

Diploma de Especialización en Salud Mental y Psiquiátrica

Consejo Regional XVIII

Colegio Médico del Perú

**“BASES FILOSÓFICAS Y PSICOLÓGICAS
DE LA TERAPIA GESTALT”**

Autor: Carlos Alberto Gibaja Zapata

Fecha de entrega: 6 de Mayo 2014

Lima Perú

ABSTRACT

Esta monografía versa sobre las Bases Filosóficas y Psicológicas de la Terapia Gestalt, el trabajo recopila información documental procedente de diccionarios, libros, revistas, páginas web, y realiza una investigación sobre el tema planteado. Se incluyen citas textuales del creador de la terapia Gestalt: Fritz Perls.

Este trabajo puede ser de interés para todas aquellas profesionales interesadas en aprender la terapia gestalt, tanto desde el punto de vista académico como del know how de la metodología psicoterapéutica gestáltica, pues se busca precisar los conceptos y vincular su valor con la práctica psicoterapéutica concreta.

Se presenta una exposición que resume los conceptos básicos a estudiar, tanto en el orden filosófico como psicológico, detallando y analizando sus influencias en la terapia Gestalt.

En conclusión, esta monografía demuestra que es importante conocer las Bases Filosóficas y Psicológicas de la Terapia Gestalt para poder lograr un cabal entendimiento de esta escuela psicoterapéutica, de sus métodos y técnicas.

Palabras clave: Terapia Gestalt, Perls, Psicoanálisis, Fenomenología, Existencialismo, Psicología Gestalt.

INDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	4
CAPÍTULO I. Definición y Generalidades sobre la Psicoterapia Gestalt	5
CAPÍTULO II. Bases Filosóficas de la Terapia Gestalt	12
CAPÍTULO III. Bases Psicológicas de la Terapia Gestalt.....	19
CAPÍTULO IV. Otras influencias que contribuyeron a la creación de la Terapia Gestalt....	29
CONCLUSIONES.....	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37

INTRODUCCIÓN

La Psicoterapia es una valiosa herramienta empleada por los profesionales de la salud mental en diversos momentos de su quehacer profesional, de entre los diversos modelos psicoterapéuticos que existen se ha escogido para efectos de esta monografía el modelo Gestalt, La Psicoterapia Gestalt es una terapia que tiene como objetivo, además de ayudar al paciente a superar sus síntomas, hacerlo crecer como persona, potenciar su creatividad, liberarlo de los bloqueos y los asuntos inconclusos que le obstaculizan alcanzar una plena satisfacción en su vida, y su lograr su autorrealización. La psicoterapia Gestalt, es utilizada como un método (complementario a la psicofarmacología) para tratar entidades psicopatológicas como la neurosis, entre otras.

La terapia Gestalt se enmarca también dentro de la psicología humanista (o Tercera Fuerza), la cual se caracteriza por no estar enfocada exclusivamente a tratar a enfermos y las psicopatologías, sino también para desarrollar el potencial humano de cualquier persona.

La presente monografía busca indagar los fundamentos filosóficos y psicológicos en que se sustenta la Terapia Gestalt, cuyo conocimiento será gravitante al momento de la conceptualización diagnóstica del cliente y en el abordaje metodológico de cada una de las fases del proceso terapéutico gestáltico.

En el capítulo uno se define a la psicoterapia Gestalt y se resumen sus principios generales, en el capítulo dos se plantean las dos principales influencias filosóficas de la Terapia Gestalt: el existencialismo y la fenomenología; el capítulo tres explora las bases psicológicas de la Terapia Gestalt entre ellas los aportes que tuvo la psicología Gestalt, el psicoanálisis ortodoxo y las concepciones de los neo psicoanalistas, Wilhelm Reich, y Otto Rank (el «aquí-y-ahora»). En el capítulo cuatro se presentan otras influencias que contribuyeron a la creación de la Terapia Gestalt como son las corrientes espirituales orientales: el taoísmo y budismo zen; así como la influencia del filósofo Friedlander, finalizando con las conclusiones y las fuentes bibliográficas de la investigación.

CAPÍTULO I. Definición y Generalidades sobre la Psicoterapia Gestalt

DEFINICIÓN DE PSICOTERAPIA GESTALT

La psicoterapia gestalt es un sistema teórico y metodológico compuesto que proviene del psicoanálisis, la psicología gestalt, la fenomenología y el existencialismo (Robine, 1999).

La psicoterapia gestalt es

1. Una filosofía de vida.
2. Es una actualización de antiguas tradiciones espirituales o de conocimiento (se evita aquí la palabra *religión* que hace referencia a iglesias o confesiones como meras formas temporales de expresión de lo espiritual), por eso Fritz Perls decía que no era el fundador, sino el redescubridor de algo tan viejo como el mundo.
3. Es un Arte, no solo en el sentido etimológico (tecno=arte) de las técnicas, sino en la actitud del Artista que trasciende las herramientas utilizadas (Peñarrubia, 2008).

GENERALIDADES SOBRE PSICOTERAPIA GESTALT

Gestalt es una palabra de origen alemán y no tiene una exacta traducción al castellano, siendo lo que más nos aproxima a ella los conceptos de configuración, emergente o forma, como figura que se organiza sobre un fondo.

Los primeros que convirtieron la palabra gestalt en una teoría fueron los investigadores Max Wertheimer (1880-1943), Kurt Koffka (1886-1941) y Wolfgang Kohler (1887-1967) cuando estudiaban los procesos de percepción. Lo importante de estas aportaciones es: 1) La psicología Gestalt se rehúsa a aislar los fenómenos para explicarlos, y 2) lo que realmente importa es el fenómeno como totalidad. Los psicólogos de la percepción estudiaron el movimiento aparente en el que se fundamentan los dibujos animados y el cine, y aquí se dieron cuenta de que la percepción ha de hacerse desde la integración y superposición de los fotogramas y no viendo las imágenes o las fotos de una manera aislada. Aquí lo que realmente importa es el fenómeno como totalidad, es decir de forma global u holística.

Por lo anterior Perls concibe el cuerpo humano como un campo al que hay que estudiar en su totalidad y no de forma aislada, por eso estos conceptos de la Psicología de la

Forma (Gestalt) van a ser importantes a la hora de estructurar su teoría, pero además de estos conceptos van a ir dando cuerpo a la Psicoterapia Gestáltica de Perls otras aportaciones como: a) su formación psicoanalítica; b) las aportaciones de la psicología existencialista, donde cada individuo debe responsabilizarse de su propia existencia y nada ni nadie es distinto de lo que es; c) la fenomenología de Husserl, incidiendo fundamentalmente en la descripción de los fenómenos en lugar de su carácter explicativo; d) el holismo del filósofo Jean Smuts que postula que la tendencia en la naturaleza es que el todo es superior a la suma de las partes; e) el psicodrama de Moreno, con la representación de roles; f) el concepto de coraza muscular de Reich, que supone que tanto los estímulos externos como internos pueden resultar un peligro para el organismo y el individuo organiza una armadura corporal para defenderse de ellos; g) el enriquecimiento que aportan las filosofías orientales del Zen (el darse cuenta) y el tao (conceptos de polaridades); y h) la importancia de ciertos autores como Rank (la lucha por la individuación); Adler (trabajo sobre la responsabilidad de cada uno); Jung (carácter polar de la vida humana y el poder de la individuación); Horney (el compromiso humano, la orientación práctica, la importancia de la ubicación en el presente, y la tiranía del deber), y otros.

Todos estos aportes se consolidaron en una serie de principios que dieron forma a la psicoterapia Gestalt.

Los 17 Principios de la Psicoterapia Gestalt

1) El ahora:

Para la Psicoterapia Gestalt sólo existe el presente. El pasado se fue y el futuro está por llegar. Si quiero cambiar sólo puedo hacerlo en el presente, cuanto más vivo el presente más intensa es mi vida y cuanto menos vivo el presente menos intensa es mi vida, ocurre que aunque esto es teóricamente fácil, en la experiencia vivir el ahora no lo es tanto, ya que aparecen una serie de mecanismos evitativos que me lo impiden, como concentrarme en el futuro, de tal manera que mejor no hago las cosas hoy, las haré mañana, cuando sea mayor, cuando tenga dinero o un oficio o cuando me jubile o esté en otra vida.

Otra característica evitativa es la de concentrarme en el pasado y desde ahí no arriesgarme a vivir lo que me presenta el momento, desde aquí puedo incluso rentabilizar aspectos de los que no quiero despedirme y que no tienen nada que ver con las

posibilidades de cambio en el presente y quedarme con lo malo conocido porque no me supone riesgo.

La dispersión y la hiperactividad también son dos mecanismos evitativos que me sirven de coartada para no estar en lo que necesito ahora y de esta manera vivo la fantasía de que me muevo y hago cosas.

2) El aquí:

Es el complemento directo del ahora, y tiene que ver con lo que me pasa y siento en mis contenidos y en mi cuerpo. El evitar esto tiene que ver con hablar de los otros en lugar de mí, o generalizar o hablar de forma impersonal en lugar de comprometerme con lo que digo, hablando de lo que se dice, se habla o se comenta, en lugar de lo que digo, hablo o comento yo, o en pluralizar y en esconderme en lo que decimos nosotros en lugar de exponerme yo.

De cualquier forma, el vivir el aquí y ahora no excluye de ninguna manera la acción presente de acordarse, hacer proyectos o referirnos a realidades lejanas.

Un buen ejercicio para hacer sería el de ver cuáles son los mecanismos que yo empleo para evitar vivir el aquí y el ahora.

