
“ESTRATEGIAS TERAPEUTICAS EN GESTALT”



Dr. Héctor Salama Penhos (2002). Psicoterapia gestalt. Proceso y metodología. 3ª edición, México: Alfaomega Pág.: 95 a 157

Técnicas vivenciales en Gestalt

Fritz, Laura y sus continuadores, adaptaron, combinaron, utilizaron y nunca cesaron de crear técnicas, retomando lo mejor de otras corrientes y así se fue convirtiendo la Gestalt en una terapia inclusiva e integrativa.

De la asociación libre freudiana, Perls retomó la idea del fluir de la conciencia, la cual tiene cierta relación con las filosofías orientales, como es el caso del continuo de conciencia que se consigue merced a la meditación. (Esto es fácil decirlo.)

De las antedichas filosofías, tomó el concepto de apoyar el darse cuenta a través de cambiar la atención del contenido a la forma; de Reich tomó lo que éste entendía sobre las resistencias como un suceso motor y el reconocimiento de la importancia de la expresión neurótica sobre el cuerpo a través de la creación de corazas.

De Karen Horney extrajo la tiranía de los debieras, que probablemente a través del tiempo Fritz derivó en el top dog o perro de arriba o del concepto freudiano de Superyo y el perro de abajo podría ser el equivalente del Ello.

Del Psicodrama de Moreno, tomó la actuación de los conflictos; de las técnicas de hipnosis ericsonianas la revivificación de episodios traumáticos; del budismo Zen tomó la regla de minimizar el pensamiento entre otros; de Berne obtuvo la idea de los diferentes juegos que todos jugamos, etcétera.

El sello característico de la Gestalt no obstante, es el cariz vivencial de sus técnicas, las que fueron adoptadas por diversas corrientes humanistas, dada su eficacia.

Las técnicas aplicadas en la Psicoterapia Gestalt pueden dividirse en 3 grandes grupos interdependientes entre sí y que son las **supresivas**, las **expresivas** y ambas conjugadas son **integrativas**, las cuales se definirán a continuación:

Supresivas

Son técnicas que sirven para **dejar de hacer** lo que el individuo esté actuando con el objeto de descubrir la experiencia que se oculta detrás de una determinada actividad:

Experimentar el Vacío:

Favorece que la persona enfrente sus sensaciones desagradables o vacíos existenciales. Lo anterior podría interpretarse como una suerte de sadismo al facilitar el contacto con lo no deseado, sin embargo justamente el estar evitando lo desagradable es la manera neurótica de no reconocer lo que le está molestando y por lo tanto no resolver el problema que le aqueja. El budismo zen y el tao comentan la necesidad de **conectarse con el dolor para aprender del mismo**.

Se le puede invitar al socio a que haga contacto con la sensación desagradable y que se convierta en la misma o bien puede hacer una fantasía de entrar al vacío y a medida que ingresa en el mismo irá descubriendo de qué está compuesto y entonces elegirá **llenarlo con algo agradable** que desee. La idea es convertir el vacío estéril en vacío fértil.

No Hablar Acerca de:

Dentro de la sesión, cuando emerge una figura que necesita ser cerrada, **es conveniente facilitar el contacto con la experiencia más que hablar acerca de la misma** dado que con ello puede facilitarse la deflexión y correr el peligro de intelectualizar para no vivenciar.

El paciente neurótico tiende a racionalizar su problema como una manera de continuar haciendo o no haciendo lo mismo, creyendo que con hablarlo se resolverá mágicamente. Aquí lo evidente es creer que cuando conocemos intelectualmente lo que nos pasa desaparecerá la situación dolorosa por la que atravesamos.

Aquí lo evidente es que se toma a la creencia falsa como si fuera verdadera.

Fritz Perls planteaba que la *Psicoterapia Gestalt debía evitar la intelectualización y poner el acento en la experimentación a través de técnicas vivenciales*. Decía que el hablar acerca del problema, favorecía la racionalización en vez de incrementar la toma de conciencia. Su frase habitual era:

“Abandona tus pensamientos y vuelve a tus sentidos”. Actualmente no estamos en contra de hablar acerca de, siempre y cuando la sesión se enmarque en un proceso de recabar información, para la posterior resolución llamado proceso dialogal como veremos más adelante.

No es conveniente poner ejercicios vivenciales desde el principio de un tratamiento ni establecer dichos ejercicios como lo único que va a servirle al individuo. Sabemos que el proceso incluye la experimentación y el proceso dialogal.

Descubrir los Debeísmos:

Como lo hemos señalado antes, los introyectos son creencias falsas que no le pertenecen al Yo del individuo sino a su Pseudo yo.

En este punto quisiera aportar la diferencia entre un Debo que podría disolverse en un Quiero y otro Debo, que implicaría una necesidad o condición necesaria para que algo ocurra. Por ejemplo, en el primer caso **“Debo visitar a mi tía enferma” desaparecería con un “Quiero ir a visitarla”**.

En el segundo caso, podríamos poner el siguiente ejemplo: Debe existir oxígeno para que haya vida animal o vegetal en la tierra. Es obvio que el Quiero está de más, dado que es condición necesaria por tratarse de una necesidad vital.

En Gestalt nos ocuparemos del primer Debo, del cual sabemos que se desprende de un introyecto o una obligación aportada por las figuras significativas de nuestra infancia y que es distónica con nuestro Yo.

Por eso se llaman **introyectos**, por ser **resultado de las proyecciones de quienes eran importantes para nosotros**. Estos introyectos tienden a someternos a una conducta que no nos agrada, pero que nos sentimos obligados a actuar.

Por su importancia repetiré lo siguiente. Si un **Debo se disuelve en un Quiero**, como por ejemplo, “Debo ir a visitar a mi tía” es igual a “Quiero visitar a mi tía”, le llamamos **internalizaciones**, debido a que fueron aceptados por nuestro código de valores y **son sintónicas con nuestro Yo**.

Encontrar las Formas de Manipulación:

Sabemos que **desde su Pseudo yo el paciente intentará en la sesión manipular al terapeuta para evitar el cambio**. Sus juegos sociales o manipulativos pueden presentarse de varias formas según la historia y conducta de cada persona. Hay quienes lo harán a través de la seducción, otros lo harán con la intelectualización o con el silencio o deflectando, etcétera.

Facilitar en cada persona que esté en terapia el conocimiento de cuáles son sus juegos manipulativos y que logre aprender a evitarlos incrementará el contacto pleno con el objeto satisfactor y liberará la energía bloqueada. Esto se puede obtener cuando guiamos al paciente hacia el contacto con el archivo neuronal adecuado, con la pregunta ¿de quién lo aprendiste? o ¿desde cuándo lo haces?

Saber Formular Preguntas y Respuestas:

Fritz comentaba que igual que el signo ortográfico, toda pregunta tiene un anzuelo al final que sirve para manipular. Una pregunta puede encubrir una demanda la cual está en relación con huecos de la personalidad.

La voracidad de algunos socios terapéuticos al hacer preguntas que podrían contestarlas por sí mismos sólo evidencia el juego manipulativo del “ignorante” por parte de éstos.

Si el terapeuta cae en el juego y le contesta desde su “sabiduría”, lo que hace en realidad es descalificar a la persona a la que, supuestamente desea facilitar el crecimiento. Por ello **es necesario saber si la pregunta que nos haga un paciente es a favor o en contra de su Yo**.

Captar cuando se pide Aprobación:

Esto le sirve al neurótico para no crecer en tanto tiene una necesidad insatisfecha en relación con su auto-aprobación.

Laura Perls decía que era conveniente en terapia ir del apoyo al autoapoyo. Sin embargo hay que cuidarse de no caer en una trampa que sólo perjudicaría al paciente. Es decir, captar si está manipulando o realmente necesita aceptación para autoapoyarse.

Manejo de Auto-estima:

No es inadecuado aceptar el afecto del paciente o felicitarlo cuando obtiene un logro a menos que éste lo haga para manipular como señalamos anteriormente. A veces es necesario regalarle un “dulce” al Yo para así favorecer el incremento de la autoestima o del autoconcepto. Nos damos cuenta de ello en la repetición, es decir que la persona que está con nosotros lo manifiesta de manera sistemática. En general se acompaña de una sonrisa incongruente con lo que le está ocurriendo.

Darse cuenta de cuándo se está demandando o exigiendo:

Toda demanda es una exigencia. A veces el paciente necesita controlar la situación terapéutica a través de un juego agresivo, pareciera que está pidiendo límites desesperadamente, por eso, decimos que es una respuesta que le fortalece el vivir anclado en la infancia o en etapas adolescentes.

Expresivas

El objetivo de estas técnicas es reunir energía suficiente para fortalecer el contenido del *darse cuenta* del paciente, ya sea sugiriendo la intensificación de la atención o exagerando la acción deliberadamente. Son técnicas que se nombran a continuación:

Expresar lo No Expresado:

El silencio a veces oculta la necesidad por temor a Ser y a enfrentar. **En ocasiones el paciente se queda callado o evita la mirada hacia el terapeuta en un claro indicio de desviar la atención.** A veces, aquél inicia la conversación sin terminar la frase o se dispersa en racionalizaciones. Es aquí donde el terapeuta puede aplicar esta técnica con el objeto de facilitar en el paciente el *darse cuenta* de su evitación. Por ello hay que tomar en cuenta lo que el socio expresa no verbalmente lo que no quiere verbalizar, por lo que se puede retomar la fenomenología para el trabajo terapéutico invitándolo a que lo exprese. La pregunta podría ser: Si pudieras hablar ¿qué dirías?

Otras veces el paciente puede venir a una sesión comentando algún incidente que le ocurrió con alguien **quedándose con las ganas de decirle algo**. Sabemos que desearía expresar lo que se aguantó.

Lo que busca esta técnica es que aquél logre cerrar su gestalt, para lo cual se pueden poner dos sillas, una frente a la otra e invitarlo a que imagine la escena en la que no logró expresarse y ya que la tenga, entonces invitarlo a que lo haga. Es interesante observar cómo después de este ejercicio vivencial el paciente se siente mejor que si no lo hubiera efectuado.

Terminar o Completar la Expresión:

Cuando el socio presenta una figura incompleta **se le sugiere que la termine como lo desee**. A veces pareciera que el paciente expresa nitidamente su pensamiento o afecto y sin embargo nos quedamos con la sensación de que faltó algo. En este caso lo mejor es que repita todo y ver si aparece algún material oculto.

Por ejemplo, si ocurre el caso en el que deja una frase sin terminar, entonces se le invita a que la finalice. Así puede surgir algún material no consciente o reprimido que se convierte de pronto en una luz para el descubrimiento de algún patrón neurótico de conducta, además es importante observar la fenomenología.

Pueden revisarse las emociones escondidas o latentes como el temor, la culpa, la envidia o la angustia que frecuentemente acompañan estas deflexiones o evitaciones.

Buscar la dirección y hacer la expresión directa:

Notar micro movimientos y solicitar que se los exagere o pedir que la persona diga directamente lo que desea o que señale el significado que tiene para ella.

Por ejemplo, imaginemos a un paciente que está en sesión y que mientras habla de algo está moviendo su pie de manera que hace círculos.

Nosotros podemos detener la conversación y sugerirle que imagine que su pie quisiera “decirle” algo. Proponemos el *experimento* siguiendo los pasos metodológicos que luego describiremos y facilitamos un diálogo entre la persona y su pie, hasta que el individuo pueda captar, qué es lo que realmente estaba evitando decir verbalmente.

