8

Teoría y técnica de la terapia gestalt aplicada al grupo

La Gestalt, como terapia, se practica en diferentes contextos y con objetivos muy variados; por ejemplo, con un individuo, parejas, familias, grupos reguladores, grupos de desarrollo personal e incluso en empresas (Ginger, 1993).

Fritz (1968, citado en Perls, 1994) creó un proceso de terapia que en su forma ideal evita conceptos tales como las propias conjeturas o las de otros, dejando el paso al estudio de los datos de la conducta observable que constituye directamente el fenómeno.

La terapia gestalt sugiere la noción de completo o íntegro (gestalt). Esta orientación se refiere a la gestalt como la unidad definitiva de experiencias, donde éstas incluyen la parte física que depende de la percepción de nuestro cuerpo.

El propósito de la psicoterapia es restaurar las partes perdidas de la personalidad, por lo que el terapeuta se dedica, junto con el cliente, al proceso de recuperar sensaciones y conductas que este último ha desechado y que ahora considera que no le pertenecen. También se ocupa de los límites del yo, ya que al rechazar y arrojar más allá de éstos los sentimientos y manera natural de ser, la persona se vuelve estructurada y artificial, mostrando formas de comportamiento que tienen poca relación con el verdadero ser. Fritz afirmaba que no podía haber renuncia alguna de las partes que conforman la propia personalidad ni de maneras de ser o de obrar, que dan la sensación de ser uno mismo.

Como el concepto del enfoque gestalt implica el estudio del comportamiento y sus relaciones dentro de un contexto único, se concluye que teniendo un buen entrenamiento en esta disciplina, es posible vivenciar el aquí y el ahora de cada situación que se presente, también una amplia gama de alternativas capaces *per se* de satisfacer algunas necesidades tanto biológicas como psicológicas que conjunten la maravilla de vivir en el presente (Salama y Villarreal, 1992).

En la terapia gestalt, la experiencia es lo que permite al individuo entrar de nuevo en contacto con su ser rechazado y no "el hablar acerca de...". No basta saber en

el sentido de explicar. Para que la persona conozca su propio poder, para que llegue a confiar en sí misma, para que conduzca a lo que realmente es, para que se enfrente de manera eficaz al mundo sin renunciar a lo que le es valioso, hay que ofrecerle experiencias. Aquí se intenta descubrir y utilizar los papeles sociales fingidos del paciente y llenar los huecos que existen en su personalidad. Su propósito es ocuparse de estos dos problemas, para lo cual utiliza el método de vigilar de continuo la consciencia, usando la voz como instrumento para los papeles y, para los huecos, la evasión y las demandas realizadas por el paciente en la situación terapéutica.

La teoría gestalt asume que el organismo humano y su medio ambiente, que incluye a otras personas, forman una sola unidad indivisible, lo uno no ocurre sin lo otro.

CONCEPTOS BÁSICOS

En la terapia de la gestalt existen una serie de conceptos básicos que es necesario revisar y que se presentan a continuación:

■ HOMEOSTASIS

Es un proceso que está en busca de equilibrio de manera permanente, pues intenta satisfacer las diferentes y continuas necesidades del organismo, tanto físicas como psicológicas. También se le ha llamado **proceso de la autorregulación**, ya que mediante éste el organismo interactúa con su ambiente. Si el desequilibrio se prolonga el organismo será incapaz de satisfacer la necesidad apremiante, se enfermará; si falla, sin duda alguna éste morirá.

Un organismo sano es capaz de organizar, de manera consciente, una jerarquía de necesidades aun cuando varias de ellas se presenten al mismo tiempo, atendiendo así a la de sobrevivencia dominante.

■ DOCTRINA HOLÍSTICA

Perls (1976) afirma que lo importante no es proponer una concepción holística universal que considere al individuo como un todo global, sino más bien concebir que el hombre es un organismo unificado. Esta concepción es una de las premisas más trascendentales en la terapia gestalt, no dar prioridad al pensar o a la racionalización, sino, por el contrario, equilibrar la importancia de los mensajes emitidos por el resto del organismo, es decir la comunicación no verbal. De igual manera, este concepto fundamenta una de las funciones preponderantes, según la teoría gestáltica, del organismo: el contacto.

■ MECANISMOS DE DEFENSA

La gestalt considera la existencia de mecanismos neuróticos como barreras que bloquean la consciencia de la conducta actual, o bien como antiguos residuos de tendencias para evitar la toma de consciencia.

En 1974, Polster y Polster llamaron a estos mecanismos **transacciones de la resistencia** ya que la persona encauza su energía de modo tal que logra un contacto; si sus esfuerzos no rinden el fruto deseado, se queda con una larga lista de sentimientos molestos, como ira, confusión, fastidio, resentimiento, impotencia, decepción y otros; entonces debe desviar su energía hacia un determinado número de alternativas que reducen la probabilidad de una interacción plena con el ambiente.

Existen cinco canales de interacción resistencial que a continuación se explican:

Introyección

Para la gestalt, es el mecanismo de defensa a través del cual la persona incorpora dentro de sí misma patrones, actitudes, modos de actuar y de pensar que no son en realidad propios; cuando el introyector dice *yo pienso*, por lo general quiere decir *ellos piensan*.

Así como el niño pequeño, antes de su dentición, traga con confianza cualquier alimento que se le ofrece, también traga impresiones sobre la naturaleza de sí mismo. El niño sólo crecerá mediante su capacidad de discriminar, de poder limitar lo propio de lo ajeno.

Proyección

El uso de este mecanismo de defensa implica que el individuo no acepte sus propios actos o sentimientos, pues *no debería* actuar o sentir así (este no debería proviene de alguna introyección), por lo que reconoce su culpa y la atribuye a cualquier otra persona; en cambio posee una aguda consciencia de las características de los demás, que él niega como suyas.

