|  |
| --- |
|  |
| GESTALT THERAPY |
| PSICOTERAPIA GESTÁLTICA |
|  |
| Bertha Olivia Polanco Luján ID. UD21656HPS29828 |
| **[Seleccionar fecha]** |

INDICE

Justificación 04

Definición de Terapia Gestalt 04

Historia de la Terapia Gestalt 05

Oración Gestalt 07

La Terapia Gestalt 08

Objetivos de la Terapia Gestalt 12

Filosofía de la Terapia Gestalt 13

Polaridades 14

Atención al cuerpo 16

Función de la Terapia Gestalt 16

Elementos para conseguir ser completo 17

Ciclo de la experiencia 18

Resistencias 23

Toma de conciencia 24

Los sueños en Terapia Gestalt 24

Técnicas utilizadas en Terapia Gestalt 27

Experiencias vividas 30

Ejemplo de un caso 30

Aportaciones 34

Conclusiones 35

Bibliografía y citas Bibliográficas 36

**Justificación.**

La mayoría de los pacientes que ocurren a mi consultorio para tomar terapia, se sienten insatisfechos o angustiados por las situaciones que se les presentan en alguna etapa de su vida, experimentando diversos grados de inquietud, de insatisfacción, de ansiedad y sienten la necesidad el acompañamiento de una persona especializada, o también pueden acudir por una patología con síntomas clínicos, que lo incapacitan para desarrollar de manera normal sus necesidades físicas y sociales más elementales.

De cualquier manera, aquí considero que lo importante radica en el terapeuta, que esté bien preparado, que cuente con los conocimientos necesarios para dar un buen tratamiento.

La Terapia Gestalt es una herramienta maravillosa que permite que el paciente se dé cuenta de su forma de ser, de qué es lo que está haciendo para provocar que esas circunstancias ocurran, y que como consecuencia lo conflictuan con el mismo y con su entorno tanto familiar como social. Al darse cuenta o tomar conciencia el paciente se desarrolla como persona y se hace responsable de su conducta y el mismo encuentra otra forma de actuar para obtener otros resultados, los que le llevaran a una vida más plena y más feliz.

Este es mi propósito, al estar mejor preparada, puedo brindar a mis pacientes más elementos y un número mayor de herramientas para la toma de consciencia, para que cambien su actitud y al mismo tiempo ayudarlos a situarse en el aquí y el ahora.

**Definición de terapia Gestalt**

La terapia Gestalt Es un sistema terapéutico totalmente experiencial, desarrollado por un discípulo de FREUD llamado FRITZ PERLS, basándose en su propia experiencia como paciente psicoanalizado, es una terapia humanista que nace durante los años 50 como una respuesta a una intensa búsqueda de una forma terapéutica auténtica y con resultados reales, sin artificios y **más interesada en la felicidad de las personas que en las cuestiones estadísticas.**

"Gestalt" es una palabra que deriva del alemán y no tiene una traducción especifica, pero podríamos definirla como "forma, estructura, configuración, como un todo unificado de todas las partes". Esta forma es aquello que resalta o tiene más interés para el [paciente](http://www.elblogalternativo.com/2011/02/14/%C2%BFque-es-la-psicoterapia-gestalt/) en el aquí y ahora concreto.

A la teoría Gestalt se le ha definido de diferentes maneras.

* Una Filosofía de lo obvio.
* La Terapia del aquí y el ahora.
* Terapia de contacto.
* Terapia de la autenticidad.
* La vía del vacío fértil.

**Historia de la Terapia Gestalt**

La terapia Gestalt nace, al igual que otras escuelas de psicoterapia como reacción valores ya establecidos, siendo el determinismo del psicoanálisis y el intervencionismo del conductismo a lo que se enfrenta. Su creador es Fritz Perls, médico psiquiatra de origen judío, junto a su mujer Laura Perls, (Lore Posner de soltera) psicóloga.