Integrativas

Son combinaciones de las anteriores técnicas cuyo objetivo básico es el de integrar las partes alienadas del individuo y son las siguientes:

Encuentro intrapersonal:

Se trata de que las distintas funciones del Yo se pongan en contacto y dialoguen entre sí, como por ejemplo cuando ponemos en una silla el "Yo Debo" y en la otra silla el "Yo Quiero". **Al cesar la necesidad de control de uno sobre el otro se obtiene la integración.**

Asimilación de lo proyectado:

Es cuando se incorpora lo alienado o disociado a través de la reidentificación, es decir favorecer la responsabilidad. Es útil en el trabajo de sueños y fantasías.

Fantasías guiadas:

Hay innumerables fantasías y se utilizan desde la fase de la formación de la figura previo caldeamiento o sensibilización, además de que pueden utilizarse para graduar cualquier experimento; una de las que utilizo es la que sigue:

El túnel del tiempo: es una fantasía guiada conveniente para hacer una regresión mediante un rastreo previo. Esto se hace siguiendo el *Ciclo de la Experiencia Gestalt*, invitando al paciente a realizar un ejercicio vivencial, comenzando con la fase que corresponde a la zona interna, luego se le sugiere que imagine que está en un cuarto, el cual tiene una puerta secreta que da a un túnel del tiempo donde se hallan puertas a ambos lados del túnel que abren hacia escenas pasadas de su vida, le decimos entonces que busque alguna escena en la que cree que algo no está resuelto y por la cual sufre, entonces le invitamos a que entre como adulto, acompañado por nosotros y si desea hacerle algún cambio que lo haga, de tal manera que se sienta satisfecho con el cambio que realice en dicha escena. Luego regresamos al cuarto de donde partimos y **al volver al aquí y ahora, se hace la retroalimentación y el cierre correspondiente.**

El archivero: es una fantasía que puede utilizarse, cuando el paciente dice que no tiene nada que decir, es una manera de invitarlo a rastrear en su interior. Consiste en pedirle al individuo que imagine que está en un cuarto donde hay un archivero con cajones, luego le pedimos que se acerque al mismo y abra cualquier cajón y saque una carpeta donde puede encontrar algo interesante acerca de algún asunto pendiente. **Cuando lo halle le pedimos que lo traiga al aquí y ahora y lo comparta con nosotros.** De esta fantasía puede derivarse la aplicación de un experimento para el cierre del asunto pendiente.

La fantasía siguiente nos la obsequió el Dr. Celedonio Castaniedo cuando aceptó prologar la presente obra. Hacemos la cita textual:

Los árboles y tú: "Cada vez que te sientas extraviada, confusa, preocupada, triste: en los malos momentos, cierra los ojos y piensa en los árboles, recuerda su manera de crecer.

Recuerda que un árbol de gran copa y pocas raíces es derribado fácilmente por la primera ráfaga de viento, en tanto que un árbol con muchas raíces y poca copa, a duras penas dejar circular su savia. Raíces y copa han de tener la misma medida, has de estar en las cosas y sobre ellas, sólo así podrás ofrecer sombra y reposo, solo así al llegar la estación apropiada lograrás cubrirte de flores y de frutos. Luego cuando ante ti se abran muchos caminos y no sepas cuál tomar, no te metas en uno cualquiera al azar, siéntate y aguanta. Respira con la confiada profundidad con que respiraste el día que llegaste al mundo, sin permitir que nada te distraiga: aguarda y aguarda aún más: quédate quieta, en silencio, y escucha tu corazón. Y cuando éste te hable, levántate y dirígete a donde él te lleve. Ahora ya puedes abrir los ojos despacio."

Aspectos reactivadores del proceso Gestalt

Algo importante en Gestalt es el *experimento*, es decir el proceso que enfatizando la experiencia interna del paciente facilita el **modificar la conducta del mismo en el *aquí y ahora* de la sesión terapéutica de manera sistemática y nutricional**.

Las técnicas vivenciales gestálticas a las que nos referimos son lo que podríamos llamar "aspectos reactivadores del proceso Gestalt". El favorecer la adecuada experiencia presente tiene un poder curativo intrínseco. Vivir el presente nos enseña que nuestros temores son infundados y nos enseña a diferenciar lo que realmente somos y lo que verdaderamente existe fuera de nosotros.

Con la utilización de la conciencia empezamos a ver las alternativas que se nos ofrecen porque hemos reiniciado el proceso del Yo a través de la vivencia que se facilitará de acuerdo a la creatividad del terapeuta. Conforme vamos integrando las funciones vitales en nuestro funcionamiento aumentamos el apoyo para el contacto siguiente.

El Experimento en Gestalt



El Dr. Héctor Salama con el Dr. Joseph Zinker.

Denominamos *experimento* (palabra que a muchos no les gusta) al proceso metodológico vivencial en el cual aplicamos técnicas gestálticas para facilitar el *darse cuenta* en el paciente.

Los experimentos están diseñados para aumentar la conciencia en el individuo y examinar y descubrir lo que hace y lo que no hace (resistencia).

Es el medio del que nos valemos para conocer las demandas del organismo a pesar de las limitaciones que le hemos impuesto a nuestro autofuncionamiento. La acción llevada al sentimiento y a la comprensión nos lleva al descubrimiento de nuevos senderos.

El experimento capacitará a la persona a dar el siguiente paso en su desarrollo dentro de una situación segura para ella. Para que surja algo nuevo del experimento se debe tratar de sustituir parte de su control con la excitación y con el contacto con su funcionamiento libre. Gradualmente los experimentos ayudan al paciente a resolver solo los problemas de su vida.

Un ejemplo lastimoso es constatar que en la primera sesión, un terapeuta novato la inicie con un experimento sin rastreo previo o recabo de información. En ocasiones esto ocurre porque dichos terapeutas quisieran poner en práctica sus conocimientos sin tomar en cuenta a la persona que acude a terapia.

Es adecuado señalar que los experimentos están al servicio de la psicoterapia y no la psicoterapia al servicio de los experimentos.

Otro error consiste en hacer una fantasía guiada como último experimento faltando muy poco tiempo para el cierre de la sesión. Es una equivocación debido a que la fantasía por sí sola no sirve de cierre, sino como medio para luego hacer una vivencia.

La fantasía precede y no antecede al experimento. Me acuerdo de un caso en el que un terapeuta joven, la primera vez que vio al paciente, creyó, según su percepción, que estaba deprimido, entonces sin decir “agua va” le propuso un experimento en el que lo hizo trabajar con la polaridad, en este caso la alegría sin siquiera seguir los pasos metodológicos correspondientes. Imagínense a un individuo que llega a su primera cita de terapia y le hacen eso. Bueno, lo que hizo el paciente fue decirle que no quería hacer el ejercicio, se levantó y se fue. Yo habría hecho lo mismo.

Todo experimento entonces, implica un trabajo previo de rastreo de información y en cuanto se detecte una figura se puede proponer el ejercicio vivencial que se considere adecuado y nunca, en lo posible, en la primera o segunda sesión a menos que se trate de una intervención en caso de crisis. Es útil que conteste el **TPG**.

Para la aplicación de un experimento a nuestro socio terapéutico o grupo, previo conocimiento de la figura que se ha de trabajar y el

permiso explícito del paciente para realizar el trabajo, seguiremos los pasos del esquema de Jacob Levy Moreno, como se describe a continuación:

• Caldeamiento inespecífico:

Se establece el contacto con la zona interna a través de la respiración y de la relajación. Le indico con voz pausada al paciente que cierre sus ojos, relaje su cuerpo, detecte algún punto de tensión en el mismo y si existe, que lo elimine a través de su respiración. Hay algunas personas renuentes a cerrar los ojos, a veces esto se da porque aún no está establecido el marco de seguridad que implica confianza entre los socios. No es necesario obligarla a que cierre sus ojos si no lo desea, incluso puede abortarse el experimento si hay resistencias por parte del paciente.

• Caldeamiento específico:

Se favorece el contacto con la zona de fantasía, lo que implica buscar, aclarar y energetizar la figura. En esta etapa le digo al paciente que haga un paseo por sus neuronas y busque el archivo donde se encuentra la imagen que quiere trabajar y que la traiga al presente. Si se trata de una persona, puede imaginar que está sentada frente a él. Le pido que me diga cómo está sentada, cómo está vestida y que observe si presenta algún rasgo distintivo que le llame la atención. Ya que la figura se establece claramente, paso a la tercera etapa.

• Acción:

El contacto se establece con la zona externa que en Gestalt puede hacerse con movimientos alternados de una silla a la otra hasta que establezca el contacto pleno con el satisfactor. Es decir que puede trabajarse cualquier asunto pendiente que aún tenga con la “persona sentada” frente a él. A veces me pongo en el lugar de la persona con la que desea cerrar su Gestalt diciéndole que voy a actuar con mi voz y mi tono particular, pero cumpliendo con el deseo de la persona. En ocasiones puedo jugar el papel de mi socio y él toma el lugar de la persona de su imaginación. Luego le pido que se separe de las sillas situándose entre ambas haciendo un triángulo equilátero y

desde afuera, como espectador, diga qué acepta de lo positivo y qué rechaza de lo negativo de dicha persona imaginaria. Esto sirve para romper la confluencia o atolladero.

• **Retroalimentación:**

Aquí le pido al paciente que comparta la experiencia y con qué se queda de la misma. Es una manera de fortalecer la nueva experiencia y que ésta se incluya en la red asociativa mnémica del socio a través de la creación de un grupo neuronal de memoria específica.

• **Cierre:**

Puede preguntarse cómo se siente con lo que acaba de ocurrir y si le puede servir de algo para el momento actual de su vida.

Lo que buscamos en el experimento es impedir la interrupción de la energía para favorecer el crecimiento natural del Yo, restablecer el desarrollo del individuo logrando la suficiente integración entre las áreas de la personalidad e ir cerrando los asuntos pendientes poco a poco para resolver los conflictos internos (que son divisiones en la unidad del Yo, como por ejemplo: Batallar sobre quiénes somos, sobre lo que vamos a hacer y cómo lo vamos a hacer). Además facilitar los procesos del desarrollo del individuo para que descubra sus propios recursos y cómo dirigirlos hacia el medio para lograr el éxito de sus acciones.

Para ello será necesario que el paciente logre a través de estos experimentos:

1. Estar consciente de lo que se está haciendo en el presente y no dar lugar a una fantasía neurótica.
2. Poder encontrar la disparidad entre las necesidades presentes y los modos con los que se enfrenta a ellas o deja de hacerlo.
3. Aprender a aceptarse a sí mismo y a los demás.
4. Experimentar cómo actúa, cómo siente y cómo piensa, conocer cuál es su patrón de conducta y de pensamiento aprendido en la adversidad y que se ha quedado fijado y empezar a acercarnos al proceso más sencillo de autorregulación del organismo.
5. Hacer posible la formación de integraciones creadoras de nuestra experiencia en cualquier situación y verlas a fondo.
6. Recuperar el proceso gestalt y hacerlo capaz de un funcionamiento libre experimentando el proceso desde la formación de figura hasta la indiferenciación creativa.
7. Manejar la metacomunicación (salirse del sistema) para tener una visión más objetiva de la situación que se presente.

Explicación del experimento en Gestalt

El título anterior implica comentarle a nuestro socio que a veces será necesario incluir en la sesión (siempre y cuando esté de acuerdo en tomar el riesgo) algunos ejercicios vivenciales (experimentos) que servirán para unir lo intelectual con lo afectivo y lo corporal.