3) El darse cuenta (awareness):

Es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está ocurriendo en su campo perceptual. Tiene que ver con lo obvio, y justo lo neurótico consiste en no ver lo obvio.

Dentro de lo experiencial pueden distinguirse tres tipos de darse cuenta: El primero de ellos es el darse cuenta de uno mismo o de lo que ocurre en el mundo interior y desde ahí registro todo lo que va pasando a nivel de sensaciones, emociones, percepciones, como ¿qué estoy sintiendo? ¿cómo lo siento? ¿dónde lo siento?. También está el darse cuenta del mundo externo y objetivo, que aparece con el contacto sensorial, donde a través de los sentidos vamos a registrar los datos de realidad externos. Y, por último, algo que se llama la zona intermedia, que tiene que ver con la zona mental y de la fantasía que comprende las actividades de pensar, imaginar, crear, planificar e ir al pasado y al futuro.

El darse cuenta es un logro saludable y supone aprender desde todos los frentes posibles.

Las preguntas básicas del darse cuenta se resumen en las siguientes: ¿cómo estás? ¿Qué sientes? ¿Dónde lo sientes corporalmente? ¿Qué necesitas? ¿Qué tratas de evitar? Todo esto, por supuesto, se ubica en el aquí y ahora.

El darse cuenta es la base del autoconocimiento que nos sirve para recordar cosas muy básicas como que yo no tengo un cuerpo sino que soy un cuerpo, no es que tenga emociones sino que soy mis emociones y no es que tenga una forma de pensar sino que soy mi manera de pensar.

4) Las polaridades: Son conceptos aparentemente contradictorios que aparecen siempre en la naturaleza. (día-noche; masculino-femenino; duro-tierno, etc...) Es nuestra forma mental de codificar la realidad la que posibilita estas distancias porque la realidad nos pone de manifiesto que no es de día ni de noche sino que aquí y ahora estamos en un momento del día; son por ejemplo, las cinco de la tarde, y eso no es así en otro punto del planeta, donde puede ser además verano en lugar de invierno. Estamos ubicados en una línea continua, y las polaridades son sus extremos, es importante ver en qué punto de la línea estamos. No soy exclusivamente masculino ni femenino, estoy en un punto del continuo que, además, es variable. Integrar estas contradicciones es indicador de flexibilidad y salud.

5) El contacto: Es un atributo definitorio de la Gestalt, el contacto es lo que nutre a los humanos. Los niños encontrados viviendo con animales que tanto aparecen en la literatura del siglo XIX no llegaron a humanizarse. El proceso de convertirse en persona (humana) supone un entorno determinado con unas características concretas. El contacto es la polaridad de la retirada, cuando nos hemos nutrido lo suficiente necesitamos reposar y retirarnos.

6) Homeostasis: Es el principio regulador de todos los seres vivos, y sirve para que éste mantenga su equilibrio en relación al medio donde vive. Es un proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades y su salud en un entorno que siempre está cambiando, para que esto ocurra es imprescindible que el organismo registre necesidades para así poder cubrirlas, y al hacerlo entrar en equilibrio

7) Figura–Fondo: Tiene que ver con la atención. Cuando alguien se centra en algo, eso se hace figura, y todo lo demás queda como fondo. Aquí lo importante es ver qué figura es la dominante, porque esto registra una necesidad que pide ser cubierta. La figura tiene sentido siempre en relación al fondo (contexto, circunstancia) y no de manera aislada. El terapeuta va a ayudar al cliente a centrar las figuras que necesita trabajar.

Un ejemplo podemos verlo en una clase donde el fondo es la totalidad de los alumnos. La figura es el profesor cuando habla o es el alumno que toma la palabra, cuando el que habla cierra o termina lo que dice, deja de ser figura y pasa a ser fondo. A partir de ahí, la nueva figura que surge es la de la persona que de nuevo toma la palabra saliendo del fondo indiferenciado. El proceso figura-fondo siempre sigue esa dinámica, cuando se cierra la figura, ésta va al fondo y otra ocupa su lugar emergiendo del fondo, y cuando de nuevo ésta se cierra, otra vuelve a aparecer.

8) Asuntos inconclusos: Son emociones, sensaciones y percepciones no expresadas y por lo tanto no resueltas en el marco terapéutico. Puede ocurrir que se las evite por miedo, o porque no tengamos conciencia de ellas, pero están ahí intentando salir. A veces el cliente no tiene conciencia de estar nervioso (por lo que sea), pero su conducta sí lo expresa, por ejemplo, mordiéndose las uñas. La intervención del terapeuta sería la siguiente: “Dices que no estás nervioso pero veo que te estás mordiéndote las uñas”.

9) Satisfacción de necesidades: En el trabajo con clientes es importante que el terapeuta descubra cuáles son las necesidades de éste, por eso hay que posibilitar que se escuche, para recoger mensajes de su cuerpo, por ej.: un dolor de cabeza o cualquier otro tipo de síntoma. ¿Qué nos quiere decir? ¿Para qué le sirve eso? ¿Qué está evitando? Posiblemente evita enfrentarse a eso que le produce dolor de cabeza, como un problema familiar u otra cosa.

10) La teoría paradójica del cambio: Es un concepto recogido de Beisser que dice lo siguiente: “El cambio se produce cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de convertirse en lo que no es”. Esto en terapia supone ayudar al cliente a que deje de pelearse por ser lo que no es. Un conejo no pretende ser una gallina, una rosa es una rosa. A veces me convierto en lo que los otros quieren que sea, sin permitirme escuchar lo que yo quiero, y eso me posiciona en conflicto y confusión.

11) Teoría de campo: Todo ser vivo y su propia existencia necesita de un entorno para ser-en-el-mundo, en un momento dado (aquí y ahora). Es imposible la situación de un organismo sin entorno, que suponen una unidad. Existe por lo tanto una función de reciprocidad entre la totalidad y el elemento en el interior del campo. Dar sentido al campo tiene que ver con la consideración de la situación total. El cambio de los elementos altera el resultado final y su sentido. Cada elemento del campo forma parte de la totalidad y es potencialmente significativo. En Gestalt nos referimos al campo organismo-entorno, donde se van a posibilitar todos los fenómenos de contacto.

13) Concepto de neurosis: El neurótico tiene incapacidad de ver sus necesidades y por lo tanto no las puede satisfacer. La neurosis es la incapacidad de ver lo obvio, y supone un estado de angustia y confusión. Con la conducta neurótica se dificulta la resolución de las propias necesidades y desde ahí se posibilita una ruptura del equilibrio homeostático. La salud es un continuo proceso de autorregulación de los organismos vivos que consiste en dar acceso de forma adecuada la satisfacción de esas necesidades, manteniendo el equilibrio en un medio de condiciones siempre cambiantes.

14) El ciclo de la experiencia: Su finalidad consiste en presentar de forma didáctica cómo se mueve la energía del organismo, a través de una serie de pasos, partiendo de un punto cero, que es una situación de reposo, hasta cubrir una necesidad concreta, para volver de nuevo a la situación de reposo.

Las fases del proceso son las siguientes:

- a) Sensación: Supone el registro de un cambio corporal que poco a poco voy sintiendo en mi cuerpo de una forma muy diluida, como algo difuso que todavía no puede ser nombrado, y que aparece como incomodidad corporal. Siento que algo empieza a gestarse, pero no sé todavía lo que es.
- b) Toma de conciencia: Pongo nombre a la sensación. Por ejemplo: me doy cuenta de que necesito llamar a alguien en concreto.
- c) Energetización: Soy consciente de un estado de excitación corporal que me va a posibilitar ponerme en marcha para pasar a la acción. Por ejemplo aquí estoy a punto de entrar en una actividad física, estoy preparado para dirigirme al teléfono.
- d) Acción: Inicio el movimiento hacia el objeto que cubre mi necesidad y, siguiendo con el ejemplo anterior, me dirijo al teléfono.

- e) Contacto: Supone el encuentro e intercambio con el otro. En esta fase puedo satisfacer mi necesidad: Hablo por teléfono.
- f) Realización: Supone el disfrute del contacto. La diferencia con el paso anterior es la captación de lo cualitativo: Disfruto hablando por teléfono.
- g) Retirada: Es la entrada en el descanso o reposo después de nutrirme con la satisfacción de la necesidad. Es un tiempo de latencia antes de iniciar de nuevo otro ciclo.

16) Responsabilidad: Tiene que ver con el paso del apoyo externo al autoapoyo, de esta forma me responsabilizo y capacito para hacerme cargo de mí, ya no están papá o mamá para sacarme de apuros. Responsabilidad significa respuesta hábil desde la cual tomo conciencia de mis emociones, sensaciones, percepciones, pensamientos, conductas y palabras para hacerme cargo de ellas. La responsabilidad no se centra no en lo que uno siente, puesto que lo que surge es espontáneo, pero sí con lo que la persona hace con lo que siente. Desde aquí es importante emplear el pronombre personal Yo, no desde un enfoque narcisista, sino como la forma de responsabilizarme y ponerme en primera persona con lo que hago, ya no sirve hablar en tercera persona (se habla, se dice) si no en primera (Yo hablo, Yo digo). El Yo es un indicador existencial.

17) Lo corporal: No tengo un cuerpo sino que soy un cuerpo. El cuerpo es el referente y el receptáculo de sensaciones, emociones y percepciones, y es importante verlo como una unidad psicosomática donde incluiríamos la mente. El cuerpo es encuentro, frontera, historia y lenguaje a dos niveles: preverbal y verbal cuando puedo describir y comunicar lo que siento, La experiencia de lo corporal es fundamental en terapia. El cuerpo es la materialización del aquí, y forma parte del campo organismo-entorno (de Mingo, 2011).