Fritz y Laura se ven obligados a huir de Alemania con la ascensión del nazismo en el año 1933, se instalan como psicoanalistas en África del Sur, donde residen hasta 1948, año en que, aconsejados por Erich From y Clara Thomson deciden fijar su residencia en Estados Unidos,

En un primer momento la Terapia Gestalt no se llamaba así, ni pretendía ser una escuela de psicoterapia propia, pues cuando en 1942 Perls escribe “Yo hambre y agresión” pretende aportar y enriquecer con su punto de vista el psicoanálisis. Es una obra enmarcada dentro del movimiento psicoanalítico y escrita por un psicoanalista (hay dos capítulos escritos por Laura), que lleva en su primera edición, como subtítulo: Una revisión de la teoría y del método de Freud. Quiere ser una revisión de la teoría freudiana de las resistencias, y allí donde Freud concede importancia a las resistencias anales. Perls traslada la génesis de los conflictos neuróticos a las llamadas resistencias orales, tomando especial importancia el fenómeno de la introyección.

Frente a la técnica de la asociación libre del psicoanálisis Perls opondrá la técnica de la concentración, donde intuimos la influencia del trabajo con el cuerpo de Wilhelem Reich.

Otras influencias que aparecen en esta obra son las del filósofo alemán Salomón Friedlander (a quien conoce allá por los 20) con su idea del pensamiento diferencial y su concepto de indiferencia creativa, según el cual el comportamiento humano es un proceso de equilibrio entre dos polos opuestos, siendo definida la salud del organismo y su potencial creador como: la capacidad de éste de alcanzar el “punto cero”. El concepto de Holismo de Jan Smuts, primer ministro sudafricano, por el que la división cuerpo-mente pasa a ser vista como unidad psicosomática. Y el concepto de autorregulación organísmica de Kut Goldstein, que viene a decir que todo organismo tiende a realizar sus posibilidades al máximo, según sus necesidades, con el fin de atender a la necesidad más urgente, según una jerarquía que llamaremos dominancia.

Otras influencias en la vida de Fritz Perls son Max Reinhard. Director de teatro y el movimiento de la Bauhaus. Los psicoanálisis que realiza en Berlín, Francfort y Viena con Karen Horney, Clara Happel y Wilhelem Reich. Las supervisiones con Helen Deutsner, Otto Fenichel y Paul Feder. Los trabajos con K, Goldstein donde conoce a la que será su mujer Lore Posner.

A nivel de corrientes de pensamiento que están en el fondo de la emergencia de la Terapia Gestalt tenemos: el psicoanálisis (en particular el de disidentes como Otto Rank, Horney, Reich y Fromm), la psicología de la Gestalt con sus leyes sobre la percepción y los trabajos de K Lewin sobre la teoría del campo, la fenomenología de Bisnwanger y el existencialismo de Paul Tillich y Martín Buber que fueron profesores de Laura Perls, y el pragmatismo americano de W. James y J, Dewey.

Pero vayamos al momento en el que la Terapia Gestalt se da a conocer al mundo como tal. Estamos en el año 1951 en Nueva York, el matrimonio Perls se ha rodeado de un grupo de intelectuales entre los que están Paul Goodman, Isadore From, Paul Weisz, Elliott Shapiro y Sylvester Eastman. En el ambiente que recrea el Berlín de los años de juventud de Fritz, incluso contacta con el Living Theather. El anarquismo y la rebeldía de Fritz se unen al anarquismo y la crítica social de Paul Goodman (autor de teatro, novelista, poeta y ensayista y gran conocedor de la obra de Freud y Otto Rank).

Parece ser que como resultado de estas reuniones con estos intelectuales, un manuscrito que Fritz trae desde África, va tomando cuerpo y nombre. Parece ser también que el encargado de dar forma escrita a las ideas de Perls será Paul Goodman que domina el arte de escribir.