Dado que somos un *todo* no podemos separar estas tres áreas si deseamos que se logre una mayor comprensión de lo que le ocurre y se aliente un aumento de la conciencia.

Si algo ha comprobado el éxito de la Psicoterapia Gestalt es el integrar el elemento emotivo a la experiencia cognitiva. Tal es así que los niños aprenden que el fuego quema sólo cuando se acercan al mismo y lo experimentan. Por eso creo que la Gestalt es además una terapia de aprendizaje donde la persona puede re-escribir su historia y cerrar asuntos pendientes dolorosos adquiridos a través de las vivencias cotidianas. No se puede forzar a nadie a digerir algo, sea lo que sea. Ningún maestro ha enseñado nada a nadie. La gente aprende por sí misma. Si nos fijamos en la palabra "Educación", veremos que procede del latín "educare", que significa educar, guiar, conducir, sacar a la luz.

Esto es lo que quiere decir, guiar, entusiasmarse uno mismo, entender por nuestros propios medios y exponer estas ideas delante de otros, identificando cuándo se "Toca" con palabras o cuándo se "Toca" con el silencio.

El Experimento en Gestalt según Joseph Zinker

El experimento es la piedra angular del aprendizaje por experiencia. Existen algunos experimentos que incluyen la intervención activa de procesos cognitivos tales como la visualización, la fantasía y los sueños dirigidos. La naturaleza del experimento depende de los problemas del individuo, de lo que la persona experimenta en el aquí y el ahora y también del repertorio de experiencias vitales que terapeuta y paciente aportan a la sesión. Gracias al experimento se le pide a la persona que se explore activamente a sí misma.



Las metas de la experimentación creativa dentro del encuadre terapéutico son las siguientes:

1. Expandir el repertorio de las conductas de la persona.
2. Crear aquellas condiciones en las cuales la persona puede ver su vida como su propia creación: asumir la propiedad de la terapia.
3. Estimular el aprendizaje experimental de la persona y la elaboración de nuevos conceptos de sí misma a partir de modificaciones en el plano del comportamiento.
4. Completar situaciones inconclusas y superar bloqueos en el ciclo: conciencia - excitación - contacto.
5. Integrar las comprensiones intelectuales con expresiones motrices.
6. Descubrir polarizaciones de las que no se tiene conciencia.
7. Estimular la integración de las fuerzas personales en conflicto.
8. Desplazar introyecciones y, en general, sentimientos, ideas y acciones desubicados reintegrados en el sitio de la personalidad que les corresponde.
9. Estimular aquellas circunstancias en que la persona puede vivir y actuar con mayor vigor y competencia.

Un experimento es una herramienta, una manera de trabajar con una persona por medio de la experiencia. Los experimentos pueden utilizarse para afilar preguntas y no simplemente para contestarlas.

La realización de un experimento constituye una danza completa, un viaje en cooperación. La Terapia Gestalt implica un encuentro existencial entre personas que permite que unas y otras se revelen a sí mismas en el proceso de desencuentro.

Por lo general un experimento evoluciona de acuerdo con la siguiente secuencia:

1. Tender una base de trabajo.
2. Negociar un consenso entre terapeuta y paciente.
3. Graduar el trabajo en función de las dificultades que el paciente experimenta.
4. Poner de manifiesto la conciencia del paciente.
5. Localizar la energía del paciente.
6. Concentrar la conciencia y la energía en el desarrollo de un tema.
7. Generar, tanto en el paciente como en el terapeuta, factores que los ayuden a sostenerse.
8. Elegir un experimento particular.
9. Ejecutar el experimento.
10. Desinstruir al paciente por medio del insight y el completamiento.

Dice Zinker: "Cuando una persona participa creativamente en el proceso gestáltico espero de ella que":

1. Avance hacia una mayor conciencia de sí misma.
2. Aprenda a asumir la propiedad de sus experiencias en vez de proyectarlas sobre los demás.
3. Aprenda a tener conciencia de sus necesidades y a desarrollar las destrezas que le permitan satisfacerlas sin atentar contra las de otras.
4. Avance hacia un contacto más pleno con sus sensaciones, aprendiendo a oler, a saborear, a tocar, a oír y a ver, de modo que pueda apreciar todos los aspectos de sí misma.
5. Avance hacia la experiencia de su poder y de la capacidad de sostenerse por sí misma, en vez de apelar al gimoteo, los reproches y el engendramiento de culpa en los demás con el fin de reclutar apoyo en el ambiente.
6. Se torne sensible a lo que la rodea y al mismo tiempo, sin embargo se invista de una coraza contra las situaciones potencialmente destructivas o ponzoñosas.
7. Aprenda a asumir la responsabilidad de sus acciones y sus consecuencias.
8. Se sienta cómoda en contacto consciente con la vida de su fantasía y su expresión de ella.

Variables

Pueden tomarse en cuenta diferentes variables antes de iniciar un experimento, como por ejemplo las que menciona a continuación, para poder elegir utilizar o no determinadas estrategias terapéuticas:

• Número de sesiones:

En la primera sesión no es conveniente aplicar ninguna estrategia dado que aún no contamos con el suficiente conocimiento del paciente. Sin embargo, en ocasiones puede ocurrir que éste asiste a la primera o a la segunda sesión con una necesidad de descarga inmediata por lo que puede emplearse alguna técnica expresiva ya que se trata de una situación de crisis. A nivel de experimento, la estrategia terapéutica es la de establecer el contacto.

Es necesario que se establezca una relación de confianza entre los socios terapéuticos con el objeto de que el trabajo que se realice tenga la mayor efectividad.

• Edad:

Sabemos que no es lo mismo trabajar con niños o adolescentes que con adultos o aún con personas de la tercera edad. Esto se debe a que el estado en el que se encuentra **el desarrollo de los centros superiores del sistema nervioso central, influye en el tipo de labor terapéutica a veces para bien y otras para mal.** Es decir que la graduación del experimento estará siempre a disposición del terapeuta y el manejo adecuado de dicha graduación puede ser la diferencia entre un buen o un mal trabajo terapéutico.

• Cultura:

Es obvio que **la cultura determina al individuo en mucho de su desarrollo.** Sabemos que una persona originaria de Europa tiene una manera diferente de pensar y actuar que otra proveniente de África,

Asia, Europa, Oceanía o América. Incluso en cada una hay que tomar en cuenta el grupo étnico donde se crió. A lo anterior hay que sumar la variable del idioma, que muchas veces se convierte en una barrera involuntaria de comunicación.

• **Género:**

La psicología masculina y femenina tienen diferencias notables debido, no sólo a la cultura de donde provengan, sino además las que son propias del desarrollo cerebral de cada uno de los géneros.

• **Modos particulares de pacientes:**

A pesar de que en Gestalt no le atribuimos etiquetas psicodiagnósticas al paciente nunca está de más para un terapeuta conocer lo que la psicopatología tiene que decir con el objeto de tener una idea más o menos cercana de los patrones repetitivos de conducta, señalados en dichos textos. **Puede ser muy importante saber si la depresión que está presentando el individuo es de tipo endógeno o genético, neurótico o reactiva, la cual es resultante de un proceso de duelo natural.** De hecho de nada le sirve al paciente que le digamos que es una "persona" paranoide o hipomaníaca o histérica u obsesiva ya que con ello alertamos al Pseudo yo a incrementar sus resistencias a la terapia.

• **Nivel de educación:**

Una persona que cursó estudios superiores puede tener mayores posibilidades de trabajar en terapia que otra que tiene pocos estudios.

Esto se debe a que en los primeros, el cerebro ha tenido la oportunidad de desarrollar más los centros superiores que en los segundos. Naturalmente es conveniente tomar esto con las reservas del caso y sin generalizar, dado que existen muchas personas autodidactas que sobrepasan en algunos casos el nivel de cualquier universitario o profesional.

Por otra parte, en ocasiones quienes más conocimientos poseen pueden ser los mayores racionalizadores de sus conductas por lo

que se convierten en sujetos inconvenientes a la terapia. Lo he podido comprobar en varios candidatos a terapeutas que asisten a clases con el objeto de tener estrategias terapéuticas para trabajar en otros evitando hacerlo con ellos mismos por el temor de ser descubiertos en sus primitivas e infantiles necesidades de control, puedo decir que afortunadamente se retiran de la formación profesional antes de acabarla, justificando su retirada con la toxicidad de la cual no pueden librarse, ya que son ellos mismos quienes la siguen apañando y entran a formar parte de la enorme legión de sociópatas pseudo terapeutas o resentidos sociales.

• **Contexto:**

Tomar en cuenta el ambiente donde se trabaja, ya que no es lo mismo dar terapia en un consultorio que en un reclusorio a prisioneros o en una escuela a deportistas.

Estrategias Terapéuticas

El hecho de abordar este tema implica reconocer la importancia de utilizar adecuadamente algunas técnicas conocidas y efectivas, para la resolución de los asuntos pendientes. Hay otras técnicas fuera de las conocidas que son originales y en nada demeritan a las anteriores, existiendo siempre la posibilidad de continuar investigando y experimentando nuevas.

En no pocas ocasiones el paciente aprende un nuevo camino para obtener energía para el Yo y sin embargo no llega a ser suficiente como para hacer el cambio hacia la salud. Esto puede deberse a que una creencia falsa puede estar contenida en un **núcleo** compuesto de varios cordones neuronales, de tal manera que **cualquier cordón puede reaccionar si es activado el núcleo correspondiente, por lo que a pesar del proceso del darse cuenta, cualquier otro cordón puede ser estimulado con la misma respuesta neurótica.**

Un clásico ejemplo es el del paciente que vuelve a traer una figura que ya se había trabajado anteriormente y nos dice: "Este material ya lo había trabajado. ¿Por qué vuelve a surgir?", otro razonamiento que traen es: "Parecería que volví al inicio, como si no hubiera trabajado bien hasta ahora" (el mensaje ulterior pareciera ser: "Tú no hiciste bien tu trabajo conmigo").

Así como existe la diferencia entre síntoma y síndrome, podríamos asumir que el núcleo implica una conducta repetitiva derivada de la percepción de estímulos similares contenidos bajo un denominador común. Esto podría significar que **la persona que sufre de neurosis tiene una gran gama de posibilidades de seguir padeciendo la misma conducta a pesar del trabajo terapéutico.**

El núcleo del cual se puede disparar la conducta neurótica puede asumir varias formas, según creo: como ejemplo pondré la agresión dejando de lado cualquier elemento biológico propiamente dicho como el hambre.

Por asociación, incluida en la red asociativa mnémica:

Lo común es que aparezca la reacción patológica de varias maneras aunque siempre hay un hilo conductor asociado. Un ejemplo podría ser algo que me pasó cuando llegué a México en 1967 y una de las compañeras de la universidad donde estudiaba psicología me invitó a cenar a su casa. Cuando llegué toqué la puerta con el ritmo que siempre terminaban las bandas de Estados Unidos en los años 50as. (Ta tatatata tatá), de pronto sale el padre de mi compañera enojadísimo y yo no sabía qué pasaba hasta que me explicaron que era la tonada con que las personas acompañaban una grosería respecto a la progenitora de quien iba dirigido el mensaje. Lo que ocurrió es que el padre de mi amiga **asoció la tonada a la agresión y se molestó.** (Como me vio asustado me lo explicó y me tranquilicé.)