CAPÍTULO II. Bases Filosóficas de la Terapia Gestalt

2.1 EXISTENCIALISMO

Movimiento filosófico europeo de los siglos XIX y XX dedicado a los problemas inherentes a la condición humana en general, resalta el papel crucial de la existencia, de la libertad y de la elección individual, así como la confianza en las fuerzas creadoras personales. Se desarrolló primero en Alemania y luego en Francia, como consecuencia de la crisis producida por las Guerras Mundiales, ya que se llegó a creer que el mundo no era un lugar apacible, que nunca se conseguiría la justicia y bienestar social sólo con el uso de la razón, y que la ciencia y la tecnología no parecían útiles para mejorar el mundo (Márquez, s/f).

Entre los primeros exponentes de este movimiento tenemos a Kierkegaard, Nietzsche, Husserl, Jaspers, posteriormente a Sartre, Heidegger, Buber y Tilich. Se destacará a continuación las ideas de algunos de estos autores, considerando la importancia de los mismos en relación a la Psicoterapia Gestalt.

2.1.1 Soren Kierkegaard (1813-1855)

Filósofo y teólogo danés considerado como el fundador del existencialismo moderno, reaccionó contra el idealismo absoluto y sistemático de Georg Wilhelm Friedrich Hegel, que afirmó haber encontrado un entendimiento racional total de la humanidad y de la historia. Según Kierkegaard, los teólogos hegelianos se ocupaban de lo universal, menospreciando lo individual, subjetivo y concreto, la existencia no depende de la esencia, como si la primera fuese una especificación de la segunda. La esencia es ideal; por eso es pensable y definible. La existencia no es ideal, sino real; por eso es indefinible y, en alguna medida, no pensable, si la existencia fuese definible, no sería existencia, sino esencia (Ferrater Mora, 1964). Kierkegaard insistió en que el bien más elevado para el individuo es *encontrar* su propia y única vocación. Como escribió en su diario: "Tengo que encontrar una verdad que sea verdadera para mí... la idea por la que pueda vivir o morir". Analizó profunda y detalladamente rasgos de la existencia del hombre como la aflicción, temor, amor, culpa, bien y mal, muerte, conciencia, entre otros (Microsoft Encarta 2006).

Pero ¿qué es el individuo para Kierkegaard? El filósofo danés concibe al hombre como un ser dialéctico. El hombre no es “uno” desde su inicio: es un compuesto que tiene como tarea propia *llegar a ser* “individuo”, poniendo la “síntesis” que confiere la unidad a los distintos elementos que lo integran. Sin embargo, no se trata de un proceso necesario, pues la síntesis del individuo es el producto de una elección: ésta se alcanza cuando el hombre se ha escogido a sí mismo libremente, pero sólo si lo ha hecho apoyándose en el Absoluto, como ser libre y al mismo tiempo como dependiente de la Potencia Divina: «al autorrelacionarse y querer ser sí mismo, el yo se apoya de una manera lúcida en el Poder que lo ha creado» (Kierkegaard, 1984) De Kierkegaard parten diversas corrientes filosóficas contemporáneas, como algunas manifestaciones del personalismo y del existencialismo. Su obra pasó inadvertida en su siglo, pero a partir del siglo XX asistimos a una auténtica Kierkegaard Renaissance (Fazio, s/f).

2.1.2 Martin Heidegger (1889-1976)

Nació en 1889 en Baden (Alemania) en una familia católica. Se formó en los jesuitas en Friburgo, de los que obtuvo una formación filosófica aristotélica y escolástica (que sin duda influyó en su constante interés por la ontología). En 1923 obtiene Heidegger la cátedra en Marburgo, donde se relaciona con Scheler, quien, desde su teoría de los valores, se ocupa sobre todo de la antropología, lo que deja profunda huella en nuestro pensador. También es el momento en que lee profusamente a Kierkegaard. Todas estas influencias confluyen en la más conocida de sus obras, “Ser y Tiempo” (1927), dedicada a Husserl, que publica por entonces. Heidegger, es principalmente conocido por fórmulas como “El hombre es “arrojado por el Ser”; “El hombre habita en la casa del Ser: el lenguaje”, etc.

Ya desde la introducción de la obra “Ser y Tiempo” muestra Heidegger la intención última de su filosofía: la elaboración de una nueva metafísica. Pero el centro de su análisis no es, sin más, el ser, sino *el ser del existente humano*. Los demás seres sólo se podrán conocer en función y en relación con este existente. Por tanto, todo el análisis surge desde una primera pregunta: la pregunta por el sentido del ser, pero toda pregunta es, además, pregunta por algo (en este caso por el ser de los entes) y es pregunta «a alguien». Este a quien se pregunta por el ser es él mismo un ser, pero un ser especial, privilegiado, pues puede preguntar y responder. Y este ser especial es denominado por Heidegger como Dasein. En la filosofía alemana, el término Dasein (expresión que se

puede traducir literalmente como «ser ahí») significa «existencia» como concepto contrapuesto al de «esencia» (en alemán Wassein).

El Pensamiento filosófico de Heidegger puede de esquematizarse en:

1) El Sein. Es el primero de los conceptos en los cuales divide al ser. Heidegger considera que el Sein es el ser, o sea, los entes que no tienen conciencia de sí, que no pueden interrogarse acerca de sí, son los "seres a la mano"

2) El Dasein. Es "el ser ahí", es el hombre, el que se pregunta por el ser, por su existencia. Heidegger lo explica mediante tres elementos:

El ser que existe en el mundo es el Dasein, el ente concreto, el cual es el hombre.

- El Dasein se relaciona con el mundo de una forma especial porque comprende su existencia, el Sein no sabe que existe el mundo para él.
- El Dasein no existe ni aislado ni independientemente, sino que existe inmerso en el mundo con los demás seres.

Se remarca el existencialismo de Heidegger cuando afronta el problema del *ser con los otros*, a lo que considera como el segundo motivo existencial, a los otros se considera como un yo en objetos, como seres a la mano.

3) El Hombre es ser para la muerte, dice Heidegger; que ha sido arrojado al mundo "para en él morar e ir muriendo", ya que la muerte es lo único seguro que le cabe esperar al hombre, afirma que la totalidad existencial, con la muerte, llega a su fin. (Existencialismo, s/a)

4) El hombre es lo que es su proyecto, cada persona es responsable del diseño y ejecución de su proyecto existencial, este le da sentido, un norte, a su vida (existencia)

2.1.3 Jean-Paul Sartre (1905-1980)

Sartre es el principal representante del llamado existencialismo francés, o por lo menos de una de las más influyentes direcciones del mismo, en su formación y desarrollo ha contribuido Sartre no solamente por medio de obras de carácter filosófico, sino también por medio de ensayos, novelas, narraciones y obras teatrales. Algunos de sus puntos de partida se hallan en la fenomenología de Husserl; otros, en Heidegger; otros, en la reacción contra la tradición racionalista y "asimilacionista" francesa (de Descartes

a Brunschvicg, Lalande y Meyerson); Sartre rechaza, por lo pronto, los numerosos dualismos modernos, entre los cuales destacan el de la potencia y el acto, y el de la esencia y la apariencia. Frente a ellos hay que reconocer, según nuestro autor, que cuanto es, es en acto, y que la apariencia no esconde, sino que revela la esencia; más aún, es la esencia. Pero que la apariencia tenga su ser propio significa que tiene un ser; hay, pues, el ser del fenómeno no menos que el fenómeno del ser. El examen de este último nos lleva a una concepción fundamental que, como se ha advertido a veces, resuelve los dualismos tradicionales en un nuevo dualismo que el autor se esfuerza, no siempre con éxito, por evitar, se trata de la distinción entre el ser en sí o el *En-sí* (En-soi) y el ser para sí o el *Para-sí* (Pour-soi). La distinción es de índole ontológica, pero de una ontología fenomenológica. El En-sí carece de toda relación; es una masa indiferenciada, una entidad opaca y compacta en la cual no puede haber fisuras. El En-sí es, en suma, "lo que es", pero el En-sí no es todo el ser. Hay otro ser, el Para-sí, del cual no puede decirse, empero, propiamente que es lo que es. El Para-sí es enteramente relación y surge como resultado de la aniquilación (o anonadamiento) de lo real producido por la conciencia. Por eso el Para-sí es lo que no es; surge como libertad y evasión de la conciencia con respecto a lo que es. El Para-sí es, pues, nada, pero decir "es nada" es decir a la vez poco y demasiado. No puede decirse, en efecto, que la nada es, ni siquiera que la nada anonada, sino que la nada "es anonadada". Esta nada nos muestra, por lo demás, "algo": la presencia de un "ser" por medio del cual la nada se aboca a las cosas. Es el ser de la conciencia humana, su "nadidad" permite comprender su esencial libertad, el hecho de que no pueda decirse que el hombre es libre, sino que su ser es "ser libre". Adviértase, que con esto no se resucita el antiguo dualismo entre el espíritu y las cosas. La conciencia no es una entidad "espiritual", sino una intencionalidad que no es nada "en sí" misma, pero que tiene que habérselas con el mundo en el cual está y que se expresa en un cuerpo, esto es, en una facticidad. El "ser en el mundo" entonces no es un estar de una cosa en otras, sino un carácter constitutivo de la existencia humana. El hombre es una pasión, pero una pasión inútil, pues al hombre le sucede lo mismo que a Dios, más por razones inversas, el hombre y Dios están igualmente solos y su angustia es parecida; cada uno no tiene más que su propia vida, de modo que el hombre llega a matar a Dios para que no le separe de los hombres. El hombre es, en suma, su

propio fundamento, pero no en el sentido en que Dios lo sería si existiese de acuerdo con las filosofías y las religiones tradicionales. La pasión del hombre, dice Sartre, es inversa a la de Cristo, pues el hombre se pierde en tanto que hombre para que nazca Dios. (Ferrater Mora, 1964) No obstante, lo anterior Sartre insistió en que el existencialismo es una forma de humanismo y resaltó la libertad, la elección y la responsabilidad humana. La elección es fundamental en la existencia humana y es ineludible; incluso la negativa a elegir implica ya una elección. La libertad de elección conlleva compromiso y responsabilidad por sus consecuencias. Sartre fue autor de otra de las obras claves en la historia del existencialismo, “*El ser y la nada*” (1943)¹ nos dice que “Si Dios no existe, al menos hay un ser cuya existencia precede a la esencia, un ser que existe antes de poder ser definido, por ningún concepto, y este ser es: el hombre. No hay naturaleza humana porque no hay Dios que la conciba”², empero los que si hay es *existencia humana*, es por ello que Fritz Perls anota que “La Terapia Gestalt es un principio existencial: ello significa que nosotros no sólo nos ocupamos de tratar síntomas y estructuras del carácter, sino que nos ocupamos de toda la existencia del ser humano” (Quitmann, H., 1989).