Quien introyecta renuncia a su sentido de identidad y quien proyecta, lo desperdiga; por tanto, devolver los fragmentos de su identidad dispersa es la piedra angular de la elaboración (Polster y Polster, 1974, citados en Salama y Villarreal, 1992).

Confluencia

Se dice que cuando un individuo se siente uno con su ambiente, cuando no siente ningún límite entre él mismo y el medio que lo rodea, entonces está en confluencia con su entorno. Ésta es la ilusión que desean quienes prefieren suavizar y eliminar diferencias, a fin de regular la experiencia desquiciadora de la novedad y la diferencia entre el yo y no yo (Polster y Polster, 1974, citados en Salama y Villarreal, 1992).

Retroflexión

Según Polster y Polster (1974, citados en Salama y Villarreal, 1992), es la función mediante la cual el individuo vuelve contra sí mismo lo que querría hacerle a otro; es decir, hacerse a sí mismo; como cuando una madre aprieta con fuerza sus puños para no golpear de manera brutal a su hijo. Este mecanismo se convierte en neurótico cuando produce una paralización crónica de las energías que se contraponen dentro del individuo.

De acuerdo con Perls (1976), es obvio que ninguna persona puede pasar su vida dejándole rienda suelta a cada uno de sus impulsos; al menos tiene que controlarlos. Pero soportar de manera voluntaria impulsos destructivos, en forma deliberada, en mucho es bastante diferente a volverlos contra sí mismo.

Para Polster y Polster (1974, citados en Salama y Villarreal, 1992) existen dos niveles dentro de la retroflexión:

- Cuando el sujeto se da a sí mismo lo que necesitaría de otro (se toca, se compra cosas, etc.) que es el nivel menos dañino.
- Cuando la atención a sus necesidades es mínima, se siente a sí mismo como intocable y ni siquiera puede autogratificarse.

Deflexión

Es un medio para enfriar el contacto real, una maniobra tendiente a eludir el contacto con otra persona. No permite que la acción dirigida hacia algo logre su objetivo, con la consecuente pérdida de la fuerza y efectividad; por ejemplo, evitar mirar al interlocutor.

La persona que responde con una deflexión ante los demás o hace como si tuviera un escudo y suele sentirse a sí misma como indiferente, confundida, cínica, vacía y fuera de lugar. Aunque la deflexión es por lo general autolimitadora, también puede resultar útil, el problema empieza cuando la persona se habitúa a ésta.

■ NEUROSIS

La gestalt concibe al ser humano como integrante de un contexto donde las partes están en interacción constante, dentro de un campo que también está en cambio continuo. Perls (1976) señala que lo que compete a los psicólogos y psicoterapeutas en este campo, son las constelaciones versátiles de un individuo también siempre cambiante; porque si ha de sobrevivir, tiene que cambiar de manera constante. Cuando la persona se vuelve incapaz de alterar sus técnicas de manipulación y de interacción, surge la neurosis. Así, las conductas neuróticas son autorreguladoras. La neurosis es una maniobra defensiva para protegerse a sí mismo de la amenaza de ser aplastado por un mundo avasallador.

Entonces, a ciertos impulsos y sus objetos, se les impide ser figura (represión); el sí mismo no puede salir de una situación a otra de modo flexible (rigidez y compulsión); la energía está atada a una tarea (concebida de manera arcaica) que no podrá ser completada.

Perls (1976) menciona que existen capas en la neurosis que es necesario atravesar y romper para lograr un desarrollo óptimo, éstas se presentan en el cuadro 8–1.

■ ASIMILACIÓN

En la terapia gestáltica, el proceso de ingestión y digestión de la comida en el ser vivo sirve como metáfora para entender la asimilación. Un individuo cree que por tomar (morder) una idea, la relación, etc., y considerarla (masticarla), descubrirá si es nutriente o tóxica. Si es nutriente, al tomarla y considerarla, el organismo la asimila para luego formar parte de sí mismo; pero si por el contrario es nociva, la rechaza. Es posible crecer únicamente si en el proceso de tomar se digiere y asimila de manera plena, después de lo cual, lo que en efecto se ha asimilado, pasa a ser propio.

Cuadro 8–1. Capas de la neurosis, según Perls (1976)

El *lugar común o señales*	Incluye señales de contacto (como decir "Buenos días" y otras), un intercambio de formalidades y palabras sin contenido afectivo.
Representación de un papel o un *como si*	Consiste en desempeñar un rol donde la persona pretende ser como le gustaría ser (la víctima, la importante y demás), con el fin de asumir lo que verdaderamente siente ser.
Callejón sin salida o estrato fóbico	Es cuando la persona ya no representa roles y se mete en un callejón sin salida, a un espacio vacío en donde siente que ya no tiene a donde ir, por lo que experimenta sentimientos de pánico y presenta resistencias a ser lo que es.
Implosión o estado de *impasse*	Aparece como el temor a la muerte o a la nada y consiste en una parálisis de fuerzas opuestas; al experimentarla, la persona se contrae, hace implosión para alcanzar su sí mismo auténtico.
Explosión	Constituye el surgimiento hacia la persona auténtica, el verdadero sí mismo; la persona es capaz de experimentar y expresar sus propias emociones; existen cuatro tipos: estallidos de ira, alegría, aflicción y orgasmos.
Vida	Aquí se poseen ya sentimientos de confianza y afirmación de la creatividad; se es auténtico.