Así pues, en 1951 se publica Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana, bajo la triple autoría de Fritz Perls, Ralf Hefferline y Paul Goodman. En esta obra se sientan las bases teóricas de la que se llamará, de ahora en adelante, Terapia Gestalt (aunque Laura propusiera que se llamara psicoanálisis existencial) principios que Frits no abandonará del todo, en contra de lo que algunos creen.

En 1950 funda el Instituto de formación Gestalt y en 1953 funda el Gestalt Institute of Clevelan; en 1969 escribe Gestalt Theraoy Verbatim.

Perls decía que, como método psicoterapéutico, la Terapia Gestalt debería aplicarse en forma grupal; para él la psicoterapia individual era una excepción y no la regla. Debido a que la psicoterapia contiene una gran riqueza para limitarse únicamente a los casos de psicopatología, la psicoterapia Gestalt se aplica también a las personas “normales”, para que éstas adquieran crecimiento en su personalidad, para que se sirvan de su energía a menudo adormecida; en una palabra, para que logren un desarrollo personal óptimo. En éste sentido la Terapia Gestalt sigue el principio formulado por el movimiento del Desarrollo del potencial humano.

Frist Perls muere de cáncer del páncreas el 14 de marzo de 1970 en el Weiss Memorial Hospital en Chicago.

A la muerte de Perls surgieron más institutos de formación en Terapia Gestalt, especialmente en los Estados Unidos en Canadá y en Europa.

Habiendo vivido como un hombre solitario en los últimos años de su vida, concedía una gran importancia a la necesidad que tenemos de contar con la compañía afectiva de otros. Aunque la Oración Gestalt que compuso parece contradecir su sed insaciable de recibir afecto de los otros.

**Oración Gestalt.**

Yo me ocupo de mis cosas y tú de las tuyas.

No estoy en este mundo para vivir con tus expectativas

Y tú no estás en él para vivir con las mías.

Tú eres tú y yo soy yo.

Si por casualidad nos encontramos, magnífico.

Si no es así, qué se va hacer.

*www.aetg.es ›* [*La Terapia Gestalt*](http://www.aetg.es/terapia-gestalt/) *›*

**La terapia Gestalt**

Consiste en una terapia concentrada en el "aquí y ahora", siempre se trabaja en tiempo "presente" (podemos trabajar el pasado llevándolo al presente y observar de qué forma nos afecta en el aquí y ahora) porque considera que el ser humano obtiene su auto-realización, dejando los límites autoimpuestos y usando los recursos saludables que posee para su desarrollo en el aquí y en el ahora, siempre hablando en primera persona, ejemplo: "yo siento que en aquel momento... y me duele en..." Por lo que es una terapia de contacto con las "emociones" (darse cuenta en el aquí y ahora, cual es la emoción que me está emergiendo); se centra en el despertar sensorial del organismo a una vida más plena por medio de encuentros espontáneos personales de fantasía y contemplación.

En terapia Gestalt nada existe sin tener en cuenta el concepto del aquí y el ahora. La terapia Gestalt no enfatiza que vivimos por el momento, sino que vivimos en el momento. Para sentir, experimentar el aquí y el ahora en las vivencias, se comienza a trabajar con sensaciones, con la experiencia sensorial (audición, visión, tacto, tono de voz) del cliente. Esta es la dimensión fenomenológica de la terapia Gestalt, lo que implica que el proceso que uno experimenta es solamente de uno. Si a esta dimensión le añadimos la del aquí y ahora, llegamos al presente inmediato del fenómeno existencial personal; yo soy esta persona.

[](http://www.google.com.mx/url?sa=i&rct=j&q=ni%C3%B1os+observando+la+naturaleza&source=images&cd=&cad=rja&docid=5qkfk-v5VT9G_M&tbnid=W3iF5YRjwoGZfM:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.lapuertapequena.com/cazadores-de-tendencias/mira-que-pequeno-explorando-un-jardin&ei=lDsVUc7ECKyE2QWlr4CoCw&psig=AFQjCNEpCcYjAPd8jsaMO-ZwiIO8clX1ag&ust=1360432051174598)La terapia Gestalt posee un enfoque holístico que mira al ser humano como un todo y no como un conjunto de partes superpuestas por lo que se orienta hacia las siguientes áreas:

Física.- el cuerpo y mi naturaleza. La relación con mi cuerpo y las enfermedades.