2.2 LA FENOMENOLOGÍA

2.2.1 Edmund Husserl (1859-1938)

Edmund Husserl fue el fundador de la fenomenología, movimiento filosófico del siglo XX caracterizado por su pretensión de radical fidelidad a *lo dado*, a lo que realmente se ofrece a la experiencia, para describir los rasgos esenciales, las esencias de las distintas regiones de la realidad que con esta actitud fenomenológica podemos observar.

La fenomenología aspira al conocimiento estricto de los fenómenos, esta última palabra puede inducir a error pues con frecuencia la utilizamos para referirnos a las *apariencias* sensibles de las cosas, apariencias que no coinciden con la supuesta realidad que debajo de ellas se encuentra. La fenomenología no entiende así los fenómenos, pues para esta corriente filosófica los fenómenos son, simplemente, las cosas tal y como se muestran, tal y como se ofrecen a la conciencia.

El lema de este movimiento es el plegarse a las cosas mismas, el ser fiel a lo que realmente se experimenta, de ahí que propugne la intuición como instrumento

¹ Microsoft Encarta 2006

² Sartre, Jean-Paul “El existencialismo es un humanismo” pp.15-16

fundamental de conocimiento. La intuición es la experiencia cognoscitiva en la cual el objeto conocido se nos hace presente, se nos muestra “en persona”, experiencia opuesta al *mentar* o *referirse* a un objeto con el pensamiento meramente conceptual. A diferencia de las corrientes empiristas, la fenomenología no limita la intuición al mundo perceptual sino que acepta varias formas de darse las cosas, varias formas de intuición: cada objetividad se muestra de distinto modo a la conciencia, en función de su propio ser o esencia: las cosas físicas se hacen presentes a nuestra conciencia de otro modo que los objetos matemáticos, las leyes lógicas, los valores estéticos, los valores éticos, o las propias vivencias. La virtud del buen fenomenólogo es su perfección en el mirar, el saber disponer adecuadamente su espíritu para captar cada tipo de realidad en lo que tiene de propia.

Junto con esta tesis, es común al movimiento fenomenológico la idea de que en el mundo hay hechos, pero también esencias. Los hechos son las realidades contingentes, las esencias las realidades necesarias; la tarea de la fenomenología es descubrir y describir las esencias y relaciones esenciales existentes en la realidad, y ello en cada uno de los ámbitos de interés del filósofo (mundo ético, estético, religioso, lógico, antropológico, psicológico,...). Cuando el fenomenólogo describe lo que ve no se preocupa por el aspecto concreto de lo que ve, intenta captar lo esencial; así, si se preocupa por estudiar la voluntad, no intenta describir los aspectos concretos presentes en un acto voluntario real sino la esencia de la voluntad y sus relaciones esenciales con otros aspectos de la subjetividad como el conocimiento o la libertad. La fenomenología considera que además de la intuición empírica o percepción existe la intuición de las esencias o formas universales de las cosas. La intuición en la que se hace presente lo universal recibe el nombre de *intuición eidética*.

El tema de investigación más característico de la fenomenología es la conciencia; se entiende por conciencia el ámbito en el que se hace presente o se muestra la realidad; la realidad en la medida en que se muestra o aparece a una conciencia recibe el nombre de fenómeno. La característica fundamental que la fenomenología encuentra en la conciencia es la intencionalidad, en el lenguaje ordinario llamamos intencional a la conducta hecha mediante un acto de voluntad, es decir a la conducta deliberada; sin embargo en fenomenología la intencionalidad se considera una propiedad más básica: se refiere al hecho de que toda conciencia es conciencia de algo, todo acto de conciencia es siempre una relación con otra cosa, un referirse a algo. La conciencia no se limita al

conocimiento: puedo conocer un árbol, puedo percibirlo o pensar en él, pero también puedo vincularme con él mediante otros modos de conciencia: puedo desear estar a su sombra, o imaginarlo con más hojas que las que tiene, o temer que se pueda secar, y tal vez hasta lo puedo amar u odiar.

La percepción, el recuerdo, la imaginación, el pensamiento, el amor, el odio, el deseo, el querer, son distintas formas de darse el vivir de la conciencia. Una importante tarea de la fenomenología es la descripción de los tipos distintos de vivencias, de sus géneros y especies, y de las relaciones esenciales que entre ellas se establecen.

La fenomenología no es un movimiento homogéneo pues se han dado distintas interpretaciones, tanto en la caracterización del auténtico método fenomenológico como en las tesis doctrinales; las dos variantes principales son la fenomenología realista para la que los fenómenos conocidos son reales e independientes de nuestra mente, y la fenomenología trascendental, un nuevo idealismo para el cual la realidad es una consecuencia de los distintos modos de actuación de la conciencia pura o trascendental. Además del fundador de este movimiento Edmund Husserl (1859-1938), sus representantes más importantes fueron: Alexander Pfänder (1870-1941), Max Scheler (1874-1928), Dietrich von Hildebrand (1890-1978), Martin Heidegger (1889-1976), Jean-Paul Sartre (1905-1980) y Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) (Echegoyen, J., 1997)

El análisis de las raíces filosóficas de la terapia gestalt permite comprender por qué se la considera como una terapia de corte fenomenológico-existencial que si bien retoma elementos valiosos de otras teorías, recibe de las corrientes filosóficas descritas su mayor influencia. Por esta razón, es fundamental que los psicoterapeutas gestálticos en general, y aquellos que se identifican con la psicología humanista, posean una adecuada formación desde la antropología, la fenomenología y la filosofía existencial que les permita asumir una visión y una actitud frente a la existencia del hombre más amplia, integrada, ética y, sobre todo, más humana (Velásquez, 2001).

CAPÍTULO III. Bases Psicológicas de la Terapia Gestalt

Entre las bases psicológicas más importantes de la terapia Gestalt, se encuentran la Psicología Gestalt y los trabajos de los psicoanalistas Freud, Wilhelm Reich, y Otto Rank.

3.1 Psicología Gestalt

La Psicología de la Gestalt (o Psicología de la Forma) es una corriente de la psicología moderna, surgida en Alemania a principios del siglo XX, y cuyos exponentes más reconocidos han sido los teóricos Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka y Kurt Lewin.

El término Gestalt proviene del alemán y fue introducido por primera vez por Christian von Ehrenfels, no tiene una traducción única, aunque se entiende generalmente como 'forma'; sin embargo, también podría traducirse como 'figura', 'configuración', 'estructura' o 'creación'.

Fue en el área de la percepción donde la Psicología Gestalt produjo las contribuciones más originales y valiosas, en particular en lo que se refiere a los principios de organización del campo perceptivo visual, sin embargo, su esquema teórico se extendió también a otros aspectos cognitivos, como el aprendizaje, el pensamiento, el razonamiento, los estudios de la personalidad, los fenómenos grupales, entre otros.

Su idea principal consiste en que resulta improductivo tratar de comprender los fenómenos analizando los elementos que lo constituyen. En vez de buscar elementos mentales prefirieron estudiar las configuraciones y los patrones naturales que aparecen en la experiencia directa. Se opusieron a estudiar algo tan complejo como la conducta analizándola en forma de elementos, ya que consideraban que esto destruye la unidad de los fenómenos que están siendo estudiados. Una sintética expresión, que se convirtió en carta de presentación de la Gestalt, permite resumir la posición que adoptan: El todo es más que la suma de las partes (Santacruz, S. s/f).

Ésta es una de las corrientes que actualmente tiene mayor auge y surge queriendo contrarrestar la visión Conductista que reduce al organismo a un simple emisor de respuestas.

La palabra ``Gestalt`` no tiene un significado literal en español; se puede traducir como forma - aspecto - configuración - estructura o patrón. ¿Qué debemos entender en la Psicología Gestalt con que el todo es más que la suma de sus partes?, quiere decir que la organización básica de cuanto percibimos está en relación de una figura en la que nos concentramos, que a su vez es parte de un fondo más amplio, donde hay otras formas, es decir que todo lo percibido es mucho más que información llegada a los sentidos. (Brigas, A., 2012)

LEYES Y PRINCIPIOS DE LA PSICOLOGÍA GESTALT

Las leyes de la Gestalt son unas reglas que explican el origen de las percepciones a partir de los estímulos. Fueron establecidas por el psicólogo Max Wertheimer y sus partidarios, en el contexto de la línea de investigación de la escuela alemana de la psicología de la Gestalt.

