

# *Terapia Gestalt*

*Recopilación de artículos y demás*

Por Bruno Bassán

## *Contiene:*

1. <b>Liberación. Declaración Universal.</b> Alejandro Spangenberg.	3
2. <b>La terapia Gestalt.</b>	6
3. <b>¿Qué es la Terapia Gestalt?</b> Carmela Ruíz de la Rosa.	12
4. <b>Gestalt y Clínica</b>	19
5. <b>Terapia Gestalt: Salud, Enfermedad y... ¿Santidad?</b> Albert Rams.	25
6. <b>Apuntes sobre Terapia Gestalt.</b> Carmen Vázquez Badín.	25
7. <b>La Deflexión como una Retroflexión “metafórica”.</b> Carmen Vázquez Badín.	33
8. <b>La depresión: Comparación entre la Gestalt y otros puntos de vista.</b> Gary Michael Tyson y Lillian Miller Range.	41
9. <b>Ideas para el vivir. Contribución para una actitud “gestáltica”.</b> Myriam Sas de Guiter.	51
10. <b>Las raíces filosóficas de la terapia Gestalt.</b>	62
11. <b>Friedrich Salomon Perls (1893-1970) Fundador de la Terapia Gestalt.</b> Sandra Isella, M <sup>a</sup> Eugenia Grau y Carlos Rodríguez.	65
12. <b>Joyitas de Perls.</b> Aporte hecho por Jaime Marchant.	72
13. <b>Un homenaje a Laura Perls.</b> (El apoyo terapéutico en Terapia Gestalt) Carmen Vázquez Badín .	75
14. <b>Bibliografía.</b>	88

# *Liberación - Declaración Universal*

En acto unilateral e inconsulto  
declaro hoy la independencia total de mi ser

De aquí en adelante  
habitaré en el territorio libre de mi espíritu  
y sentaré las bases para la construcción  
de la República Separatista de la Existencia Digna

Libre al fin de toda opresión  
no importa donde esté ni que nombre lleve  
mi lucha y el sentido de mi vida  
estarán en la liberación de los niños  
la defensa implacable e inflexible de la naturaleza  
y todo lo que existe en este mundo maravilloso

Anarquista y amante me declaro  
por tanto no obedeceré a nadie  
y no pediré ser obedecido

Mi cabeza inclino sólo ante la muerte  
y el misterio infinito de la vida

Mi humildad será la del guerrero  
nacida del respeto y el asombro ante la creación  
ni más ni menos que todo lo que existe

No habrá poder humano que doblegue mis convicciones  
y en mi vida no habrá espacio para las concesiones  
salvo para aquellas dictadas por el corazón  
y escritas con la mano de la ternura

A mis hijos acunaré con mis propios brazos  
y cuando estén listos los dejaré partir  
libres como pájaros

volando hacia su destino

Sólo ante Dios *decreto y reivindico*  
*mi derecho a ocupar un lugar entre los misterios del Universo*  
y mientras las fuerzas incomprensibles que rigen mi destino  
no determinen lo contrario  
declaro que viviré mi vida con total intensidad  
sin sujetarme al pensamiento ajeno  
ni a las condicionantes de la sociedad  
y el tiempo en que me haya tocado vivir

Asumiré mi destino cualquiera que éste sea  
sin quejas ni renunciamentos  
y aunque nunca lo logre  
lucharé con todas mis fuerzas  
por merecer y no desperdiciar  
esta única e irrepetible oportunidad de estar vivo

Como sé que he de morir  
cualquiera sea la forma de vida que elija  
hoy con plena conciencia  
*decido vivir una vida con significado*  
*sólo por placer*  
*no porque espere recompensa alguna*

Desde hoy en adelante  
sólo creeré en los actos de los hombres  
y no en sus palabras

Mis enemigos son y serán  
los que luchan por la muerte  
aprisionan la imaginación  
persiguen la belleza  
acumulan riqueza  
castigan a los niños  
humillan a los desposeídos  
y pisotean la verdad

Sepan todos ellos que hoy

Ha comenzado la Revolución

Declaro que desde ahora  
no me importará estar solo  
y que únicamente aceptaré la compañía  
de quienes amen la canción y el vino  
vivan sin pedir permiso

y estén dispuestos a vivir por sus convicciones.

Por último decreto y asumo  
mi derecho irrenunciable a existir  
y elegir ser quien soy  
libre al fin de las identidades heredadas  
digo que mi hogar es el mundo  
mi hermana la libertad  
y que todas las noches  
sin el más mínimo pudor hago el Amor

Así termino esta multitudinaria asamblea unipersonal  
porque cada hombre que se libera redime a toda la humanidad  
donde con absoluta irrespetuosidad  
he decidido desobedecer a todos los poderes y autoridades  
para convertirme en el único conductor de mi vida

Con toda la autoridad que emana de este acto  
ante mí sello y firmo este compromiso

*Alejandro Spangenberg*  
*14 Agosto 1989 Año de la Serpiente*

---

# *La Terapia Gestalt*

Es de orientación humanista y está dirigida, sobre todo, al desarrollo personal.