■ AUTORREGULACIÓN ORGANÍSMICA

Es el proceso que se lleva a cabo para lograr el equilibrio homeostático, el cual se origina a un nivel no consciente. Ya que sucede con frecuencia, puede suponerse que no es una tarea desconocida para el organismo, pues se hace consciente al necesitar un nuevo material del ambiente para completar el proceso.

■ CONTACTO

Este concepto abarca por igual un darse cuenta sensorial junto con una conducta motora; incluye un límite o frontera, que es aquello que enmarca lo que ocurre; es decir, dentro de éste se llevará a cabo la interacción entre el individuo y su ambiente.

Lo importante es que la experiencia ocurre en la frontera entre el organismo y su mente, básicamente en la superficie de la piel y los otros órganos de respuesta sensorial o motora; en tal sentido, la experiencia es una de las funciones de la frontera de contacto. Cabe mencionar que los términos frontera y límite no se refieren a algo que separa al organismo de su ambiente, más bien lo limita, contiene y protege, y al mismo tiempo lo toca.

Perls (1976) menciona que se necesita del contacto tanto como del comer o del dormir y propone que es posible interactuar con tres zonas: la externa, que es todo lo que existe de la piel hacia afuera; la interna, que es todo cuanto hay de la piel hacia adentro; y la fantasía, que son los pensamientos, conceptos, abstracciones, sueños y demás.

Es recomendable no concluir que todo contacto es sano ni que todo retraerse es enfermo, cada uno tiene su tiempo y lugar, según el individuo y su contexto; para la personalidad integral ambas funciones son fundamentales, además constituyen aspectos diferentes de la misma cosa: la capacidad de discriminar.

Una característica inherente del contacto es la novedad, ya que lo que permanece siempre igual es indiferente para el organismo, por tanto este proceso es creativo y dinámico.

■ CONSCIENTE E INCONSCIENTE

En la práctica de la terapia gestalt, los términos consciente e inconsciente no se utilizan, debido a que la meta de la psicoterapia consiste en que el propio paciente se dé cuenta de sí mismo; aunque no se niega su existencia. En esta orientación lo importante es prestar atención a cualquier aspecto de lo que el paciente sí se da cuenta, de tal manera que la figura borrosa se aclare y logre resaltar sobre el fondo. En este tipo de psicoterapia siempre se trabaja con la conducta consciente.

■ NORMALIDAD

Desde este enfoque, el concepto de hombre normal comprende un individuo bien integrado capaz de vivir en interacción significativa con su sociedad, sin ser tragado ni retirarse por completo de ella. Es el hombre que reconoce el límite de contacto entre sí mismo y su ambiente, quien da "al César lo que es del César" y deja para sí lo que le es propio, lo cual es la finalidad de la psicoterapia.

■ POLARIDADES

Este concepto adquirió importancia a partir de que Perls (1976) lo retomara, sin embargo, los opuestos existen como polaridades desde los tiempos bíblicos: el bien y el mal, Dios y el Demonio, o el ying y el yang de la filosofía oriental.

Se sintetiza el principio de diferenciación de opuestos y su inteligencia en una sola unidad. La diferenciación conduce por sí misma a las polaridades, como dualidades que luchan entre sí y se paralizan unas a otras. La concepción de las polaridades sienta las bases para una explicación de la neurosis y psicosis, y facilita la resolución de problemas por medio de la integración de los rasgos opuestos, logrando que la persona se complete de nuevo.

■ SUEÑOS

Respecto de los estudios que Freud realizó sobre los sueños, Perls (1994) afirmaba que los sueños son en realidad un camino privilegiado para lograr la integración de la personalidad enferma. Para este enfoque los diferentes componentes del sueño son fragmentos rechazados de la personalidad.

Revivir los sueños en el presente propicia la integración de lo que permanecía enfermo, lo que era rechazado, esto permite utilizar la energía liberada en un proceso de adaptación creativa, que se refleja en una mayor habilidad para vivir de un modo más auténtico (Salama y Villarreal, 1992).

■ VACÍO

Baumgardner (1978) propuso que el vacío es un bloqueo que el paciente opone al darse cuenta. Literalmente la persona siente un hueco, se percibe afligida y carente de algo. El terapeuta invita al paciente a penetrar en su vacío y a describir lo que suceda, encuentre o vea. Al ver, oír y tocar (todavía en su viaje por el vacío) empieza a responder de manera emocional a lo que percibe, para luego transformarlo en vitalidad y fluidez.

■ DARSE CUENTA

El darse cuenta está caracterizado por el contacto, el sentir, la excitación y la formación de una gestalt. El esfuerzo fundamental en esta terapia es que el paciente advierta cómo está funcionando ahora en su totalidad, como organismo y como persona. Lo que uno puede hacer es ir expandiendo poco a poco esta función, al descubrir y disolver las resistencias que le han obstruido su desarrollo, pero uno no puede ordenar algo de lo que no se percata por lo que debe dirigirse hacia el darse cuenta. Para lograrlo, el paciente debe concentrarse en cada síntoma, en cada área; con ello aprende mucho sobre sí mismo y sobre su neurosis, se enseña a discernir lo que ha vivenciado, lo que hace, cómo sus sentimientos y comportamientos de un aspecto de vida se relacionan con otros.

En los conceptos anteriores concuerdan Salama y Castanedo (1991), además existen otros, propios de Salama y Villarreal (1992) que se exponen a continuación.

■ CICLO DE LA EXPERIENCIA

Este ciclo es común en toda persona y se relaciona con la satisfacción de necesidades; también se le conoce como **Ciclo de Autorregulación Organísmica**. Se trata de un proceso dirigido a lograr el objetivo final de la necesidad de ese momento, remite al contacto, implica vivencia y resolución total de algún asunto inconcluso y consta de varias etapas, mismas que se exponen en el cuadro 8–2.

