completar la gestalt. El bloqueo de esta fase es la retroflexión, “*la energía se vuelve contra el organismo conteniendo la ira y la tristeza por miedo, culpa o remordimiento*” (Salama, H. 2011).

Es el efecto de volverse contra el sí mismo el que lleva a la autoagresión en la retroflexión, ante las experiencias previas, la persona reduce la expresión activa al entorno por el miedo que le causa la reacción de este (el miedo es una emoción que habla de una experiencia previa que no se quiere repetir), es aquí donde entra el aguantar y no lograr su satisfacción. La acción está suprimida, simultáneamente hay ira como la emoción resultante de la energía de no tener lo deseado y que al ser contenida se transforma en un acto interno autolesivo. Héctor considero que hay un segundo mecanismo para impedir la acción, al hacerle a los otros justo eso que necesitamos, como una actitud que pudiera percibirse positiva: la proflexión.

Lo importante es que la persona está en una incapacidad de accionar limitada por todas las introyecciones que aprendió, como si estuviera en una camisa de fuerza, inmovilizado, sin romper la

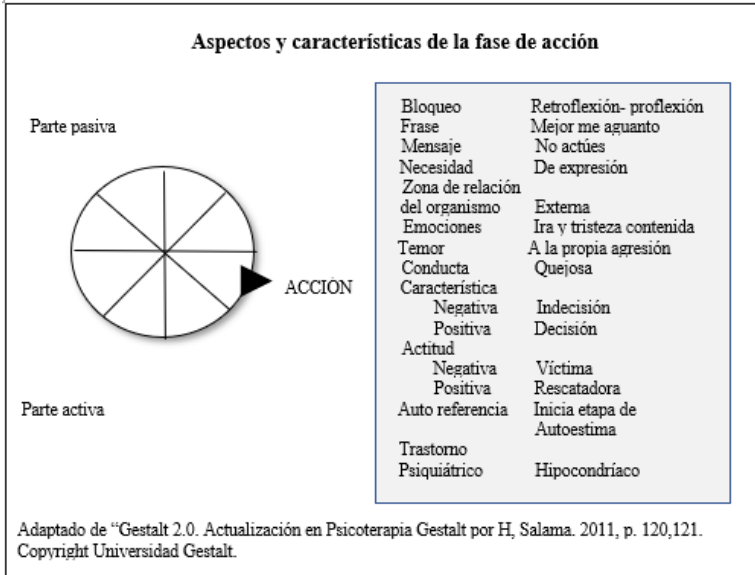
barrera, cada vez más enojado, controlando cada impulso de energía para no parecer tan desbordado pero carente de la verdadera expresión del sí mismo.

El Yo a quien Héctor define como “la parte de la personalidad del sujeto que tiende siempre al éxito” (Salama, H. 2001, p.44), busca invariablemente completar la gestalt, mientras que el *seudo yo*, que es “la parte de la personalidad ajena al buen funcionamiento de esta, que presenta resistencias al cambio y por lo tanto es contrario a la salud” (Salama, P. 2001, p.44), ha logrado esta función a través de una acción automática, repetitiva y limitante, que vive inconscientemente, es el patrón de la neurosis en contra del Yo, desde la forma bio-negativa (Salama, H. 2011).

En su trabajo, Héctor logra el diseño de una forma de evaluación de los bloqueos con el Test de Psicodiagnóstico de Salama(TPG). Con ello permite que el terapeuta encuentre un nivel del bloqueo en cada fase para el paciente, ante una situación específica en el aquí y ahora. Cada fase puede estar bloqueada parcial o totalmente. Esta información permite al terapeuta establecer una visión de la condición actual de su paciente, recordando que no puede perder la esencia del enfoque gestalt al centrarse dentro de la sesión en el conflicto actual del paciente. El TPG permite una construcción metodológica sencilla y útil, ya que define aspectos importantes en cada bloqueo de las fases del ciclo. En el caso de la retroflexión la pregunta clave para iniciar el proceso es “¿qué obtienes y qué evitas al contener tus emociones?” (Salama, H. 2011, p. 119). Como la energía se vuelca en sí mismo, se afectan diversas estructuras internas produciendo síntomas físicos, siendo la somatización de la enfermedad

muestra el nivel de autoagresión al Yo. No se requiere de otro que infrinja daño, es como si la misma persona tuviera un flagelo interno con el que se golpea al grado de sangrar, desde la metáfora a la realidad. ¿Cuándo mejora la situación? con la liberación de la energía contenida poniendo al servicio del Yo la posibilidad de expresarse activamente hacia el medio externo, fluyendo hacia el objeto relacional y satisfaciendo la necesidad. La persona se pondrá en contacto con quien quiere expresar eso que se hace a sí mismo, dejará de generarse una gastritis al decirle al otro, que no acepta de él, y que quiere. Si bien la ira es la emoción que más fácilmente se reconoce en la retroflexión, en su polaridad se encuentra la tristeza ante no poder lograr la expresión. Héctor aporta una serie de características en cada bloqueo y con ello una serie de estrategias terapéuticas, que parten de las técnicas expresivas, supresivas e integradoras que guían al terapeuta en la terapia, para gradualmente liberar el conflicto que lleva la retroflexión. Esta claridad permite desde lo académico, una guía y a la psicoterapia Gestalt le brindó una estructura metodológica de fondo (Figura 2), fortaleciendo el enfoque y abriendo nuevas alternativas para la siguiente generación de gestaltistas (Salama, H. 2011).

Figura 2. Aspectos y características de la fase de acción.



Otra aportación importante en la psicoterapia fue la creación didáctica y dinámica de experiencias terapéuticas, desde las características de la fase de acción, el bloqueo de la retroflexión y proflexión como muestra del ajuste creativo del terapeuta en la sesión. Con una mente siempre inquieta cada oportunidad se vuelve una realidad en la esfera terapéutica donde Héctor, siempre ha provocado positivamente a sus alumnos y colegas a arriesgarse a la exploración del proceso creativo a favor del Yo personal y de sus pacientes. Siendo la psicoterapia Gestalt una vertiente donde el fluir es fundamental, el aquí y ahora (tiempo real), y el darse cuenta la llave a la nutrición positiva del Yo. La energía dinámica que imprime la mirada de Héctor vigorizó el enfoque gestalt y obliga a un compromiso en el hacer terapéutico, donde cada vez el estar presente y la concientización son la parte constante en la burbuja terapéutica. Un reto para las próximas generaciones, con la gran ventaja de contar con mayores recursos.

La salud y la acción. Dos caminos inseparables.

Mientras Héctor trabajaba arduamente en dar metodología sin perder la espontaneidad a la psicoterapia Gestalt, otros ojos se interesaron profundamente en la retroflexión como la expresión reprimida del sí mismo y su efecto directo en la salud. Adriana Schnake, Psiquiatra y terapeuta Gestalt chilena encontró a través de la práctica clínica un enfoque holístico del proceso de salud y enfermedad en la persona. Observó como la falta de reconocimiento y confrontación de situaciones inconclusas son reflejadas en un rasgo de carácter de un órgano en el cuerpo. A lo largo de su experiencia hospitalaria y con el ojo clínico de la formación médica, logró establecer una relación desde la fisiología de cada órgano en lo biológico y lo psicológico.

En terapia, al establecer el diálogo con el órgano enfermo, el paciente experimenta desde donde reprime y retrofecta, enajenando la función del órgano iniciando el camino a la enfermedad. Ante esta realidad, el paciente puede reorientarse al cambio cuando “logre darse cuenta de la pelea que mantenía con ese órgano, o de la negación de sus características y trabaje activamente para superar esta actitud” (Schnake, A. 2012, p. 16).

La acción representa el movimiento, salir de la contención, la alienación a la que la persona se sometió en el afán de no sufrir y que proyectó en un órgano particular sin darse cuenta de que no hay forma de salir de este bucle, que a través de la consciencia. La salud representa entonces la expresión de la capacidad de contacto, de la consciencia inmediata, de estar en el aquí y ahora experimentando el fluir de la energía hacia la satisfacción de la gestalt. Reconocer y expresar la parte alienada, permite la liberación de energía y del órgano de la autoagresión facilitando el camino a la recuperación psicobioemocional y la salud (Schnake, A. 2012).

La Gestalt desde el enfoque de la salud y la mirada biológica.

Desde la aproximación de la psicoterapia gestalt y ante el desafío de encontrar procesos para alcanzar la autorregulación orgánica y la homeostasis. María de la Luz Guillen y Kersti Estrada, terapeutas gestálticas, alumnas de Héctor Salama en la Universidad Gestalt, comenzaron a recorrer diversos caminos con el punto de génesis de la enfermedad a través de la retroflexión.

En el enfoque biológico, el cuerpo está constantemente en una interacción fisiológica. que tiene como objetivo la homeostasis o equilibrio dinámico. Cuando el organismo experimenta un cambio en el entorno ajustará su funcionamiento para responder a esa

tensión y mantener las condiciones idóneas, permitiendo la sobrevivencia en primer plano. Este ajuste es factible gracias a miles de años de memoria filogenética y ontogenética. Si trasladamos esta reflexión al ser humano, entenderemos que ante una tensión externa, lo natural es establecer una respuesta que resuelva la interacción con el entorno, teniendo una función de intercambio, asimilación y crecimiento. Cuando no hay respuesta, la persona ya sea porque siente que es incapaz de resolver o porque se encuentra disociada desde sus sensaciones, la contención aumenta y el organismo entrará en acción desde la consciencia biológica tratando de mantener la homeostasis. Es así como un órgano específico, de acuerdo a su función entrará en acción para compensar, siendo el síntoma el mecanismo de expresión de la realidad, dando un aviso de que algo sucede y que está luchando para mantener la salud aunque paradójicamente a esto se reconoce como enfermedad (Fleche, C. 2014)

Los caminos a la salud son transitados desde la psicoterapia Gestalt en un enfoque ecléctico, tomando de distintas corrientes elementos terapéuticos que al centrarse en el aquí y ahora, permiten a través de la vivencia identificar el conflicto y la huella que dejó desde las etapas primarias de vida en el sí mismo. Desde las creencias o introyecciones, explorando la huella psicológica, y en un fondo más profundo, la huella física. Desde la expresión se libera aquello que provocó la primera herida y revitaliza al Yo, para experimentar una reconfiguración en la barrera de contacto, a disposición de la expresión e interacción del sí mismo con el entorno (Estrada, K. Guillén, L. 2019)

La psicoterapia Gestalt, en una nueva interrelación con la medicina, ofrece sus técnicas y herramientas para aumentar el darse cuenta, llegando a un siguiente paso para la comprensión del inconsciente biológico, como el primer promotor para mantener la homeostasis. Aquí se hace la invitación a incrementar la experimentación para lograr la vivencia plena con el objetivo de disminuir la retroflexión, la autoagresión, y promoviendo el autocuidado y la salud.

CONCLUSIÓN

La evolución de la psicoterapia Gestalt a través de las miradas de sus diversos exponentes, se cimentaron en los estudios realizados por Salomón F. Perls y sus colaboradores F. Hefferline y Paul Goodman. Con sus prácticas terapéuticas encontraron y enriquecieron el enfoque gestáltico hasta convertirlo hoy día en una psicoterapia humanista de alto alcance en la búsqueda de la salud psicobiosocial.

Desde el estudio del bloqueo de la retroflexión como la auto interrupción de energía en la fase de contacto, se establece que la persona se encuentra en una lucha entre dos partes de la personalidad. Una que direcciona hacia el objeto satisfactor en el contexto, y otra que reprime debido a la experiencia previa de estar en contacto con un medio hostil y poco alentador, en el que la persona siente que pierde y mejor abandona la acción. Lo anterior trae consigo emociones como ira y tristeza que dirige hacia sí mismo, siendo el principio de la autoagresión del bloqueo. Héctor Salama contribuye con el replanteamiento del ciclo de la experiencia y su test de psicodiagnóstico, que muestran el nivel del bloqueo en la fase de acción y las características de este (Salama, P. 2011).

La comprensión de la construcción afectiva en el niño y sus experiencias frustrantes es vital para el terapeuta, ya que dirigen la mirada terapéutica hacia el origen del conflicto y la huella psicobioemocional. En la psicoterapia Gestalt el experimento o experiencia terapéutica permite al paciente hacer consciencia de las resistencias que ha construido para alejarse del dolor primario, dando origen a una estructura de contención y tensión en la retroflexión, impidiéndole poner al servicio esa energía a favor de la satisfacción de la necesidad y la verdadera experiencia de vida.

Héctor Salama, desde su forma práctica, clara y objetiva permite que el terapeuta pueda rastrear primero en sí mismo estas resistencias, y estar en disposición de apoyar al otro. Cada ser humano es la posibilidad de la expresión al éxito, siempre y cuando decida tomar el riesgo de salir de su zona limitante de confort.

La posibilidad de dismantelar la tensión que se genera en el cuerpo, que limita la expresión verdadera del sí mismo, aumenta y fortalece al Yo, conduciendo a una experiencia de vida plena en salud. Cuando esto no se logra, en la retroflexión toda la energía girada en contra de la persona, en un intento de controlar, desajusta el fino mecanismo de homeostasis y obliga a la autorregulación neurótica, no sin antes echar a andar un sinfín de respuestas que trataran de compensar la pérdida del equilibrio. Estos esfuerzos llevarán a forzar el metabolismo y la fisiología del organismo, al punto de transformarse en un síntoma reflejo de enfermedad. Es aquí donde la psicoterapia Gestalt como un modelo ecléctico, se convierte en una verdadera forma que desde el fondo aporta estrategias y herramientas al camino de la salud.

Queda aún mucho camino por recorrer para los terapeutas enfocados en el proceso de salud-enfermedad. Estudiar, concentrar y ampliar horizontes es el nuevo desafío, contando con bases firmes y comprobadas.

REFERENCIAS

Castanedo, C. (1997). Terapia gestalt: Enfoque centrado en el aquí y ahora. Barcelona, España: Herder.

Fleche, C. (2014). El cuerpo como herramienta de curación. Descodificación biológica de las enfermedades. Barcelona, España: Ediciones Obelisco.

Guillen, L. Estrada, K. (2019). Del síntoma a la biodescodificación de la enfermedad desde la Psicoterapia Gestalt. Reveles, 2, 36-49.

Naranjo, C. (2002). La vieja y novísima gestalt. Actitud y práctica de un experiencialismo ateoórico. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. (1975). Yo, hambre y agresión. Los comienzos de la terapia gestaltista. México: Fondo de Cultura Económica.

Perls, F. Hefferline, F. Goodman, P. (1994). Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana. Madrid: Impresiones de Galicia, S. L. Oleiros.

Polster, E. Polster, M. (2008). Terapia guesáltica. Perfiles de teoría y práctica. Buenos Aires: Amorrortu editores.

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

Salama, H. (2011). Gestalt 2.0. Actualización en Psicoterapia Gestalt. México: Universidad Gestalt.

Schnake, A. (2012). Enfermedad, Síntoma y Carácter. Diálogos gestálticos con el cuerpo. Santiago de Chile: Cuatro vientos.

BIBLIOGRAFÍA

Fagan, J. Shepherd, I. (2000). Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica. Argentina: Amorrortu Editores.

Ginger, S. Ginger, A. (1993). La Gestalt. Una terapia de contacto. México: Manual Moderno.

Perls, F. (2001). El Enfoque Gestáltico. Testimonios de terapia. Santiago de Chile: Cuatro vientos.

Salama, P. (2002). Ciclo Gestalt de Salama TPC. Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama. México: Centro Gestalt.

Schnake, A. (2012). La voz del síntoma. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Schnake, A. (2014). Los diálogos del cuerpo. El enfoque holístico de la enfermedad. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Confluencia,

Revisión Teórica de Los Principales Autores de la Psicoterapia Gestalt

90

Lorena Soberanes Hernández



Resumen

Cuando iniciamos un ciclo de contacto-retirada (o ciclo de autorregulación orgánica), las personas pasamos idealmente de un estado de no contacto (confluencia) con el fondo, donde no nos diferenciamos de él, a darnos cuenta a través de nuestras sensaciones de la presencia de alguna necesidad (figura), de este modo podemos satisfacerla (contacto), y así regresar al estado de no contacto o vacío fértil. La confluencia surge cuando somos incapaces de diferenciamos de lo Otro, cuando perdemos la claridad en los límites que separan lo que somos, de lo que no somos, y, en este estado, vivimos en un constante temor a ser abandonados y nuestras conductas son originadas por este temor, y dirigidas a evitar que, a través de un conflicto, el temor se cumpla.

