



# Introducción a la Terapia Gestalt

**Lara Repeto Zilbermann**  
**Psiquiatra del equipo de TAC comarca**  
**interior. Red de Salud Mental de Bizkaia**  
**Febrero 2018**

# ÍNDICE

- Introducción
- La escucha
- El darse cuenta
- **Polaridades**
- **Neurosis y mecanismos neuróticos**
- **La técnica gestáltica**

# POLARIDADES

- Individuo como una sucesión interminable de polaridades. Cada aspecto de uno mismo implica la presencia de su antítesis

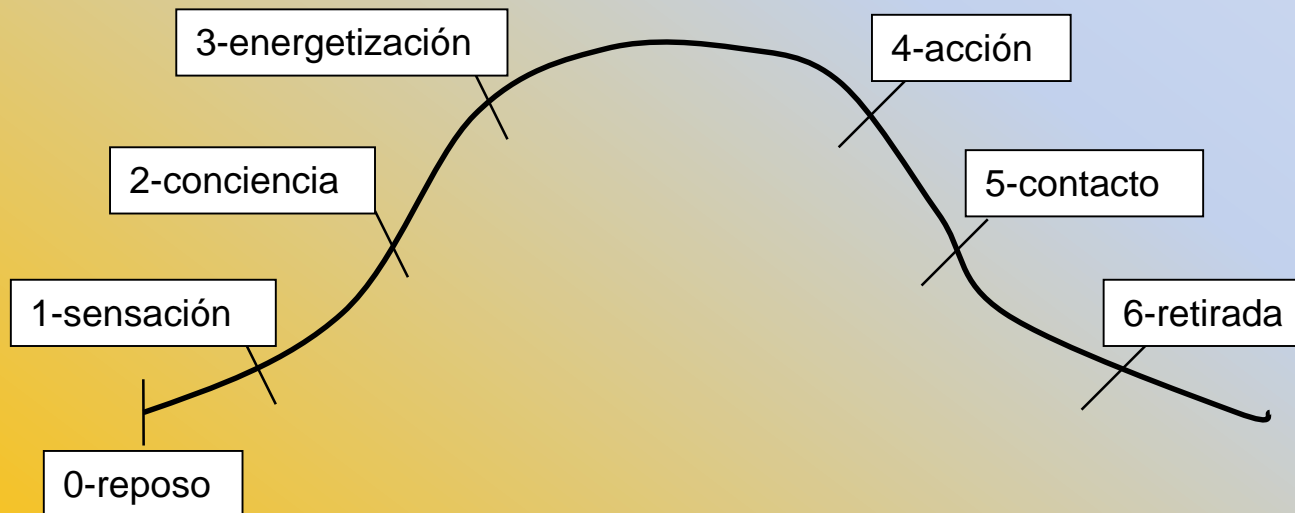
*“Unas aparecen en un momento y otras en otro, pero todas están ahí y forman parte de nosotros. En realidad no existe incompatibilidad entre opuestos, sino que somos nosotros quienes las juzgamos erróneamente como incompatibles, dando como resultado el estrechamiento de la conciencia: al mirar las cosas desde un único sitio limitamos nuestra capacidad de darnos cuenta” (Polster, 1974).*

- Friedlander: “Punto 0” o “indiferencia creativa”. Posición de neutralidad a partir de la cual se diferencian los contrarios.

*“Si estamos dispuestos a quedarnos en el centro de nuestro mundo...vemos los dos polos en cada acontecimiento. Sabemos que la luz no puede existir sin la oscuridad.” (Perls, 1969).*

# POLARIDADES

- El ciclo gestáltico: proceso que ocurre cuando una necesidad orgánica emerge y lucha por su satisfacción
- Análisis de la fluidez o bloqueo de la autorregulación en el contacto/ retirada
- La resolución de polaridades permite cerrar o completar gestalt inconclusas



# POLARIDADES

## Fases del ciclo gestáltico:

1. **Sensación:** señales sensoriales más o menos difusas que señalan un déficit del organismo
2. **Darse cuenta:** darle nombre a la sensación
3. **Energetización:** preparación para entrar en acción
4. **Acción:** comienza el movimiento o conducta
5. **Contacto:** la necesidad se resuelve intercambiando con el entorno
6. **Retirada:** vuelta al estado de reposo tras la satisfacción de la necesidad

# POLARIDADES

- Objetivo terapéutico: La integración o aceptación entre opuestos que previamente se rechazaban.
- Para que se produzca es necesario:
  - Una polarización previa
  - Diálogo entre los opuestos
  - Acercamiento entre ambos o acuerdo
- *“Como dualidades, estas polaridades se pelearán fácilmente y se paralizarán mutuamente. Al integrar rasgos opuestos, completamos nuevamente a la persona. Por ejemplo, debilidad y bravuconería se integran como una silenciosa firmeza”* (Perls, 1969).
- Las polaridades rechazadas o negadas se convierten en proyecciones. El terapeuta buscará la aceptación y reappropriación de esas proyecciones como partes que pertenecen al paciente



# POLARIDADES

- Si no existe integración, el polo rechazado:
  - Puede no estar disponible en caso de necesidad (por ejemplo, la agresividad en caso de daño o peligro)
  - Perturba o dificulta la vivencia satisfactoria de la emoción opuesta (por ejemplo, el amor)
- “El organismo necesita de todas sus posibilidades para responder a un ambiente en constante cambio. Dispondrá de menos alternativas si ha ido perdiéndolas por el camino: en eso radica el empobrecimiento neurótico, en seleccionar interesadamente algunos aspectos de nuestra personalidad y negar otros, diciendo “yo soy esto y no aquello”. Esto sólo puede llevar a la limitación, la desaprobación de uno mismo y el aplastamiento de cualquier autoexpresión genuina”*
- Cada rasgo debe incorporar su opuesto, y la reapropiación de los polos rechazados supone que las emociones y la experiencia serán más completas, espontáneas y auténticas