■ FIGURA-FONDO

En el individuo normal se desarrolla una configuración o gestalt, siendo la figura que le da orden, la necesidad dominante. Cuando una necesidad es satisfecha, la gestalt

Cuadro 8–2. Etapas del Ciclo de Autorregulación Organísmica	
Reposo o retraimiento	En esta etapa la conducta del individuo puede ser de total relajación o concentración ya que ha resuelto su necesidad anterior o una gestalt; el extremo patológico de este estado lo representa el autismo.
Sensación	La persona pierde su estado de reposo al sentir físicamente algo que aún no logra diferenciar o definir.
Darse cuenta	El individuo hace consciencia del estímulo que desencadenó la sensación de la etapa anterior; por tanto, ya la puede diferenciar y darle un nombre (hambre, tristeza, enojo u otros).
Energetización o movilización de la energía	La persona reúne la fuerza o la concentración requeridas para llevar a cabo lo que su necesidad le demanda.
Acción	El individuo moviliza su cuerpo y hace lo que se requiera para satisfacer su necesidad; por tanto la acción es lo más importante.
Contacto	La culminación del ciclo se logra al llegar a esta etapa, donde la persona experimenta satisfacción y disfruta haber alcanzado lo que se proponía.

organizada se completa o cierra y no ejerce más influencia, quedando libre el organismo para formar nuevas gestalt. La psicopatología aparece cuando la toma de consciencia no tiene lugar (la figura-fondo no conforma una unidad clara), o cuando los impulsos no pueden ser expresados.

El proceso de formación figura-fondo es dinámico y ocurre cuando las necesidades, urgencias y recursos que se hallan en el campo otorgan, de manera progresiva, sus poderes de interés, brillantez y fuerza a las figuras dominantes.

Una figura débil en ocasiones se presenta por la existencia de alguna necesidad organísmica no expresada o tomada en cuenta. La persona no está del todo ahí, lo cual provoca que su campo total no pueda prestar de manera urgente los recursos para lograr una figura dominante.

Cuando una nueva configuración llega, la manera previa de contacto y el estado con el cual se estaba interactuando son destruidos en pro del nuevo contacto.

■ *IMPASSE*

Se presenta cuando no se está obteniendo el apoyo del ambiente y la persona cree que no se puede dar soporte a sí misma, esto ocurre en parte porque la propia fuerza está dividida entre el impulso y la resistencia. El método utilizado con más frecuencia para resolver esto es manipular de manera neurótica a los demás.

La persona que conoce su propia regulación organísmica y se apoya en ésta es una persona sana que intercambia energía con el ambiente y cuyo soporte básico proviene de sí mismo.

■ RESISTENCIA

Es el resultado del continuo, es decir, producto de la pugna entre estabilidad y cambio. La resistencia es un concepto que connota la observación del ambiente, de la renuencia al cambio que experimenta la persona. Aunque se observa alguna conducta o actitud como resistencia, en realidad se está actuando para preservar y mantener la integridad, sin por ello negar el cambio.

■ *SELF*

Se trata del complejo sistema de contactos necesarios para la adaptación del organismo. Puede ser visto como la frontera del organismo, que lo contacta con el ambiente y por la cual es dinámico.

El *self* posee un potencial de actualización ya que considera que el pasado no cambia y en esencia no se puede cambiar, por lo que es en el presente cuando se presentan una infinidad de opciones posibles de ser reformadas en una nueva figura que emerge del fondo. El *self* es el que se identifica con alguna de estas alternativas y aleja a las otras; por tal motivo, queda inhibido en la neurosis, donde existe una incapacidad para concebir la situación como cambiante. El *self* espontáneo es la base de la pasión y la acción, promueve la interconexión del organismo con su ambiente.

■ PERRO DE ARRIBA Y PERRO DE ABAJO

Perls (1976) clasifica los opuestos polares y universales (que aparecen en forma de innumerables papeles específicos) con el nombre de **perro de arriba** y **perro de abajo**, los que más tarde Baumgardner (1978) nombraría como **persona superior** y **persona inferior**, cuyos papeles se juegan, en general, para obtener control mediante la manipulación de sí mismo y de los demás.

Los papeles del perro de arriba emplean básicamente las palabras y se distinguen por ser directivos: controlan, abruman, sermonean, intimidan, amenazan, saben todo e imponen sus propias reglas a los demás y a sí mismos. El perro de abajo trata de controlar de manera indirecta mediante la pasividad: sabotea, olvida, llega tarde y no puede evitarlo, se esfuerza mucho y fracasa, se confunde y no se compromete.

TÉCNICAS DE LA TERAPIA GESTALT APLICADA AL GRUPO

Las técnicas gestálticas son flexibles en tanto que permiten al terapeuta de grupo desarrollar su propia personalidad y acoplarla a cada encuentro existencial con su paciente.

Cuadro 8–2. Etapas del Ciclo de Autorregulación Organísmica	
Reposo o retraimiento	En esta etapa la conducta del individuo puede ser de total relajación o concentración ya que ha resuelto su necesidad anterior o una gestalt; el extremo patológico de este estado lo representa el autismo.
Sensación	La persona pierde su estado de reposo al sentir físicamente algo que aún no logra diferenciar o definir.
Darse cuenta	El individuo hace consciencia del estímulo que desencadenó la sensación de la etapa anterior; por tanto, ya la puede diferenciar y darle un nombre (hambre, tristeza, enojo u otros).
Energetización o movilización de la energía	La persona reúne la fuerza o la concentración requeridas para llevar a cabo lo que su necesidad le demanda.
Acción	El individuo moviliza su cuerpo y hace lo que se requiera para satisfacer su necesidad; por tanto la acción es lo más importante.
Contacto	La culminación del ciclo se logra al llegar a esta etapa, donde la persona experimenta satisfacción y disfruta haber alcanzado lo que se proponía.

organizada se completa o cierra y no ejerce más influencia, quedando libre el organismo para formar nuevas gestalt. La psicopatología aparece cuando la toma de consciencia no tiene lugar (la figura-fondo no conforma una unidad clara), o cuando los impulsos no pueden ser expresados.