Aquí se muestra una breve descripción de esta forma de trabajo.

---

La Terapia Gestalt, más que una teoría de la psiquis, es un eficaz abordaje terapéutico y una filosofía de vida que prima la **conciencia** (awareness, darse cuenta), **la propia responsabilidad** de los procesos en curso y **la fe en la sabiduría intrínseca del organismo** (la persona total que somos) para auto-regularse de forma adecuada con un medio cambiante.

**Antepone la espontaneidad** al control; la **vivencia**, a la evitación de lo molesto y doloroso; el **sentir**, a la racionalización; la **comprensión global de los procesos**, a la dicotomía de los aparentes opuestos...y requiere del terapeuta un uso de sí como instrumento (emocional, corporal, intelectual) que transmita una determinada actitud vital en vez de practicar únicamente una técnica útil contra la neurosis.

Hay tres premisas que fundamentan la Gestalt como una terapia con sus aplicaciones en el campo de la Psicología Clínica.

**1ª. El darse cuenta:** sólo cuando el individuo se da cuenta de lo que hace y de cómo lo hace podrá cambiar su conducta.

**2ª. La homeostasis:** proceso mediante el cual el organismo interactúa con el ambiente para mantener el equilibrio.

**3ª. El contacto:** es imprescindible para el crecimiento y el desarrollo del ser humano.

## 1. Darse cuenta

El darse cuenta es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo, aquí y ahora, dentro de sí mismo y del mundo que le rodea. Dentro de esta experiencia en el aquí y el ahora, se pueden distinguir tres tipos de darse cuenta, que se denominan como "**áreas del darse cuenta**" o "zonas de contacto".

### a) El darse cuenta del mundo o zona externa

Se relaciona con el contacto sensorial. Nos permite ponernos en contacto con los objetos y acontecimientos del mundo que nos rodea, de todo aquello que está fuera y de lo que ocurre más allá de nuestra piel.

Fórmulas: "Yo veo, toco, oigo, huelo,..."; "yo percibo, aquí y ahora,...";...

#### **b) El darse cuenta de sí mismo o zona interna**

Comprende todas aquellas sensaciones y sentimientos que ocurren dentro de nosotros. Nos permite ponernos en contacto con nosotros mismos.

Fórmulas: "Yo siento, me siento..."; "yo siento, aquí y ahora,...";...

Para ponerse en contacto con uno mismo es conveniente hacerse las siguientes preguntas: **¿qué estoy sintiendo?, ¿dónde lo estoy sintiendo?, ¿cómo lo estoy sintiendo?**.

#### **c) El darse cuenta de la fantasía o zona intermedia**

Incluye toda la actividad mental (pensar, imaginar, recordar, planificar,...). Nos permite ponernos en contacto con nuestras fantasías.

Fórmulas: "Yo pienso, imagino, recuerdo, deseo,..."; "yo pienso, aquí y ahora,...";...

## 2. Homeostasis

Ningún organismo es autosuficiente, sino que en todo momento forma parte de un campo que lo incluye tanto a él como a su ambiente.

Este equilibrio homeostático (o proceso de autorregulación) es sinónimo de salud, puesto que si el organismo permanece en estado de desequilibrio con su entorno durante mucho tiempo enferma, al no poder satisfacer sus necesidades.

## 3. Contacto

**Cada persona tiene su espacio vital dentro del cual, y dependiendo del momento, puede recibir o abrirse a determinadas personas, pero nadie puede invadir su espacio. Si esto ocurre, nos sentimos amenazados en nuestra integridad e individualidad.**

**Cuando hacemos demasiado hincapié en sostener rígidamente ese espacio vital, corremos el riesgo de reducir el contacto con los demás. Esta reducción del contacto conduce al hombre a la soledad que, sin embargo, elige como opción más segura y menos generadora de angustia. La mayoría de las veces esta reducción del contacto se realiza por temor o miedo y, aunque el deseo de contactar con los demás sea grande, ese temor que sentimos cuando alguien se acerca nos impide retirar nuestros límites y abrirnos.**

Cuando sucede lo contrario, es decir, cuando nuestro yo está en continuo contacto con el mundo, mostrando una extraversión compulsiva, se pierde esa intimidad creativa y de concentración, diluyéndose los límites del yo, haciéndose a veces difícil distinguir entre el ambiente y el yo.

## El trabajo guesáltico

El **objetivo** de un encuentro guesáltico es **descubrir e incrementar el darse cuenta**; no está diseñado para lograr una catarsis, aunque si la expresión es honesta no se interfiere con ella.

El **terapeuta se centra en el "qué" y "cómo"**. Qué y cómo proceden de la observación exacta, por qué conduce a la especulación.