# NEUROSIS

- Oscurecimiento de la conciencia, deterioro del “darse cuenta”, con diferentes grados de perturbación
- Sociedad neurótica, todos estamos “contaminados”
- Síntoma de maduración incompleta, problema más educacional que médico
- Transformación organísmica: *propiedad del organismo vivo por la cual éste tiende a realizar sus posibilidades y su naturaleza al máximo*





# NEUROSIS

## 1. Acumulación de situaciones inconclusas

- Interrupciones en el momento actual por la tendencia a actualizar permanentemente lo inconcluso

## 2. Perturbación del contacto/ retirada

- Vida humana: interacción entre el individuo y su ambiente en un marco continuamente en cambio
- Self: proceso de ajustamiento creativo entre el organismo y el medio, los fenómenos psicológicos se producen en esta frontera
- Neurosis: perturbación de la necesidad legítima de todo organismo de contactar y/o retirarse de su entorno

# NEUROSIS

## La autotortura neurótica: Perro de arriba y perro de abajo



- Guerra interna entre aspectos de uno mismo
- Parte controladora/ parte controlada
- *Perro de arriba*: habla de forma autoritaria, virtuosa, ejemplar, siempre tiene la razón, exige y amenaza (superyoico, “debería”)
- *Perro de abajo*: Se muestra defensivo, adulator, víctima, se justifica y pospone sus compromisos (impulso, inclinación)
- Cuando se pueden escuchar y cesa la necesidad de controlar el uno al otro, surge la integración

# MECANISMOS NEURÓTICOS

- Mecanismos para permanecer inconsciente
  1. Introyección
  2. Proyección
  3. Retroflexión
  4. Confluencia



# MECANISMOS NEURÓTICOS

## 1. Introyección

- Incorporar sin ningún filtro selectivo lo que recibimos del entorno (mandatos familiares, culturales, etc.)
- Cuerpo extraño dentro del organismo, que es necesario masticar y digerir

## 2. Proyección

- Colocar en los demás lo que no aceptamos de nosotros mismos
- Proyectamos según los introyectos, pongo fuera lo que no es aceptable para evitar el conflicto interno, para poder mantener el autococepto

# MECANISMOS NEURÓTICOS

## 3. Confluencia

- Pérdida de límites entre uno mismo y el entorno, fundiéndose con lo de afuera, comulgando con sentimientos, ideologías y conductas del otro o del grupo de referencia
- Perpetuar la fusión con la madre, evitando los riesgos de la diferenciación

## 4. Retroflexión

- Se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a los demás
- Sustituye al ambiente por el sí mismo
- Autopuniciones, somatizaciones, narcisismo...

# LA TÉCNICA GESTÁLTICA

*“Gestalt no tiene una teoría del psiquismo, a través del hacer gestáltico se revelan la filosofía de vida y la actitud que subyacen”*

- Terapeuta como instrumento

*TG= [(conciencia+espontaneidad)x(apoyo+confrontación)]*

- **Técnicas supresivas:** detener la evitación del paciente (acercadeísmo, debeísmo, manipulaciones, preguntas, etc.)
- **Técnicas expresivas** (iniciar acción, completar expresión, etc.)
- **Técnicas integrativas** (escucha y asimilación de las voces conflictivas internas)



# LA TÉCNICA GESTÁLTICA

- **La silla vacía o caliente**

- Se sientan:

- Personas imaginarias
- Partes de sí mismo proyectadas
- Polaridad rechazada
- Elementos de un sueño...

- Cuando la persona pasa por este espacio incorpora y le da voz a lo que antes era ciego, proyectado o evitado

- Favorece la integración



# BIBLIOGRAFÍA

- **TEXTOS BÁSICOS:**

- *Terapia gestalt. La vía del vacío fértil.* Francisco Peñarrubia. Alianza editorial.
- *Yo, hambre y agresión. Una revisión de la teoría y del método de Freud.* F. Perls. Ed. Sociedad de cultura Valle-inclán.
- *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia.* F. Perls. Ed. Cuatro vientos.
- *La locura lo cura.* Manifiesto psicoterapéutico. Guillermo Borja. Ed. La llave.

- **TEXTOS COMPLEMENTARIOS:**

- *Sueños y existencia.* F. Perls. Ed. Cuatro vientos.
- *Dentro y fuera del tarro de la basura.* F. Perls. Ed. Cuatro vientos.
- *Carácter y neurosis. Una visión integrativa.* Claudio Naranjo. Ed. La llave.
- *Autoconocimiento transformador.* Claudio Naranjo. Ed. La llave.
- *La vieja y la novísima gestalt.* Claudio Naranjo. Ed. Cuatro vientos.
- *Por una gestalt viva.* Claudio Naranjo. Ed. La llave.
- *La mente patriarcal.* Claudio Naranjo. Ed. Integral.
- *Sanar la civilización.* Claudio Naranjo. Ed. La llave.
- *Terapia gestaltica.* Erving y Miriam Polster. Amorrortu ed.
- *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica.* J.Fagan y I.L.Shepherd. Amorrortu ed.
- *El berlín de Perls. El espíritu vanguardista en el arte y la terapia gestalt.* Annie Chevreux. Mandala ed.
- *Gestalt, terapia de autenticidad. La vida y obra de Fritz Perls.* Pedro de Casso. Ed. Kairós.