El proceso de formación figura-fondo es dinámico y ocurre cuando las necesidades, urgencias y recursos que se hallan en el campo otorgan, de manera progresiva, sus poderes de interés, brillantez y fuerza a las figuras dominantes.

Una figura débil en ocasiones se presenta por la existencia de alguna necesidad organísmica no expresada o tomada en cuenta. La persona no está del todo ahí, lo cual provoca que su campo total no pueda prestar de manera urgente los recursos para lograr una figura dominante.

Cuando una nueva configuración llega, la manera previa de contacto y el estado con el cual se estaba interactuando son destruidos en pro del nuevo contacto.

■ *IMPASSE*

Se presenta cuando no se está obteniendo el apoyo del ambiente y la persona cree que no se puede dar soporte a sí misma, esto ocurre en parte porque la propia fuerza está dividida entre el impulso y la resistencia. El método utilizado con más frecuencia para resolver esto es manipular de manera neurótica a los demás.

La persona que conoce su propia regulación organísmica y se apoya en ésta es una persona sana que intercambia energía con el ambiente y cuyo soporte básico proviene de sí mismo.

■ RESISTENCIA

Es el resultado del continuo, es decir, producto de la pugna entre estabilidad y cambio. La resistencia es un concepto que connota la observación del ambiente, de la renuencia al cambio que experimenta la persona. Aunque se observa alguna conducta o actitud como resistencia, en realidad se está actuando para preservar y mantener la integridad, sin por ello negar el cambio.

■ *SELF*

Se trata del complejo sistema de contactos necesarios para la adaptación del organismo. Puede ser visto como la frontera del organismo, que lo contacta con el ambiente y por la cual es dinámico.

El *self* posee un potencial de actualización ya que considera que el pasado no cambia y en esencia no se puede cambiar, por lo que es en el presente cuando se presentan una infinidad de opciones posibles de ser reformadas en una nueva figura que emerge del fondo. El *self* es el que se identifica con alguna de estas alternativas y aleja a las otras; por tal motivo, queda inhibido en la neurosis, donde existe una incapacidad para concebir la situación como cambiante. El *self* espontáneo es la base de la pasión y la acción, promueve la interconexión del organismo con su ambiente.

■ PERRO DE ARRIBA Y PERRO DE ABAJO

Perls (1976) clasifica los opuestos polares y universales (que aparecen en forma de innumerables papeles específicos) con el nombre de **perro de arriba** y **perro de abajo**, los que más tarde Baumgardner (1978) nombraría como **persona superior** y **persona inferior**, cuyos papeles se juegan, en general, para obtener control mediante la manipulación de sí mismo y de los demás.

Los papeles del perro de arriba emplean básicamente las palabras y se distinguen por ser directivos: controlan, abruman, sermonean, intimidan, amenazan, saben todo e imponen sus propias reglas a los demás y a sí mismos. El perro de abajo trata de controlar de manera indirecta mediante la pasividad: sabotea, olvida, llega tarde y no puede evitarlo, se esfuerza mucho y fracasa, se confunde y no se compromete.

TÉCNICAS DE LA TERAPIA GESTALT APLICADA AL GRUPO

Las técnicas gestálticas son flexibles en tanto que permiten al terapeuta de grupo desarrollar su propia personalidad y acoplarla a cada encuentro existencial con su paciente.

Cabe señalar que entre los autores no sólo existen diferencias en cuanto a conceptos básicos sino también en lo que a técnicas se refiere; por ello a continuación se explicarán las propuestas de Salama y Villarreal (1992), las cuales pueden dividirse en tres grandes áreas: supresivas, expresivas e integrativas.

■ TÉCNICAS SUPRESIVAS

Consisten en dejar de hacer todo cuanto sea necesario para descubrir la experiencia que está detrás de una determinada actividad, y pueden tomar la forma de:

Nada

Es importante experimentar la nada ya que es el puente entre la evitación y el contacto. Según Perls (1976) la terapia gestalt es la transformación de un vacío estéril en uno fértil. Cuando se tiene la compulsión de que la nada tiene que ser algo, ésta deja de ser tal. Una vez que la nada es aceptada todo lo demás vendrá por añadidura, ésta se convertirá en una pantalla en la que es posible ver las cosas, un fondo en el que surge libremente una figura y donde el darse cuenta tiene lugar.

Hablar *"acerca de"*

Por lo general, se aplica la regla de no hablar acerca de durante la terapia para evitar la deflexión. Esta regla implica evitar dar explicaciones a la conducta para justificarla, un diagnóstico personal no científico, o recoger información dudosa para dar una interpretación. Al reducir la deflexión el paciente tendrá mayor disponibilidad para vivenciar lo que le esté sucediendo en el presente.

Manipulación

La manipulación de la que otras personas son objeto, es más bien la manipulación de uno mismo dirigida hacia el otro. Perls (1976) la llamó **juegos** que implican la esperanza de lograr la meta, o de aventajar; conllevan competencia y dejan de ser un acto natural de expresión.

Algunos de los elementos relacionados con el tema de la manipulación son muy comunes en los pacientes, entre ellos figuran los que se muestran en el cuadro 8–3.

En la terapia gestalt, siempre se pide el cumplimiento de la regla de oro: expresar vivencias o experiencias, más que imperativos o juicios. También se cuenta con diversas técnicas expresivas que apoyan esa regla de oro, como las que se describen a continuación.