Por interpretación, que incluye un mensaje ulterior:

Siguiendo con el ejemplo anterior, si se está acostumbrado a oír groserías, entonces es fácil interpretar cualquier situación agresiva aunque no fuera cierta. **Es estar predispuesto de antemano a recibir una agresión.** El mensaje ulterior aquí sería: **Te agredirán.** Pasa a menudo en el tráfico de la Ciudad de México donde si algún conductor se distrae o conduce más lento que el resto es interpretado como una agresión.

Por polaridad al crearse una atolladero:

La agresión puede desatarse por polaridad, por ejemplo imaginemos que nuestro automóvil está en el taller y el mecánico nos dijo que en una semana estaría arreglado el desperfecto; entonces nos presentamos puntualmente y recibimos la noticia de que todavía no está listo. Le decimos al mecánico que necesitamos el auto para trabajar o lo que sea, y entonces imaginemos que nos da como respuesta: "Lo lamento, si quiere puede llamar a una grúa y llevarlo a otro taller."

Es obvio que estamos en un atolladero, ya que una parte de nosotros quiere sacar el auto inmediatamente y la otra nos dice que ya perdimos 7 días y no queremos perder más, lo cual genera agresión.

Por repetición, observable en los hábitos conductuales:

La persona repite su conducta a pesar de saber que le hace daño. Las adicciones son un ejemplo de ello o cada vez que conduce un auto en una ciudad muy poblada se convierte en un troglodita y cree que tiene el poder de llevarse por delante a los demás.

Por representación simbólica a través de los gestos y señales:

Imaginemos que en el tránsito pesado de una ciudad un auto pasa rozando a otro y el que es rozado hace un gesto que implica grosería en dicha cultura. Aquí el gesto o señal disparará el núcleo agresivo.

Por frustración de expectativas:

Puede activarse el núcleo agresivo cuando **no obtenemos lo que estamos esperando** y esto confirma el dicho que dice que "toda frustración genera agresión".

Por expresión verbal:

Cuando se nos insulta u ofende podemos activar el núcleo agresivo. En una sesión, el terapeuta puede trabajar una creencia falsa por la que el paciente sufre, (ejemplo: No sirvo para estudiar) apelando a cualquier estrategia de apoyo, sin embargo en ocasiones éste no cambia ni obtiene energía para su Yo, lo cual significa que sigue existiendo una patología básica reforzada con la resistencia al cambio, una de las características básicas del **Pseudo yo** apoyada en la **ley del menor esfuerzo**.

Sabemos que las estrategias terapéuticas sirven como apoyo a la labor del terapeuta dentro del proceso de relación de persona a persona. Asimismo son necesarias para facilitar e incrementar el *darse cuenta* y aumentar el rango de conciencia para que el paciente tenga más armas yocas que le sirvan para ganar la batalla contra la neurosis, representadas por el Pseudo yo.

A continuación nombraremos algunas de las estrategias más comúnmente utilizadas:

• La silla vacía:

Se necesitan tres sillas. La manera de ubicarlas es poner dos sillas enfrentadas y la tercera en medio de ambas formando un triángulo. **Sirve para trabajar proyecciones y salirse del sistema.**

Entonces, como si fuera un juego de teatro, se le pide a la persona que se siente en una de las dos sillas enfrentadas y se le invita a que se conecte con su zona interna a través de la respiración, luego con su imaginación busque en su archivo mental a su polaridad y la ubique en la otra silla e inicie un diálogo que le sirva para comprender el proceso que lo lleva a bloquearse.

También sirve para trabajar confrontaciones o resolver resentimientos y además puede utilizarse para el trabajo de duelos y sueños. Es una manera de metacomunicarse.

La silla integradora o tercera silla es un recurso que puede utilizarse para lograr mediante la metacomunicación, que el paciente pueda tomar de cada uno de los personajes o roles que representó lo mejor de ellos y dejar lo que ya no le sirve.

Algo muy interesante que he notado es que, cuando le pido a una persona que elija en cuál silla quiere sentarse primero, esto es, con cuál de las dos partes polares está queriendo iniciar el experimento, sé que esa es la parte que desea que triunfe.

Por ejemplo, un paciente no sabía si seguir o no con su pareja. Le invité a trabajar sillas y le dije, después del caldeamiento inespecífico, que eligiera con cuál parte quería empezar, si con la que deseaba seguir o con la que quería dejar la relación, esta persona eligió iniciar el experimento con la parte que quería seguir, hicimos el trabajo pasando de una silla a la otra en forma alternada y siempre actuando los roles correspondientes a cada silla y al final, cuando cerró el ejercicio y optó continuar con la relación, le comenté que me daba cuenta de que su elección final era idéntica al rol con el que se sentó en la silla que eligió al iniciar el trabajo vivencial.

Este experimento lo he hecho con bastante regularidad con mis pacientes y hasta ahora el 100 % ha ratificado que la primera silla que ha elegido con el rol correspondiente era el que realmente quería hacer.

• Manejo de polaridades:

Es una estrategia que sirve para aclarar la figura y el proceso de cambio. Aquí lo interesante es que el individuo descubra alguna de sus características negativas que simboliza alguna resistencia o bloqueo en él mismo **y proponerle que inicie un diálogo con la parte contraria de dicha característica para que identifique dónde está el Yo y lo pueda diferenciar del Pseudo yo**, asimismo podría agregarse la posibilidad de establecer las características positivas no aceptadas por el paciente debido generalmente a la autodevaluación. Por ejemplo una persona dice que es miedosa, puede entonces trabajarse con la parte valerosa y crear un diálogo entre ambas polaridades.

• Descarga en objetos neutros:

Se aplica para iniciar el proceso de resolver resentimientos. Esto es localizable en la cuarta fase llamada energetización ubicada en el segundo cuadrante del Ciclo Gestalt.

Puede utilizarse un cojín y un palo de plástico para que el paciente golpee repetidamente sobre el cojín hasta que se canse o considere adecuado terminar el ejercicio.

• Cambio de roles:

Es importante para **“ponerse en los zapatos del otro sin caminar con ellos”**. Se usa para trabajar resentimientos con personas significativas, y el paciente pueda tomar conciencia de la actitud del “otro”.

• Las Polaridades en la Terapia:

Implica la integración de los polos que se representan en los conflictos internos, prestando atención a las variaciones en el contexto, al funcionamiento del Yo y del Pseudo yo y a la relación de contacto de cada una de las partes con la situación actual.

Al reinterpretar nuestras polaridades cambiamos nuestra propia estructura y la percepción de nuestro ambiente y empezamos a comportarnos y a pensar en forma distinta porque el campo es nuevo; lo hemos reorganizado. Esta nueva solución se repite (digerir la gestalt) hasta asimilarla completamente y hacerla nuestra.

• Confrontación:

Se utiliza cuando se desea conservar una relación importante. Se inicia con el nombre de la persona con quien se está molesto y se continúa con la frase: “estoy molesto contigo porque...”. Esta frase se repite continuamente hasta que agote sus resentimientos. Después de la retroalimentación se trabaja la polaridad utilizando nuevamente el nombre de la persona y la frase: “estoy agradecido/a contigo porque...”. Esta frase se repite hasta que acabe sus agradecimientos.

La diferencia para mí entre confrontación y enfrentamiento es muy simple. En la primera nos interesa conservar la relación, en la segunda, no. Confrontar significa decir lo que pensamos o queremos, con respeto; por el contrario al enfrentar se lucha por ganar.

Siempre hay que tener en cuenta que la molestia que se tiene con una persona significativa es con una parte de dicha persona y no con toda la persona.

• Anclaje:

Tomado de la terminología de la Programación Neurolingüística **sirve para fortalecer un cambio de creencias**. Se hace mediante diversas formas, por ejemplo puede tocarse el hombro derecho del paciente y cuando se facilite un cambio se toca el hombro izquierdo o viceversa. Esto se realiza en cualquier fase del ciclo donde se intente facilitar un cambio ideoafectivo.

• Psicodrama fenomenológico:

Es funcional en la re-vivencia de experiencias y es útil en el manejo de grupos. Tomado originalmente de Moreno, en Gestalt hemos eliminado la interpretación psicoanalítica y el procedimiento que seguimos es el de cualquier sesión terapéutica gestalt mediante juegos teatrales.

Esto implica que estaremos atentos a la fenomenología de quienes actúan y facilitamos la re-identificación de lo proyectado en los participantes. Se utiliza el *caldeamiento inespecífico, el caldeamiento específico, la acción y la retroalimentación* (ver página 107).

• Manejo de introyectos:

Esto se aplica para el cambio de creencias distónicas al Yo. Una posibilidad podría ser aplicar el **método de los 10 pasos de Salama** explicados más adelante. Otra es hacer el rastreo del mensaje introyectado y regresarlo a su propietario original.

• La visualización:

Cuántos de nosotros hemos oído en alguna que otra ocasión que alguien comentó que: *Me puse en la cabeza la imagen de lo que quería y lo logré* lo primero que pensamos al escucharlo es que tuvo suerte o que es mentira, porque no podemos creer que de sólo imaginar algo se va a obtener. Parece cosa de magia.

Visualizar es un proceso en el cual el individuo puede imaginar que un deseo se vuelve realidad, dentro del sentido común. Esto significa que por más que quisiéramos que un río deje de fluir jamás lo lograremos a menos que construyamos una presa.

Otros dicen que es energía que trasciende y llega hasta donde la enviamos. En realidad lo que ocurre es que el cerebro reacciona a los mensajes que le enviamos o que recibe del exterior.

Sabemos de personas que siempre se están quejando de que no tienen dinero y el resultado es que no lo tienen, como si el preocuparse o quejarse de sus carencias le redituase lo que carecen. Esto sí es mágico. Recuerdo una frase: **"Lo que se teme, se atrae."**

Es más cómodo atribuir a otro el éxito de su empresa y devaluar el esfuerzo de desearlo continuamente preparando al cerebro para que lo realice. Creo firmemente en el poder de nuestro cerebro, que después de todo somos nosotros mismos.

La visualización de algún deseo implica crear nuevas vías neuronales asociadas al éxito del mismo, por ello la persona puede dirigir su atención a lo que desea y así provocar las oportunidades necesarias para lograr su objetivo.

Nuestra conducta tiende a ser repetitiva, por lo que muchas veces somos nosotros mismos quienes le impregnamos la posibilidad del logro o fracaso de la misión que nos hemos programado. Así, si nos decidimos a obtener algo a pesar de que esté aparentemente lejos de nuestras posibilidades, podremos tenerlo, siempre y cuando lo visualicemos y repitamos dicha visualización en *múltiples ocasiones*. Esta visualización también puede darse como: *Profecía auto-cumplidora*.

Un paciente le comentó a su terapeuta que ya quería casarse, pero que no encontraba a la persona adecuada y a pesar de que salía con muchas mujeres, ninguna le llenaba.

El terapeuta le pidió que le dijera cuáles serían los atributos que tendría que tener dicha mujer para cumplir con sus expectativas, a lo que el paciente le contestó describiendo lo siguiente: Tiene que ser una persona de unos 25 años, soltera, sin hijos, de su misma cultura, profesional, inteligente, ojos claros y que tuviera menos problemas que él.

La terapeuta le pidió que visualizara esa imagen diariamente hasta que la hubiera incorporado casi como idea fija. Esta persona así lo hizo y no pasó más de 4 meses para que ocurriera lo deseado. En un viaje que hizo a su país de origen conoció y se casó con la persona que había visualizado, casi como si se tratara de una calca. Lo que acabo de contar fue una experiencia verídica dado que me pasó a mí mismo, ya que conocí a Evelyn, quien hoy es mi esposa.