Las leyes de la Gestalt apoyan el principio de que el todo es algo más que la suma de sus partes, idea que desde principios del siglo XX intentó sustituir a la de que las sensaciones son el resultado de la simple suma de percepciones individuales.

1. Ley de la Totalidad: El todo es diferente a la suma de sus partes.
2. Ley de la Estructura: Una forma es percibida como un todo, independientemente de las partes que la constituyen.
3. Ley de la Dialéctica: Toda forma se desprende sobre un fondo al que se opone. La mirada decide si "x" elemento pertenece a la forma o al fondo.
4. Ley del Contraste: Una forma es tanto mejor percibida, en la medida en que el contraste entre el fondo y la forma sea más grande.
5. Ley del Cierre: Tanto mejor será una forma, cuanto mejor cerrado esté su contorno.
6. Ley de la Compleción: Si un contorno no está completamente cerrado, el espíritu tiende a cerrarlo.
7. Noción de Pregnancia: El concepto "pregnancia" se relaciona, también, con la idea de "impregnación", es decir, aquello con lo que nos quedamos "impregnados" cuando miramos. Es la forma cargada de información, la fuerza de la forma, es la dictadura que la forma ejerce sobre los ojos.

8. Principio de Invariancia Topológica: Es la rama de las matemáticas dedicada al estudio de aquellas propiedades de los cuerpos geométricos que permanecen inalteradas por transformaciones continuas. Una buena forma resiste a la deformación que se le aplica.

9. Principio de Enmascaramiento: Una buena forma resiste a las perturbaciones a las que está sometida.

10. Principio de Birkhoff: Una forma será tanto más pregnante, cuanto mayor sea el número de ejes que posea.

11. Principio de Proximidad: Los elementos aislados, pero con cierta cercanía tienden a ser considerados como grupos.

12. Principio de Memoria: Las formas son tanto mejor percibidas cuanto mayor sea el número de veces presentadas...

13. Principio de Jerarquización: Una forma compleja será tanto más pregnante en cuanto la percepción esté mejor orientada: de lo principal a lo accesorio (jerarquizadas). (Leyes de la Gestalt, s/f)

Una de las aportaciones que hace la psicología gestalt a la Terapia Gestalt es la del concepto de autoactualización, que defendía Goldstein, según este concepto, la autoactualización es la que dirige al organismo, la satisfacción de una necesidad específica se convierte en figura cuando es un requisito para la autorrealización del organismo total. Por otra parte, la psicología gestalt al enfatizar que "el todo es más que la suma de sus partes", por lo que un cambio que se da en el todo (el sistema) afecta a todo el sistema, por esta razón se considera a la terapia gestalt dentro de un enfoque holístico. (Durán Plazaola)

3.2 Psicoanálisis

3.2.1 Sigmund Freud (1856- 1939)

Sigmund Freud fue el creador del psicoanálisis y Fritz Perls es considerado el pionero de la terapia gestáltica, Perls recibió entrenamiento psicoanalítico y fue formado por Helene Deutsch, Karen Horney y Wilhelm Reich. El descontento de Perls con el psicoanálisis ortodoxo fue hecho público en su primer libro "Ego Hambre y Agresión", esta obra es considerada como cumbre para el inicio de la terapia gestáltica, llamada en aquellos tiempos por Perls, terapia de concentración (Castañedo, 2009). Al respecto, Perls dice:

"Insatisfecho con el acento ortodoxo puesto en el inconsciente, en el instinto sexual y la función de la represión y otros elementos de la personalidad, el instinto de hambre, la agresión biológica y la necesidad de gratificación han sido menospreciados". (Perls, F., 1947)

Los años de trabajo como psicoanalista, le sirvieron a Perls como insumo para la reformulación que hace de los mecanismos de defensa del yo y el trabajo gestáltico con los sueños.

De entre los muchos aspectos en los que el psicoanalista freudiano y la gestalt se relacionan (tanto para concordar como para discrepar) se señalan: el abordaje de la neurosis, los mecanismos de defensa, la importancia de la pulsión sexual (psicoanálisis) y de la "pulsión oral" (gestalt), la transferencia, inconsciente y consciente, importancia del pasado y del presente en la terapia, el insight y darse cuenta.

Perls tiene una concepción organísmica del hombre y rechaza que Freud trate el hecho psicológico como algo aislado del organismo en su totalidad. La intelectualización y teorización psicoanalítica son vistas por Perls como aspectos que contribuyen a deformar la realidad.

Freud entiende que los síntomas neuróticos tienen que ver con un retorno de lo reprimido, este retorno se produce por medio de la formación de transacción entre las representaciones y las fuerzas represoras, los elementos reprimidos tienden a aflorar en la consciencia a través de los denominados derivados del inconsciente. Perls se aleja de esta concepción y considera a las neurosis como una insuficiencia de la consciencia en

captar aquello que no puede ser aceptado por ella; por tanto el concepto de neurosis se relaciona, en gestalt con un déficit de consciencia, con un no darse cuenta, un déficit de contacto, más que como represión de contenidos.

Los mecanismos de defensa se ven, en psicoanálisis, como barreras que el yo crea para rechazar ciertos impulsos o para solucionar conflictos originados por la oposición de las exigencias de cada una de las instancias psíquicas. Estos mecanismos de defensa son muchos y diversos y se pueden dar: ante peligros intrapsíquicos (represión, regresión, aislamiento, identificación, proyección, etc.), o ante peligros extrapsíquicos (negación, identificación, etc.). En Gestalt se considera la existencia de unos mecanismos neuróticos (proyección, introyección, retroflexión, desensibilización, confluencia) que actúan como barreras que bloquean la consciencia de la conducta actual, o bien, como antiguos residuos de tendencias anteriores de evitar la toma de consciencia. A primera vista, da la impresión de que estos mecanismos (sobre todo proyección e introyección) no son propios de la Gestalt y que esta terapia se limita a reformular conceptos ya existentes, no obstante hay una diferencia en cierto énfasis, a veces sutil; así, por ejemplo, la terapia gestalt resalta, en cuanto a la proyección, las formas menos patológicas de la misma, donde el individuo se muestra muy preocupado por la selectividad de su proyección en relación a ciertos fenómenos que le rodean

Unos de los conceptos claves, en psicoanálisis, es el de **pulsión**, que es un término básicamente energético e instintivo; Freud postula desde un punto de vista económico, la existencia de una energía única en las transformaciones de la pulsión sexual: la libido. Desde otro punto de vista, el dinámico, Freud ve en la pulsión sexual una polaridad siempre presente en el conflicto psíquico, siendo el principal objetivo de la represión en el inconsciente. He aquí la importancia dada a la pulsión sexual y a la energía libinidal. Perls, no obstante, ya en 1936, en el Congreso de Praga, pone en duda el predominio de la pulsión sexual subrayando la importancia de la oralidad en el ser humano. En su obra "Yo hambre, yo agresión" (Perls, 1947) desarrolla la noción de la oralidad, que preside el crecimiento del ser durante toda su vida y que no se limita tan sólo a un periodo o a una determinada fase de la infancia. En esta noción tomó en cuenta la desestructuración, la experiencia separada en fragmentos con una finalidad integradora; del mismo modo que el alimento debe ser previamente triturado para poder, luego, ser asimilado.

Así, en tanto Freud ve la oralidad tan sólo como una fase, como un periodo; Perls la considera englobando la personalidad del individuo a lo largo de toda su vida, de este

modo, presta a la oralidad y más concretamente, al hambre (entendiendo éste como un deseo de asimilación y crecimiento), un valor psíquico equivalente, al de la pulsión sexual freudiana, Perls sienta en este tema una de las bases de la terapia gestalt.

La transferencia se entiende, en psicoanálisis, como una repetición y una actualización. Repetición en relación al analista de actitudes emocionales inconscientes amistosas u hostiles que el paciente estableció en su infancia al contacto con sus padres, predominantemente. Perls aceptó, en sus comienzos, este concepto pero a medida que se fue separando del psicoanálisis fue apartándose de él rechazando la transferencia en la situación analítica como aquellas experiencias anteriores que durante la cura son investidas sobre el terapeuta. En consonancia con la fenomenología del aquí y ahora, Perls ve en la relación terapéutica un “cara a cara” en clave *aquí y ahora*, de dos individuos que implican en esta relación terapéutica todas sus características personales. La transferencia será, entonces, en gestalt, la manera como el paciente reproduce en el presente (ya sea con el terapeuta o con el grupo) situaciones pasadas, sentimientos vividos con el terapeuta u otros miembros del grupo, sentimientos que en otro tiempo tuvieron relación con sus padres. Por relación actual, en el presente, se entiende además de los sentimientos experimentados en relación al terapeuta y al grupo, aquellos sentimientos que, provenientes del pasado y correspondientes a la realidad subjetiva del paciente, resurgen ahora en la relación terapéutica.

El concepto de freudiano de inconsciente no existe para Perls; los autores gestálticos posteriores a éste suavizan la postura y explican qué entiende la gestalt por inconsciente. Este término fue uno, quizá el mayor, de los descubrimientos freudianos. Inconsciente es, para Freud, todos aquellos contenidos no presentes en el campo actual de la consciencia; en la primera teoría del aparato psíquico considera que el sistema inconsciente está constituido por contenidos reprimidos que no han podido pasar al sistema consciente por la acción de la represión. Para Freud, consciente e inconsciente son dos “mundos” distintos, el pase de inconsciente a consciente es mediatizado por el analista, éste es el traductor que permite el acceso a lo inconsciente. Contrariamente, el concepto gestáltico de inconsciente considera que *consciente e inconsciente forman parte de un mismo mundo*, conformando una totalidad, el propio paciente puede pasar de inconsciente a consciente, el terapeuta tan sólo acelera el proceso, éste no depende de él, el paciente es quien tiene la capacidad y el poder del proceso, de su propio proceso.