■ TÉCNICAS EXPRESIVAS

Al invitar al paciente a expresarse, el terapeuta estimula en éste lo que sí es; cuando la persona sea capaz de expresar lo que hasta ese momento no se había atrevido, no sólo estará revelando su ser a otro sino también a sí mismo. Las técnicas expresivas pueden resumirse en tres principios:

Cuadro 8–3. Elementos de manipulación más comunes en los pacientes

Preguntas	Interrogaciones que se hacen como una forma de manipulación dirigidas a obtener una contestación que no expresa la experiencia de quien pregunta; el paciente necesita obtener una respuesta para lograr una mayor evasión y deflexión del asunto del cual se le está cuestionando; también sirven para satisfacer la necesidad del manipulador de desviar la interacción a lo que no es funcional terapéuticamente.
Respuestas	Una vez que se ha hecho una pregunta con el propósito de manipular es importante poner atención en la respuesta que se dé, ya que muchas veces ésta constituye una forma de acceder, de manera pasiva, a la manipulación y no es útil ni para quien pregunta ni para la persona que contesta.
Pedir permiso	Al pedir aprobación, el individuo manipula la situación para delegar a otros la responsabilidad de su manera de actuar; por ser una conducta que va en contra de enfrentar el riesgo y tomar la responsabilidad, la mayoría de los gestaltistas señalan al paciente cuando esto ocurre para confrontarlo con su propia libertad y miedo.
Demandas	La necesidad que tiene un individuo de que otros hagan o dejen de hacer algo, es proporcional a su balance o equilibrio interior; de esta manera, la persona sólo se siente cómoda cuando el ambiente es correcto y en tanto nadie presione los botones que le causan dolor; para ella, otros tienen que coincidir con sus ideales, pues de lo contrario se enoja; quien demanda no acepta que otros sean, en la misma medida en que no se permite reaccionar ante los otros tal y como es.

Expresar lo no expresado o iniciación de la acción

Este principio es aplicado en distintas modalidades, que a continuación se explican.

Maximizar la expresión
Consiste en provocar situaciones no estructuradas o no previstas por el paciente, el cual se hará responsable de sus acciones en tanto no existan reglas de interacción o alguna conducta específica esperada. En la medida en que una situación no esté estructurada, el individuo se confrontará con sus propias elecciones.

Expresar lo que se siente
En todas las personas existe la necesidad de expresarse para lograr una participación más activa, por lo cual se le pide al paciente que manifieste lo que está sintiendo.

Hacer la ronda
Aquí se le pide al paciente que exteriorice lo que quiera a cada miembro del grupo, o se le brinda una frase determinada según el contexto y dependiendo de lo que esté intentando solucionar en ese momento.

Terminar o completar la expresión

Se dice que existe una situación en la que la gestalt no se ha cerrado o completado, cuando el paciente presenta el sentimiento de no haber terminado; las palabras que nunca se dijeron, las cosas que no se hicieron y que alguna vez se quiso realizar o decir, dejan una huella amarga que enlaza el pasado con el presente de la persona; son asuntos inconclusos. El terapeuta implementa, como técnica, el invitar al paciente a actuar sus fantasías sin descuidar el aquí y el ahora.

Buscar la dirección y hacer la expresión directa

Repetición
El propósito es intensificar el darse cuenta de una acción o una frase determinada del paciente.

Exageración y desarrollo
Va más allá de la repetición, puesto que la mayoría de las veces se da de manera automática después de ésta, un gesto se volverá más claro y preciso, algo dicho se gritará o se susurrará, con un incremento del tono emocional inicial.

Traducir
Consiste en expresar con palabras alguna conducta no verbal, así el paciente logra hacer explícito lo que antes era implícito y además integrar una sensación de totalidad.

Actuación e identificación
La conducta de pensar es una acción simbólica e incompleta hasta que se actúa, lo cual es entendido como completar la expresión total. Cuando el paciente pueda identificarse con todo lo que él es, ya sea bueno o malo, estará asumiendo la responsabilidad de sí mismo y empezará a sentirse integrado.

■ TÉCNICAS INTEGRATIVAS

El objetivo de estas técnicas es integrar las partes desorganizadas del paciente, y son las que se describen enseguida.

Encuentro intrapersonal

Se trata de poner en contacto los diferentes **sub-yos** intrapsíquicos al pedirle al paciente que haga hablar sus distintos caracteres. Para este tipo de diálogos puede utilizarse la **silla vacía** y la **silla caliente**, sobre las que el paciente se sentará de manera alterna cuando cambie de papel. De los encuentros, quizá los más significativos son el *yo debería* y el *yo quiero*. La integración sólo puede alcanzarse cuando cesa la necesidad de control entre estas dos fuerzas.

Asimilación de proyecciones

Su objetivo es que el paciente incorpore lo que ha disociado, reconociendo como parte de su experiencia aquello que ha rechazado. Esta técnica ha sido utilizada en el trabajo con sueños y pesadillas, ya que gestálticamente los sueños también se ven como proyecciones que hay que asimilar.

■ TÉCNICAS DE PERLS

Además de las técnicas supresivas, expresivas e integrativas, descritas con anterioridad, Perls (1976) propone, por su parte, las siguientes técnicas gestálticas:

Descortezando la cebolla

Esta técnica intenta que las personas profundicen en sus conflictos para poder superarlos. Aquí el terapeuta centra su atención en un hecho determinado y trata de profundizar como en capas o cortezas, para lo cual se vale de preguntas y señala al paciente cuándo sus respuestas no son auténticas.