Así también me ocurrió con la casa que necesitábamos para poner el Centro Gestalt de México. El edificio donde antes funcionaba el Instituto fue asaltado en varias ocasiones y cuando esto ocurrió y le pasó a nuestros alumnos, me dije: **Héctor, vámonos de aquí.** A continuación les comenté a varias personas que estaba buscando un lugar en la misma colonia y me imaginé una casa que tuviera posibilidades de crecer como edificio.

Una alumna me presentó a una agente de bienes raíces, y la segunda casa que me mostró fue la que tomé y en la que estamos hoy. Por eso estoy convencido del poder de la visualización.

Séneca, una vez le comentó a su discípulo Lucilio: "Necedad es hacerse desgraciado en el presente porque se tema serlo en el futuro. Si quieres desechar toda inquietud, imagina que ya ocurrió lo que temes que ocurra y por la magnitud de este mal determina tu temor. Verás claramente que, o no es grande o no durará mucho lo que temes." SÉNECA. Epístolas Morales.

• Manejo de Sueños:

Los sueños en Gestalt se consideran como mensajes del Yo en busca de cerrar asuntos pendientes o dar un mensaje de alerta.

El trabajo con sueños es fascinante por la creatividad que entraña su manejo. Nosotros le pedimos al paciente que nos cuente el sueño en primera persona y en tiempo presente como si estuviera ocurriendo en este instante y que tome en cuenta que todos los elementos que aparezcan en el material le pertenecen a él mismo. Luego le pedimos que se identifique con el elemento del sueño que elija y actúe como si fuera éste.

Mi intervención generalmente es decirle: ¡Hola, X elemento! Y el paciente, convertido en el mismo, me contesta: ¡Hola, Héctor! A partir de ahí comienzo a preguntarle qué es lo que hace y qué le gustaría decirle al paciente, así vamos teniendo una conversación, hasta que se da cuenta de algo, luego de lo cual lo invito a convertirse en otro de sus elementos y repito la operación.

Que elija el elemento que más le interese o que rechace y, se convierta en el mismo. Cuando el paciente no sabe qué responder se le invita a inventar la respuesta. También puede trabajarse con un elemento cuya omisión sería obvia.

Si se trata de un sueño desagradable que fue interrumpido por angustia, se le puede sugerir al soñante que lo termine como a él le hubiera gustado que finalizara. Se continúa el trabajo hasta que el paciente descubre el mensaje existencial. Esto significa comprender el mensaje que el Yo quiere decirle para que esté alerta y resuelva el problema. Al final le pido que me diga de qué se da cuenta y cuál es el mensaje existencial que el sueño quería advertirle.

• Sueñodrama:

Los sueños dan material suficiente como para aplicar una dramatización que llamo sueñodrama, debido a que es una oportunidad para investigar varios aspectos de la vida del paciente.

Al igual que en el psicodrama, le sugiero al paciente actuar en los diferentes roles en que aparecen sus elementos en el material onírico, en ocasiones puedo interpretar alguno de los elementos del sueño como si fuera una obra de teatro.

Cuando tengo la oportunidad de dar un taller vivencial sobre sueños, generalmente invito a los asistentes a actuar en la obra y después de haber trabajado el material del soñante, solicito a los compañeros que participaron como actores a que digan qué fue lo que sacaron en claro para ellos mismos.

Generalmente aparece material interesante, aunque no hayan sido los que originalmente trajeron el material.

• Manejo de duelos:

Se define al duelo como el resultado de una pérdida de algo o alguien importante, y su elaboración puede durar de 6 meses a un año. Si pasa de estos límites podemos creer en una posible fijación neurótica en la persona que lo padece.

Si el paciente desea cerrar un asunto pendiente con lo perdido, entonces se le pide que imagine dicho elemento y lo ponga frente a sí mismo. Luego le pedimos que establezca un diálogo y le exprese lo que le hubiera gustado decirle.

Cuando se trata del fallecimiento de alguna persona significativa, podemos facilitarle que imagine que esa persona está presente por un pequeño lapso para oír lo que el paciente necesita decirle o recibir lo que la persona ausente no le dio. La pérdida de un ser amado o la separación afectiva de alguna pareja viene acompañada de la polaridad tristeza-enojo, además de la sensación de vacío.

El trabajo que realizo con los duelos es el siguiente: Rastreo si hay resentimientos o enojo, que por lo general los hay. A continuación, siguiendo siempre el Ciclo Gestalt, aclaramos la figura y hago un trabajo con sillas donde el paciente puede despedirse de quien se fue diciéndole lo que hubiera querido decirle, expresando su enojo y su amor.

Al final, cuando considero que está tranquilo le pido que imagine a esa persona en un ataúd, que se despida nuevamente y cierre el féretro, luego le propongo que la ponga en la fosa en un cementerio y la cubra con tierra, después le pregunto si quiere ponerle flores, y ya que lo haga o no, vuelvo a pedirle que se despida, pudiendo tener un nuevo encuentro con aquella persona en el caso de que fuera necesario cerrar algún otro asunto pendiente.

• Manejo de fantasías:

Básicamente sirve para reestructurar al Yo, y su proceso es similar al trabajo con sueños.

Es sumamente importante conocer el manejo del TPG, dado que se ha convertido en un instrumento útil para conocer dónde está bloqueado el paciente y a partir de ello aplicar las estrategias terapéuticas adecuadas.

Estrategias terapéuticas específicas por bloqueo

A continuación se presentarán algunas de las estrategias terapéuticas que se utilizan en *Psicoterapia Gestalt*, tomando en cuenta el ciclo de la experiencia y los bloqueos de cada fase del mismo. Por motivos didácticos iniciaremos con el bloqueo de la fase 2 del *Ciclo de la Experiencia Gestalt*. Para ello voy a explicar la razón por la cual señalo lo anterior.

Dado que la Retención es debida a que proviene de auto interrumpir la energía requerida para resolver una necesidad específica (involuntariamente, como es el caso de cualquier bloqueo), lo ubico como el último bloqueo del ciclo, por lo mismo si iniciamos cualquier trabajo lo haremos desde el bloqueo de la desensibilización a pesar de que se encuentra en la segunda fase se convierte así en el primer bloqueo del ciclo.

Desensibilización:

La Desensibilización es un proceso mediante el cual la persona **bloquea su sensibilidad a las sensaciones o sentimientos que puedan provenir tanto de la percepción del medio externo como del interno**, esto estimula el proceso de intelectualización por lo que el sujeto tiende a explicar racionalmente su ausencia de contacto sensorial. En ocasiones las personas obsesivo/compulsivas tienden a evitar la angustia mediante la actuación de rituales, los que en definitiva quitan energía a las demás emociones e impide que se manifiesten.

Puede deberse a que el individuo haya sufrido "en carne propia", situaciones penosas, como por ejemplo la muerte de algún familiar o mascota o cambio de casa o el nacimiento de algún hermano en una edad en la que se sentía impotente ante dicho hecho o haya recibido mensajes de *no llores* o *no sufras*, por lo que probablemente lo tradujo al "no sientas"; o vivió alguna situación traumática que al ser reiterativa se fue desensibilizando.

Además es posible que alguna de sus figuras parentales mostrara una conducta de no manifestación de afectos o emociones, lo cual pudo favorecer el desarrollo de la desensibilización que luego generalizaría a otras situaciones cotidianas. Esta es una teorización, debido a que cada persona es única y no necesariamente cumple un patrón universal. Además de que también depende de cada situación.

Algunas frases usadas por estas personas son: *No siento nada por haber terminado una relación amorosa, yo no soy de los que muestran sus emociones, nada me conmueve, antes que sentir hay que analizar objetivamente el hecho, etcétera.*

La estrategia terapéutica que sugerimos es facilitar que el paciente tome contacto con sus zonas de relación mediante el sencillo procedimiento de completar la frase: **Ahora me doy cuenta de...** poniendo atención a cada una de las 3 zonas.

Luego, se tratará de que el individuo se conecte con alguna escena de su vida donde se originó este bloqueo, facilitándose la revivencia del mismo desde una actitud adulta, ya que si su necesidad fue la de bloquear sus sensaciones o afectos, habrá que apoyarlo en una re-sensibilización a través de técnicas vivenciales que restablezcan su seguridad y confianza.

Es necesario que el terapeuta inicie siempre con un caldeamiento inespecífico, que implica facilitar el contacto con su respiración y con su posición corporal. Luego podrá seguir el Ciclo Gestalt de acuerdo al rastreo previo y la necesidad del paciente.

Proyección:

El mecanismo de proyección consiste en **atribuir a otras personas, actitudes, pensamientos, emociones, creencias o situaciones que le son propias mediante lo cual quien proyecta no asume ninguna responsabilidad sobre sus propios actos, pensamientos o emociones**. Se ubica en la tercera fase dentro del segundo cuadrante del Ciclo Gestalt o zona de la fantasía.

El individuo tiende a depositar sus culpas en los demás o en el medio y utiliza frases como las siguientes: *“Por culpa del tráfico no llegué temprano”*. *“Por tu culpa no puedo ser feliz”*. *“Debido a cómo fueron mis padres no logré lo que yo hubiera deseado”*, etcétera.

La estrategia terapéutica que consideramos adecuada es facilitar la re-identificación, mediante el trabajo con sillas y asumir la responsabilidad de cada palabra o acción que diga o haga. Con ello comenzará a fortalecer su Sí mismo para obtener un Yo más fuerte.

En el rastreo previo que se haga, habrá que tomar en cuenta cuándo, cómo y con quién originó dicha auto-interrupción de la energía. Posteriormente se le facilita la confrontación de los resentimientos hasta que se libere de la angustia de la que se estuvo defendiendo. La emoción latente es la ira y la manifiesta es la queja.

Introyección:

En la Introyección **la persona muestra conductas distónicas con su Yo por lo que utiliza “debemos”** con los que a pesar de no estar de acuerdo “debe” obedecer. Dificilmente puede formar una nueva figura si está saturada de viejas órdenes figurales. A las frases comunes tienden a anteponer la palabra “tengo” o “debo”.

La estrategia que consideramos adecuada en esta distonía con el Yo, es trabajar con polaridades, sillas, diálogo externo, mitos y refranes, proverbios y cuentos. Con ello se canaliza un proceso creativo que lleva al paciente 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 vaya aprendiendo a sobreponer sus *debo y tengo* con la *palabra-filtro: quiero*; si concuerdan, entonces sabemos que esos debo y tengo, son sintónicos con su Yo. Si se da cuenta que no concuerdan sabremos que son introyectos.

Retroflexión:

La Retroflexión consiste en hacerse a sí mismo en términos agresivos lo que le gustaría hacerle a otros. Con esta auto-interrupción, el paciente descarga su energía sobre su Sí mismo, provocándose somatizaciones como: colitis, neurodermatitis, gastritis, úlceras, etcétera, lo que le impide utilizar energía libre para satisfacer su necesidad.

También es una conducta retroflectiva, el autotorturarse ocasionándose insomnios, dolores de cabeza, enfermedades psicosomáticas, etcétera.

La estrategia natural aquí es facilitar la descarga energética sobre un objeto neutro que simbolice o represente una figura o situación molesta o temida. Para ello es importante localizar los introyectos. Realizar un trabajo con la Agresión versus la Ternura. Dándose amor a sí mismo, tocando las partes lastimadas de su cuerpo, como señala Leticia Peña en sus múltiples conferencias.