Retomando dos conceptos básicos en psicoanálisis, tales como la compulsión a la repetición y la transferencia, veamos ¿qué diferencias establece la gestalt de tales conceptos?. En gestalt no se niega el pasado, se considera que el presente se asienta en gran medida sobre el pasado y además se añade que el presente existe por se recogiendo en él, de algún modo, todo el pasado significativo; que en toda compulsión a la repetición y en toda relación transferencial actuales siempre se produce algo nuevo que no existía en el pasado. En toda relación terapéutica siempre se da un margen, aunque sea mínimo, para la variabilidad creativa, ya que el terapeuta no es el padre del paciente y, por tanto, no se comportará exactamente como él. La terapia gestáltica tenderá a ampliar este estrecho margen haciendo que el paciente adquiera consciencia, se dé cuenta, de que hay una diferencia entre las expectativas transferenciales depositadas sobre el terapeuta y la persona real que tiene delante. En cuanto el paciente tome contacto con el mundo real de sus sentidos podrá experimentar la realidad de la otra persona que tiene delante. De esta manera la gestalt amplía el campo del psicoanálisis ya que, además de la transferencia y las proyecciones, se puede producir en la terapia un encuentro real, la creación de un espacio “hic et nunc”, aquí y ahora.

La terapia psicoanalítica es una constante búsqueda en el pasado, postula que en él se hallan las causas de los conflictos actuales. La gestalt es un sistema terapéutico que tiene sus bases en el aquí y ahora pero que también tiene en cuenta el pasado pues en la práctica se puede ver como el paciente suele acudir al tratamiento con un gran deseo de mirar atrás, hacia su pasado. En muchas ocasiones la tendencia a sumergirse en el pasado (tanto por parte del paciente como por parte del terapeuta) no es más que una maniobra defensiva que tiene como finalidad distanciarse de aquellos asuntos que pueden generar preocupaciones.

El insight se entiende, en psicoanálisis, como un paso en el proceso terapéutico y se define como la percepción significativa del paciente de aquellos denominadores comunes de su conducta tal como le son señalados por el terapeuta; se distinguen dos fases en este proceso: un insight intelectual donde el paciente puede percibir una interacción de sus distintas pautas, existe aquí un proceso de reestructuración por el cual los fenómenos mnésicos aislados se tienden a englobar en un todo; y un insight emocional donde el paciente reproduce el afecto que corresponde al insight intelectual (alivio, ansiedad, culpa, etc.), este insight es primordial para que la terapia alcance resultados amplios pues la reestructuración emocional es una parte esencial del proceso terapéutico psicoanalítico..

La Terapia Gestalt tomado en cuenta el insight psicoanalítico plantea el concepto de awareness, (darse cuenta o tomar consciencia), que constituye el núcleo teórico y terapéutico de esta terapia, que alude a cierto tipo de experiencia inmediata, es la capacidad de darse cuenta, un continuum de consciencia, es un proceso gradual. El awareness forma parte de la relación individuo-ambiente, incluye pensamiento y sentimiento pero se basa siempre en la percepción actual de la situación actual. El llamado Insight, en terapia gestalt, tendría un carácter más puntual, sería como un “contacto” entre consciente e inconsciente, como “una iluminación”, de carácter repentino, un darse cuenta de algo concreto. Mientras que el awareness es un proceso gradual, un darse cuenta poco a poco, el insight es un proceso puntual o de si o no. El awareness se va llenando de sucesivos insights. Existe un tercer concepto, consciousness, relacionado con los dos anteriores (insight y awareness), designa otros estados de consciencia distintos del darse cuenta.

Los terapeutas gestaltistas consideran un cierto paralelismo entre “su” awareness y el insight emocional del psicoanálisis ya que en ambos se da una expansión de la consciencia de la relación actual entre organismo y ambiente, con el concomitante efecto positivo y la sensación de descubrimiento. El denominado insight intelectual del psicoanálisis correspondería al concepto gestáltico de consciousness (Cabeza, s/f)

3.2.2 Wilhelm Reich (1897-1957)

Si bien, Wilhelm Reich, fue en principio psicoanalista, terminó como el propio Perls diferenciándose de esta corriente, de las teorías de este psicoanalista retuvo varias ideas que se reflejaron en la terapia Gestalt. La idea de Reich que más influenció en Perls, fue la importancia que tiene el cuerpo en el proceso terapéutico y las resistencias que en él se dan como función del organismo. La influencia de Reich permitió a Perls desarrollar el lenguaje no verbal de la comunicación del paciente. En este aspecto, Reich sugería que la resistencia del carácter se manifestaba más claramente en el “ahora” de la comunicación del paciente. “El mundo vivencial del *pasado* vive en el *presente* en forma de actitudes caracterológicas. Una persona es la suma total funcional de sus vivencias pasadas. Estas afirmaciones pueden parecer académicas, pero son absolutamente decisivas para comprender la alteración de la estructura individual” (Reich, W., 2010). Esto contribuyó en la idea de Perls de pasar de una psicoterapia centrada en el ¿porqué? hacia una psicoterapia centrada en el ¿cómo?; del porqué, que es básicamente la justificación mediante palabras o petición de ayuda en el ambiente, al

cómo un paciente resuelve su conflicto personal presente (para lo cual necesita madurar, pasar del soporte que le proporciona el entorno al autosoporte) . (Durán Plazaola)

3.2.3 Otto Rank (1884-1939)

Entre los psicoanalistas que tuvieron una fuerte influencia en la terapia Gestalt, merece una mención especial Otto Rank, que fue uno de los primeros estudiantes de Freud, comenzó una nueva línea en el psicoanálisis con su obra "El trauma del nacimiento", en este libro él puso en duda la teoría de Edipo y presenta el trauma del nacimiento como el paradigma del proceso psicológico de la individuación. La terapia de Rank se centra en la voluntad y las funciones yoicas como una fuerza organizadora autónoma dentro del individuo, él exige en la terapia, volver a experimentar, y repetir en lugar de recordar, lo que implica inevitablemente un papel activo del terapeuta. Para Rank, la terapia es el restablecimiento del significado en el "aquí y ahora", en los trabajos de Rank encontramos muchos de los elementos que más tarde fueron incluidos en la terapia Gestalt (Wulf, R., 1996).

Fritz y Laura Perls atribuyen la primera utilización de la expresión "Aquí y ahora" a Otto Rank (Perls, F. 1990). Perls afirma que este concepto unido al "Cómo" son *las dos piernas que hacen caminar la Terapia Gestalt*, y considera que "la ciencia de la teoría de la Terapia Gestált es la comprensión de estos dos términos" (Perls F. 1990). El ahora cubre todo lo que existe, incluye el equilibrio de estar "aquí", es la experiencia, la implicación, el darse cuenta. El "cómo", comprende todo lo que es estructura, todo lo que ocurre, el proceso continuo; todo el resto es irrelevante.

Esto nos lleva a afirmar que en la terapia Gestáltica nada existe, sin considerar previamente el "aquí y el ahora". Procedimentalmente, para que el paciente llegue a sentir, a experimentar el "aquí y ahora", se comienza a trabajar con sus sensaciones (audición, visión, tacto, tono de voz, etc.). La terapia Gestalt insiste en que únicamente en el presente se puede tomar contacto con las emociones bloqueadas y en esa forma expresarlas, al establecer contacto con "el aquí y el ahora", se pierde el control intelectual, y se llega a la sensación experiencial, liberándose de arrepentimientos y cavilaciones del pasado, así como de imaginaciones y expectativas del futuro. Esta definición fenomenológica de la terapia Gestáltica del *aquí y ahora* contempla que el proceso que

nosotros vivimos es singular, es única y exclusivamente nuestra experiencia (Vásquez, F., 2000).

CAPÍTULO IV. Otras influencias que contribuyeron a la creación de la Terapia Gestalt

Otras influencias que contribuyeron a la formación de la Terapia Gestalt fueron el Taoísmo, el Budismo Zen, el Psicodrama de Moreno, el filósofo Friedlander.

4.1 TAOISMO

La psicoterapia, a pesar de ser una nueva ciencia en Occidente, ha sido, por siglos, una parte esencial de varias doctrinas Orientales. Los taoístas siempre han reconocido que lo individual debe ser integrado. Las fuerzas conflictivas deben ser guiadas hacia el equilibrio y la armonía, en otras palabras debe ser centrada. Para los taoístas, apuntar al desarrollo espiritual sin el concomitante centrarse en lo individual, sería como construir las llantas de un automóvil y olvidar el armazón. Cuando Fritz Perls y otros desarrollaron la Terapia Gestalt, otorgaron una forma de terapia que parte las directivas y la inmediatez del Taoísmo. Los tornillos y tuercas de la gestalt se adecuan hábilmente en el sistema filosófico del Taoísmo, y las dos forman un trabajo efectivo de combinación. El Taoísmo Gestalt posee un excelente camino no sólo en el centrarse sino también en el crecimiento espiritual.

¿Qué es el Taoísmo?

El Taoísmo, con raíces que van desde los inicios de la cultura China, está basada en el Tao, que es la primera causa y la esencia fundamental de todo. El Tao es invisible aún a pesar de que está manifiesto en el mundo; sin forma, permea todas las formas. Es como un gran río cósmico que fluye a través del yin y el Yang, del positivo y el negativo, del femenino y el masculino, es la madre de todas las cosas.