Introducción

En este breve artículo se describe el concepto de Confluencia, su desarrollo a través del tiempo, y las diferentes visiones de los autores que han hecho un esfuerzo por analizar y describir el funcionamiento neurótico de las personas, desde la perspectiva gestáltica.

Reflexionar sobre lo que somos como seres humanos, entrar en la profunda tarea de observarnos, reconocernos y explicarnos, comprender por qué somos como somos, fue una inquietud que Fritz Perls, aunque ya era psicoanalista, tuvo en relación a las limitaciones de su enfoque. Desarrolló entonces una teoría que complementa al psicoanálisis, y publicó su libro “Yo, hambre y agresión”, lo que marcó el antecedente de la Psicoterapia Gestalt.

Algunos años más tarde, junto con Laura Perls, unieron experiencias terapéuticas, lo que los llevó a crear el enfoque gestáltico y así, evolucionaron la forma de acompañar al ser humano hacia su autorrealización.

Conforme crecemos, desarrollamos la habilidad para darnos cuenta, primero de que somos, luego de cómo somos, qué sentimos, qué pensamos, qué deseamos y qué hacemos y, con cada experiencia, el contacto, como menciona Fritz Perls (1947) nos hace crecer e integra nuestra personalidad, y contribuye a nuestras facultades, siempre que no esté cargado de un peligro insuperable, mientras que haya posibilidad de dominarlo. Gracias a este proceso, vamos adquiriendo las herramientas para diferenciamos del medio.

Este proceso, aunque natural, va interrumpiéndose conforme vamos creciendo, y nos adherimos a la vida en sociedad. La psicoterapia Gestalt, ofrece grandes herramientas para recuperar la salud física, emocional y mental, ya que favorece que las personas reconozcan sus necesidades y aprendan a satisfacerlas de la manera más saludable posible.

Desde los años 40 hasta la actualidad, la Psicoterapia Gestalt ha sido planteada, revisada y actualizada, generando grandes aportaciones que surgen de la experiencia profesional y la reflexión de terapeutas comprometidos con la noble tarea de acompañar a las personas en el maravilloso proceso de aprender a hacer contacto y permitirse ser quienes son.

Desde Perls hasta la actualidad, son muchos los conceptos básicos que el enfoque aborda, cómo los introyectos, figura fondo, vacío fértil, etc. Para efectos de este ensayo, se describe la evolución en la visión y el abordaje que, tanto el contacto como la confluencia, vistos como procesos inseparables, han tenido a través del tiempo. Para realizar esta tarea, profundizaremos en los conceptos de aquí y ahora y frontera de contacto, para facilitar la comprensión del lector.

Así mismo, se abordarán las contribuciones de Héctor Salama respecto de los conceptos antes mencionados, quien, desde la década de los 90 hasta la fecha, ha realizado, tanto en su práctica terapéutica, como académica, misma que, desde el conocimiento y la intención de poner la Gestalt al servicio de todas las personas, lo llevaron a crear la primera Maestría en Psicoterapia Gestalt en el mundo y, con ello, ofrecer formación a miles de terapeutas en México y otros países.

Contacto

Identificar y validar la idea de que, al nacer, somos un cúmulo de existencia llena de confusión, que sólo se aclara un poco cuando surge alguna de las necesidades básicas dirigidas a preservar la vida, y que, una vez satisfecha dicha necesidad, volvemos a ser un ser vivo rodeado del mundo, incapaces de distinguir lo que somos de lo que no, es el primer paso para la comprensión de la teoría Gestalt.

Abordado desde muchos enfoques, teorías, y disciplinas, el contacto es una de las funciones más importantes del ser humano, se trata de un proceso que le permite al organismo crecer, como mencionan Perls, Hefferline y Goodman (1951); supone la capacidad de relacionarnos con aquello que experimentamos fuera de nosotros, es decir, el medio, o campo.

Es a través de la piel, en primer lugar, y luego de los sentidos, como podemos darnos cuenta de lo que está sucediendo fuera de nosotros. Y por medio de identificar nuestras sensaciones y pensamientos, es como sabemos, o interpretamos, qué nos está sucediendo internamente. Esto se da por medio del *self*, es decir, la estructura de frontera-contacto en acción, y cuya actividad consiste en formar figuras y fondos, según Perls, Hefferline y Goodman (1951).

A continuación se citan algunas definiciones que los diversos autores aportaron sobre el concepto de contacto:

Polster y Polster (1973)

“La función que sintetiza la necesidad de unión y de separación es el contacto”. (p. 103)

Latner (1973)

“El contacto se refiere precisamente a la naturaleza y la calidad de la forma en que nos ponemos en relación directa con nosotros mismos, con nuestro ambiente y con los procesos que los relacionan”. (p. 55)

Yontef (1988)

“El contacto es la apreciación de las diferencias”. (p. 42)

“Contactar es el proceso completo de reconocerse a Sí Mismo y al Otro, moviéndose hacia una conexión/fusión y también hacia una separación/alejamiento. El contacto es el proceso básico de la relación. Significa apreciar las diferencias entre sí mismo y otro”. (p. 193)

Perls (1994)

“El contacto supone reconocer al “otro”, supone estar consciente de que existen diferencias. Es la experiencia del límite entre “yo y el otro” (p. 87)

Zinker (1994)

“El contacto es el darse cuenta de la diferencia (lo “nuevo” o “distinto”) en la frontera entre el organismo y el entorno; está caracterizado por la presencia de energía (excitación), la ampliación de la presencia o atención y la “intencionalidad, que decide qué cruza la frontera y rechaza lo que es no asimilable”. (p. 116)

Todo lo anterior, puede tomarse como definición de *contacto*. Establecerlo, es una de las funciones más básicas de nuestra existencia, como menciona Perls, éste es la realidad más simple e inmediata, aunque explicarlo pueda tomar bastante más esfuerzo, es algo que nos está dado, ya que todas y todos, conforme crecemos, desarrollamos la capacidad de distinguir entre lo que somos, y lo que no somos, de hacer contacto con nuestra realidad, tanto externa, como interna.

Esta función, nos permite registrar sensaciones, emociones, pensamientos, etc, mismos que recibimos como estímulos que tienen un impacto en nuestra experiencia. Es así, como podemos pasar de un estado de confluencia con el todo, a formar una figura, la cual conlleva una necesidad. De acuerdo con Polster y Polster (1973) “El contacto es la savia vital del crecimiento, el medio de cambiar uno mismo y la experiencia que uno tiene del mundo. El cambio es producto forzoso del contacto, ya que apropiarse la novedad asimilable o rechazar la inasimilable conduce inevitablemente a cambiar”. (p. 105)

Mientras una bailarina escucha una música que nunca había escuchado, al escucharla ésta se convierte en la figura para ella y, cuando se da cuenta de que el ritmo le agrada, notará que su cuerpo comienza a presentar ciertas sensaciones físicas como movimiento de sus pies, o empezará a llevar el ritmo con las manos o con los hombros; además, quizá piense en moverse, o en la imagen de ella bailando al ritmo de lo que escucha. En este momento, la bailarina experimenta un cambio, tiene una experiencia nueva, la de bailar al ritmo de una música desconocida.

Tomando lo anterior como ejemplo, retomamos lo que Lore Perls exponía respecto a la diferencia

entre *establecer* contacto y *estar en* contacto, según Perls (1994) “...“estar en contacto” es diferente a “establecer contacto”. *Estar en contacto* se refiere a un estado continuo que conduce poco a poco hacia la indiferencia (la confluencia). Establecer el contacto es una función de la formación de figura, supone estar despierto, estar alerta, etc.”. (p. 87)

Estar en contacto, como lo define Lore, implica más que notar lo que sucede a nuestro alrededor, requiere reconocer la diferencia entre lo que somos, y lo que no somos, es decir lo Otro. Si no reconocemos las diferencias, no podremos ver los límites, aquello que nos separa y, por lo tanto, tampoco podremos establecer un contacto adecuado, o saludable, Polster y Polster (1973) lo explican de esta manera: “Al conectarme contigo, expongo mi existencia independiente. Sin embargo, sólo a través de la función de contacto pueden lograr completo desarrollo nuestras identidades”. (p. 104); así mismo, “El contacto se distingue del espíritu gregario y del acoplamiento porque ocurre en una frontera donde se



reconocer dos conceptos claves: el aquí y ahora, y la frontera de contacto.

Aquí y ahora

Poco a poco, desde hace ya algunos años, nos hemos ido familiarizando con algunos conceptos del budismo zen, como el vacío, el desapego, o, en el caso que nos atañe, el *aquí y ahora*.

Vivir en el presente es, de acuerdo con muchos conocimientos, teorías y prácticas de sanación, la solución a la gran mayoría de los “conflictos” típicos de occidente, como el estrés, y la angustia. Como Perls (1947) aclara “No hay otra realidad más que el presente”. La Gestalt centra su práctica en esta certeza, y es lo que le otorga que se haya convertido en uno de los enfoques terapéuticos más populares durante los 70’s.

Como uno de los gestaltistas más reconocidos en aquella época, Naranjo (1989) afirmó que “El pasado y el futuro no se califican como -objetos desnudos- en el sentido que son de naturaleza imaginativa, pero también deben evitarse porque permanecer en ellos implica una pérdida de libertad...”. (p. 31)

Sin embargo, la enorme tendencia que tenemos las personas a instalarnos en el pasado o sostenernos en el futuro parece superar la promesa de que viviendo en el presente podemos ser seres felices y tranquilos, y es que, según Perls, (1947) “La persona retrospectiva evita asumir la responsabilidad de su vida y sus acciones; prefiere culpar a algo que sucedió en el pasado en vez de dar pasos para remediar la situación presente.” (p. 125)

Por otro lado, al aprender que el presente es lo “ideal”, nos esforzamos por centrarnos en él, anulando todo indicio de pasado o futuro en nuestra experiencia, rechazamos tocar recuerdos de lo que hemos sido o experimentado por un lado, y anulamos todo pensamiento de un futuro incierto por el otro, y nos quedamos entonces en una experiencia de limbo que tampoco resulta agradable.

Esto, evidentemente, tampoco es la solución, ya que toda experiencia que podemos percibir, se da en un constante movimiento en el tiempo, en un presente que todo el tiempo se convierte en pasado y que incansablemente recibe al futuro, solo para también pasar a ser pasado.

Perls (1947) lo deja claramente dicho cuando menciona que “...Nuestro deseo de conservar más del pasado o de anticipar el futuro podría cubrir por completo este sentido de la realidad. Aunque podemos aislar el presente del pasado (causas) y del futuro (propósito), toda renuncia al presente como centro de la balanza –como el fiel de nuestra vida– conducirá a una personalidad desequilibrada.” (p. 119)

Sin embargo, una visión más precisa de lo que experimentamos como *aquí y ahora*, sería algo como lo que afirma Yontef (1988) al decir que “El presente es una transición en permanente movimiento entre el pasado y el futuro”. (p. 143), supone estar en un presente que es continuo, que nunca deja de moverse, como menciona Salama (2007).

Y es que, estar en el presente supone el requisito básico que nos dispone para estar en contacto con el momento, con lo que experimentamos y, por consiguiente, con lo que necesitamos.

De otro modo, sería imposible iniciar el proceso de formación de una Gestalt. Además, Naranjo (1989), lo explica claramente al afirmar que “...una de las suposiciones en terapia gestáltica es que el *centrarse en el presente es natural*; en el fondo, lo que deseamos es vivir-en-el-momento”. (p. 35)

Frontera de contacto

Una vez que logramos establecer contacto en el presente, podemos reconocer que somos y diferenciarnos de lo que no somos, a esto se le llama *frontera de contacto*. Tal y como definen Ginger y Ginger (1987) “La frontera entre sí mismo y el mundo es llamada –frontera contacto–”. (p. 147)

La frontera más evidente y tangible con la que contamos es la piel, la cual divide claramente dónde empezamos a ser nosotros y dónde dejamos de serlo. Psicológicamente, también contamos con estos límites cuando somos capaces de identificar nuestras experiencias y necesidades, así como diferenciarlas de las de los demás. Sin embargo, al no contar con un límite o frontera de contacto tangible a nivel emocional, resulta sencillo perderla de vista.

Ginger y Ginger (1987) ilustran claramente lo anterior al afirmar que “... la **piel** es una ilustración completa, y al mismo tiempo una metáfora: por una parte **ella me protege** y me delimita (ella es mi frontera), pero por otro lado, es un **órgano de intercambios** con mi medio a través de las terminaciones nerviosas y a través de los poros (es un órgano de contacto)...”. (p. 147). Reconocer que los límites o fronteras con los que contamos requieren de cierta flexibilidad, resulta de gran importancia para la Gestalt, ya que, es a través de ello como las personas podemos abrirnos a experiencias, aprendizajes y transformaciones, en

conjunto, es como podremos reforzar nuestro yo, y desarrollar la capacidad para construir un auto apoyo, lo cual es el fin último de la terapia Gestalt.

Para resaltar lo anterior, Perls (1994) añade que “La flexibilidad del límite es el continuo de la conciencia: si no están impedidas ni las funciones motoras ni las sensoriales, los cambios y el crecimiento son constantes”. (p. 127). Al ser lo que define el límite de lo que somos, la frontera de contacto nos permite asimilar las experiencias que faciliten el aprendizaje de nuevas formas de lo que somos. Define la capacidad con la que contamos para acercarnos al medio, y regresar, para exponernos a “tocar” al Otro, y retomar nuestro contacto interno. La frontera de contacto, es lo que nos permitirá establecer el proceso de *contacto-retirada*.

De otro modo, si mantenemos límites rígidos, nuestra experiencia se verá limitada, y la capacidad para nutrirnos de ella también. Incluso, las experiencias que tengamos pueden vivirse como hostiles o desagradables. Como lo explican Perls, Hefferline y Goodman (1951) “... lo que está alienado no es algo (como en un funcionamiento normal) sin interés o irrelevante, sino que es precisamente extraño, opresivo, raro, inmoral, entumecido; no es una frontera sino una limitación. El sentimiento no es de indiferencia, sino de desagrado. La frontera no fluctúa con la voluntad o la necesidad a medida que se intenta ver, recordar o mover, sino que permanece fija”. (p. 300-301)

Así mismo, cuando los límites, a diferencia de ser rígidos, son difusos, nuestra experiencia será también desagradable, ya que como menciona Yontef (1988) “Una persona existe al diferenciarse de otro y al contactarse con otro”. (p. 131), por lo que, al no existir límites claros, la capacidad para darnos cuenta de nosotros, de lo que necesitamos, se ve comprometida, y es probable que nuestras decisiones y conductas no vayan en sintonía con nosotros. A esto se le llama *confluencia*.



Confluencia

“¿Dónde están los límites de la vida de fantasía?”
Perls, F

Como hemos mencionado, la salud del organismo se sostiene en la capacidad que desarrollamos para satisfacer nuestras necesidades, así lo explican Fagan y Shepherd (1970) “La toma de conciencia en el presente se convierte así en una herramienta para traer a luz esas necesidades y para revelar en qué forma el sujeto evita experimentarlas” (p. 57). Todas las personas, como seres vivos, estamos en un constante e interminable proceso de pérdida-búsqueda de equilibrio, cada vez que una necesidad (o figura) surge en el aquí y ahora, y se presenta con la suficiente fuerza para que podamos percibirla gracias a nuestra frontera de contacto, nuestra energía se enfoca en satisfacerla para regresar al equilibrio, y así, volver a empezar con alguna otra necesidad.

Zinker (1994) “La confluencia es común en la fase de toma de conciencia del ciclo, así como en la fase de resolución y retirada. Es una forma básica de desatender las diferencias”. (193). Cada vez que estamos en proceso de satisfacer una gestalt (o necesidad), llevamos a cabo también un proceso de contacto-alejamiento, es decir, buscamos acercarnos y establecer una relación con aquello que satisface nuestra necesidad, y una vez logrado el objetivo, pasaremos a alejarnos de aquello que momentos antes buscábamos con avidez.

En este proceso, pasamos idealmente de un estado de no contacto (confluencia) con el fondo, a darnos cuenta de alguna necesidad (figura), satisfacerla (contacto), y regresar al estado de no contacto o vacío fértil.

O como lo describen Ginger y Ginger (1987) “Se trata de una situación de **no contacto**, de fusión por **ausencia provisional de frontera-contacto**. El **sí mismo** no puede ser identificado”. (p. 154)

En palabras de Perls, Hefferline y Goodman (1951) “La distinción entre las confluencias sanas y las confluencias neuróticas consiste en que las primeras están potencialmente sujetas a contacto... mientras que las segundas no se pueden contactar ya debido a la represión.” (p. 152). Así, los autores manifiestan que existe una confluencia positiva, la que nos permite estar en condiciones de formar una figura, y una confluencia negativa, la que se da cuando evitamos establecer contacto en situaciones que no lo ameritan, o cuando hacemos rígido dicho estado de confluencia y perdemos la capacidad para hacer contacto con nosotros y el mundo, como afirma Yontef (1988 trad 95) “Un límite demasiado abierto amenaza la existencia autónoma del organismo vía la pérdida de la identidad separada (confluencia/fusión)”. (132).