Relacional.- La relación afectiva con mi pareja, mi familia y los que me rodean-

Racional.- El pensamiento y sus formas, atributos, distorsiones y cómo influye en todo el ser.

Social.- El medio y la formación de la personalidad. Como construye la realidad.

Espiritual.- La relación con el todo y lo superior

La idea de la terapia Gestalt es que la persona llegue a ser ella misma, no aquello que no le corresponde o aquello que se espera de ella. Utilizar su propio potencial, ser un líder sin ser un rebelde, que pueda apoyarse en sí misma en lugar de apoyarse en los demás o en las cosas. Ayuda a encarar con honestidad situaciones desagradables (encararnos al dolor y al sufrimiento siendo muy honestos).

[](http://www.google.com.mx/url?sa=i&rct=j&q=terapia%20gestalt&source=images&cd=&cad=rja&docid=pa0HSkn5FtL8zM&tbnid=H4MrJ7dY1dNXLM:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.angeldelaguarda.com.ar/terapia_gestalt.htm&ei=0psnUYDcC4XI2wWxx4GoCg&psig=AFQjCNGxhL8c8EMyuXNZfzXYjFgoWNDFGA&ust=1361636452149363)Con el fin de intentar comprender su universo, el hombre rompe piezas del continuo universo, separa y pone etiquetas a todo lo que ve, y después toma cada pieza como si fuera una entidad en sí misma. Esto le permite jugar con ellas, pensar acerca de ellas. Una de las cosas que pretende el hombre, cuando juega con esas piezas, es ver si puede descubrir nuevas formas de unirlas. Cuando encuentra una relación fenomenológica entre dos de esas piezas, exclama = ¡He descubierto un proceso!=. Por lo tanto, un proceso consiste en unir dos puntos y determinar algo que ocurre.

Digamos que la terapia Gestalt sirve para desestructurar el que hay estructurado (educación recibida) para volver a estructurarlo desde el sí mismo, *"sí somos, en lugar de ser lo que queremos ser, estamos trabajando con la sanación".*

La terapia Gestalt cuenta con un método para que el cliente encuentre o descubra en sí mismo y por sí mismo el potencial que le falta: el cliente se sirve del terapeuta como de un espejo, espera de él exactamente lo que no puede movilizar por sí mismo. En éste proceso terapéutico los dos descubren que ambos están incompletos, que cada uno tiene huecos o vacios existenciales en nuestras personalidades.

En la terapia Gestalt el terapeuta se sirve al máximo de sus ojos y oídos, manteniéndose siempre centrado en el ahora, evita las interpretaciones, dejando que el cliente descubra por sí mismo su propia interpretación, sin duda nadie lo conoce mejor que el mismo. Una de las principales diferencias entre la terapia Gestalt y otras corrientes de psicoterapia es que la terapia Gestalt es un enfoque existencial, lo que significa que no se ocupa solamente de síntomas o de analizar la estructura del carácter, sino que además trabajamos con la existencia total del individuo.

constelacionestgest.galeon.com/aficiones1844844.html

Artículo del terapeuta gestáltico [*Adolfo Martínez*](http://gestaltness.blogspot.com/)

La Gestalt viene formando parte, hace algún tiempo ya, del **panorama profesional en el mundo de las terapias psicológicas**, aquí vemos algunas de las claves para conocerla.