El Sabio: Con este constructo, los autores Taoístas, Lao-tse y Chuang-Tsu describen al hombre perfecto como el sabio (o santo) que aprende a fluir con el Tao. Él es un libre de ego y es uno con el mundo, con su paz total y armonía no empuja, pero deja que la ola cósmica cargue con él. Él es como un hombre que viaja río abajo en balsa, él no hace ningún esfuerzo, aun así viaja lejos. El sabio taoísta practica el esfuerzo sin fuerza, y el llevar a cabo con al no-acción, como el hombre que hace un pasatiempo y después crece hasta ser un trabajo de tiempo completo, él hace su gusto y recibe pago por ello.

Ser centrado: El sabio no tiene deseos ni un ego demandante, las cosas se vuelven sencillas para él, siendo despreocupado y satisfecho, no sufre pérdidas siendo centrado y consciente, él está en el ahora. "El Santo sabe sin viajar, comprende sin mirar, lleva a cabo sin actuar." (Lao Tse, 1999).

El sabio Taoísta ha sido llamado "Gente de Nube de Agua" porque flota como nube y fluyen como el agua, Chuang-Tsu decía de ellos: "El verdadero hombre del viejo sueño sin soñar ni despertar sin ansiedad, su comida fue simple, y su respiración profunda. Libre de cuidado él fue, sin cuidado él vino. Eso fue todo, él no olvidó su comienzo y no buscó su fin. Él aceptó lo que le fue dado con deleite, y cuando se fue, no se preocupó." (Chuang-Tsu)

El sabio enseña con el ejemplo, su regalo para el mundo es el Tao, y la paz que brinda por estar en él. Chuang-Tsu y Lao-Tse dieron varias instrucciones de un estilo de vida, y ambos reconocieron el cambio fundamental como algo interno y un suceso de consciencia. Aunque el Taoísta pueda actuar paradójicamente, él todavía queda fluyendo, así sea un rey, un ermitaño, o un cocinero, él trabaja en perfecto ritmo y armonía.

Taoísmo y Gestalt tienen mucho en común, ambos apuntan al equilibrio de las fuerzas entre la individuación, el punto cero o el centro. Ambos reconocen que con este centrarse hay una perspectiva mejorada y un darse cuenta incrementado, ambos creen en el deseo del organismo, como oposición a la inteligencia racional, ambos creen en estar en el "Aquí y Ahora".

Crecimiento: Una buena Gestalt ayuda al paciente a remover los bloqueos que lo mantienen en sus dos pies. Fritz Perls veía a la persona madura como quien no necesita manipular a otros por apoyo. Perls dijo: "Terapia Gestalt es saber limpiarte tu propio trasero". Del mismo modo, el Taoísta no necesita manipular a los demás, se mantiene independiente y solo.

Darse Cuenta: Entender lo que está ocurriendo actualmente es esencial en terapia Gestalt. El Terapeuta debe ser centrado, y tener su inactividad interior disminuida, así puede estar más consciente de otros, trabaja con su paciente, lo ayuda a ser consciente de los bloqueos y fuerzas en el trabajo con él. Una vez que el darse cuenta es llevado a cabo, el paciente puede empezar a completar el trabajo sin cerrar, su "gestalt". Darse cuenta, después acción, luego restauración del equilibrio. Como el Taoísmo, un gran

darse cuenta en Gestalt ayuda a la persona a ser centrada y crecer en armonía con su medio ambiente.

El maestro terapeuta gestalt lleva a cabo la no-acción taoísta al dejar que el paciente haga el trabajo, él observa, y brinda "darse cuenta" al paciente, entonces, a través de la técnica de la "silla vacía", el paciente se ayuda al actuar los diferentes aspectos de su conflicto. Fritz Perls a menudo se rehusaba a contestar preguntas. "¿Puedo sentarme?", cambiaba el peso de la responsabilidad al que preguntaba. Si Perls buscaba animar a un paciente o decir que estaba aburrido, él fingía quedarse dormido (y a veces lo hacía realmente). Éste es el verdadero sentido de la *actividad* Taoísta de la no-acción.

Mientras que el Taoísmo y la Gestalt apuntan al centrarse en lo individual y uniendo las fuerzas para una armonía equilibrada, el Taoísmo va un paso más adelante. Para los Taoístas, centrarse y el "darse cuenta" son esenciales, pero más allá de eso llega el estado espiritual de iluminación, que es la unión con todas las cosas en las cuales el hombre fluye con el Tao (Lao Tse, 1999).

4.2 BUDISMO ZEN

El Budismo Zen se ocupa de orientar a la persona a que comprenda las enseñanzas de Siddharta Gautama, el Buda. El término Buda significa "el Iluminado", el que comprende, todas las personas tienen el potencial para llegar a ser un Buda, poseen la capacidad de desarrollarse en un ser humano completo. La palabra Zen viene del sánscrito y significa meditación. Meditar significa buscar la tranquilidad interior y el equilibrio (Baumgardner, P. 1987). En la meditación sentada (zazén) se permite que los pensamientos vengán y vayan, sin detenerlos, sin poner atención a lo que dicen, sino que toda nuestra atención se ocupa de la forma en que respiramos, así permaneceremos en constante atención al aquí y ahora, espacio y tiempo dinámico; técnica utilizada también en la Psicoterapia Gestalt.

El Budismo Zen logra llevar a la persona a una apreciación entre lo ideal y lo real y de esta manera reconocer la tensión que se produce entre ambos, esta tensión por su parte conduce a los individuos al atolladero entre lo que "deben ser y lo que son" (Susuki, 1981)

Uno de los valores en Psicoterapia Gestalt es la Honestidad la cual se retoma del budismo, ya que el maestro budista reconoce sus propias limitaciones y las confiesa a sus

estudiantes, ya que tratar de mantener un papel de perfección entre los discípulos lleva inevitablemente cierta dosis de hipocresía. (Marc., Joslyn, 1978)

Así reconocemos que en terapia gestalt no es función del terapeuta, como no lo es del maestro zen el “curar” o “enseñar” ; sólo se trata de facilitar el que la persona descubra por sí misma cómo se bloquea y mostrarle el camino para superarse. El terapeuta gestalt, como el maestro zen, no tiene nada que enseñar fuera del hecho que no hay nada que enseñar. Y todas las técnicas Zen y Gestálticas están ahí meramente para evocar la comprensión de uno mismo y del mundo como el proceso del aquí y ahora. (Stevens, 1987)

4.3 EL PSICODRAMA DE MORENO

J. L. Moreno (1892-1974), crea hacia 1923 el Teatro Terapéutico que daría origen al Psicodrama en sus múltiples modalidades. Psicodrama es la dramatización, la representación, la puesta en acto de aspectos de la realidad psíquica, experiencial, íntima de un sujeto. En la histórica conexión de F. Perls con J.L. Moreno, se verifica la influencia ejercida por la obra del creador del Psicodrama sobre el modelo terapéutico gestáltico. (García-Monge, J., s/f)

Diferencias y Similitudes entre Psicodrama Ortodoxo y Psicodrama Fenomenológico Gestalt

Psicodrama Ortodoxo: Únicamente trabaja grupos, se interpreta, existe la técnica de soliloquio, los egos auxiliares los escoge el director, o son co-terapeutas entrenados (pueden contaminar el proceso con sus propias proyecciones), El director facilita el trabajo y es el responsable, Al final del proceso el director comparte cosas muy íntimas y personales. Existen 3 fases:

1. Calentamiento
2. Acción: Trabajo, puesta en escena.
3. Participación: apoyo al protagonista, intimidad de situaciones similares.

No existe un cierre como tal, existe la fase de participación y apoyo, solo existe un protagonista, el director elige al protagonista, el calentamiento es para buscar el trabajo, el director siempre es director, el protagonista no es director en ningún momento, trabaja con sicóticos y enfermos mentales

Existe el psicodrama vertical y horizontal dependiendo de las temporalidades de los problemas, se estructura el contenido del proceso psicodramático

Psicodrama Fenomenológico Gestalt: No se interpreta, se puede utilizar como técnica de grupo o individual, el soliloquio es el caldeamiento específico del protagonista, los egos auxiliares los escoge el protagonista y se habla textual lo que dice el protagonista, ni más ni menos, se confía en la sabiduría del grupo y en la autorregulación orgánica. El director al final del proceso no comparte tan íntimamente por no perder al grupo, (bloques que contaminen) es auténtico y pone información oportuna al servicio del paciente.

El grupo y el protagonista se trabaja bajo el proceso secuencial de la energía:

1. Caldeamiento inespecífico
2. Caldeamiento específico
3. Acción
4. Cierre

Se realizan 3 cierres

1. Protagonista
2. Egos auxiliares
3. Cierre con los observadores o público

Pueden existir dos o más protagonistas, el director no elige al protagonista, sino que surge del grupo, el caldeamiento es para tener la sensibilidad del grupo, del director, de lo que se está moviendo. El protagonista es el director de su propia escena cuando la pasa a acomodar y explicar, no existe diferenciación de vertical u horizontal, no se estructura el contenido, se trabaja en el aquí y el ahora, se delimita el espacio de trabajo, no existe un escenario tal cual. (Psicodrama Gestalt, s/a)

4.4 SIGMUND FRIEDLANDER (1870 - 1955)

En sus memorias, Fritz Perls cita a este filósofo como su primer gurú. La influencia más clara que recibió de este, fue el de la *indiferencia creativa*. Según esta teoría el cero es la nada, un punto de indiferencia es un punto donde nacen los opuestos, esta indiferencia se hace creativa cuando comienza la diferenciación, Perls señala que: “ Una célula o un organismo, que ha perdido su centro, su punto cero (es decir su punto de

normalidad) descubre éste desequilibrio y descubre también los medios de recuperarlo. Esto puede ser un proceso muy simple o muy complicado” (Perls, 2001). La teoría de la indiferencia creativa señala que al permanecer atentos al centro, podemos adquirir una capacidad creativa para ambas partes de un suceso y complementar una mitad incompleta. Esta idea, sustenta la teoría gestáltica de las polaridades.