Cuando las personas no somos capaces de establecer un contacto saludable, porque nuestros límites no están bien definidos y los confundimos con los límites de lo Otro, se manifiesta una forma particular de neurosis, o según la terapia Gestalt, de auto interrupción en el ciclo de la experiencia, llamado *Confluencia*. Tal como lo plantea Perls, (1947) “La neurosis se caracteriza por muchas formas de evasión, especialmente la evasión de contacto.”

Ginger y Ginger (1987) lo explican de manera clara y entendible cuando mencionan que “La confluencia está en principio seguida de la **retirada**, permitiendo al sujeto de apropiarse su frontera-contacto, **encontrar su identidad** marcada por la singularidad y la diferencia. Cuando esta retirada se presenta difícil,

la confluencia se vuelve crónica y el funcionamiento puede ser calificado de patológico (neurótico y hasta psicótico)”. (154), reconocer la diferencia, lo que nos aparta, lo que nos limita de fundirnos con los demás, es lo que evitará que confluyamos.

Resulta interesante lo que mencionan Polster y Polster (1973) “Así como dos cuerpos no pueden ocupar al mismo tiempo el mismo lugar en el espacio, dos individuos cualesquiera no pueden tener exactamente la misma mentalidad”. (98). Esta es una forma simple y clara de los autores, para ejemplificar cómo funciona la confluencia, sin embargo, aunque físicamente resulta evidente la incapacidad de dos cuerpos para ocupar el mismo espacio, es en lo psicológico y emocional, donde las personas nos olvidamos de nuestras diferencias e individualidad.

La palabra “confluencia”, etimológicamente, viene del latín *confluentia* que, según la Real Academia de la Lengua Española quiere decir *calidad del que fluye completamente*.

En Psicoterapia Gestalt, la confluencia es uno de los conceptos más nombrados cuando se habla en torno al self, y se refiere a “la ausencia de contacto”, o como lo mencionan Perls, Hefferline y Goodman (1951), la condición de “no contacto”. Es uno de los 8 bloqueos, (según Salama) o auto interrupciones de la energía, y corresponde a la fase del contacto dentro del Ciclo Gestalt de la Experiencia (también llamado Ciclo de autorregulación orgánica, o ciclo de excitación - contacto). Perls, Hefferline y Goodman (1951) lo explican claramente cuando mencionan que “... donde, sobretodo hay conflicto, contacto, formación fondo/figura hay mucho *self*; donde hay “confluencia” (fluir juntos), aislamiento o equilibrio, hay un *self* reducido” (p. 191)

En la confluencia perdemos de vista lo que somos, lo que experimentamos en sensaciones, deseos, y necesidades; otorgamos a lo Otro (familia, pareja, creencias, sociedad, etc.), el poder sobre nosotros mismos, con la intención neurótica de evitar conflictos que puedan desencadenar en sentirnos abandonados, por eso cedemos, para evitar que lo Otro, nos deje. Sin embargo, este estado, aunque puede llegar a parecer “cómodo”, no lo es, como afirma Perls, (1947) “Téngase en cuenta una contradicción aparente: la evitación de aislamiento. Su mejor representante es la persona que no puede decir “no” y que en apariencia no tiene miedo de establecer, sino más bien de perder contacto... Sin el componente del aislamiento el contacto se convierte en confluencia... Su tendencia es evitar hostilidad.” (p. 83)

Contradictoriamente, al relacionarnos desde la confluencia, es altamente probable que resulte justamente el efecto contrario, ya que al someternos a nuestra falta de conciencia, cualquier relación que establezcamos, carecerá del contacto necesario para llevarla a un estado satisfactorio, saludable y nutritivo, Latner (1973). Ya que, como afirman Polster y Polster (1973) “Dos claves de las relaciones confluentes perturbadas son los frecuentes sentimientos de culpa o de rencor”. (p. 99)

Al sentirnos incapaces, o sin la autorización para reconocer y validar nuestras propias necesidades, resultará lógico pensar que expresarlas será una misión difícil de realizar, puesto que sentimientos de culpa y vergüenza estarán presentes para recordarnos que la otra persona nos abandonará. Si, por el contrario, atendemos dichas necesidades y las expresamos

claramente, podremos comenzar a percibirnos libres para movernos, adaptarnos y vivir de acuerdo a nuestros propios convenios. Polster y Polster (1973) “Atendiendo las propias necesidades y enunciándolas con claridad, uno descubre cuáles son sus direcciones personales exclusivas y puede obtener lo que desea. No tiene que cerrar trato con ningún poder aplacado: se convierte en un agente autónomo, que tiene siempre en vista a dónde quiere llegar y qué camino debería seguir para alcanzar la meta por sus propios medios. Como él mismo fija sus objetivos, no se traba, y conserva toda su libertad para cambiar y moverse, adaptándose flexiblemente a sus experiencias en el momento presente, en vez de vivir de acuerdo con un convenio firmado tiempo atrás”. (p. 102)

Resulta atractivo mencionar como Yontef (1988) que “Obviamente, la confluencia no es auto-apoyo”. (p. 53). Sin embargo, como afirma Laura Perls (1994) “Sólo podemos establecer *contacto* cuando existe el *soporte* necesario para sostenerlo”. (p. 127), comprender que las personas confluimos porque en ese momento, en nuestro aquí y ahora, es lo mejor que podemos hacer. Reforzar el yo, para que cuente con el soporte necesario para sostener el compromiso que implica hacer contacto, es uno de los objetivos más importantes de la terapia Gestalt.

Por otro lado, aunque la confluencia es un fenómeno que todos los gestaltistas, desde Perls, reconocen, no lo han manejado exactamente de la misma forma. Para algunos autores, la confluencia se ubica al inicio del ciclo de auto regulación orgánica, y para otros, casi al final, o al final del ciclo. Esto no quiere decir, que exista una diferencia en la conceptualización del término, sino en la percepción de la ubicación del mismo dentro del ciclo.

A continuación se agrupan las perspectivas de algunos de los autores que plantearon la secuencia en las interrupciones dentro del ciclo Gestalt.

Goodman	Perls	Latner	Polster	Salama
Confluencia	Introyección	Confluencia	Introyección	Postergación
Introyección	Proyección	Proyección	Proyección	Desensibilización
Proyección	Confluencia	Introyección	Retroflexión	Proyección
Retroflexión	Retroflexión	Retroflexión	Reflexión	Introyección
Egotismo		Egotismo	Confluencia	Retroflexión
				Deflexión
				Confluencia
				Fijación

Podemos notar en el cuadro anterior, cómo algunos autores manifiestan que la confluencia sucede al inicio del ciclo, ahí donde precisamos reconocer nuestros límites y no lo logramos. O como lo explica Latner (1973) “Como la confluencia es la apreciación de la identidad, la pseudo-confluencia hace al individuo y al ambiente iguales.

En este caso, patológicamente mantenemos el campo indiferenciado, prescindiendo de nuestro conocimiento, de la diferencia de nosotros mismos y del ambiente.”. (p. 112). Y para algunos otros, se da cuando, al establecer contacto, nuestros límites son tan difusos, que nos fundimos con aquello con lo que establecemos una relación, como afirma Zinker (1994) “Cuando la confluencia es una resistencia mayor en la fase de energía/acción, el contacto que sigue es incompleto, a medio cocinar”. (p. 117).

Sin embargo, no debemos pensar que solo unos u otros están en lo correcto, y por el contrario, integrar ambas visiones para lograr una perspectiva del proceso a través de cual satisfacemos nuestras necesidades. Latner (1973) afirma que “Estar consciente es ser responsable. En la terapia Gestalt esta palabra se usa de dos maneras: primera, somos responsables si estamos conscientes de lo que nos está sucediendo. Ser responsable significa, en parte, captar toda nuestra existencia tal como se presenta. El otro significado que nos interesa de responsabilidad, consiste en que nosotros nos hagamos cargo de todos nuestros actos, impulsos y sentimientos. Que nos identifiquemos con ellos y aceptemos todo cuanto hacemos como algo nuestro” (59).

Aportaciones de Héctor Salama al concepto de confluencia

A lo largo de casi 4 décadas, Héctor Salama ha realizado una valiosa labor, tanto de integración, como de aportación a los diversos procesos, conceptos y formas de la Terapia Gestalt.

Comprometido con la salud humana, y con la ética que favorece conllevar, también se ha esforzado por crear un espacio donde muchas personas hemos sido

capaces de formarnos como terapeutas gestaltistas, conscientes de los valores de la Gestalt, así como de la visión amorosa de la misma.

Siendo psicoanalista de formación, Salama conoció la Gestalt, y se sintió, como él mismo lo afirma “como pez en el agua”, ya que su estilo desenfadado y humorístico iba mucho más en sintonía con este enfoque.

Así, asumió la misión encomendada por Laura Perls y se propuso generar academia dentro de la terapia Gestalt creando, tanto un instrumento metodológico y científico al enfoque, por medio de un test de psicodiagnóstico para evaluar las interrupciones en el ciclo en el momento presente de la persona, como un proceso de formación de terapeutas Gestalt.

Su producción literaria, específicamente la académica (puesto que no es su único estilo) ha sido una gran herramienta para que, tanto terapeutas como personas interesadas en la salud emocional y psicológica, encontremos un acervo documentario que integra los pensamientos y discursos más reconocidos dentro del enfoque gestáltico.

Esto, lo lleva a cabo, en primer lugar, a través de su libro “Gestalt, de persona a persona”, donde realiza un recuento de las bases filosóficas, psicológicas, comunicacionales y neurofisiológicas del enfoque Gestalt, así como de los conceptos básicos, y algunas áreas de su aplicación, como las enfermedades psicosomáticas, el rendimiento deportivo y la comunicación no verbal. Por otro lado, en su libro “Psicoterapia Gestalt. Proceso y Metodología”, elabora una integración de las perspectivas de otros autores sobresalientes, y plantea el qué y el

cómo de la terapia Gestalt, lo cual es relevante, puesto que no se había escrito antes acerca de las formas, los tiempos, los procesos que como terapeutas debemos seguir cuando estamos iniciando nuestra práctica. Así mismo, ofrece una estructura acerca de cómo llevar el proceso de supervisión, el cual es de importancia decisiva en la calidad de las personas que nos dedicamos a acompañar procesos de auto realización.

Sin embargo, lo que consideramos su máxima aportación surge de la motivación de generar una base metodológica a este enfoque, es decir, darle un sustento científico. Gracias a ello, en 1992, publica el “Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama”, el cual, a pesar de las resistencias de algunos gestaltistas, ha resultado, para otros, la herramienta básica para identificar cómo una persona está interrumpiendo el flujo de su energía al satisfacer sus necesidades.

Es en 2012 cuando crea “Gestalt 2.0. Actualización en Psicoterapia Gestalt” y ofrece nuevos conceptos como *bloqueos universales* y *neo gestalt*, así como una breve introducción a la tipología humana.

Puesto que no sería posible abordar en este artículo, todas las aportaciones que Salama ha hecho a la Gestalt, nos enfocaremos específicamente en cómo concibe el proceso de contacto-confluencia.

El contacto es la séptima fase dentro del Ciclo Gestalt de Salama, el cual, según su autor (2012) consiste en establecer un relación plena “con el satisfactor y se experimenta la unión con el mismo. El organismo obtiene placer ante la necesidad que está satisfaciendo” (p. 79)

Así mismo, Salama distingue dos formas de contacto, el *interpersonal*, que se refiere al proceso de intercambio de experiencia entre dos o más personas, y el *intrapersonal*, que corresponde al proceso de vincularse con la propia zona interna (sensaciones) y la zona de la fantasía (procesos cognitivos).

Por otro lado, en Gestalt 2.0, plantea tipos de contacto, los cuales son:

1. *Contacto parcial*. Que sucede en la fase 6 del Ciclo Gestalt de Salama, y surge antes del contacto pleno.
2. *Contacto pleno*. Sucede en la fase 7 de ciclo y ocurre al estarse resolviendo la necesidad
3. *Contacto tóxico interpersonal*. Cuando el resultado del contacto es aversivo, nefasto o fatal
4. *Contacto tóxico intrapersonal*. El Pseudo-Yo ejerce una influencia a través de mensajes que no se encuentran en sintonía con el Yo (introyectos)
5. *Contacto nutritivo interpersonal*. El resultado del contacto es agradable para la persona
6. *Contacto nutritivo intrapersonal*. Se da cuando la persona tiene y se dice mensajes positivos.

Como ya mencionamos anteriormente, la confluencia es el nombre que recibe el proceso por el cual la persona interrumpe su energía, perdiendo sus límites y confundiéndolos con los de los demás. Salama (2012).

Como Salama (2012) menciona “Está ubicado dentro de la fase de contacto. El individuo no distingue límite alguno entre su sí mismo y el medio. Confunde sus fronteras de contacto con las del ambiente que lo rodea.” (p. 44)

En palabras de Salama (2007) “La confluencia es confundir los propios límites de “Yo” en los de otro para buscar aceptación y/o reconocimiento de éste y evitar responsabilizarse de la acción a efectuar o efectuada.” (p. 134). El factor decisivo en este fenómeno, según el autor, es el temor a ser rechazados, por lo tanto abandonados, por lo que surge una necesidad de preservar esa relación que consideran que les hace bien. Salama (2007)

Como una de las mayores aportaciones del Dr. Héctor Salama, se encuentra la información contenida dentro de cada fase del Ciclo Gestalt de Salama, misma que resulta una gran herramienta para que las y los terapeutas podamos, a través del discurso del paciente, identificar la fase en la que la energía se encuentra bloqueada.

Esta información, correspondiente a la fase de contacto, es la siguiente:

<i>Fase: Contacto</i>	<i>Actitud Positiva: Compañerismo</i>
<i>Bloqueo: Confluencia</i>	<i>Actitud Negativa: Dependiente</i>
<i>Frase: Tú mandas</i>	<i>Parte Positiva: Sirve para socializar</i>
<i>Mensaje: Te dejarán</i>	<i>Parte Negativa: Confunde el Yo con los otros</i>
<i>Temor: Al abandono</i>	<i>Característica Positiva: Responsabilidad</i>
<i>Emoción: Vergüenza</i>	<i>Característica Negativa: Irresponsabilidad</i>
<i>Necesidad: Pertenencia</i>	
<i>Eje de Valores: Responsabilidad</i>	

Como podemos observar, la cantidad de información que El Dr. Salama presenta respecto de cada fase del Ciclo de la experiencia es enorme, y resulta muy nutritiva para las y los terapeutas, ya que permite identificar de manera confiable la forma en que la persona está, o no, interrumpiendo el flujo de su energía.

Lo que nos resulta de mayor riqueza, es el hecho de que con solo observar a la persona que tenemos en frente en el momento presente, los terapeutas podemos deducir que ésta está confluendo en el aquí y ahora. Por ejemplo, si, dentro del consultorio, el paciente menciona que cada vez que sale con sus amigos, estos acuerdan reunirse en un lugar que al paciente le queda verdaderamente lejos, pero éste cede cada vez, podemos inferir que esta persona presenta un bloqueo en la fase del contacto, y confluye. De la misma forma, podemos hacer uso de la información que el Dr. Salama presenta, para deducir el camino que el abordaje terapéutico debe seguir

Es por esto que la aportación de Salama es invaluable para las y los terapeutas gestalt, ya que, partiendo de la tabla antes presentada, observamos que la información contenida pertenece solo a una de las ocho fases del ciclo, al integrarlas, podremos ver la profundidad del análisis realizado por el autor sobre la neurosis del ser humano y la metodología para abordarla psicoterapéuticamente.

Y, si con ello no hubiera sido suficiente, el autor incluso propone, gracias a la creación del Test de Psicodiagnóstico Gestalt, que la combinación de fases bloqueadas se puede concebir como *actitudes manipulativas*, las cuales consisten, según Salama (1992) en el “comportamiento... en función de nuestros patrones repetitivos neuróticos en las diferentes situaciones sociales en las que participamos” (p. 81). Específicamente, las define como (1992) “... los juegos que el individuo utiliza para manipular el ambiente, representando papeles en los que obstruye la comunicación auténtica, buscando tener el control de las relaciones objetales”. (p. 83)

En el año 1992, cuando el Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama fue publicado, el autor había descubierto una cantidad importante de actitudes manipulativas, tanto simples (combinación de dos fases bloqueadas), como múltiples (combinación de 3 o más fases bloqueadas). Para el año 2012, es decir, 20 años después, Salama publica la totalidad de combinaciones posibles, lográndolo mediante sencillas fórmulas. De esta forma, las y los terapeutas Gestalt, podemos ubicar a nuestros pacientes en alguna de ellas y tener una idea clara de cómo, sin perder de vista el encuentro terapéutico en el aquí y el ahora, acompañar al paciente a que logre eliminar los bloqueos que le impiden manifestar una existencia auténtica.