La Proflexión

La Proflexión, según Latner, consiste en hacerle a otros, sin que lo pidan, lo que le gustaría que le hicieran a él. Un ejemplo común es cuando una persona le hace un masaje a otra sin que se le haya solicitado. Lo que desearía es que se le diera masaje a ella. **Aquí lo que faltaría es hacer la petición directa de la necesidad.**

Deflexión:

La Deflexión implica evitar el contacto una vez iniciada la acción tendiente a cerrar la gestalt. Por ejemplo, utilizar la energía haciendo otras cosas para no hacer lo que necesita. El temor a enfrentar lo que requiere ser enfrentado lo resuelve enfrentando cualquier otra cosa. A veces por asociación y a veces por polaridad.

Recuerdo en mi época adolescente, cuando estábamos en alguna fiesta, los muchachos nos juntábamos en una pared de la habitación y en la pared opuesta las chicas; entonces, si nos gustaba alguna, enfilábamos hacia ella y...sacábamos a bailar a la que estaba al lado.

La estrategia adecuada es: Identificar la escena que provoca peligro, buscar la asociación con introyectos, crear una escena agradable y enfrentar la situación o confrontar; se puede además manejar fantasías, hacer un diálogo externo, crear un cambio de roles y aclarar el fondo o la figura confusa.

Confluencia:

La confluencia es confundir los propios límites del "Yo" en los de otro para buscar aceptación y/o reconocimiento de éste y evitar responsabilizarse de la acción a efectuar o efectuada. La frase común es *lo que tú quieras o como tú digas*.

Las personas confluyentes tienden a depositar en otros su auto-apoyo con lo que evitan tomar la responsabilidad de sus acciones por el temor que tienen a ser rechazados y a su necesidad de conservar una relación que creen que les conviene.

La estrategia a seguir es: facilitar la diferenciación individual e invitar al paciente a expresarse en lo que hasta este momento no se había atrevido. Favorecer la separación del Sí mismo del ambiente, es esencial. Además se trabaja sobre las creencias falsas, buscando aumentar la autoestima.

Conviene diferenciar la antedicha conducta de la del pasivo agresivo que parece que acepta lo que se le pide, pero...

Por ejemplo, una persona le pregunta a otra:

- "¿Dónde quieres ir?" Y la otra le contesta:
- "Donde tú quieras".
- ¿Vamos al cine?
- No, al cine no.
- ¿Vamos al teatro?
- No, al teatro no.
- ¿Vamos a pasear?
- No, a pasear no.
- Entonces, ¿adónde quieres ir?
- Adonde tú quieras.

Con este tipo de personas siempre se pierde por dos razones, una es debido al control pasivo del poder y la otra es porque tenemos un interés neurótico en esa persona.

Fijación:

La fijación consiste en recordar una experiencia que se queda rondando y molestando en nuestra cabeza, lo cual implica que tenemos situaciones trucas y seguimos rumiando acerca de ellas.

Dos fuerzas polares pueden interferir en el proceso. La primera es la obsesión o/y compulsión, que consiste en la necesidad rígida de completar el viejo asunto inconcluso que lleva a la rigidez consiguiente de la configuración del contexto figura-fondo. Las personas pueden quedarse fijadas en experiencias positivas o negativas, cualquiera de las dos impiden el flujo de la energía hacia la satisfacción de otras necesidades. La frase característica es la de: No puedo dejar de pensar, actuar o sentir de otra manera que no sea esta. De lo anterior se deriva el trastorno de insomnio.

La segunda fuerza opuesta es la Mentalidad Lábil que apenas da ocasión a experimentar qué es lo que está ocurriendo porque su foco es tan fluctuante que no permite el desarrollo ni desde luego la experiencia del cierre.

La estrategia podría orientarse a buscar figuras alternativas y anclajes en fantasías o en el ámbito corporal y facilitar el sentido del comportamiento de modo tal que no se quede a medio camino el proceso, alcanzando así el sentido de identidad que se desarrolla completando las pequeñas secuencias de la propia vida.

El elemento que preserva la fijación es la negación, debajo de la cual se esconde la sensación de vacío existencial que puede llevar a la depresión por estar teñida de resentimientos y culpas. La fijación es soluble en la conveniencia del Yo. Esto quiere decir que si al Yo le conviene quedarse fijado en una determinada tarea que necesita resolver más adelante entonces es sintónica con él siempre y cuando sea voluntaria.

Postergación:

El individuo no cierra su gestalt.

En la Postergación parecería que uno tuviera que saber forzosamente cuándo una secuencia de acontecimientos constituye una unidad completa.

En realidad la conducta no funciona así; saber cuándo algo está terminado requiere de una considerable maestría en el arte de vivir. Asimismo, cuando la resolvemos está en relación con una sensación placentera como si nos hubiéramos quitado una carga de encima. Si precipitamos el proceso de despegue abortamos la continuidad normal que cada movimiento tiene con el que le sigue; si lo retardamos (retenemos) interrumpimos esa continuidad.

La estrategia a seguir podría ser trabajar las polaridades de exageración, aprender la diferencia que existe entre sostener (quedarse con) una experiencia hasta el final y estancarse en ella (engancharse a), tratando de obtener algo más –cualquier cosa más– de una situación terminada o agotada. Facilitar el proceso de quedarnos con lo que nos nutre y eliminar lo que es tóxico, es elemental.

El fluir es condición básica de la experiencia de tal modo que si uno puede permitir que cada vivencia alcance la realidad que persigue se disipará a su vez en el fondo para ser sustituida por la experiencia inmediata que tenga fuerza suficiente para irrumpir en el primer plano.

Donde quiera que este movimiento sufra interrupciones o se detenga, la vida se vuelve torpe, inconexa o vacía, porque se ha perdido el apoyo constantemente rejuvenecedor del ciclo evolutivo y la fruición inherente al proceso vital en marcha.

Cabe mencionar que para el manejo de estas estrategias se requiere un entrenamiento didáctico previo, académico y supervisado que sea profesional y ético.

En el Ciclo Gestalt las fases bloqueadas se presentan con el bloqueo específico de cada fase más las anteriores. Es como un tren que va hacia un destino fijo que tiene varias estaciones. Imaginemos que en cada estación sube un pasajero, es decir que en la última estación están todos los pasajeros que han subido en cada estación.

A continuación haremos un resumen de cómo algunos de los más connotados terapeutas Gestalt manejan los bloqueos y las estrategias que utilizan para ello.

Puede observarse que la mayoría maneja menos bloqueos que el autor y esto se debe a que éste, apoyado por el Dr. Celedonio Castanedo, le ha dado nombre a los dos últimos bloqueos en la creación del Ciclo Gestalt como un octograma.

Cuadro sinóptico de estrategias terapéuticas según diferentes autores (ver página 53)

FRITZ PERLS

Bloqueo o Mecanismos Neuróticos	Manejo en teoría	Técnicas sugeridas en sus libros
Desensibilización	Considera a este bloqueo como pérdida del Sí mismo. Una persona que está desensibilizada se dice a sí misma: "estoy enojada" y sin embargo no se permite vivir la experiencia del enojo. Piensa que siente, pero no siente.	Lo más importante es que la persona contacte con su sentir.
Proyección	Adjudican los propios deseos, sentimientos y pensamientos a personas y objetos. Es conveniente que acepte aquellos aspectos de su personalidad o conducta que encuentra difíciles y ofensivos y le causan problemas. La Paranoia es un caso extremo de proyección ya que hay incapacidad total de aceptar la propia responsabilidad y esto genera mucha agresividad. El proyector, en vez de ser un participante activo de su vida, es un objeto pasivo, víctima de las circunstancias. Se tiende a desposeer no sólo los impulsos, sino también la parte del Sí mismo donde se originan los impulsos.	Silla Vacía. Sustituir el Ello por el Yo. Fantasía dirigida. Enfrentar Preguntas: ¿Qué evitas? ¿Qué esperas? ¿De qué te das cuenta?

Introyección	Contribuye a la desintegración de la personalidad ya que por no asimilar todo lo que ingresa a su mente tiende a contradecirse. Que el paciente aprenda qué y cómo introyecta. Sensibilizar el disgusto, que se dé cuenta de su desagrado y a qué se debe. Es necesario llevarlo a crear sus propias decisiones	Ante el bloqueo puede identificarse y diferenciarse. Silla Vacía. Usar la Fantasía. Descarga sobre cojín. Preguntarle qué produce en él esa frase o idea. Convertir preguntas en afirmaciones. Hacer preguntas ¿Te das cuenta? ¿Cómo lo haces? ¿Para qué lo haces?
Retroflexión	Divide su personalidad en "hacedor" y en "hecho por" con lo que se constituye en el peor enemigo de sí mismo. El retroflektor no sólo se hace miserable a sí mismo sino que también hace sufrir a los que están junto a él por su conducta autodestructiva. La terapia consiste en rectificar las falsas identificaciones, que son aquellas que no promueven las satisfacciones del individuo y de su ambiente. Restablecer la capacidad de discriminar. Descubrir qué es él mismo y qué no es él mismo. Integrar lo que realiza y lo que lo frustra. Asistirlo en su búsqueda del balance y de los límites adecuados entre él mismo y el resto del mundo.	Silla Vacía. Psicodrama. Fantasía. Preguntas: ¿Qué buscas? ¿Cómo te lastimas? ¿Qué evitas? Intensificar la acción del paciente con la frase: "Golpea más fuerte."
Confluencia	Es necesario llevar al paciente a descubrir la frontera entre él y los demás. Recuperar el sentido del límite. Es importante facilitar el darse cuenta y aceptar las diferencias.	Vivenciar la sustitución de la autoexpresión y vivencia por el síntoma. Terapia grupal. Descubrir las falsas identificaciones.

JAMES KEPNER

Bloqueo. Según el autor son Resistencias.	Manejo en teoría	Técnicas sugeridas en sus libros
Desensibilización	Los Desensibilizados tienen un "vacío estéril" con el cual no hay posibilidad de tener nuevas experiencias y así se quedan. Llevar a descubrir que el cuerpo, órganos y funciones son también el Sí mismo . Descubrir puntos ciegos o adormecidos. 3 requisitos: atención a la respiración, a la experiencia corporal y al cuerpo vivo.	Comentar las distracciones del paciente y su conciencia de ellas. Preguntas: ¿Qué experimentas? Enseñar a respirar. Golpes leves. Hacer notar cosas. Que se mire en el espejo. Experimentar los límites corporales.
Proyección	Habla del Sí mismo sexual que tiende a negarse y que en general, el Yo se escinde del cuerpo y así se crean en el individuo las polaridades del Sí mismo . Vemos a nuestras necesidades como algo ajeno, concebimos al Yo como sólo pensamientos. La verbalización es una forma de negar el cuerpo. La proyección es una interrupción en el contacto al ver una parte del Sí mismo como un objeto del entorno. Es necesaria la restauración del sentido del Yo a la experiencia corporal:	Identificación en el lenguaje por preguntas. Ejercicios verbales como: Yo me tenso. Preguntas sobre cómo se siente. Trabajar temores de los introyectos y hacer que éstos salgan. Identificación de la proyección corporal en el lenguaje y en la experiencia. Experimentar para resaltar la experiencia corporal Experimentación con mensajes del Yo asimilado. Encarnar palabras y pensamientos con sentimiento y sensación

Introyección	Hay tres requisitos para la movilización de energía: 1. Estar alerta: concentración hacia una acción. 2. Apoyos físicos, organizativos, de autoestima, del entorno. 3. Carga de Energía: por la respiración, poner atención al proceso de cargar. Estructura corporal y sus posibilidades, posturas correctas. El equilibrio entre el autoapoyo y el apoyo externo da salud, siendo el primero el regulador y el segundo un recurso que ha de ser utilizado de manera racional.	Preguntas: ¿Qué tipo de energía emplea en la acción? ¿Qué tan vivo es el contacto? ¿Con cuánta facilidad se pone en movimiento? Ejercicios de respiración Ejercicios Físicos: Las posturas y los movimientos. Idear experimentos con niveles graduales de riesgo.
Retroflexión	Ayudar a descubrir, qué es lo que pasa. Tomar conciencia de las retroflexiones, trabajo con el cuerpo y uso de movimientos expresivos Integración del Yo dividido en polaridades, liberar tensiones y miedos. Romper armadura. Trabajar introyectos.	Trabajo de polaridades. Golpeo de Cojín. Ejercicios de Bioenergética de Lowen. Trabajo con la estructura corporal. Trabajo de movimiento expresivo. Metáforas.
Confluencia	La sublimitación en el contacto, así como de su polaridad: la sobrelimitación. La primera corresponde al concepto de confluencia y es la excesiva permeabilidad al contacto por lo que se pierde el sentido del Yo. Restaurar algo de la conciencia y del funcionamiento flexible de la capa corporal límite y del espacio límite para que la introducción del contacto y la ingestión se hagan evidentes que el límite y el Yo mismo sean más substanciales y firmes.	Preguntas: ¿Cómo sabe que está de acuerdo? Analizar: rigidez de postura y flexibilidad, hipersensibilidad, estilo de contacto.