Silla caliente

Aquí se sienta al paciente en una silla frente a los demás y se le invita a expresar o revelar sus conflictos más íntimos. Esta técnica se emplea para llevar a cabo una terapia individual en un ambiente de grupo, donde se asigna a un paciente que esté listo para trabajar sobre un problema. El autor supone que la presencia de otros aumentará la eficacia de las autorrevelaciones del paciente, por lo que induce la presión social para continuar con los compromisos que llevan al cambio.

Silla vacía

Se utiliza para ayudar a los pacientes a aclarar sus sentimientos, actitudes o creencias y a reconciliar (logro cerrado) polaridades en conflicto. Se sienta al paciente sobre una silla vacía y se le alienta a iniciar el diálogo, expresando pensamientos y sentimientos en conflicto, cambiando de silla por cada parte que tome. Al hacerlo, el paciente imagina a otra persona en la silla vacía y se estimula el diálogo con ella, primero hablando para sí mismo y luego cambiando de silla para responder a la persona imaginada. Esta técnica puede emplearse para aclarar la relación con otras personas.

Psicodrama

El objetivo a seguir en el psicodrama gestáltico es desarrollar en el individuo la capacidad para construir un espacio transicional, donde pueda jugar tanto con sus patologías como con las partes sanas de su personalidad.

Esta técnica se puede utilizar a nivel preventivo o terapéutico. La tarea se centra tanto en la integración de los aspectos físicos, emocionales y racionales del individuo (a partir del desarrollo de su capacidad creadora), como en la reestructuración de la situación conflictiva total, para que nuevas alternativas de interacción que antes no eran posibles (debido a la organización que tenía el campo individuo-ambiente) puedan surgir recreando la relación de esa persona consigo misma y con el mundo que le rodea.

Desde la perspectiva gestáltica, la creatividad se enfoca desde el proceso a través del cual se estructura la interacción con la realidad; es el *cómo* de una determinada actitud más que el *por qué* o las causas latentes.

El individuo se comporta con patrones fijos de interacción que le permiten una mayor economía y rapidez de respuestas, pero que a la vez actúan como un impedi-

mento en la reordenación y búsqueda de la nueva información enriquecedora de su mundo interior. Este modo creativo de enfrentamiento con la realidad puede ser aprendido proporcionándole al individuo formas alternativas de procesar la información, para que su conducta sea menos fija, rígida y estereotipada, y por tanto menos predecible.

El psicodrama gestáltico se lleva a cabo en cinco etapas; conforme se ilustra en el cuadro 8–4.

GRUPOS DE ENCUENTRO GESTALT

La gestalt se ha practicado principalmente en grupo ya que la interacción social es necesaria para que ésta surja. Los grupos de encuentro se convierten en un espacio,

Cuadro 8–4. Etapas del psicodrama gestáltico

Caldeamiento	Se divide en específico e inespecífico y su objetivo es preparar a los miembros del grupo para la acción, a través de una primera forma de contacto con el equipo terapéutico y los miembros restantes.
Dramatización	Es la puesta en escena del material aportado por el protagonista, transformando el relato en un material vivencial en el aquí y ahora de la situación grupal.
Multiplicación dramática	A través de las múltiples escenas importantes que dramatizan la escena del protagonista, éste se desestructura posibilitando la liberación de una parte de la información que antes permanecía encubierta y excluida de los datos manejados por él.
Escena complementaria	Elaboración terapéutica que busca el cierre de la gestalt, representada esta última por el protagonista y multiplicada por el grupo; se basa en que la figura está en relación dinámica con el fondo, éste le da forma a la figura, de modo que lo que no está aquí como figura está allá como complemento (como fondo); este método de inversión toma su fuerza y el impulso necesarios de los modelos existentes, para alejarse en la dirección contraria; en la escena complementaria se respetan el tema, los papeles y los personajes propuestos por el protagonista, pero invirtiendo algunos de los contenidos emocionales.
Elaboración verbal	Dado que el efecto de una dramatización es momentáneo, la catarsis que produce no puede ni debe considerarse como elemento terapéutico por sí mismo, puesto que hace falta la elaboración verbal; las palabras no son meros significantes que describen una situación determinada, sino que por medio de ellas se posibilita el revivir las emociones que las marca, pues les brinda un significado propio.

en un laboratorio o en un campo de ensayo, para que los integrantes se exploren a sí mismos tal como son en su totalidad. Se busca promover un encuentro, un proceso de crecimiento, un acontecimiento de resolución de problemas, una forma especial de aprendizaje y una exploración de toda la gama de aspiraciones al cambio.

El objetivo primordial es que las personas se desenmascaren frente a los demás participantes, pero para ello tienen que arriesgarse a compartir algo sobre sí mismos. También se pretende revivir dentro del grupo las sensaciones que experimentaron ante un evento, pues sólo reviviéndolas pueden modificarse los patrones de respuesta y proponerse el cambio.

Los grupos de encuentro no tienen orden del día, continúan en cualquier dirección según los deseos de los miembros, parten de la exploración de los sentimientos dentro del grupo.

Para lograr los objetivos de la terapia, se utilizan dos tipos de lineamientos técnicos: las reglas y los juegos. Las reglas pretenden unificar el sentimiento y el pensamiento, esclarecer las motivaciones, eliminar las resistencias y promover el desarrollo personal de los miembros del grupo. No son imposiciones sino parámetros o pautas que garantizan el adecuado curso de la terapia. Las reglas básicas son las que presenta el cuadro 8–5.