Conclusiones

La terapia Gestalt, como enfoque humanista, ha ofrecido, desde sus inicios hace aproximadamente 80 años, una oportunidad para que aprendamos a identificar el camino de regreso a una existencia auténtica, como lo mencionan los existencialistas, lo

que ha facilitado en todo el mundo que las personas tengamos acceso a un proceso de desarrollo, siempre desde una perspectiva actual sobre conflictos actuales, en un ambiente actual, recordando que el pasado y el futuro existen en nuestro presente y lo conforman. A través de integrar estas y todos los demás aspectos de nuestro ser, podremos establecer una relación desde nuestra individualidad, con cualquier escena social que se nos presente.

El espacio de encuentro que ofrece este enfoque, nos permite, como terapeutas, presentar un espejo ante el paciente, que refleje su existencia, para, de esta forma, lograr una síntesis que permita que las partes de su personalidad que estaban aisladas, se integren. Por esto, resulta fundamental que mantengamos una distancia saludable hacia la experiencia vital de la persona, y al mismo tiempo, un interés genuino ante ella, lo que promoverá que desarrollemos la parte creativa en nosotros como gestaltistas.

El arduo camino recorrido por los gestaltistas que hicieron un esfuerzo por escribir sus experiencias y conocimientos, desde Perls, pasando por Polster, Zinker, Naranjo, Yontef, etc., ha sido una luz que ilumina el camino de la persona que elige dedicarse a acompañar procesos de conciencia, ya que resultan de gran apoyo tanto teóricamente, como herramienta para ejercitar la práctica creativa de experimentos, estrategias y técnicas dentro del consultorio.

Resulta inevitable reconocer el interés en todos ellos por ofrecer herramientas para incrementar la salud mental y emocional y con esto, física, de las personas. Así como también, por mejorar y sanar los fenómenos sociales que surgen de las relaciones interpersonales, desde la familia, hasta la sociedad entera. Claramente, cada uno de ellos ha aportado un grano de arena a

esta realidad que, aunque tiende al caos y siempre nos reflejará situaciones de violencia y destrucción, también pasa por el orden, la evolución, la conexión y la compasión.

Salama ha sido un claro ejemplo del esfuerzo, trabajo, compromiso y amor con que ha construido un legado literario y académico que trascenderá en el tiempo, porque, así como es valiosa su contribución en términos de ciencia y academia, lo es también la humildad, buen humor y sencillez con las que ha transmitido a innumerables generaciones de terapeutas en formación, pacientes, colegas, lectores y amigos, su larga experiencia y conocimiento. En lo personal, considero una gran fortuna haber tenido la oportunidad de relacionarme con él en todos esos aspectos.

Dadas estas cualidades y muchas otras, puede resultar difícil dimensionar los alcances de sus aportaciones, sobre todo si, al coincidir en su camino, luego de saludar, trae al encuentro lo último en su repertorio de chistes; sin embargo, no debemos caer en la trampa de la proyección y olvidar que este hombre que tenemos frente a nosotros creó la metodología científica que le dio sustento a todo un enfoque psicoterapéutico y la primera formación para gestaltistas en el mundo, fundó una institución que ha albergado a cientos de estudiantes y ha escrito una gran cantidad de bibliografía, tanto académica como de desarrollo humano, así como poemas y pensamientos.

Aquí y ahora, además de lo antes mencionado y muchas otras aportaciones que ha tenido, Salama continúa creando, revisando y actualizando la teoría gestáltica. Así mismo, está presente en las aulas enfocado en transmitir lo último de sus

investigaciones y experiencias en el consultorio a terapeutas y alumnos, siempre con el objetivo fundamental de facilitar que cada vez más personas vivan sanas, conscientes, auténticas y responsables de su propia vida.

Referencias Bibliográficas

- Fagan, J. y Shepherd, I. (2003). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Ginger, S. y Ginger, A. (1993). *La Gestalt: Una terapia de contacto*. México: Manual Moderno.
- Naranjo, C. (1999). *La vieja y novísima Gestalt*. Chile: Cuatro Vientos.
- Latner, J. (3ª Ed). (2016). *Fundamentos de la Gestalt*. Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1975). *Yo, hambre y agresión*. México: Fondo de cultura económica.
- Perls, F. (1987). *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, L. (1994). *Viviendo en los límites*. Valencia, España: Promolibro.
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman P. (1951). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. España: Centro de Terapia y Psicología.
- Polster, E. y Polster, M. (2005). *Terapia gestáltica*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Salama, H. (2006). *Ciclo Gestalt de Salama y Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG)*. México: Centro Gestalt de México.
- Salama, H. (4ª Ed). (2007). *Psicoterapia Gestalt: Proceso y metodología*. México: Alfa Omega.
- Salama, H. (4ª Ed). (2008). *Gestalt de persona a persona*. México: Alfa Omega.
- Salama, H. (2012). *Gestalt 2.0: Actualización en psicoterapia Gestalt*. México: Alfa Omega.
- Yontef, G. (4ª Ed). (1988). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*, Santiago, Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (2003). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. México: Paidós.
- Zinker, J. (2013). *En busca de la buena forma*. México: Instituto Humanista de Sinaloa.



La Fijación

Impedimento para la Desenergetización



Rosa María
Gutiérrez Hernández



Primordialmente, el contacto es la conciencia de la novedad asimilable y la conducta hacia ella, y el rechazo de la novedad no asimilable (Perls, Hefferline Y Goodman.)

Resumen

En este artículo se presenta una revisión del bloqueo fijación como una auto interrupción dentro del ciclo de la experiencia durante la fase de post contacto. Sus bases se remontan a los escritos de Frederick Salomon Perls sobre la naturaleza infecciosa de la neurosis y el pseudocontacto, así como a Ralph F. Hefferline y a Paul Goodman colaboradores de Perls en sus escritos sobre la interacción en el campo organismo/entorno, las funciones-contacto, as asimilaciones y las identificaciones resultantes del contacto. Seguidos por los gestaltistas Joan Fagan, Erving y Miriam Polster y Joseph Zinker considerados gestaltistas de la segunda generación, con sus contribuciones en cuanto a la fijación, aportando que la energía intencional denominada atención es de muy corta vida, se identifican una lista de sentimientos turbadores: Ira, confusión, fastidio, resentimiento, impotencia, decepción, así como el aporte de que en el contacto y la retirada hay un ritmo. James I. Kepner, centra su mirada en el "límite entre el organismo y el entorno", resalta lo conveniente que es realizar la desvinculación del contacto. En 1992 Héctor Salama y Celedonio Castanedo en su Manual de Psicodiagnóstico, intervención y supervisión, modifican el ciclo de la experiencia y el bloqueo de Fijación aparece como la auto interrupción de la fase ocho del Ciclo de la experiencia. Es posteriormente que Héctor Salama propone un proceso y una metodología en su Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama. Lo que ha facilitado enormemente al psicoterapeuta Gestalt, la identificación de los bloqueos que presentan los pacientes, y la intervención en la sesión.

Palabras clave: Neurosis. Contacto. Evitación. Organismo-ambiente. Fijación. Ritmo. Resentimiento. Límite. Retroceso. Asimilación

Introducción

En este trabajo se revisa la conceptualización que ha tenido el bloqueo fijación como una auto interrupción de la energía, desde la mirada de Frederick Salomon Perls hasta la de Héctor Salomón Salama.

Sus bases se remontan a los escritos de Frederick Salomon Perls sobre la naturaleza infecciosa de la neurosis y el pseudocontacto. De Ralph F. Hefferline y a Paul Goodman colaboradores de Perls en sus escritos

la interacción en el campo organismo/entorno, las funciones-contacto, las asimilaciones y las identificaciones resultantes del contacto.

La participación de los gestaltistas Joan Fagan, Erving y Miriam Polster y Joseph Zinker, con sus contribuciones en cuanto a la fijación, aportando que la energía intencional denominada atención es de muy corta vida, el ritmo que existe entre el contacto y la retirada. Se identifican una lista de sentimientos turbadores.

Las ideas de James I. Kepner, quien centra su mirada en el "límite entre el organismo y el entorno", resalta lo conveniente que es realizar la desvinculación del contacto desde un enfoque corporal.

La contribución de Héctor Salama y Celedonio Castanedo con su Manual de Psicodiagnóstico, Intervención y Supervisión, quienes modifican el ciclo de la experiencia y el bloqueo de Fijación aparece como la auto interrupción de la fase ocho del Ciclo de la experiencia.

La propuesta que hace Héctor Salama de un proceso y una metodología en su Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama, que ha facilitado enormemente al psicoterapeuta gestalt, la identificación de los bloqueos que presentan los pacientes, y la intervención en la sesión.

Además Salama enuncia una serie de características para cada bloqueo que permite al terapeuta identificar los bloqueos de la persona que está con él.

Otra aportación de Salama son una serie de estrategias terapéuticas gestálticas que pueden ser expresivas, supresivas o integradoras y que facilitan tanto al terapeuta como a la persona que quiera

resolver la fijación.

CONTENIDO

Inicio de la Psicoterapia Gestalt

En el libro Yo, Hambre y Agresión se encuentran los comienzos de la terapia gestáltica, Perls describe lo que llamo el ciclo de la interdependencia del organismo y del medio ambiente: 1.- El organismo en reposo, 2.- El factor perturbador que podría ser externo o interno. 3.- La creación de una imagen o realidad fenómeno fondo-figura, 4.- La respuesta a la situación dirigida hacia, 5.- Una disminución de la tensión, logro de la satisfacción o sometimiento a las exigencias que producen y 6.- La vuelta al equilibrio orgánico.

El ciclo biológico no es diferente al ciclo externo. El principio que gobierna nuestras relaciones con el mundo externo es el mismo que el principio intra orgánico de tratar de conseguir el equilibrio. Se entiende que para tener el equilibrio se requiere realizar un ajuste que permite estar en armonía con el mundo exterior. Se tienen que superar diferentes resistencias para lograr el ajuste. En cada fase del ciclo se crean diferentes ajustes. (Perls, 1947)

En el caso del bloqueo o auto interrupción de la energía de la fijación, es importante comprender que es la neurosis, es una desorganización del funcionamiento adecuado de la personalidad, dentro de su medio ambiente, derivado de las dificultades que surgen entre el individuo y la sociedad. En general no se pueden descubrir grandes cambios fisiológicos y solo se pueden observar diferencias menores como inestabilidad vasomotora, perturbaciones en las secreciones glandulares y mala coordinación muscular.

En el proceso psicológico la neurosis desempeña un papel de sentimiento de culpa y el miedo a ser expulsado de esa sociedad, por lo mismo tiene el deseo de establecer contacto, aunque sea pseudocontacto (Perls, 1947).

Es casi imposible evitar los peligros del deterioro social o biológico. En esta situación el hombre ha desarrollado innumerables instrumentos para protegerse de esos peligros, el hombre puede aplicar instrumentos de seguridad sanos para evitar los peligros reales. La apreciación de qué peligros son reales y cuáles imaginarios y la aplicación de este juicio es característica del individuo sano. La evitación biológica de contactos peligrosos es importante para la autopreservación y también para la preservación de cosas con las que nos identificamos, que están dentro de nuestros límites y son por ello valiosas para nosotros. Cualquier cosa que amenaza deteriorar el todo o partes de la personalidad es percibido como un peligro, como algo hostil que ha de ser aniquilado, ya sea por medio de la destrucción o de la evasión. La neurosis se caracteriza por muchas formas de evasión, especialmente la evasión de contacto.

La desventaja de la "evitación", es el deterioro de la formación holista; con la evitación, nuestras esferas de acción y nuestra inteligencia se desintegran. Todo contacto, ya sea hostil o amistoso, acrecentará nuestras esferas, integrará nuestra personalidad y, por asimilación, contribuirá a nuestras facultades, mientras no esté cargado de un peligro insuperable, mientras que haya posibilidad de dominarlo (Perls, 1947).

Los medios de evitación son hasta tal grado, múltiples, que difícilmente es posible reducirlos a algún tipo de orden. Perls los clasifica:

- a) Los medios que tienden hacia la aniquilación, que tienen una función sustractiva.

- b) Lo opuesto, la función más los crecimientos o adiciones hipertróficos
- c) Cambios y distorsiones

A la fijación la clasifica en el tercer grupo *Cambios y distorsiones*. El fenómeno de Fijación se identificó como una evitación, que es un factor general que se encuentra probablemente en todo el mecanismo neurótico y que rara vez, y solo en el caso de un peligro real, se gana algo por medio de la evitación.

En la escuela de Nueva York F. Perls, R. Hefferline y P. Goodman definen que el comportamiento neurótico es un hábito aprendido, es el resultado de un ajuste creativo; y como otros hábitos asimilados, ya no se contacta con él porque no representa un problema nuevo. ¿Qué es lo que diferencia esta clase de hábito de los otros, y cuál es la naturaleza de la no consciencia neurótica (represión) que la hace distinta del simple olvido y del recuerdo operativo?

Se explica que, en el proceso del ajuste creativo, existe una secuencia de fondos y figuras, en la que a la Fijación se le puede ubicar en la tercera secuencia llamada: Contacto final. Su meta de la toma de contacto (pero no es su "fin" funcional, el que consiste en la asimilación y el crecimiento). Estando en la Fijación, en el contacto final, el self no está inmediata y completamente comprometido en la figura que ha descubierto e inventado. La figura no encarna todo el interés hecho presente del self. Los poderes del self, en este momento no se han actualizado. En la neurosis no se puede ir más *allá de esta etapa, la secuencia ya no puede desarrollarse*. Esto ocurre porque el cuerpo no puede ser aniquilado. La necesidad reprimida pertenece a la autorregulación fisiológica y se mantiene de manera conservadora; va a volver con

mucha intensidad cada vez que se acumule suficiente tensión o haya un estímulo y se mantiene siempre como una coloración de todo lo que vaya a surgir en primer plano de interés.

Volver a adquirir consciencia es idéntico a la anulación de un gran número de evitaciones. y para volver a adquirir consciencia es obvio que su opuesto correcto es la concentración sobre el objeto que, según la estructura de la situación, exige convertirse en figura. Se debe enfrentar a los hechos. La psicoterapia significa: ayudar al paciente a enfrentarse a aquellos hechos que se ocultan a sí mismos. (Perls, Hefferline y Goodman, 1951)

La fijación desde los psicoterapeutas que pertenece a la segunda generación de Gestaltistas que profundizaron la obra de Fritz.

Joan Fagan e Irma Shepherd retoman de la famosa cuarta conferencia de Fritz Perls, los elementos que aportan al concepto de la fijación como auto interrupción de energía. El contacto extremo es tan patológico como el apartamiento extremo. Si las personas se aferran permanentemente a la situación y no se permitan soltar en ningún momento, sufren una fijación; si se apartan y quedan totalmente fuera de contacto, se aíslan.

El contacto en el mundo es, un ritmo; a veces una confluencia, una unificación otras, un aislamiento. En cuanto a la fijación, la energía intencional denominada atención es de muy corta vida. El organismo posee una conciencia inacabada, pero no produce mucha energía intencional. (Fagan, 1970). Son conceptos que permiten entender que la autointerrupción limita el crecimiento de la persona, al no tomar del medio ambiente lo novedoso para incrementar su conciencia.

Erving y Miriam Polster, dicen que el sujeto encauza su energía de modo de entablar un contacto

satisfactorio con el ambiente, o bien se resiste al contacto. Si siente que sus esfuerzos van a dar fruto, si cree en sus propias fuerzas y en la capacidad de retribución sustentadora del medio lo enfrentará con apetencia, confianza y aún atrevimiento. Pero si sus esfuerzos no rinden el fruto deseado, se queda con una larga lista de sentimientos turbadores: ira, confusión, fastidio, resentimiento, impotencia, decepción etc.

Entonces debe desviar su energía en un determinado número de formas, todas las cuales reducen la posibilidad de una interacción plena de contacto con el ambiente. Estos autores mencionan que hay cinco grandes canales de interacción resistente, y cada uno de ellos tiene un estilo expresivo que le es particular: 1.- Introyección, 2.- Proyección, 3.- Retroflexión, 4.- Deflexión y 5.- Confluencia.