Fijación* Retroceso del contacto *Palabra no utilizada por este autor	El paso por el retroceso es equivalente a la intensidad y naturaleza del contacto en el que hemos participado. Si el contacto fue breve y poco intenso, el retroceso también es breve y poco intenso. Cuando los contactos son intensos y/o duraderos, el impacto de separarse del contacto se siente de manera más aguda.	Desvinculación. Dejar que se pierda la intensidad del contacto y renunciar a la experiencia cumbre. Restablecer el límite del Si mismo al separarse del entorno. Validar la realidad de los sentimientos de tristeza, enojo o decepción.
Postergación* Asimilación y cierre. *Palabra no utilizada por este autor	Estimular la resolución al generar experimentos que resalten la experiencia del paciente respecto del proceso de retroceso que hagan resaltar la experiencia y validar la realidad. Aminorar el paso y aquietarse. Respirar profundamente al terminar una experiencia o al cerrar una gestalt.	Incluir la nueva experiencia en el Si mismo por la conciencia del impacto del contacto lo cual resulta en crecimiento, eso es asimilación y el cierre es la sensación de calma y de estabilidad. Llevar fuera de sí a la persona. Respiración. Examinar un objeto y tomar una posición de interés. Expresiones verbales.

JOSEPH ZINKER

Bloqueo. Según el autor son interrupciones.	Manejo en teoría	Técnicas sugeridas en sus libros
Desensibilización DE SENSACIÓN A CONCIENCIA	Es el resultado de energía encerrada en el individuo que lo hace retraído. El desensibilizado recurre a la represión, evita expresar sus emociones. Hay puntos en el cuerpo donde las emociones se bloquean.	Tocarse a sí mismo. Anclarlo en el ambiente. Movimiento del cuerpo. Pedir al paciente que preste atención a su experiencia sensorial, luego que acentúe su acción cada vez más hasta que explote.
Introyección DE CONCIENCIA A MOVILIZACIÓN DE LA ENERGÍA	Permitir que el paciente exprese la energía que siente dentro de sí, ya que se desvía. Es conveniente localizar los sistemas de energía que hay en ideas y llevarlas al campo de acción.	Expresar la energía que se lleva por dentro. Fantasía. Localizar campos de energía y llevarlos a la acción.
Retroflexión DE MOVILIZACIÓN DE ENERGÍA A ACCIÓN	Localizar la energía interior y facilitar que salga a zona externa.	
Deflexión DE ACCIÓN A CONTACTO	Intensificar las sensaciones para que se haga contacto consigo mismo.	Prestar atención a cualidades y sensaciones. Juegos.
Confluencia DE CONTACTO A RETIRADA	Apertura a la variedad de ritmos de la vida. Al callar y ser ansioso estimular el prestar atención a la cualidad y sensaciones de ese andar ahí en silencio.	Llevar al contacto dosificando juegos. Elaboración de nuevos conceptos.
Postergación* RETRAIMIENTO A SENSACIÓN *Palabra no utilizada por este autor	Encontrar una manera de insertarse en aquella parte de la experiencia sensorial que aún está viva. Trastornos del ritmo por los cuales la persona no es capaz de pasar a una nueva experiencia.	Hipnosis. Fantasía. Cambio de zonas. Ayudar a que perciba sensaciones.

ERVING POLSTER

Bloqueo. Según el autor son Canales de Resistencia	Manejo en teoría	Técnicas sugeridas
Desensibilización* *Palabra no utilizada por este autor	Habla de los límites o fronteras del Sí mismo . Los desensibilizados dicen "me duele la cabeza", en lugar de decir "siento dolor en mí" porque evitan sentir las experiencias como suyas.	Que la persona identifique sus emociones.
Proyección	El sujeto no reconoce su culpa y la achaca a cualquiera. El resultado es la escisión entre sus características reales y lo que sabe de ellas y en cambio tiene aguda conciencia de las características de otros. Puede llegar a sospechar que los demás lo quieren dañar sin ser cierto y en cambio él sí querer dañar a otros sin estar consciente. Devolverle al paciente los fragmentos de su identidad dispersa y lanzada a los demás. Facilitar el descubrir su identidad personal.	Que el paciente cuente los hechos reales de su vida. Darle vuelta a sus enunciados. Usar el Yo quiero. Usar la fantasía. Que el paciente represente el papel de la persona criticada y preguntar si no hay algo parecido en él. Que agregue a cada una de sus frases "... y me hago responsable por ello".

Introyección	Es necesaria la rebelión para deshacer la introyección. Evita la agresividad requerida para desestructurar lo que existe. No es capaz de cambiar las cosas y las toma como se presentan. La impaciencia por engullir algo rápidamente, la pereza por el esfuerzo de deglución y la voracidad por tener lo más posible conducen a la Introyección. Cuando mueve su agresión y su crítica, se sintoniza con su amargura acumulada. La diferencia entre amargura y agresión es que la primera se justifica a sí misma por lo que se queda estática y la agresión trata de cambiar algo. Establecer dentro del individuo un sentido de las elecciones que le son accesibles y su capacidad para diferenciar el Yo del Tú.	Hacer que formule pares de oraciones referentes a sí mismo y al terapeuta empleando los pronombres Yo y Tú. Complete oraciones con las palabras: Yo creo que... Cualquier experiencia que intensifique el sentido del Yo. Que genere un sentido de las elecciones que le son accesibles. Descargar energía en objetos extraños.
Retroflexión	Es una función hermafrodita por la que el sujeto vuelve contra sí mismo lo que querría hacerle a otro o se hace a sí mismo lo que querría que le hicieran. Pone de relieve la capacidad de desdoblarse en un observador y un observado. Por lo duro del mundo aprende a consolarse y a pedir poco. En su mejor aspecto sirve para auto rectificarse y contrarrestar las limitaciones. Se paraliza energía cuando hay resignación y queda dividido en dos fuerzas que lo inhiben o estresan.	Aflojar la musculatura. darse cuenta de su forma de sentarse, de abrazar, etcétera. Cambio de zonas de relación. Uso de la Fantasía. Teatralización. Caracterización. Al inicio, relajación de la musculatura. Aflojamiento del sistema de acción. Aprender a hacer bien las cosas. Volver a la auto conciencia que acompañó sus inicios.

Deflexión	Es una maniobra para evitar el contacto directo con una persona. Las formas de evitación son: verborrea, circunloquios, risas, no mirar a los ojos, hablar abstractamente, preferir la cortesía a la franqueza, las emociones débiles a las intensas, conversar sobre cosas pasadas, hablar sobre alguien en lugar de hablar con alguien.	Ayudar a establecer el contacto consigo o con los otros. Hacer que se resuman las respuestas. Enseñar a hacer las cosas adecuadamente. Teatralización.
Confluencia	El contacto, la diferenciación, la enunciación clara, el sujeto debe empezar a experimentar sus elecciones, necesidades y sentimientos. Afrontar el terror de separarse y seguir vivo. En grado patológico se puede esperar un castigo y hasta llegar a pedirlo sometiéndose al trato áspero, llegando también a presentar actitudes retroflexivas, rebajándose y humillándose o sintiéndose malvado y despreciable. El sentimiento de culpa es una señal de que se ha roto la confluencia.	Preguntas: ¿Qué hace ahora? ¿Qué siente? ¿Qué desea? Manifestar sus expectativas. Teatralización. Caracterización. Comportamiento dirigido. Que experimente las elecciones, las necesidades y los sentimientos propios.

GARY YONTEF

Bloqueo. Definición según el autor: Alteraciones del Límite.	Manejo en teoría	Técnicas sugeridas en sus libros
Desensibilización AISLAMIENTO	Aislamiento: El límite se hace tan impermeable que se pierde la conexión o el darse cuenta de la importancia de los demás para el Sí mismo. La persona es demasiado impermeable a las experiencias.	Las técnicas son tareas experimentales. Las técnicas son elaboración de la pregunta: ¿De qué te das cuenta ahora? Técnicas frecuentes es decir: "Quédate con eso." Actuación. La exageración. Fantasías guiadas. Liberación e integración de Técnicas. Técnicas corporales.
Proyección	Es una confusión entre sí mismo y otro que resulta al atribuirle al exterior algo que es verdaderamente interno. Patología es el no darse cuenta de y no responsabilizarse de lo que proyecta.	
Introyección	Se absorbe el material ajeno sin discriminación o asimilación. Tragarse todo crea una personalidad del tipo "como si". Valores y conductas se imponen. Creencias, reglas, auto-imagen, definición de roles, etcétera cuando son tragados son la base del carácter con conductas rígidas y repetitivas que no responden a las necesidades actuales.	

Retroflexión	Es otra forma de introspección. Es una división dentro del Sí mismo por el Sí mismo. Esto sustituye al Sí mismo por el ambiente, es hacerse uno a sí mismo lo que queremos hacerle al otro.	
Deflexión* *Palabra no utilizada por este autor	Es la evitación del contacto o del darse cuenta al desviarse como cuando uno responde en forma educada en vez de directa. La Deflexión se logra al no expresar directamente o al no recibir.	
Confluencia FUSIÓN.	La separación y distinción entre sí mismo y otro se torna tan difusa que se pierde el límite.	