En efecto, una de las modalidades de intervención del facilitador de la terapia gestáltica, es el trabajo centrado en las polaridades, las cuales son conceptualizadas como una parte muy importante de la estructura de la personalidad. “La filosofía básica de la Psicoterapia Gestalt es la de la diferenciación e integración de la naturaleza de nuestros procesos internos. La diferenciación por sí misma conduce a las polaridades psíquicas, como dualidades que son estas polaridades lucharán entre sí y se neutralizarán unas a otras; luego de la confrontación de opuestos se producirá la integración de los rasgos opuestos, y con ello lograremos que la persona se complete de nuevo” (Perls, F., 1975). En relación a las polaridades, Perls consideraba el pensamiento orientado históricamente de Freud como algo obsoleto, criticando que el psicoanálisis ortodoxo omitiese el fenómeno de diferenciación, sobre esta base Perls propuso la aplicación del “pensamiento diferenciado” fundamentado en la noción de “indiferencia creativa” de Friedlander. El pensamiento diferencial explica que un acontecimiento dado se relaciona con un punto cero del que la diferenciación en opuestos surge. Una de las polaridades de diferenciación que Perls solía alternar en la intervención con sus clientes en psicoterapia, era simpatía/antipatía hacia el cliente, consideraba que no podía existir ningún crecimiento psicológico si no existía frustración. Por lo tanto el terapeuta gestáltico tenía que aprender a manejar en la relación con sus clientes el equilibrio entre simpatía/antipatía. Perls cortaba todas las expresiones de sus pacientes que reflejaban manipulación y patrones neuróticos, simpatizando con las expresiones que hacía el paciente de su ser real o auténtico, afirmaba que a veces el terapeuta tenía que ser cruel con el fin de llegar a ser amable (Perls, F, Hefferline R., Goodman, P., 1951). La técnica predilecta de (Perls, 1947) para trabajar con los rasgos opuestos de la persona, se conoce como el experimento del Top-dog (opresor) y del Under-dog (oprimido). Perls compara el Top-dog con el superego psicoanalítico, y lo caracteriza como un auto-crítico y dictador, es la parte de la personalidad (“self”) que juzga y le dice a la persona lo que debe hacer. El Top-dog al juzgar, es siempre correcto; nunca se equivoca; tiene el derecho de hacer críticas, de regañar y de poner a la persona a la defensiva. A pesar de la fuerza aparente que tiene el

Top-dog, (Perls, 1969) decía que el Under-dog siempre ganaba la lucha sirviéndose generalmente del sabotaje o boicot de la evasión o de la posposición de situaciones.

CONCLUSIONES

- 1.- La Psicoterapia Gestalt es un sistema teórico y metodológico compuesto que proviene básicamente del psicoanálisis, la psicología gestalt, la fenomenología, el existencialismo, taoísmo y budismo zen.
2. Son principios de la terapia Gestalt: el aquí, el ahora, el darse cuenta, las polaridades, el contacto, homeostasis, figura y fondo, asuntos inconclusos, satisfacción de necesidades, la teoría paradójica del cambio, teoría del campo, concepto de neurosis, el ciclo de la experiencia, responsabilidad, lo corporal.
3. El Existencialismo y la Fenomenología constituyen las bases filosóficas más importantes que han influido en el pensamiento de Fritz y Laura Perls.
4. Entre las bases psicológicas de la terapia Gestalt, se encuentran la Psicología Gestalt y los trabajos de los psicoanalistas Freud, Wilhelm Reich, y Otto Rank.
5. Otras influencias que contribuyeron a la formación de la Terapia Gestalt fueron el Taoísmo, el Budismo Zen, el Psicodrama de Moreno y el filósofo Friedlander.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Baumgardner, Patricia. (1987) *Terapia Gestalt*. México, Ed. Concepto.

Brigas Hidalgo, Aleida. (2012) *Psicología. Una ciencia con sentido humano*, Editorial ESFINGE, Primera Edición 2010. México, 2012. pp.168

Cabeza Salamó, Ernesto (s/f) *Psicoanálisis Y Terapia Gestalt* Cepsiblog extraído el 2 de Mayo 2014 de

<http://cepsiblog.blogspot.com/2011/02/psicoanalisis-y-terapia-gestalt.html>

Castañedo, C. (2009). La Terapia Gestáltica aplicada a los sueños de los adolescentes. *Rev. Costarricense de Ciencias Médicas*, pp.25.

de Mingo, D. (Julio de 2011). *Bonding*. Recuperado el 17 de Abril de 2014, de *Terapia Gestalt: Conceptos básicos*:

http://www.bonding.es/jbonding/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=936&Itemid=28

Durán Plazaola, A. (s.f.). *NURA*. Recuperado el 16 de abril de 2014, de

http://www.nura.info/ficheros/Bases_Filos%C3%B3ficas_y_Psicol%C3%B3gicas_1273832654.pdf

Echegoyen Olleta, Javier (1997) *Historia de la Filosofía. Volumen 3: Filosofía Contemporánea*. Madrid, Editorial Edinumen.

Existencialismo, extraído en 1/5/2014 disponible en:

<http://www.profesorenlinea.cl/universalhistoria/PensamientoHbreEvoluc/Existencialismo.htm>

(**Fazio**, s/f) M., Søren Kierkegaard, en Fernández Labastida, F., Mercado, J. A. (editores), *Philosophica: Enciclopedia filosófica on line*, URL:

<http://www.philosophica.info/archivo/2007/voces/kierkegaard/Kierkegaard.html>

Ferrater Mora. (1964). *Diccionario de Filosofía*. Buenos Aires: 5ta Ed. Sudamericana pp.1042.

García-Monge, Jose A. (s/f) *Gestalt y Psicodrama en el trabajo con sueños* Universidad Pontificia Comillas, Madrid desde www.psicologoslaureanocuesta.org

Joslyn, Marc (1978) *Figura Fondo: Gestalt-Zen, Esto es Gestalt*, Ed. Cuatro Vientos.

Kierkegaard, S., (1984) *La enfermedad mortal*, Ed. Sarpe, Madrid.

Lao-Tse, (1999) *Tao-Te-Ching*. Cap. 47 Trad. Susana Cano M.

Leyes de la Gestalt (s/f) Extraído el 28/4/2014 disponible en http://es.wikipedia.org/wiki/Leyes_de_la_Gestalt

Márquez, L. (s/f). *La Tercera Fuerza: Psicología Humanista*. Material Mimeografiado.

Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt: La vía del vacío fértil*. España: Alianza Editorial

Perls, F. (1969) *Gestalt Therapy*. Verbatim Real People Press, Moab, Utah, 1969.

Perls, F. (1947) *Ego, Hunger and Aggression: The Beginning of Gestalt Therapy* Vintage Books, New York, 1947

Perls F. (1990) *Sueños y Existencia -Terapia Gestáltica*. Chile: Editorial Cuatro Vientos.

Perls, F. (1990) *Esto es Gestalt - Estilos de vida gestálticos*. Chile: Editorial Cuatro Vientos.

Perls, F. (2001) *Dentro y fuera del tarro de la basura (In and Out the Garbage Pail)* Chile, Ed. Cuatro vientos pp.92

Perls, F, Hefferline R., Goodman, P., (1951) *Gestalt Therapy*. Doll Publishing Inc., New York, 1951.

Perls, F. Gestalt Therapy and Human Potencialities. Esalen Institute, Paper No. 1, June 1975: 4-12.

Psicodrama Gestalt recuperado el 5 de Mayo 2014

<http://psicodramagestalt.blogspot.com/search?updated-min=2010-01-01T00:00:00-08:00&updated-max=2011-01-01T00:00:00-08:00&max-results=3>

Quitmann, Helmut. (1989) *Psicología Humanística. Conceptos fundamentales y trans fondo filosófico*. Barcelona, Herder, pp.17.

Reich, Wilhelm. (2010) *La función del Orgasmo* Edit. PAIDOS IBERICA España pp.142

Robine, J. (1999). *Contancto y Relación en Psicoterapia. Reflexiones sobre Psicoterapia Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Santacruz, Sebastián. Introducción la Terapia Gestalt, extraído el 2/5/2014, disponible en: <http://www.elenfoquegestaltico.com.ar/introduccion.pdf>

Stevens (1987) *Esto es Gestalt*. Chile Ed. Cuatro Vientos.

Susuki. (1981) *El ámbito del Zen*. Ed Kairós, Barcelona España.

Vásquez, Francisco (2000) La Relación Terapéutica del "Aquí y el Ahora" en Terapia Gestáltica. *Rev. Anales de la Facultad de Medicina Vol. 64, Nº 4 - 2000 ISSN*

1025 - 5583 Universidad Nacional Mayor de San Marcos pp.285-288

Velásquez, Luis Fernando (2001) Terapia gestáltica de Friedrich Solomón Perls.

Fundamentación fenomenológica-existencial *Rev. Psicología desde el Caribe*.

Universidad del Norte. No. 7: 130-137, 2001

Wulf, R. (1996) The Historical Roots of Gestalt Therapy Theory 1996, *issue of Gestalt Dialogue: Newsletter fo the Integrative Gestalt Center*. extraído el 6/5/2014

disponible en:

<http://www.gestalt.org/wulf.htm>