La Terapia Gestalt pertenece a la psicología humanista (Tercera fuerza) que tiene como principal objetivo el darse cuenta en el paciente. Este darse cuenta consiste en:

* A**mpliar la conciencia de uno mismo** y de las formas en que las respuestas automáticas se disparan, interponiéndose entre nosotros y nuestras vivencias.
* Es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo dentro de sí mismo y del mundo que lo rodea.
* Es estar alerta y atento, como actitud de estar despierto, no como esfuerzo voluntarioso. Implica una preparación relajada en vez de una percepción tensa.
* El darme cuenta de cuales son mis pensamientos, sentimientos y emociones y tomar plena responsabilidad de ellos.
* Cuando sé que es lo que hago, como lo hago para estar como estoy, lo acepto y me responsabilizo de ello
* Cuando tengo la capacidad de ver y explorar cuales son las nuevas alternativas, para tener una vida más plena, productiva y feliz.
* Se concibe como el proceso de restauración de la salud, el darse cuenta ”per se” puede ser curativo, si el organismo tiende hacia la autorregulación mostrará en cada momento sus necesidades impulsos y asuntos inconclusos.

La Terapia Gestalt se basa en el dialogo que establecen terapeuta y paciente. Dialogo auténtico sobre las cuestiones que quiere abordar el paciente, en aquello en lo que está **aquí y ahora.** Y que dará la forma que destaca del campo sobre la que trabajar en la sesión.

El aquí y ahora como única forma [saludable](http://www.elblogalternativo.com/2011/02/14/%C2%BFque-es-la-psicoterapia-gestalt/) de estar en el mundo y poniendo énfasis en los aspectos sensoriales y emocionales, vivir el momento presente vivenciarlo y no explicarlo, el ahora es el presente, aquello de lo que me doy cuenta, **más allá de lo que fue, pudo haber sido, podría o debería ser.** Las explicaciones e interpretaciones se consideran menos confiables que aquello que se percibe y se siente directamente.

La Psicoterapia Gestalt mas que una forfma de hacer terapia, es un estilo de vida que promueve el crecimiento, la responsabilidad, la ampliación de conciencia y la integración de la personalidad.

Toda experiencia tiene lugar en el momento presente, ayer, el pasado ya no existe, mañana, el futuro tampoco existe aun, lo único que tenemos es lo que ocurre ahora. ”Vive aquí y ahora con lo que hay, pues es lo único real para ti en este momento”.

Partiendo de la base de que todos nos educamos a todos, siempre y cuando haya contacto, puede decirse que **la terapia Gestalt se basa en esta mutua educación y** a través del dialogo entre las dos personas que desarrollan el trabajo terapéutico, consigue que el paciente sea más consciente de sí mismo.

En este caso por educación entendemos el proceso por el cual dos o más personas en contacto se ajustan para producir una respuesta que marque la frontera de dicho contacto para cada una.

[](http://www.google.com.mx/url?sa=i&rct=j&q=personas+realizadas+felices&source=images&cd=&cad=rja&docid=XIlfpVmmHLJHOM&tbnid=o7JbE-gTnKKNEM:&ved=0CAUQjRw&url=http://mequierotalcomosoy.blogspot.com/2010_06_01_archive.html&ei=qj0VUavcIqj22QWU1oHABA&psig=AFQjCNEHR1rYRIeYONRpx2d4vve8dJK-dw&ust=1360432888724054)En el encuentro que tiene lugar en las sesiones, habitualmente semanales, se dialogan las cuestiones específicas por las que el paciente ha llegado a la terapia, su pasado, sus experiencias, como vive su vida. Un dialogo auténtico que hace que se vaya generando un vinculo paciente-terapeuta que es la base del avance del paciente hacia encontrarse, solucionar, aceptar, ver diferentes perspectivas y responsabilizarse de cómo **algunas formas inconscientes de su estar en el mundo hacen que sufra mas allá de lo recomendable** para su [salud](http://www.elblogalternativo.com/2011/02/14/%C2%BFque-es-la-psicoterapia-gestalt/).