El bloqueo de [auto interrupción](#) de energía de Fijación que se está revisando, no es identificado como un canal de interacción resistente, sin embargo, se ubica dentro del canal 5.- Confluencia, ya que este canal de interacción se mira desde dos polos: desde que existen claves de las relaciones confluentes perturbadoras, que son los frecuentes sentimientos de culpa o de rencor. El sentimiento de culpa es una de las señales de la Confluencia cuando esta es rota.

La parte contraria, la que se siente víctima, experimenta una virtuosa resignación y amargo resentimiento. Esta lastimada y ofendida. Tiene que obtener algo del ofensor. Exige que, por lo menos, se sienta culpable por lo que ha hecho. Para hacer más soportable su situación, se convierte en un ser más infeliz y digno de lastima, lo cual aumenta su resentimiento. Y sigue dándole vueltas y vueltas al asunto, en una espiral interminable de quejas y recriminaciones.

Mencionan que los antidotos para romper la confluencia son: el contacto, la diferenciación y la enunciación clara, atendiendo a las propias necesidades y enunciándolas con claridad, la persona descubre cuáles son sus direcciones personales exclusivas y puede obtener lo que desea. Como él mismo fija sus objetivos no se traba, y conserva toda su libertad para cambiar y moverse, adaptándose flexiblemente a sus experiencias en el momento presente, en vez de vivir de acuerdo con un convenio firmado tiempo atrás.

Para Joseph Zinker la satisfacción de necesidades en toda persona, se opera un ciclo fisiológico. Las fases que maneja Zinker en este ciclo son: Sensación, Conciencia, Movilización de Energía, Acción, Contacto y Retirada. No tiene el concepto de Post contacto. En este ciclo el contacto una vez satisfecho pasa a la retirada, Zinker dice que en esta etapa se cobra conciencia del trabajo que se deja atrás y se está en condiciones de centrarse nuevamente en lo que viene por delante. Él explica que el movimiento pasa de sensación a contacto y de allí a retirada, para volver a la sensación. En condiciones saludables, el ciclo se cumple en forma suave, sin interrupciones y grata. (Zinker, 1977)

Entre el contacto y la retirada hay un ritmo, la persona que se **auto interrumpe** no presta atención a sus necesidades y está constantemente movilizado. Se aferra a su experiencia más allá del punto óptimo y puede utilizar la negación como defensa que relega las sensaciones de fatiga, pesadez o embotellamiento. En el límite de contacto, o sea allí donde se produce la acción respecto del mundo, se siente confundido.

Uno de los objetivos que la experiencia terapéutica persigue es la apertura a la variedad de ritmos que hay en nuestras vidas. Hay un ritmo entre contacto y retroceso. Uno aprende como prestar atención a sus propias necesidades, como hacer para satisfacerlas, luego a retroceder y descansar. Nuestra cultura refleja un prejuicio contra la experiencia de este ritmo natural. (Zinker, 1977).

Después de la segunda generación de psicoterapeutas gestálticos, se encuentra el aporte que realiza James I. Kepner, se refiere al contacto como aquello que ocurre en el “límite entre el organismo y el entorno”, en el encuentro del sí mismo y el otro. El contacto se refiere como la asimilación de la novedad. En el contacto se toma algo del otro lado de la frontera del sí mismo y lo transforma a alguna forma que sea utilizable para el crecimiento. Kepner trabaja en el ciclo de la experiencia ubicando la Fijación como parte de la fase de contacto final.

El contacto final es a menudo mal concebido como el punto culminante del ciclo de la experiencia. Si bien la necesidad que ha organizado la conducta llegó a su término a través del contacto (o, más precisamente, a través de contactar), el organismo no está en posición de poner la energía a disposición para el surgimiento de la siguiente, figura hasta que se hayan hecho ciertas tareas. El contacto final, tan emocionalmente y “elevado” como pueda ser, debe llegar a un final, de modo que lo que se ha obtenido del contacto pueda ser asimilado, y pueda surgir algo nuevo y fresco por su propio derecho, sin contaminar el suceso anterior.

Para que esa terminación ocurra, el Kepner habla de que se tiene que realizar el “*retroceso del contacto*”. El paso por el retroceso es equivalente a la intensidad y naturaleza del contacto en el que hemos estado participando. El contacto final acaba, ya sea

por decisión a través de la saciedad (ya tuvimos bastante), o a través de factores extrínsecos que nos orillan a seguir adelante (se acabó el tiempo, el otro se retira). El contacto puede terminar gradual o abruptamente, y la terminación puede ser deseada o no deseada por una de las partes involucradas o por ambas.

El cierre marca la vuelta completa del círculo organizmico. Idealmente se podría esperar que la necesidad que inició el ciclo ha sido completada a través de satisfacerla o si no fue así, hay un ajuste ante la falta de cierre. El cierre puede experimentarse como una sensación de calma y estabilidad. Aquello que emprendimos ha dado sus frutos. Pero también el cierre puede traer consigo una sensación de pérdida y duelo.

Esta fase del ciclo que es la terminación, implica una reversión de la dirección previa de la energía y la conciencia del organismo hacia el entorno, comprende un cambio de foco de “aquello que es contactado” al “sí mismo que ha estado en contacto”

Kepner propone que lo que es conveniente realizar es:

- a) Desvincularse del contacto, para desvincularse la persona debe dejar que se pierda la intensidad del contacto y renunciar a la experiencia cumbre. La auto interrupción de la energía, suele ocurrir como ansiedad y temor de que, si se aleja del contacto, el sí mismo no existirá (el sí mismo sólo existe cuando está en actividad, o cuando está vinculado con otros). Con mucha frecuencia, estos temores parecen estar relacionados con introyecciones familiares, para poder desvincularse del contacto es conveniente trabajar con los introyectos no resueltos.
- b) Asimilación y cierre. La asimilación es un proceso mucho más activo y que involucra mucha selección consciente. Al seleccionar y asimilar los resultados de un episodio de contacto, trabajamos para ajustar la nueva experiencia dentro de nuestro viejo marco de referencia. La auto interrupción de la energía se da si no hemos podido expresar y llegar a un acuerdo con nuestros sentimientos de decepción, enojo, pena y luto y nos quedamos con situaciones inconclusas que interfieren la resolución de retroceso y cierre. Nos volvemos incapaces de asimilar los contactos actuales porque nuestra energía está ocupada en tratar de terminar contactos previos. (Kepner, 1992).

El surgimiento formal del bloqueo como auto interrupción de la energía la Fijación.

Héctor Salama y Celedonio Castanedo en el Manual de Psicodiagnóstico, Intervención y Supervisión proponen una ampliación al ciclo de la experiencia. Dentro del círculo que representan las autointerrupciones por las que se evita el flujo de energía natural que permite abrir y cerrar gestalten. Presentan las autointerrupciones como se conocen actualmente. En la fase ocho del Ciclo de la experiencia ya se identifica la Fijación, ésta se da entre la fase de contacto y la fase de post contacto.

Los autores aportan información que permite identificar claramente este bloqueo de auto interrupción.

La definen así: La fijación es toda experiencia que se queda rondando y molestando, es decir, la permanencia de situaciones inconclusas. Dos obstáculos de signo contrario pueden interferir en el proceso. El primero es la observación junto con la compulsión, y consiente en la necesidad fija de completar el viejo asunto inconcluso de figura-fondo. La interferencia opuesta es tan fluctuante que no permite ni el logro, ni desde luego, la experiencia del cierre.

Identifican que la sintomatología esencial de este trastorno consiste en el dogmatismo. Los individuos tienen opiniones firmes, fijas y una mente cerrada. Además, son obstinados en sus prejuicios y más cuando éstos son autoritarios. Se les dificulta frenar su actividad, pero cuando lo consiguen,

pasan al polo opuesto y se vuelven pasivos; esto explica su fijación o dificultad para cerrar. Están acostumbrados a dar y a no recibir, esto los diferencia del pasivo-agresivo. Buscan apoyarse en personas dependientes. Muy movilizados o activos, están presentes en el contacto con impulsos agresivos. Su voz es a menudo fuerte y dura; con dientes apretados tienden a polemizar sobre su modo de ser, convencidos contra lo que dice la otra persona. Sus movimientos son de fanfarrón, no dan ganas de tocarlo y menos aún de tratarlo afectivamente.

En la representación gráfica del ciclo dividido en ocho partes se observa que el centro del ciclo lo cruzan las autointerrupciones de introyección y fijación. En la parte pasiva, la introyección se refiere a los “debeísmos” o al dominante (topdog) que específicamente corresponde en su parte polar del ciclo la activa a la fijación, refiriéndose así a los “no puedo” o al sometido (underdog) “no dejo de pensar en... “. Es importante mencionar que los bloqueos o auto interrupciones de la energía tienen su propia polaridad (positivo-negativo) donde la parte biopositiva es temporal y la parte bionegativa es permanente. Así Salama menciona que: En la fijación encontramos la parte biopositiva cuando recordamos los errores para resolverlos; la parte bionegativa se presenta cuando sólo nos quejamos.

Para facilitar la comprensión, en el manual se incluyen algunos refranes y metáforas al ciclo de la experiencia, para la Fijación: Agua que no has de beber déjala correr. Donde hubo fuego cenizas quedan. Día a día la misma melodía. Siempre con la misma canción. Pareces disco rayado. Más vale pájaro en mano que ver cien volando. Salama y Castanedo (1991)

Salama ha sido un gran impulsor para

continuar con la investigación de la Psicoterapia Gestalt. Y en 1992 presenta el diseño del Test de Psicodiagnóstico de Gestalt de Salama (TPG), una forma de evaluar los bloqueos y el grado de bloqueo de estos, para facilitar la comprensión de las actitudes en el momento presente del individuo, respecto de un tema específico que puede ser intra o interpersonal.

Salama aporta una serie de características para cada bloqueo que permite al terapeuta identificar los blo

La f

cia de Salama.



Fig. 1 Ciclo Gestalt de Salama
Elaboración propia

La tabla 1 Muestra las características del bloqueo de auto interrupción de energía de la fijación.

Tabla I Características del bloqueo de auto interrupción de energía de la Fijación

Cuadrante	Cuarto
Zona de Relación	Continuo de Conciencia
Proceso Secuencial	Cierre
Fase	Post-Contacto
Trayecto de Energía	Desenergiza
Capa	Integración
Bloqueo	Fijación
Característica Positiva	Compromiso
Característica Negativa	Adicción
Actitud Positiva	Detallista
Actitud Negativa	Perseguidora
Valor	Respecto
Necesidad	Independencia
Frase	No dejo de
Mensaje	Estás solo
Temor	A ser libre
Trastorno	Compulsivo

La psicoterapia Gestalt ha ido cambiando por los aportes de Salama, gracias a ellos los Terapeutas Gestalt ejercen su profesión con un rigor científico sin olvidar que pertenecen a la corriente de la psicología humanista. Salama en la Universidad Gestalt imparte un seminario de Actualización en Psicoterapia Gestalt en donde se invita a que se combine tanto el arte de la psicoterapia como la ciencia con una metodología clara.

Impulsado por su espíritu investigador realizó el libro Gestalt 2.0 Actualización en Psicoterapia Gestalt con una visión ampliada de lo que ya había proporcionado en el Manual de Psicodiagnóstico. Agrega nuevas características a las ya aportadas: Emoción que presenta: Resentimiento, Conducta: Compulsiva, Emociones incluyentes en la fijación: Miedo, culpa, remordimiento, ira y tristeza contenida, aversión, vergüenza y resentimiento. Están los 4 bloqueos universales: Proyección, Introyección, Deflexión y Fijación.

Otra aportación de Salama son una serie de estrategias terapéuticas gestálticas que pueden ser expresivas, supresivas o integradoras y que facilitan tanto al terapeuta como a la persona que quiera resolver la fijación.

La pregunta clave al paciente, para iniciar el proceso de cierre del bloque de la auto interrupción de la Fijación es: No lo hagas pero... ¿Qué te pasaría si te desprendes de esas ideas fijas?

Técnicas sugeridas para la Fase ochos son:

Mensaje negativo: Estarás solo.
Buscar introyecto (no olvides).
Actitudes: Acción de los introyectos (compulsión).
Eje del respeto alterado. Trabajar el eje.
Aliarse con la resistencia.
Enfrentar el temor a ser libre.
Anclaje sustituto (PNL).
Túnel del tiempo (libertad).
Arrinconamiento negativo.
Trabajo con el perdón (resentimiento).
El perdón se disuelve en la indiferencia o muere con el amor.
Usar el Método de Salama de los 10 pasos para resolver el resentimiento.

El libro contiene otras técnicas sugeridas por alumnos del Diplomado en Actualización Gestalt, incluidas en el capítulo 15 del libro

CONCLUSIONES

Como resultado de la revisión de los diversos autores que han hecho contribuciones a la psicoterapia Gestalt, el bloqueo de la fijación como la interrupción de energía en la fase de Post contacto, se establece que la persona, se queda con la experiencia previa, sigue dándole vueltas y vueltas al asunto y no establece contacto con una nueva situación.

La persona no presta atención a sus necesidades y está constantemente en actividad negando las sensaciones de fatiga, pesadez o embotellamiento, esta anulación se manifiesta como ansiedad y temor de que, si se aleja del contacto, el sí mismo no existirá, se siente confundido ya que piensan que el sí mismo sólo existe cuando está en actividad.

Lo anterior trae consigo emoción de resentimiento. Siendo el principio el permitir que la energía establezca contactos con los que se sentirá libre. Héctor Salama con su estilo pragmático separó

la fase de contacto en el Ciclo Gestalt y creo la de Post contacto, de esta manera se puede identificar plenamente el bloqueo que se realiza con la auto interrupción de la Fijación.

La comprensión de que por mensajes que se han recibido desde la niñez de que estará solo si no se adapta a lo que el medio ambiente le pida, creando en la persona sensaciones de vacío y que ser libre es ir en contra de su entorno. Le permite al terapeuta ir hacia el origen de ese conflicto. En la psicoterapia Gestalt el experimento le proporciona al paciente el hacer conciencia de las resistencias que ha construido para poder interactuar con su contexto.

La fijación como bloqueo de la auto interrupción de energía, para Salama, se considera como un bloqueo universal, se encuentran también en todas las autointerrupciones mencionadas en el Ciclo de la Experiencia, por lo que para su resolución es necesario que el Psicoterapeuta identifique cual es la auto interrupción que está evitando que esta última fase se cierre y por consiguiente no se asimile la experiencia.

REFERENCIAS

- Fagan, J., Shepherd, I. (1970). Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica. Buenos Aires, Argentina. Amorrortu Editores.
- Kepner, J. (1992). Proceso Corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo en psicoterapia. México. El Manual Moderno.
- Perls, F. (1947). Yo, hambre y agresión. Los comienzos de la terapia gestaltista. México. Fondo de Cultura Económica.
- Perls, F. Hefferline, F. Goodman, P. (1951). Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana. Madrid: Impresiones de Galicia, S. L. Oleiros.
- Polster, E. Polster, M. (1973). Terapia gestáltica. Perfiles de teoría y práctica. Buenos Aires. Amorrortu editores.
- Salama, H. Castanedo, C. (1991). Manual de Psicodiagnóstico, intervención y supervisión. México. El Manual Moderno.
- Salama, H. Castanedo, C. (1992). Manual del Test de Psicodiagnóstico de Salama. México. Centro Gestalt
- Salama, H. (2001). Psicoterapia Gestalt. Proceso y metodología. México. Alfaomega.
- Salama, H. (2011). Gestalt 2.0. Actualización en Psicoterapia Gestalt. México. Universidad Gestalt.
- Zinker, J. (1977). El proceso Creativo de la Terapia Gestaltica. México. Paidós.

118

La EXPERIENCIA EMOCIONAL

Detrás de los Aportes Metodológicos

 **Jatziri**
Galicia Angeles



Cuando se habla de aportaciones metodológicas, generalmente se piensa que quien las desarrolla es una persona seria, rodeada de libros, siempre trabajando y que no tiene tiempo para divertirse ni para su familia. Héctor Salama no cabe en esa definición, él es un hombre divertido, honesto e inteligente que disfruta de la vida y no se deja vencer ante la adversidad: ese, desde mi punto de vista, es el secreto que le ha permitido hacer tantos descubrimientos de la conducta humana.

Desde que nació mi inquietud por ser Psicóloga creí firmemente que un profesionista de excelencia en el campo de la salud mental necesitaba ser un buen ser humano, fue entonces cuando conocí la Universidad Gestalt de América en el año 2008. Cuando entré en contacto con Lorena y Hugo Soberanes quienes me hablaron de la Psicología Humanista y el Enfoque Gestalt desarrollado por el Dr. Héctor Salama, supe que había encontrado mi lugar.