Cuadro 8–5. Reglas de los grupos de encuentro gestalt

Asumir la responsabilidad de lo que se dice y se hace.
Dar prioridad a lo que se experimenta aquí y ahora, manifestar las sensaciones, pensamientos y sentimientos en el momento en que ocurran.
Prestar atención al modo en que se atiende a los demás.
Plantear las preguntas en forma de afirmación (a menos que interese un dato en concreto).
Hablar a los demás miembros del grupo de manera directa.
No interpretar el significado real de lo que dice el otro.
Prestar atención a la propia experiencia física, así como a los cambios de postura de los demás, compartir su experiencia.
Considerar que todo lo expresado durante el proceso grupal es estrictamente confidencial.
Aceptar el experimento en turno y correr riesgos al participar en la discusión.
Aprender a posponer y excluir aquellos sentimientos o expresiones que interrumpan, en forma evidente, algún acontecimiento importante en marcha dentro del grupo.
Respetar el espacio psíquico de los demás.

Los juegos, que también forman parte de esta técnica, se pueden trabajar de diversas formas en el grupo. El terapeuta los pone en práctica de acuerdo con las necesidades de los miembros, las características de los grupos y los fines que se persiguen. Existe un número ilimitado de juegos, de entre los cuales se pueden citar:

■ DIÁLOGO

Consiste en escenificar una conversación entre las partes involucradas en el conflicto, ya sea que se trate de personas, animales, cosas, o bien de partes del cuerpo. Se utiliza cuando el terapeuta detecta fragmentación u omisión en el relato del paciente o cualquier tipo de escisión.

■ HACER LA RONDA

Al realizar el terapeuta un trabajo individual con alguien del grupo, a menudo surge un tema que implica también a otras personas del mismo; por ejemplo, la persona puede estar imaginando lo que los otros piensan de ella. En esta situación el terapeuta puede sugerirle que haga la ronda, es decir, que les diga o comunique en forma individual a cada uno de los miembros del grupo, sus fantasías o imaginaciones, o bien de manera inversa.

■ ASUNTOS INCONCLUSOS

Cualquier gestalt incompleta es un asunto inconcluso que requiere de cierre o resolución. En general, éstos tienen la forma de sentimientos o emociones no resueltos o inexpresados; cuando esto ocurre, se pide al miembro del grupo que tiene algo inconcluso que lo manifieste en forma directa.

■ *YO ASUMO LA RESPONSABILIDAD*

La terapia gestalt considera la conducta de la persona, sus sensaciones, sus sentimientos o emociones y su pensamiento, como algo que le pertenece y, por tanto, como su única responsabilidad. Es frecuente que ciertas personas disocien estos actos utilizando la voz pasiva, por tal razón en esta técnica se pide al integrante que después de cada oración añada: *y yo me hago responsable*. Con lo anterior se pretende que éste tome consciencia de que es él quien decide su propia conducta.

■ PROYECCIÓN

Cuando una persona se imagina que otra tiene hacia ella un determinado prejuicio o sentimiento, se le pide que compruebe si eso no es una proyección, imaginando tener ella misma ese sentimiento o prejuicio. A menudo, la persona descubre que tiene el mismo sentimiento que ve en los otros y que además tiene y rechaza el mismo prejuicio que desaprueba en los demás.

■ INVERTIR ROLES

Cuando el terapeuta considera que la conducta de una persona indica la evitación de un impulso latente, puede pedirle que ejecute el rol opuesto al que ha realizado hasta este momento.

■ CONTACTO/SEPARACIÓN

Se le pide a la persona que escape de la realidad pero que esté consciente de cuándo y cómo escapa o se ausenta, de cuándo y cómo mantiene el contacto. A menudo, se le pide al grupo que cierre los ojos y se ausente para que después, en el continuo del darse cuenta, cada persona relate su experiencia. El trabajo continúa hasta que el grupo se vuelve al aquí y ahora, una vez cumplida su necesidad de ausentarse.

■ ENSAYO

Se pide a la persona que imagine lo que ocurriría si revelara al grupo lo que siente, y se utiliza cuando un miembro del grupo teme manifestar sus emociones. Esta técnica consiste en ensayar, de manera interna, un rol social futuro. La escena que asusta con anticipación, revela el temor a no ejecutar el nuevo rol del modo correcto.

■ EXAGERACIÓN

Los movimientos pequeños y gestos ligeros pueden sustituir y bloquear la verdadera toma de consciencia de los procesos afectivos; para evitarlo, se pide a la persona que repita y exagere un movimiento determinado. El terapeuta, al observar los movimientos corporales del individuo, los reporta para que éste se dé cuenta de ellos. En otras palabras, al pedirle a la persona que repita y exagere un movimiento determinado, se incrementa la percepción del terapeuta del medio que el paciente utiliza para bloquear la toma de consciencia.

■ *PUEDO OFRECERTE UNA FRASE*

Cuando el terapeuta estima que existe un mensaje equívoco y poco claro, puede construir una oración con el mismo mensaje y preguntar al paciente si desea decirla en voz alta, con el fin de que se percate de cómo le suena.

■ *NATURALMENTE Y ES OBVIO QUE*

Con frecuencia las personas fracasan al tener que usar sus sentidos y confiar en ellos, pierden o se les escapa lo obvio al buscar en los otros el soporte de sus comunicaciones. La primera de estas situaciones se enfrenta haciendo que el sujeto construya una

frase que comience con *es obvio que*. La búsqueda del soporte de la comunicación verbal puede realizarse de modo experimental, haciendo que la persona añada al final de cada oración *naturalmente*.

■ PUEDE USTED QUEDARSE CON SUS EMOCIONES

Al reportar el darse cuenta, las personas vuelan o se escapan con rapidez de los sentimientos de frustración. A menudo, el terapeuta pide al paciente que se quede con esa emoción, que mantenga el continuo del darse cuenta. Enfrentar ese dolor o placer psíquico es necesario para poder salir del callejón sin salida. ■