## Pasos por los que atraviesa un experimento o trabajo guesáltico:

### 1º) Preparación del campo de trabajo.

- a) Tener la voluntad de explorar la perspectiva de la otra persona.
- b) No interrumpir a la persona, sino permitirle que desarrolle los sentimientos e ideas que espontáneamente surjan en él, en ese momento, con el propósito de entender más plenamente que está sucediendo con el paciente.

### 2º) Negociación o consenso entre el terapeuta y el paciente.

- a) Hacer saber al paciente que la terapia guesáltica implica experimentación.
- b) Que el paciente acceda a llevar a cabo la experimentación.
- c) Hacer notar al paciente que no está solo en este proceso, sino que el terapeuta lo acompaña en su aventura.

### 3º) Generación de autoapoyo tanto para el paciente como para el terapeuta.

El terapeuta debe establecer las condiciones tanto en su cuerpo como en el ambiente, que den un apoyo óptimo para él y para el paciente (cuidar su posición, su respiración, así como los distractores potenciales; de tal manera que



todo lo que de él emane esté bien fundamentado y plenamente basado en su organismo total).

#### **4º) Exploración del nivel del darse cuenta.**

Sólo cuando el terapeuta puede atender a la conducta no verbal del paciente y, casi en forma simultánea, a sus propias sensaciones, será capaz de tener una figura clara de lo que está sucediendo con él y con el paciente.

#### **5º) Graduación y selección del experimento.**

a) **Focalización** (da el proceso y la dirección de la sesión terapéutica) y **Tema** (da el contenido de la misma). Un tema traerá a colación otro y otro, de entre los que el terapeuta escogerá el que considere más importante.

b) Graduar el nivel de dificultad del experimento, para alcanzar el nivel óptimo de ejecución para el paciente en ese momento.

#### **6º) Localizar y movilizar la energía congelada en el paciente.**

Encontrar dónde está activada la energía del paciente o dónde está estancada (por lo general, una persona va a tener la necesidad de sacar a flote áreas de su vida en las que ha invertido grandes cantidades de energía o donde, por el contrario, siente una carencia de esta).

#### **7º) Focalización.**

Para poder desarrollar un experimento o trabajo terapéutico se necesita encontrar un suceso que necesite seguimiento o ser trabajado. La focalización será la que defina el proceso a llevar a cabo y la dirección que este tendrá durante la sesión terapéutica.

#### **8º) Actuación.**

Actuar la situación inconclusa que está emergiendo en la conciencia generalmente conlleva un alto grado de ansiedad, que tiene la posibilidad de expresarse libremente dentro de la actuación, lo que favorece que la energía antes bloqueada pueda al fin expresarse.

#### **9º) Relajación.**

a) En posición cómoda, respirar profunda y lentamente hasta lograr un estado de serenidad interior.

b) Enfocar la atención en cada una de las partes del cuerpo.

### 10º) Asimilación de lo sucedido.

a) Preguntarle al paciente cuál fue su experiencia.

b) Facilitar que integre esa vivencia en su vida diaria.

## Trabajo con las polaridades

Todo evento se relaciona con un punto cero a partir del cual se realiza una diferenciación de opuestos. Estos opuestos manifiestan, en su concepto específico, una gran afinidad entre sí. Al permanecer atentos al centro, podemos adquirir una capacidad creativa para ver ambas partes de un suceso y completar una mitad incompleta. **Al evitar una visión unilateral logramos una comprensión mucho más profunda de la estructura y función del organismo. En términos de polaridades, los sentimientos negativos suelen coincidir con el opuesto que no logra emerger como figura y desequilibra la percepción de su otra polaridad (la aceptada y aceptable).** Las emociones negativas son ciertamente esenciales para la dicotomía de la personalidad. No sólo tenemos el deber de **exponerlas**, sino también el de **transformarlas en energías cooperadoras**. Durante este proceso encontramos una fase transitoria: el **disgusto**, vía la codicia, **se transforma en discriminación**; **la ansiedad**, vía la excitación, **en un interés específico como la hostilidad, excitación sexual, entusiasmo, iniciativa, etc.**; **el miedo**, vía la sospecha, se transforma en experimentación, esto es, **en una ampliación de las órbitas de la propia vida**; y **la vergüenza**, vía el exhibicionismo, **en autoexpresión**.

**La filosofía básica de la terapia gestalt es la diferenciación e integración de la naturaleza. La diferenciación conduce por sí misma a polaridades.** Como dualidades, estas polaridades se pelearán fácilmente y se paralizarán mutuamente. **Al integrar rasgos opuestos, completamos nuevamente a la persona.** Por ejemplo: debilidad y bravuconería se integran como una **silenciosa firmeza**. Tal persona tendrá la posibilidad de ver la situación total (una gestalt) sin perder los detalles. De este modo, obtiene una mejor perspectiva que le permite enfrentar la situación mediante la movilización de sus propios recursos.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