Cursando la Licenciatura en Psicología Humanista, tuve la oportunidad de asistir a muchos talleres y conferencias del famoso “Dr. Héctor Salama”, yo me preguntaba cómo es que alguien que sabía tanto, generaba un libro tras otro, daba conferencias en muchos lugares dentro y fuera de la República Mexicana y tenía una trayectoria tan larga, siempre tenía tiempo para atender las dudas de todos los estudiantes y preguntamos: “¿Cómo estás che?” o “¿Qué tal te va, te gusta lo que estás estudiando?”

Años después, me integre al equipo administrativo de la ya entonces Universidad Gestalt y pasado un año, de ser asistente de Héctor. Desde entonces no ha habido un solo día donde no me cuente al menos un chiste y aprenda algo de él.

(*) Jatziri Galicia Ángeles es docente de posgrado en la Universidad Gestalt donde también cursó la Licenciatura en Psicología Humanista y la Maestría en Psicoterapia Gestalt. Facilitadora de talleres vivenciales y practica la clínica privada para adultos y grupos.

Siempre me dice: “el buen humor es la base de todo, te permite aprender, vivir mejor y más feliz, nunca te vayas a dormir enojada”. Para él Gestalt no es sólo una forma de hacer Psicoterapia, es una forma de *vivir en plenitud*.

Héctor ha desarrollado la Gestalt Metodológica, donde los pilares son: el Test Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG), el Ciclo Gestalt de Salama (CGS), la Tipología Humana de Salama así como la inclusión del Rastreo y las Estrategias Terapéuticas (también llamadas técnicas) Integrativas.

Si bien las técnicas y su uso pueden aprenderse estudiando y supervisando directamente con él, asistiendo a sus cursos, conferencias, talleres y estudiando la Maestría en Psicoterapia Gestalt, yo siempre tuve interés en conocer qué había detrás de todos estos descubrimientos que tanto han aportado a mi formación como Psicoterapeuta Gestalt y a la de tantas generaciones que han pasado por sus enseñanzas a lo largo de toda su trayectoria.

Héctor ha buscado siempre hacer la diferencia en la Psicoterapia Gestalt; para él la Gestalt de Perls era más agresiva y confrontativa, mientras que la de Laura Posner era más amorosa, “su bellísima maestra” como él la

llama, le pidió llevar la Gestalt a la Academia, motivo por el cual eligió desarrollar la metodología que hoy enseña. Primeramente expondré el concepto del “*Aquí y ahora*”, un concepto tan popularizado no sólo para la Psicoterapia Gestalt, sino también para otras disciplinas que buscan la expansión de la consciencia. Héctor “no cree en el aquí y el ahora” de manera tradicional, es justo por esta razón que incorpora el Rastreo en la Gestalt Metodológica.

En el aquí y el ahora que plantea Héctor, somos el resultado de toda nuestra historia, soy el pasado en el tiempo presente. Alguna vez me dijo: “*Jatziri, si anulas tu pasado, anulas tu existencia*”, es así como podemos entender que su concepto de aquí y ahora es estando, fluyendo, una constante.

El aquí y ahora está pasando todo el tiempo, siendo el resultado de la suma de los “aquí y ahora” transcurridos desde el momento de nuestra concepción hasta el presente.

El paciente es quien hace su propia confrontación previo descubrimiento del origen de su síntoma, el papel del Psicoterapeuta es favorecer que el consultante se dé cuenta por sí mismo de la carga afectiva más importante él, eligiendo la resolución que corresponda a sus valores y necesidades.

El *Rastreo*, una técnica que trae consigo desde su formación como Psicoanalista, consiste en realizar preguntas que le permitan al paciente ubicar el origen de la afección presentada en la consulta. De ésta manera que por medio de las técnicas de cierre que tiene la Psicoterapia Gestalt, pueda resolver el conflicto directamente y no el síntoma como se hacía antes al sólo realizar ejercicios de descarga.

Como había mencionado anteriormente, otra de las aportaciones más importantes de Héctor es el Ciclo Gestalt de Salama. El CGS se basa en el Ciclo de Satisfacción de las necesidades del conductismo y lo expuesto por Polster referente al pre contacto y postcontacto. Es en el 4° Congreso Internacional de Psicoterapia Gestalt donde Héctor presentaría las Polaridades y Sub Polaridades en el Ciclo, dando como resultado lo que hoy conocemos como Ciclo Gestalt de Salama.

Este es una forma clara, gráfica y precisa de mostrar el proceso mediante el cual el ser humano satisface (o no) sus necesidades; es mediante las frases, mensajes, temores y necesidades que dentro del discurso se presentan, que podemos ubicar más rápidamente los bloqueos por los que el consultante está pasando y de esta forma programar un plan de trabajo.

¿Lo mejor de todo? desarrolló esta aportación mientras comía pizza con su esposa Evelyn, es gracias a este platillo que debemos la forma gráfica del CGS. Héctor es un ser humano que nunca dejará pasar la oportunidad de innovar y crear. Ve más allá de lo que es obvio y se permite darle un sentido útil a aquello que para otros puede pasar inadvertido o ser meramente cotidiano. Otra forma en la que Héctor presenta “la totalidad gestáltica” es en la integración de polaridades o dos fuerzas que se encuentran en un atolladero; esto a través de las denominadas estrategias (o técnicas) integrativas. Donde la finalidad es que el individuo retome lo saludable de cada uno de sus apuestos, dando como resultado una unión que favorece al sano desarrollo del Yo y la resolución de introyectos (o creencias limitantes).

Primeramente expondré el concepto del “Aquí y ahora”, un concepto tan popularizado no sólo para la Psicoterapia Gestalt, sino también para otras disciplinas que buscan la expansión de la consciencia. Héctor “no cree en el aquí y el ahora” de manera tradicional, es justo por esta razón que incorpora el Rastreo en la Gestalt Metodológica.

En el aquí y el ahora que plantea Héctor, somos el resultado de toda nuestra historia, soy el pasado en el tiempo presente. Alguna vez me dijo: *“Jatziri, si anulas tu pasado, anulas tu existencia”*, es así como podemos entender que su concepto de aquí y ahora es estando, fluuyendo, una constante.

El aquí y ahora está pasando todo el tiempo, siendo el resultado de la suma de los “aquí y ahora” transcurridos desde el momento de nuestra concepción hasta el presente.

El paciente es quien hace su propia confrontación previo descubrimiento del origen de su síntoma, el papel del Psicoterapeuta es favorecer que el consultante se dé cuenta por sí mismo de la carga afectiva más importante él, eligiendo la resolución que corresponda a sus valores y necesidades.

El *Rastreo*, una técnica que trae consigo desde su formación como Psicoanalista, consiste en realizar preguntas que le permitan al paciente ubicar el origen de la afección presentada en la consulta. De ésta manera que por medio de las técnicas de cierre que tiene la Psicoterapia Gestalt, pueda resolver el conflicto directamente y no el síntoma como se hacía antes al sólo realizar ejercicios de descarga.

Como había mencionado anteriormente, otra de las aportaciones más importantes de Héctor es el Ciclo Gestalt de Salama. El CGS se basa en el Ciclo de Satisfacción de las necesidades del conductismo y lo expuesto por Polster referente al pre contacto y

postcontacto. Es en el 4° Congreso Internacional de Psicoterapia Gestalt donde Héctor presentaría las Polaridades y Sub Polaridades en el Ciclo, dando como resultado lo que hoy conocemos como Ciclo Gestalt de Salama.

Este es una forma clara, gráfica y precisa de mostrar el proceso mediante el cual el ser humano satisface (o no) sus necesidades; es mediante las frases, mensajes, temores y necesidades que dentro del discurso se presentan, que podemos ubicar más rápidamente los bloqueos por los que el consultante está pasando y de esta forma programar un plan de trabajo.

¿Lo mejor de todo? desarrolló esta aportación mientras comía pizza con su esposa Evelyn, es gracias a este platillo que debemos la forma gráfica del CGS. Héctor es un ser humano que nunca dejará pasar la oportunidad de innovar y crear. Ve más allá de lo que es obvio y se permite darle un sentido útil a aquello que para otros puede pasar inadvertido o ser meramente cotidiano.

Otra forma en la que Héctor presenta “la totalidad gestáltica” es en la integración de polaridades o dos fuerzas que se encuentran en un atolladero; esto a través de las denominadas estrategias (o técnicas) integrativas. Donde la finalidad es que el individuo retome lo saludable de cada uno de sus opuestos, dando como resultado una unión que favorece al sano desarrollo del Yo y la resolución de introyectos (o creencias limitantes).

Una herramienta valiosísima en su trayectoria es la creación del Test Psicodiagnóstico Gestalt de Salama. El desarrollo del TPG le valió poder graduarse del Doctorado en Psicología en la Universidad de Newport.

Este test sirve para ubicar los bloqueos en las fases del CGS con respecto a un tema específico en el

momento presente, lo que nos lleva a elegir las técnicas adecuadas que le permitirán al paciente resolver sus asuntos inconclusos.

Dentro de las ventajas que nos ofrece el TPG podemos encontrar que puede ser aplicado al tema específico que se requiera conocer, puede ser aplicado en diferentes momentos para supervisar el avance tanto del psicoterapeuta como del consultante y nos permite ir modificando las estrategias a utilizar dentro del proceso psicoterapéutico.

Héctor habla de un “mapa de trabajo” cuando se refiere al TPG, podemos obtener cuáles son los patrones de comportamiento de una persona al aplicar cinco test distintos, concepto denominado Patrón Repetitivo de Conducta (PRC). Es por ello que este test puede aplicarse al campo laboral, psicoterapéutico, educativo, deportivo, entre otros.

No obstante, la vida le daría a Héctor la oportunidad de parar un momento y crear algo innovador. Escribo sobre oportunidad porque es así como él la llama y también es así como la vivió.

La historia emocional de la Tipología Humana es una que nos muestra cómo Héctor convierte lo que para otros sería una adversidad, en un campo fértil. Él sufre un accidente (fue atropellado) y debieron realizarle algunas cirugías en la pierna, motivo por el que no podía moverse durante un par de meses.

Es mirando un documental en National Geographic acerca de la evolución, que nota ciertas similitudes entre el comportamiento a cierta edad de los monos que correspondía a otras edades en los seres humanos. Mientras se está recuperando sigue investigando y realiza un estudio entre la evolución y la experiencia en su trabajo con niños, adolescentes, parejas y adultos, que da como resultado la Tipología Humana de Salama y el Test de la misma.

Mediante la aplicación de este test, podemos descubrir las características más importantes de una persona, de tal manera que nos será más fácil poder comunicarnos con ella y establecer relaciones sanas y asertivas.

Mientras el Tipo 1 se muestra más extrovertido, simpático, amigable, seguro de sí mismo, vanidoso, despreocupado y con mayor facilidad de ser visto, el Tipo 2 es más reservado, tímido, analítico, perfeccionista, desconfiado y capaz de permanecer impasible.

Por supuesto, hay subtipos, que ubica en el CGS, lo que lo hace aún más completo para el conocimiento del otro. Tales subtipos son los siguientes: “Tipo 1 A”, “Tipo 2 A”, “Tipo 1 B” y “Tipo 2 B”, ubicados en ese orden en los cuadrantes del CGS.

Héctor se define como “Tipo 1 Plus”, pues como él lo comenta “no puede estarse quieto”, siempre usando su creatividad para resolver las situaciones que se le presentan y como ya dije, me parece que la Tipología Humana de Salama es el claro ejemplo de lo que una persona que es congruente con los Valores Gestálticos puede hacer.

Bien lo dice cuando nos invita a salir de nuestra falsa zona cómoda: *“el día que dejes de crear, te mueres”*. Héctor siempre está produciendo, descubriendo, aplicando y perfeccionando todo lo que aprende de su práctica en la docencia y la clínica, invitando a los demás a hacer lo mismo y no conformarse con lo que se tiene, siempre dice: *“Si yo pude, tú también puedes”* y además, te ayuda a hacerlo.

El quehacer gestáltico va de lo particular a lo general, sólo si trabajo en mí mismo y me reconozco con todas mis características, es como podré acompañar al otro en su camino hacia ser auténtico y convertirse en la mejor versión de sí mismo.

Y es aquí donde me permito resaltar una de las más grandes enseñanzas que he tenido con mi maestro, amigo y mentor: *“soy lo máximo en el mundo sin compararme con nadie”*.

Tomando esto como base, puedo decir que Héctor siempre busca en sus alumnos que den el doscientos por ciento de sus capacidades, que vivan y hagan su propia Gestalt, que “no se jodan la vida” como dice a menudo.

Insiste en el trabajo del introyecto del “buen psicoterapeuta”, pues menciona: “aunque tengas 50 años siendo Psicoterapeuta Gestalt, siempre serás un novato en el conocimiento de la vida de la persona que se sienta frente a ti”

Debido a esto, formó la Cátedra Elite Dr. Héctor Salama, que abarca la actualización, supervisión, metodología y aplicación de los nuevos conceptos que propone. En cada supervisión aporta una visión fresca, humana y concisa de las zonas de oportunidad y los aciertos de cada terapeuta, siempre acompañado de los valores gestálticos: amor, honestidad, responsabilidad y respeto; por supuesto con su toque especial de humor, lo que favorece el aprendizaje y refuerza esta concepción de un entorno de aprendizaje y no de juicios.

Quienes hemos tenido la fortuna de vivir esta experiencia salimos más empoderados, seguros y amando más lo que hacemos día con día, además de tener una visión diferente a lo que significa ser Psicoterapeuta Gestalt, pues no sólo es la metodología, también implica el saber preguntar, el tener cultura general y poder hablar el lenguaje del otro.

Recordemos que quien acude a consulta lo hace para ser escuchado en su misma frecuencia, forma y fondo. Los Psicoterapeutas Gestalt tenemos el compromiso de hacer todas las preguntas, usar las técnicas, empaparnos del lenguaje del otro, pero, sobre todo, de hacer contacto con ellos sin perdernos en el proceso.

Son estos detalles los que le dan el peso a sus aportaciones metodológicas, pues no son palabras técnicas vacías, son historias, experiencias, amor y entrega dedicados no sólo a mejorar su práctica clínica, sino a formar Psicoterapeutas Gestalt de excelencia, que salgan al mundo preparados para trabajar con las necesidades de una población en constante cambio.

No tengo más que palabras de agradecimiento y bendición para él, sin duda ha sido y seguirá siendo una de las personas más importantes que he conocido, pues ha confiado en mis capacidades profesionales y personales aun cuando yo no lo hacía. Me enseña cada día a amarme, respetarme y actuar en consecuencia de mis necesidades siguiendo los valores gestálticos.

Defino mi aprendizaje con Héctor de la siguiente manera: *la puesta en práctica de la parte teórica es la estrategia en sí, quien yo sea por dentro es lo que podré ofrecer al mundo*.

Distintos Estados de

Consciencia de Acuerdo con la Gestalt

 **Diego**
Salama



Abstract:

E

ste documento es un acercamiento al entender de los distintos niveles de consciencia que existen en el ser humano, estableciendo tres cosmovisiones, la de consciencia inmediata y consciencia reflexiva; la de zonas de relación y el continuo de consciencia; y por último la de la consciencia de cuerpo, mente y emoción. El autor propone una tercera conciliadora en la que agrega 5 niveles: inconsciencia, consciencia inmediata, introspección, comprensión y estado de alerta.

Pareciera que hablar de consciencia es un tema tan grande que se nos va de la mano. Y aunque muchos han descrito la palabra, poco se ha hablado de lo que significa para la Gestalt, no sólo como psicoterapia, sino como forma de vida. Para poder abordar este tema, creemos conveniente primero explicar el significado de acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española.

Consciencia viene de la capacidad del ser humano de reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella, así como también, es el conocimiento inmediato o espontáneo que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones.

Es el tener conocimiento reflexivo de las cosas. En psicología se considera que es el acto psíquico por el que un sujeto se percibe a sí mismo en el mundo.