HÉCTOR SALAMA

Bloqueos	Manejo en teoría	Técnicas sugeridas en sus libros
Desensibilización	Es un proceso por el cual la persona bloquea su sensibilidad a las sensaciones, tanto del medio externo como del interior. Esto propicia la intelectualización. Es producto del miedo a sufrir, por lo que se niega cualquier sensación que pueda producir malestar en la zona interna. Es común en las personas que han pasado por momentos traumáticos y su necesidad es evitar que se repitan.	Facilitar al paciente el contacto con sus zonas de relación mediante la técnica de que complete la frase "ahora me doy cuenta de..." poniendo atención a cada una de sus tres zonas. También se recomiendan ejercicios de sensibilización.
Proyección	Atribuirle a otros situaciones que le son propias. Mediante este mecanismo el individuo no asume la responsabilidad sobre sus pensamientos, sus actos y sus emociones. Se genera por miedo al castigo. Este temor niega un sentimiento de culpa hacia sus figuras significativas por lo que su necesidad es creer que recibirá un castigo, lo que evitará atribuyéndole a otros su responsabilidad. Es muy común que se dé en casos de individuos que han sido amenazados desde niños y no se les cumplió la amenaza por lo que el estado de alerta es continuo y desgastante.	Facilitar la reidentificación. Mediante sillas. Identificación con algún aspecto externo, como su padre, su esposa, su trabajo, etcétera. Identificación y actuación para ser uno con una parte de su experiencia, por ejemplo pedirle al paciente: "Conviértete en tus lágrimas." Esto es mucho más efectivo que sólo pedirle que hable de sus lágrimas. Asumir la responsabilidad de cada palabra o acción que diga o haga.

Introyección	En la Introyección la persona muestra conductas que son distónicas con su Yo por estar llena de debeísmos con los que no está de acuerdo aunque obedezca. Difícilmente puede formar una nueva figura por estar saturada de viejas órdenes figurales. Se tiene miedo al rechazo. Por ello utiliza la racionalización para obtener la aceptación de las personas que son consideradas importantes, asumiendo responsabilidades que no le corresponden. Implica una alianza con el agresor, ya que lo imita a pesar de que las ideas introyectadas son distónicas con su Yo.	Trabajar con las polaridades. Trabajo con sillas. Diálogo externo. Mitos, proverbios, cuentos y refranes. Con estas técnicas se canaliza un proceso creativo que lleva al paciente a proponer nuevos modelos más acordes a su realidad actual y así poder desbloquear la energía atorada en círculos viciosos estériles.
Retroflexión	Es hacerse a sí mismo en términos agresivos lo que le gustaría hacerle a otros. Con esta auto-interrupción la persona descarga su energía sobre sí mismo provocándose somatizaciones, lo que impide utilizar energía libre para completar su gestalt. Tiene miedo a sacar la propia agresión. Evita la expresión de su agresión por la fantasía de no ser aceptado, reprimiendo e intelectualizando la energía y dirigiéndola hacia sí mismo. La auto-tortura también es retroreflectora.	La estrategia más conveniente es facilitar la descarga energética sobre un objeto neutro que simbolice o represente una figura o situación molesta o temida. Para auxiliar a la técnica anterior es necesario localizar introyectos.

Deflexión	La Deflexión implica evitar el contacto una vez iniciada la acción tendiente a cerrar la gestalt. Se presenta el temor a enfrentar. Es la forma en que se elude el contacto con el objeto relacional para evitar la angustia de la confrontación desviando la energía hacia alternativas aparentemente semejantes. Es la actitud de evitación ante cualquier situación que implique algún riesgo.	Enfrentar versus Confrontar. Manejar fantasías de responsabilidad. Hacer diálogo externo. Cambio de roles. Aclarar el fondo o la figura confusos.
Confluencia	La confluencia consiste en perder los propios límites del Yo para buscar la aceptación y/o el reconocimiento del otro. Se tiene temor al abandono; por lo cual se impide la pérdida de la relación significativa, objetual fusionándose en el otro, desde cualquier aspecto de la personalidad, emocional, mental o actitudinal. En un confluente, la confusión entre sus límites yoicos y los límites de los demás hace que no diferencie sus fronteras de contacto.	Apoyar la diferenciación individual. Invitar al paciente a expresarse en lo que hasta ese momento no se había atrevido. Favorecer la separación de sí mismo con respecto al ambiente y las demás personas.

Fijación* *Creación del autor.	La fijación es toda experiencia que se queda rondando y molestando, o sea, quedarse en situaciones truncas. Dos obstáculos opuestos interfieren en el proceso: 1. La obsesión o compulsión que consiste en la necesidad rígida de completar el asunto inconcluso y que lleva a la rigidez de la configuración de la figura - fondo. 2. Mentalidad lábil, que apenas da oportunidad de experimentar lo que está ocurriendo, porque su foco es tan fluctuante que no permite el desarrollo ni la experiencia del cierre. El temor aquí es a ser libre, ya que se busca anclarse a lo que ha pasado con el propósito de no enfrentarse al momento presente y correr riesgos. La fijación es una forma de no comprometerse, perdiéndose la energía para no continuar el proceso de crecimiento.	Buscar diferentes figuras alternativas y anclajes en fantasías. Facilitar el sentido de la conducta de modo que no se quede a medio camino el proceso, alcanzando así el sentido de identidad que se desarrolla completando las pequeñas secuencias de la propia vida. Facilitar el proceso de quedarnos con lo que nos nutre y eliminar lo que es tóxico.
Postergación* *Creación del autor junto con el Dr. Celedonio Castanedo.	Habla del miedo al éxito, porque eso pone a la persona en una situación de tener que enfrentar el cierre y que la experiencia ya terminó. Es una manera de posponer el Reposo para no iniciar una nueva gestalt y así mantener una estructura neurótica que confirma una suposición de no merecer estar bien.	Trabajar con las polaridades, principalmente las de terminar-no terminar. Trabajar con las exageraciones. Trabajar con la autoestima. Aprender la diferencia que existe entre sostener una experiencia hasta el final y estancarse en ella tratando de obtener algo más aunque la situación está agotada.

Auto-interrupción de la energía al servicio del Yo

Aquí las auto-interrupciones aparecen como **funciones de seguridad** que operan para protegernos y permitirnos agotar la energía que habíamos empleado en una figura abortada y son:

La huida:

Ante una situación intolerable, abandonamos la escena.

La desensibilización:

Es una huida psicológica. Frente a una situación que no podemos dar un cierre adecuado no abrimos nuestras facultades de orientación y borramos el contacto mediante una retroflexión motora, ya sea dormir, entrar en shock, inconsciencia, desconectarnos del problema.

La regresión:

Consiste en reorganizar el campo organismo-ambiente para poder enfrentarnos a él. Acudimos a estilos de conducta anteriores similares que nos dieron el apoyo necesario para tratar la situación presente. A través de ello descargamos la energía. Esto se realiza a través de los sueños, las fantasías, los delirios o las alucinaciones.

Estas formas se vuelven crónicas e inapropiadas cuando el Pseudo yo sigue actuando en cualquiera de estas formas fuera de las circunstancias que las provocan y del control del Yo.

Hemos señalado que los **bloqueos en el Ciclo de la Experiencia Gestalt son productos del Pseudo yo**. Sin embargo **cuando se hacen intencionalmente se les denomina al servicio del Yo**. A continuación definiremos cada uno y la ocasión:

Desensibilización:

Un ejemplo: ante una colisión de automóviles, el conductor puede desconectar sus emociones y sólo utilizar su frialdad intelectual para controlar, sirve para la sobrevivencia. En ocasiones puede ser utilizada ante los preparativos de un funeral o en un lugar donde se desataron los ánimos y es preciso mantener la calma como ocurre ante una emergencia en un avión.

Proyección:

Nos identificamos con los personajes de una película o de un libro que nos conmueve. Podemos sufrir o gozar o aun enojarnos con la actuación de cierto actor o personaje. Esto es común dado que nos permite identificarnos con algún suceso. Sin embargo, terminado el libro o la película puede regresarse a la realidad sin ningún problema.

Introyección:

Ocorre cuando, las normas a respetar concuerdan con el sistema de valores del individuo. Un ejemplo es si veo que alguien está lastimando a un niño intentaré detener el castigo. A este proceso lo denominamos *internalización*, dado que fue adquirido dentro del ambiente familiar y cultural.

Retroflexión:

A veces es adecuado que no se expresen las emociones si con ello se evita un conflicto o se pudiera alterar la relación con alguien que no nos conviene. Si el jefe te reclama algo que consideras injusto y te sientes mal puedes optar por no encenderte en una discusión hasta que los ánimos se calmen, cuando ocurra esto último podrás hablar con tu jefe de lo que pasó. Es obvio que no es adecuado dejar pasar mucho tiempo. Puedes escribir tu molestia en una hoja o dibujar la cara del jefe y romper el papel (evita que tu jefe te vea cuando lo hagas).

Deflexión:

Si vemos un peligro acechándonos es normal que lo evitemos. Un ejemplo sería si veo que alguien me sigue con posibles intenciones de asaltarme, trataré de huir del peligro o si veo un perro poco amigable doblo en la primera esquina que encuentro.

Confluencia:

Es adecuada cuando no afecta al Yo y sirve para conservar las relaciones, siempre y cuando no se transforme en un patrón de conducta permanente. Si alguien que me interesa me invita al cine y no tengo otra cosa que hacer aunque no había pensado en ir a ver una película, voy con esa persona.

Conceder no es someterse, en tanto no sea la misma persona la que siempre cede. La confluencia se evita con el contacto pleno con el objeto satisfactor y la retirada de la energía. Es conveniente trabajar sobre la honestidad y el respeto a sí mismo para evitar la actitud pasivo agresiva, común en este tipo de personas.

Fijación:

Se utiliza para no tener presente algo que va a realizarse luego o también para recordar algo que puede servirle a la persona para compartir o cambiar. Aunque sabemos que lo que ya pasó, pasó, podemos aprender de alguna situación desagradable para evitar que vuelva a ocurrir y si el caso es que fuiste a una fiesta y conociste a una persona que afectivamente te interesó como posible amistad probablemente pongas energía en dicha situación placentera y la conserves contigo por un buen tiempo, por lo menos hasta que te desilusiones o tal vez hagan pareja o pierdas el interés. El dicho de que donde hay interés hay atención, es real.

Postergación:

A veces es necesario dejar algo para después si obedece a un acto voluntario y no a un impulso repetitivo. En ocasiones, si tenemos un problema que no sabemos cómo resolver en ese instante, podemos elegir dejarlo de lado por un tiempo y volver a él cuando estemos más descansados o relajados y con energía libre.

Lo conveniente es no confundir lo urgente con lo importante, como pasa con los estudiantes universitarios que una vez que acabaron la carrera, dejan la elaboración de la tesis profesional para más adelante, racionalizando la postergación con justificaciones.

Sabemos que en el fondo de este tipo de postergaciones se agazapa el temor al éxito con su mensaje de “no merezco”.

Proceso para la resolución de la neurosis

A continuación aventuraremos varios puntos que pueden tomarse en cuenta para detectar la posibilidad de iniciar el proceso para la resolución de la neurosis, el cual sigue los siguientes pasos:

- **La aparición de algún sentimiento, pensamiento o acción inadecuada al Yo**

Por ejemplo, que emerja un sentimiento de tristeza injustificada o un pensamiento de minusvalía o una conducta fuera del control del Yo como pudiera ser una compulsión a lavarse las manos repetidamente.

- **El incremento de la conciencia:**

Implica favorecer el contacto con las zonas de relación y el *darse cuenta* de lo que ocurre. Mientras menos asuntos pendientes se tienen, más aumenta la conciencia.

- **El diálogo interno:**

Es un instrumento que todos tenemos y si aprendemos a sacarle provecho se favorece la conciencia.

- **La diferenciación de lo que le pertenece al Yo y de lo que proviene del Pseudo yo:**

Anteriormente he definido al Yo y al Pseudo yo (ver página 44).

- **La Resolución terapéutica:**

Es el momento en que se aplican las técnicas adecuadas para cerrar asuntos pendientes y el Yo del individuo toma el poder sobre las conductas neuróticas.