Así pues, entendemos que la Consciencia en sus distintas definiciones permea al ser humano en todo momento. Entonces ¿a qué nos referimos con tres estados o niveles de consciencia en Gestalt? Pues si pudiésemos hacer una aproximación sobre los estados de consciencia que queremos abordar en este artículo, podríamos concretarlo como **el estado que determina la percepción sensorial que adquirimos del mundo fenoménico desde lo individual y el conocimiento que adquirimos por aprendizaje de nuestro alrededor.**

En este sentido y para fines simples, existen básicamente tres diferentes niveles de consciencia:

- a) Vigilia. Nivel que se refiere a cuando una persona se encuentra despierta, en perfecto contacto con el mundo exterior e interior.
- b) Onírico. Nivel que se refiere a cuando una persona está dormida o imaginando cosas.
- c) Alterado (por medicamentos, por patologías, por prácticas espirituales, etc.): Cuando una persona podría estar en otro nivel como el de vigilia u onírico y se encuentra en otro. Puede presentar alucinaciones, depresión, alienación, éxtasis, euforia, choque, parálisis, rabia, sueños o sueños lúcidos, supuestas premoniciones, psicosis, percepción extra-corporal, entre otros.

Desde esta simpleza, se puede concretar que es importante revisar las alteraciones neuroquímicas cerebrales para entender la consciencia humana, o para el caso, de cualquier ser vivo. O sea, estudiar al ser vivo desde su fisiología. Sin embargo, esto no es la cosmología que existe dentro de la filosofía Gestalt donde el todo es mayor a la suma de sus partes y donde se requiere respetar las leyes perceptuales de la psicología Gestalt. Es aquí donde la Gestalt se inclina más hacia el paradigma de que existen diferentes niveles en la psique humana que se alejan de la fisiología o de los límites de percepción sensorial. Donde se cree que hay una esfera de realidad más allá de la normalidad donde el ser humano es energía, materia, consciencia y consciencia de consciencia en uno. Basta con conocer conceptos básicos de medicina tradicional china para entender la idea de los meridianos energéticos, o a ideologías mediterráneas, sea el taoísmo o inclusive en el Judaísmo cuando se habla de los tres niveles en cada ser humano, el que conecta al ser humano con la tierra, el que da animación y capacidad de saber qué está sucediendo en el mundo y por último el que conecta con lo espiritual y permite observar lo que se está conociendo que está sucediendo en el universo del individuo.



Entendiendo esto, el concepto de consciencia desde la visión oriental tiene que ver con la no existencia de una dualidad, contrario a lo que la mayoría de las personas piensan respecto al Yin-Yang. Si se considera que el Creador contiene todo lo demás, entonces no se puede pensar en la dualidad donde el Creador sólo tiene potencia y actuar en lo bueno y no en lo malo. Más bien, la idea del Yin-Yang tiene que ver con que lo bueno y malo son sólo atributos de la vida, o por decirlo más simple, adjetivos. Pueden cambiar constantemente y uno contempla al otro. Es pensar que el ser humano manifiesta su presencia en este mundo, pero no manifiesta su Ser. Como Alfredo Millán me enseñó en el salón de clases cuando estaba en la carrera, hay una gran diferencia entre Ser y Estar. El ser humano manifiesta su Estar y en ese Estar, se manifiesta su Ser que es mayor que el primero. Los atributos del ser humano sólo nos acercan a la esencia, pero la Parte jamás será el Todo y la Suma de las Partes, por ende, tampoco. Entendiendo esto, el Ser va más allá del Todo y de la Nada. Víctor Moreno, también maestro mío en estos momentos y Haham (sabio religioso) de la Comunidad Adat Israel explica que en la muerte, la persona pierde la Consciencia Individual, pero no la Consciencia Colectiva.

Si en este mundo la persona no tuvo consciencia de sí mismo ¿continúa mientras se acaricia la barba - ¿qué asegura que vaya a tener consciencia en otro mundo?

Víctor Moreno

Es en el estado de muerte que se considera que la persona es impura (desde la idea de impureza espiritual absoluta, porque es impotente en el estado total). La muerte entonces no es Vacío.

No hay ausencia, sino hay equilibrio de todas las fuerzas. Por lo que el estado absoluto de impotencia representa un estado de consciencia donde se vive la fe y se conecta con la potencia absoluta. Tomando las ideas de Nietzsche de que el ser humano no cambia hasta que se vomita a sí mismo (Alusión a la frase del Apocalipsis, 3,15-16: « ¡Ojalá fueras frío o caliente! Mas como eres tibio, y ni frío ni caliente, voy a vomitarte de mi boca.»).

Por lo que queda la idea de que tener Consciencia Individual es expresar al Ser (al yo). Tener Consciencia Colectiva es expresar al No Ser (o sea, al No Yo). Por último, la Consciencia de Consciencia que es donde se conectan la dos, es donde sucede la integración del Ser Humano. Es el CAMINO MEDIO del que habla Ram Bam (Maimónides). Ni mucha inmanencia, ni mucha trascendencia.

Sea cual sea la cosmovisión, es importante la evaluación de presencia o ausencia de consciencia así como la cualidad de la misma, ya que esto determinará si existe o no posibilidad de establecer contacto adecuado con la persona. Es posible lograr evaluarla a través de observar movimientos, buscar reflejos fisiológicos o bien psíquicos al dar órdenes simples para determinar si hay consciencia o inconsciencia y luego determinar si el sujeto es capaz de responder a preguntas más elaboradas, si existe coherencia, si la coherencia se perdió parcialmente, si presenta somnolencia, si sólo respira o si presenta buen balance neurológico. De existir alteración en cualquiera de las anteriores, quizá se requiera de atención médica.

Retomando la idea, desde la filosofía Gestalt, una persona requiere tener capacidad de consciencia para poder experimentar el mundo de forma adecuada. Si no existe Consciencia, no existe Darse Cuenta, concepto que explicaremos más adelante.

Es por ello que la Gestalt busca, además de conocer los diferentes niveles de consciencia, utilizar estos niveles para poder facilitar el *Darse cuenta* en el individuo. De una u otra forma es buscar unificar las funciones nerviosas con la *psique*. José Luis Díaz en su libro de la Consciencia Viva dice que tenemos que considerar dos aspectos: una fuerza única que tiene que ver con el campo electromagnético y las actividades modulares del cerebro que dan pie a la unidad psicofísica. Es a través de la psicología y el psicoanálisis, así como de la neurociencia entender que existen expresiones no neuronales del pensamiento. Que se requiere explorar más las formas sociales y culturales de la consciencia y que se requiere abordar para poder abordar la dualidad cerebro-mente desde la perspectiva científica. Es ahí donde entra la Consciencia Colectiva de la que habla el judaísmo. Desde la Filosofía Gestalt se busca la integración a través de la asimilación. Entendiendo a los actores yóicos en relación con los actores no-yóicos y su contexto, tenemos un acercamiento más adecuado hacia lo que entendemos nosotros como Consciencia.

De acuerdo con Jordi Gil Martín (2016), el sentido de hacer esta subdivisión es para afinar con mayor detalle nuestra consciencia, que como ya dijimos antes, no significa que realmente estén separados estos niveles de consciencia, porque al parecer existe una creencia de que si se está en un nivel, no se puede estar en los demás. Igual así se cree que un Ciclo de la Experiencia es único y no está en movimiento constante con demás ciclos, algo que Héctor Salama siempre explica atinadamente cuando da su curso de Certificación en la Aplicación del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de su autoría. Tanto las experiencias como los niveles de consciencia están sucediendo al mismo tiempo y en todo momento. Es sólo que a veces la persona elige hacer caso a algunos niveles y a veces elige ignorarlos. Gil Martín define tres formas de vivir la experiencia y aunque no plantea la idea de nivel

de consciencia respecto a estas tres formas, si pareciera dar a entender que ese es el modelo que está siguiendo. Las tres formas de vivir la experiencia son la corporal, la emocional y la cognitiva. Al discriminar la experiencia en estas tres, es posible agudizar el *Darse cuenta* y así se hace capaz de reconocer mejor lo que está sucediendo en ese momento. El poder conectar el cuerpo, las emociones y los pensamientos permite la coherencia en la totalidad del uno.

Desde este sentido, *la consciencia corporal* se entiende como que el cuerpo permite entender las experiencias desde lo que es registrado en el mismo. Si algo es agradable o desagradable para el organismo, si se siente tensión o distensión, si hay dolor o hay placer, etc. *La consciencia emocional* en cambio, permite conectar al sujeto con las emociones básicas, que brindan información de cómo se vive la experiencia de algo o de alguien. Se encuentran en estas emociones: la Alegría, la Tristeza, el Enojo, el Disgusto y el Miedo. *La consciencia cognitiva* permite dar cuenta de los pensamientos que existen en la mente cuando suceden distintas situaciones. Aquí se encuentra el recuerdo del pasado, los pensamientos de este presente y el deseo de atender lo que el pasado desea.

Para Perls y para Goodman (1951) existe una frontera entre la experiencia interna y externa del ser humano. Esto es, un lugar donde el entorno y el organismo vivo se juntan. En este espacio existe el contacto que se genera entre el sujeto-objeto. A esta acción donde el sujeto entra en contacto con el objeto y que existe esta interacción se le llama consciencia inmediata. El contacto entonces se convierte en el darse cuenta del campo o de la respuesta del campo. A este nivel de consciencia le llaman **Awareness** que si lo traducimos, viene de tener prudencia o cautela.

Del conocimiento de una amenaza exterior. Estar en un estado de alerta. Estar atento y en vigilia, como dice Jean-Marie Robine, pero en el aquí y ahora. Tomando atención a lo que está sucediendo para ir formando relaciones de figura/fondo. Este sería para ellos, el primer nivel de la consciencia. Para Héctor Salama, en este primer nivel se generan los introyectos, debido a que la información pasa sin filtro. En caso de que sea a favor del organismo, en vez de ser un introyecto, se le denomina internalización.

Se considera a este nivel de conocimiento como nivel inmediato, pues es el que contiene sensaciones, percepciones y propiocepciones en el presente, o como dice Salama, presente continuo, que conlleva un conocimiento implícito que sucede sin elaboración previa. Cuando este conocimiento implícito se convierte en conocimiento explícito, se le denomina Consciencia. O por decirlo mejor, Consciencia Reflexiva. Para Salama, a este nivel se le denomina *Insight* o **Comprensión Súbita**.

Para Perls (1942), el darse cuenta también se da en tres zonas diferentes. La primera es en la zona interna que tiene que ver con comprender todas las sensaciones, sentimientos, emociones, etc. que suceden dentro de nosotros y que nos permite estar en contacto con nuestro ser. La segunda es en la zona externa, que implica darse cuenta qué está sucediendo en el mundo externo, con los objetos y acontecimientos que están rodeando a la persona. Permite el conectar con lo que hay afuera del ser humano. Por último, el darse cuenta de la fantasía (también llamado zona intermedia), que permite notar toda la actividad mental que va más allá de lo que sucede en el presente y permite conectarse para tener el continuo de consciencia necesario para

lograr completar el ciclo de la experiencia. Salama toma esta idea y cambia el orden de acuerdo con la experiencia de las personas, estableciendo que primero hay un darse cuenta con la Zona Interna, luego con la Zona de Fantasía, posteriormente con la Zona Externa y por último el contacto del Darse Cuenta en el Continuo de Consciencia que es el que permite el contacto absoluto con el objeto satisfactor y la asimilación de dicha experiencia.

Resumiendo podríamos decir que en la Filosofía Gestalt existen tres cosmovisiones sobre los niveles de consciencia. Una que establece que existen dos niveles. El primero es la Consciencia Inmediata (*Awareness* o Darse Cuenta) y el segundo que es la Consciencia Reflexiva (*Insight* o Comprensión Súbita). La otra cosmovisión es que existen Zonas donde la persona se relaciona con esa Consciencia Inmediata o Reflexiva que son la Zona Interna, la Zona de Fantasía, la Zona Externa y el Continuo de Consciencia. La tercera cosmovisión se enfoca en que se puede tener consciencia desde otros tres niveles que son la Consciencia del cuerpo, la Consciencia de la mente y la Consciencia de la emoción. Recordando que el todo es mayor a la suma de sus partes, podemos decir que la visión de la filosofía Gestalt busca integrar estas tres distintas ideas.

Para mí, los niveles de consciencia se dividen en los siguientes:

a) Inconsciencia

Es carecer de comprensión de que algo que se está diciendo, haciendo o pensando está afectando a la persona.

b) Consciencia Inmediata

Es estar en un estado donde se vive en presente

continuo el momento mientras éste va pasando.

c) Introspección

Es buscar un entendimiento de la situación que se está viviendo.

d) Comprensión

Es ese momento en el cual la persona se percató de algo que está pensando, haciendo o sintiendo y que no quiere hacerlo, pensando o sintiendo más. Esta puede ser súbita o no.

e) Estado de alerta

Una vez comprendido lo que está haciendo, pensando o diciendo y que ya identificó que no le gusta hacerlo, entra en este nivel de consciencia donde avisa los sentidos para evitar caer en la antigua conducta.

Bibliografía

Díaz, J. L. (2007), La Consciencia Viviente, FCE, México

Gil, J. M. (2016), Cuerpo, Mente y Emoción, Gestalt Salut, <https://www.gestaltsalut.com/2016/04/29/cuerpo-mente-o-emoci%C3%B3n-tres-formas-de-percibimos>, España

Perls, F.S., Hefferline, R.F., Goodman P. (1951), Gestalt Therapy, Excitement and Growth in the Human Personality, Julian Press, EEUU

Salama, H. (2008), Gestalt de Persona a Persona, Alfaomega, México

Salama, H. (2007) Gestalt: Proceso y Metodología, Alfaomega, México

134

ESPIRITUALIDAD Gestalt

 **Adrián**
Salama



Introducción

Durante muchos años, por no decir milenios, la espiritualidad fue monopolio de la religión. Sin embargo conforme fueron avanzando los años y el conocimiento del ser humano siguió incrementándose, las religiones fueron quedando vacías de argumentos y el monopolio comenzó a caer. Las religiones en vez de adaptarse a los nuevos cambios que la humanidad estaba teniendo, mejor se dedicaron a usar técnicas de separación y polarización, que las llevó a enfocarse en los conflictos y no la unión.

Este artículo está enfocado en dos áreas de la vida del ser humano. El yo y el no yo (a partir de ahora llamaré "Ego"). Y cómo se vive la espiritualidad desde la Gestalt y el Yo consciente.

El mundo moderno ha cerrado iglesias por falta de quórum, ha creado redes de información que se alimentan de contenido creado por la sociedad. La confusión y desinformación son ahora un nuevo problema masivo y todo esto, lo que nos ha llevado a una terrible polémica sobre cómo reconocer lo real de lo ficticio.

Para responder a esta polémica, así como introducir una nueva visión, aunque no tan nueva, la Gestalt puede resolver con esta tesis "menos mente y más emoción". Adjudicada a Fritz Perls, co-creador de la psicoterapia Gestalt, junto con su esposa Laura Posner y Paul Goodman, la Gestalt ha tomado fuerza como fuerza del movimiento humanista psicoterapéutico y últimamente filosófico.

En la psicoterapia Gestalt, Fritz se aleja por completo de Freud y su búsqueda del "¿Por qué?", creando una plataforma dialogal reduciendo la importancia de la razón y fomentando más atención a las emociones.

Freud comienza formalmente el trabajo médico psicoterapéutico en una época en la que se entiende que muchas personas hayan perdido no sólo la fe en la humanidad, sino también la esencia misma del ser humano. Un mundo en donde la primera guerra mundial mostró de lo que éramos capaces los seres humanos, las normas morales impuestas por las instituciones religiosas y otros eventos que sacudieron al mundo dan pie a un aumento en la neurosis y la duda existencial.

Perls comienza sus primeros ensayos de la psicoterapia Gestalt en un contexto histórico en donde el mundo está al borde de una guerra nuclear entre Rusia y Estados Unidos. Los dos grandes titanes de la economía están peleando una filosofía en donde las dos corrientes como el comunismo y el capitalismo muestran su falta de moral, generan una necesidad de abandonar la razón, pues parecía que todos la carecían,

que la psicoterapia Gestalt podía ofrecer.

Como un punto importante, la psicología de la Gestalt, de la que Laura era experta, fue un alejamiento por completo del movimiento funcionalista, que decía que el ser humano podía ser descrito como una computadora y que cada parte de nuestro cerebro tenía funciones específicas que ningún otra parte podía hacer. La percepción como base de la psicología de la Gestalt, viene a romper con esta idea de que todo es y debería de ser expresado en funciones matemáticas.

Estados Unidos fue la tierra fértil en donde la psicoterapia Gestalt pudo florecer. Entre la nueva liberación sexual, el movimiento hippie, la creciente economía industrial y la floreciente comunidad que se estaba desarrollando, Fritz, Laura y Paul eran la solución a la abundancia económica y necesidad de entender la realidad que se vivía en el momento histórico.

El pensamiento se había convertido en el amo y señor de la vida cotidiana y las emociones eran vistas como debilidad. Este era el resultado de años de historia bélica que había vivido la nación. La Gestalt llega a romper con el reinado del pensamiento para imponer un nuevo amo, las emociones.

Conforme el movimiento, deja de pensar y empieza a sentir se fue dando, la espiritualidad pudo tener una nueva trayectoria, ya no se tenía que justificar lógicamente la presencia de Dios o la creencia en un ser superior, con sólo sentirlo sería suficiente. Las personas se dieron la oportunidad de liberarse de la búsqueda del argumento perfecto, para reducirlo a las emociones.



Cómo se puede hablar de una espiritualidad Gestalt?

Espíritu, según la RAE:

▪ser inmaterial dotado de razón▪,

▪alma racional▪,

Pero si te vas a lo profundo de la palabra, aparece lo siguiente:

espíritu vital ▪Sustancia sutil y ligerísima que se consideraba necesaria para la vida del animal.▪(RAE, 2019)

La etimología de espíritu proviene de SPIRARE o soplar (Dechile.net, 2019). Desde la idea de que Dios nos dio un soplo de vida para así poder crear a la humanidad por medio del barro.

De aquí puedo tocar varias bases. La primera es la ideología que proviene de nuestra historia Judeo/Cristiana en donde la plataforma completa de estas religiones son en donde Dios es un alfarero, carpintero o arquitecto y el mundo está completamente automatizado (Tree, 1998).

En esta visión del mundo, el hombre o mujer, fueron puestos en el mundo, lo que hace que tengamos cierta soberbia al no haber nacido del mundo, sino puestos por un ser superior, Dios, rey del universo o como sea. No obstante, en nuestra libertad para elegir, nos convenía elegir a este rey invisible y todo poderoso, porque de no hacerlo, plagas y catástrofes ocurrirían. Con el paso del tiempo y el desarrollo institucionalizado de la religión, Dios pasó a ser más bien un amigo y mandó a su hijo (que era carpintero) a dirigir a la gente hacia a un mejor camino. Siempre viviendo en un mundo hecho para nosotros y por nosotros.

Este mundo creado para y por el hombre, tiene una connotación bastante machista, ya que al regirnos por una religión creada por hombres, la mujer pasa a segundo plano, no sólo en las escrituras del nuevo testamento, sino que también en los templos de oración, donde la mujer no podía acceder a ser líder espiritual debido a su condición de mujer. Esto debilita la espiritualidad, debido a que da una clara separación entre los géneros masculino y femenino. La división en la espiritualidad fragmenta el desarrollo de una Gestalt dentro de la misma.

Por otro lado, en la versión oriental, el hombre nace de la tierra y no es puesto en la tierra. Recordemos que Adán fue hecho de barro pero nacido por el soplo de vida de Dios. En la versión Budista, los seres humanos nacimos de la tierra y nos hemos ido recreando hasta el momento en donde nos encontramos el día de hoy (Tree, 1998).

Esto crea dos formas de hablar diferentes y por lo mismo, mundos completamente distintos¹. Los niños de occidente preguntan a sus madres cómo fueron hechos, los de oriente cómo crecieron o se desarrollaron dentro del útero.

En la forma de hablar está el desarrollo del mundo interno que desarrollaremos y por ende cómo podemos ver el mundo externo. Traducido a Gestalt, cómo veamos el fondo cambiará por completo las figuras que pueden salir del mismo.

Cómo llegamos a una espiritualidad Gestalt?

Hoy existen varios métodos para alcanzar un equilibrio espiritual. Para mí, el ser humano es la única raza animal que tiene la capacidad de ser espiritual. Incluso en varios estudios de imagen funcional cerebral, han encontrado que hay partes en nuestra mente, que están especializadas en crear experiencias espirituales o que se activan cuando estamos rezando, orando o meditando.

Cuando analizas que las creencias que tengas en el fondo, harán las figuras de tu realidad, entiendes que el contexto (ambiente en donde te mueves) puede ser completamente modificado por tu manera de imponerte o si aún tu yo no es suficientemente fuerte, pues será absorbido por el contexto.

Te pongo un ejemplo, dentro de una familia que sólo profesa la religión católica, será prácticamente imposible que un niño o niña pueda aprender algo que no sea el catolicismo. Si además el contexto familiar es tradicionalista y sólo se mueven dentro de grupos que sólo sigan la religión, el niño o niña crecerá a ser un adulto que sólo conozca métodos espirituales del catolicismo.

Esto es un ejemplo muy claro de cómo un contexto puede afectar todo el fondo de una persona y por lo mismo las figuras sólo podrán ser percibidas como parte de toda esa unidad psico-emocional.

Si usamos el mismo caso, pero le hacemos un cambio en donde la familia no es tradicional, sino que son católicos laxos, entonces cualquiera de estos hijos al conocer otra religión, podrían tener serias dudas sobre sus creencias. Todo, por un cambio de contexto que afectará por completo la forma y las figuras que surjan del mismo.

Es con estos ejemplos que podemos acercarnos a lo que llamo una espiritualidad Gestalt, en donde no sólo se observan las figuras, sino que tenemos que adentrarnos en el fondo y el contexto de cómo se desenvuelve la realidad de cada individuo.

Gestalt es sinónimo de totalidad. Cuando hablo de una espiritualidad Gestalt, me refiero a quitar la religión de la práctica. Entiendo que dentro de las religiones, los dogmas y praxis hacen que sea más sencillo entrar en un estado espiritual, pero no lo asegura y menos que ahora el contexto religión ha sido tan macerado por tantas malas prácticas de sus representantes.

Una espiritualidad Gestalt se podría traducir a una búsqueda sin fronteras de la esencia de Dios. Es la totalidad sin enfocarse en las partes. Recordando la máxima, el todo es más que la suma de sus partes, por lo que las religiones son sólo la parte de un todo mucho más grande.

Alejando a Dios de la religión

Dios no es exclusivo de las religiones y menos de una sola. El hecho de que haya más gente en una religión que en otra, no la hace inmediatamente la correcta. Es más, ni siquiera podemos decir que una religión es "la correcta" debido a que fue creada, organizada y distribuida por seres humanos y algo que nos caracteriza a los hombres y mujeres, es que somos falibles. Cuando con la espiritualidad Gestalt alejamos a Dios de la religión, lo que estamos haciendo es declarando que todos los seres humanos somos espirituales y que la religión es sólo un vehículo para poder acceder a esta característica única. Es así como la espiritualidad Gestalt, une al separar y trasciende al aterrizar en lo que sí podemos expresar como universal en todos los seres humanos, nuestras emociones.

Dios es un símbolo dual, hay emociones alejadas entre el amor que se puede sentir por la entidad, y odio por los sucesos que se han perpetrado en su nombre. Sin embargo, dentro de la "EG" la intención es que se use la idea de Dios o como se le quiera mencionar, o referir, sin el practicante o maestro de esta técnica, pueda influir en las decisiones de cada participante. La espiritualidad no necesita de un Dios, sino de un ente superior, este puede ser identificado por el practicante como así lo desee y le sirva en el proceso en el que se encuentre dentro de su trabajo psicoterapéutico.

Por lo tanto, hablaremos de Dios como lo entiendas tú y no como yo o quien sea el maestro lo refiera. La "EG" está muy vinculada a tu forma de percibir el mundo y por lo mismo es individualizada.

Cómo se puede practicar?

La persona practicante de la Espiritualidad Gestalt tendrá como primera misión el aprendizaje sobre su religión familiar, esto es, la religión que su familia profesa. Es importante que la persona que quiera adentrarse dentro de la "EG" se cultive sobre lo que sus antepasados practicaban, puesto que es parte de su contexto familiar y no puede ser desechado. El sistema familiar es de suma importancia dentro de la práctica de la "EG" pues es partir de la base de donde podemos desarrollar nuestra propia percepción del mundo.

Una vez conocida la base sistémica familiar de donde proviene nuestra educación religiosa, el practicante tendrá como misión buscar ahora las religiones o filosofías subyacentes que hayan surgido o de donde provenga su contexto familiar.

Una vez encontradas las diferentes opciones de filosofías religiosas, podrá tomar de cada una de ellas la conexión con Dios, lo que más vibre emocionalmente en él o ella. Es aquí en donde la práctica se hace complicada, pues la persona que practique esta nueva forma de acercarse a Dios, el universo, la energía o como decida llamarle, tendrá que primero tener un conocimiento emocional personal. Esto, debido a que no podrá dejar al destino la elección de qué sí o que no, le funcionará para conectar.

La inteligencia emocional tiene que ser desarrollada antes que la inteligencia espiritual. Una va ligada a la otra, pues las emociones son las herramientas que Dios (o como tú lo llares) nos dio para poder guiarnos en el camino que llamamos vida.

Mientras más nos alejamos de nuestra espiritualidad, más nos estamos alejando de las demás personas, entre las nuevas conexiones que suponíamos nos harían más empáticos, ocurrió lo contrario, las personas empezaron a alejarse cada vez más de sus semejantes, para comenzar a compararse con la ficción de las redes sociales. Es real que estas plataformas pueden ser de gran ayuda, pero han creado un mundo mucho más alejado de la espiritualidad y la empatía.

La depresión que se vive hoy en la humanidad es mucho mayor a la que se vivía antes de las redes sociales, en un estudio de la OMS (Descifr3mo5, 2016) se muestra un claro aumento de la depresión. En mi opinión, la razón es básica, tenemos demasiada información y poca inteligencia emocional. Al no poder procesar tanta violencia y comparación, nuestro ser entra en un estado de desaceleración, la respiración cambia, el metabolismo se hace más lento y poco a poco la depresión toma posesión del cuerpo. Bajo la misma línea, México ocupa uno de los primeros lugares en obesidad (Valadez, 2020) adulta e infantil, demostrando que no sólo carecemos de una sana educación emocional, sino que también en salud estamos por los últimos niveles.

Al integrar la espiritualidad Gestalt al trabajo psicoterapéutico, estamos fomentando el desarrollo integral del ser humano como psicoterapeutas y no sólo trabajando para deshacernos de los síntomas neuróticos con los que viene nuestro cliente.

Los seres humanos somos espirituales por naturaleza, como lo mencioné anteriormente, no somos religiosos, eso es algo que aprendemos. Si esta habilidad no la exploramos o incrementamos en nuestro trabajo personal, siempre habrá algo que nos haga falta dentro de nuestro desarrollo. El trabajo de psicoterapia Gestalt, debe enfocarse en integrar todas las zonas o fases que el paciente requiera para así poder llevar una vida auténtica.

Cómo integrar la espiritualidad en la psicoterapia?

El psicoterapeuta Gestalt debe de comenzar a actualizarse con respecto al desarrollo de la inteligencia espiritual. A través de la investigación de su propia crianza religiosa y el estudio teológico.

Al inicio el o la psicoterapeuta debe de leer e investigar sobre escritos de desarrollo espiritual que haya de autores en su propia religión, para así ir migrando hacia otras culturas y religiones. No es recomendable que la o el psicoterapeuta empiece por áreas que desconoce, puesto que se puede ver afectados sus valores y eso lastimaría el desarrollo de su propia inteligencia espiritual, haciendo que no pueda desarrollar la espiritualidad Gestalt.

El ecumenismo, es lo más parecido a la espiritualidad Gestalt hoy. Ecumenismo es un movimiento para unir a todas las versiones cristianas en una sola. La espiritualidad Gestalt es unir a todos los movimientos espirituales en uno solo que pueda ser accionable y ligero para poder vivir en nuestra época.

Una vez integrado e investigadas las filosofías detrás de las religiones que más le hayan llamado la atención al psicoterapeuta, ella o él, podrán acercar al cliente el desarrollo, si la figura del mismo paciente así lo pide. Es importante recordar que dentro de los valores gestálticos está el respeto. Los pasos por seguir si la figura del paciente así lo demanda, son los siguientes:

1. Indagación o rastreo del contexto espiritual que el o la paciente tiene como bagaje
2. Aclaración de la figura espiritual o del contexto espiritual que el o la paciente haya encontrado
3. Rastrear los introyectos que limitan a la persona a una integración espiritual con su vida diaria
 - a. Resolver mensajes limitantes en terapia
4. Crear una lista de acciones para ir cumpliéndolos día a día
 - a. Resolver obstáculos que se vayan creando entre sesiones psicoterapéuticas
5. Cada sesión acompañar el proceso de autodescubrimiento e ir resolviendo auto sabotajes que vayan ocurriendo en el proceso

La espiritualidad Gestalt y el ciclo

Dentro del ciclo de la experiencia de Salama, podemos encontrar dos fases en donde la espiritualidad se podría encontrar. Fases 3, 4 y 7.

Fase 3 Formación de la figura

Al ser una fase ambigua y en donde el bloque de la energía es la proyección, la fase 3 es el inicio de la espiritualidad, es en donde podemos comenzar a darle un nombre (formar la figura) a esta nueva inteligencia.

La fase 3 junto con la fase 4 forma la zona de la fantasía o pensamiento, lo que hace que podamos integrar a la espiritualidad dentro de las funciones mentales y no en un proceso biológico.

Cuando el o la paciente forma la figura, es inminente que el terapeuta Gestalt tenga la capacidad de apoyar el claro desarrollo de la misma, de no ser así, es

probable que en la movilización energética (fase 4) las creencias limitantes desaceleren el proceso debido a un mal desarrollo de la fase anterior.

Fase 4 Movilización de la energía

En esta fase, el o la paciente juntará la energía suficiente para poder poner en marcha la figura que ha develado. Es un proceso en donde si no existen pensamientos o creencias limitantes, la energía del yo fluirá rápidamente y se podrá llevar a la acción (fase 5) en la experiencia de la o el paciente.

Conclusiones

La psicoterapia Gestalt en su afán de convertirse en contendiente real del psicoanálisis y el conductismo, que en su momento eran las dos fuerzas que más guiaban la salud mental, tuvo que alejarse de las bases de su co-creador Fritz Perls, que vivía y practicaba el Zen Budismo.



“el propósito de la psicoterapia es eliminar los obstáculos a la verdad. Su finalidad es ayudar al paciente a abandonar su sistema fijo de creencias ilusorias, y a empezar a reconsiderar la falsa relación de causa y efecto sobre los que descansa dicho sistema” (Schuman, 1975, 1985)

Los seres humanos vivimos en un mundo con demasiada información. Esto ha creado confusión sistematizada y utilizada por los niveles más altos de gobierno para mantener la ilusión de orden en la sociedad. Sin embargo, no se necesita un visión moral para darnos cuenta que la sociedad cada día se ha convertido en un caos. Los delitos a la alza, las enfermedades mentales, la violencia y la apatía han tomado mayor fuerza en nuestra persona. Hemos normalizado el dolor para poder tolerarlo y sobrevivir.

El trabajo de un terapeuta ahora es más importante que hace unas décadas. Hoy son más las personas que buscan respuestas y en el mar de información que existe no es posible encontrar una sola que pueda dar calma a nuestras mentes agitadas.

En el párrafo del “Anexo de un Curso de Milagros” (Schuman, 1975, 1985), la autora nos habla de la necesidad de eliminar los obstáculos a la verdad. Esto puede entenderse como todas esas creencias falsas y limitantes que los y las clientes se han creído e integrado a sus vidas. Como terapeutas Gestalt, necesitamos desarrollarnos también nosotros en temas que obstaculizan la concepción misma de la verdad. De no hacerlo así el (la) mismo(a) psicoterapeuta, entonces habrá una incongruencia inconsciente que no permitirá el libre desarrollo de la salud mental y espiritual del (la) paciente.

“Por ello, la psicoterapia es necesaria para que el individuo comience a cuestionar su realidad.” (Schuman, 1975, 1985)

No sólo él o la paciente debe de cuestionar su realidad, también lo debe de hacer el o la misma psicoterapeuta. Este es el verdadero trabajo que se debe de dar en el trabajo interno que todo(a) psicoterapeuta debe de realizar. Hasta que como terapeutas no hayamos deconstruido nuestra realidad, no habrá forma que ayudemos a otras personas a realizar la misma labor.

Hoy el trabajo de la persona psicoterapeuta es la que hace años era el trabajo de las religiones organizadas, dar un sentido de vida a los seres humanos que acudían a los rituales. Desde el trabajo mental, emocional y espiritual, la persona psicoterapeuta Gestalt dará apoyo a la persona que busca la autenticidad individual.

Referencias

Páginas web

Descifr3mo5, (2016) <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/280081/descifremos15-2.pdf>

Bibliografía citada

Schuman, Helen. Anexo a un curso de milagros (spanish edition), California USA (1975, 1985)

La **Revista Humanismo con Rigor Científico; REVELES**, en su 3ra Edición pretende dar a conocer temas de vanguardia en el ámbito de la Psicoterapia Gestalt.



2020 © Todos los Derechos reservados