Este tipo de terapia está recomendada **para todo tipo de dificultades psicológicas, se caracteriza por no centrarse exclusivamente en tratar enfermos, sino también en el desarrollo y crecimiento del potencial de la persona.** Abarca todas las edades y tiene muy buenos resultados como terapia de grupo e individual. En pareja tiene la peculiaridad de que se trabaja con dos terapeutas.

**Objetivos de la Psicoterapia Gestalt**

**El objetivo de la Psicoterapia Gestalt consiste en facilitar a cada individuo el desarrollo de su self más diferenciado e integrado.**

**En ayudar en la evolución del self, que pueda, en última instancia, trascender el self. Esto significa que en el centro del desarrollo personal se sitúa la polaridad básica de la existencia: libertad y liberación, por una parte, y disciplina y responsabilidad social, por la otra. La tensión entre estos dos opuestos permeabiliza todo lo que hacemos.**

**Es que los** [pacientes](http://www.elblogalternativo.com/2011/02/14/%C2%BFque-es-la-psicoterapia-gestalt/) **se den cuenta de lo que están haciendo, cómo lo están haciendo y qué pueden hacer para cambiar y al mismo tiempo aprendan a aceptarse y valorarse a sí mismos. La toma de conciencia de las dos primeras premisas produce cambios en sí mismas.**

**El objetivo consiste por lo tanto, en lograr que la persona utilice al máximo su energía, aumentando así su capacidad de contacto y su potencial.**

**Filosofía de la Terapia Gestalt**

La filosofía de la Terapia Gestalt, está basada en su enfoque en el momento presente del ser existencial, el concepto del aquí y el ahora. Por otra parte, la terapia Gestalt, considera que el proceso terapéutico es el encuentro privilegiado que tiene lugar entre dos seres: el cliente y el terapeuta, encuentro en que los dos se implican tomando cada uno de ellos sus propias responsabilidades.

Por otra parte, nuestras percepciones se organizan a partir de nuestras necesidades. La noción de necesidad es primordial en psicoterapia. Cuando mencionamos necesidad nos referimos al mismo tiempo al organismo; hablamos de un organismo viviente que no podía existir y desarrollarse si no lograra satisfacer sus necesidades básicas. Ese organismo viviente que somos cuenta con un cuerpo, reacciones fisiológicas, gestos, actitudes, conductas, palabras, frases, lenguaje verbal y no verbal, pensamientos, memoria, emociones, sentimientos, recuerdos, imaginaciones, fantasías, un consciente y un inconsciente, etc. Todo ello incluido en un campo social determinado (medio ambiente) y pudiendo relacionarse, utilizando un conjunto de mensajes, con dicho campo social.

Cuando nuestro organismo siente una necesidad, significa que algo le falta, que carece de algo, por lo tanto se encuentra en desequilibrio, en tal situación de carencia el proceso consiste en sentir lo que nos falta, identificarlo (tomar conciencia y encontrar después los medios para satisfacer dicha carencia.

Desde el principio de nuestra vida, todos hemos conocido diferentes necesidades a todos los niveles, algunas han sido satisfechas, lo que ha permitido a nuestro organismo desarrollarse física y psíquicamente. Otras no lo han sido, entre éstas algunas pueden estar aun presentes en nuestra mente, lo que hace que una parte de nuestra energía sea utilizada para tratar de satisfacerlas o bien para evitar actualizar la situación. Otras necesidades han sido olvidadas, reprimidas;

[](http://www.google.com.mx/imgres?q=cerebro+caricatura&hl=es-419&tbo=d&biw=1280&bih=644&tbm=isch&tbnid=VMUg-o4jALb7qM:&imgrefurl=http://www.facebook.com/MarcasVe/timeline&docid=GId4Kg5-7PeDJM&imgurl=http://sphotos-a.xx.fbcdn.net/hphotos-prn1/c0.0.300.300/p403x403/150897_489446281105831_953841895_n.jpg&w=300&h=300&ei=eEEVUYynMZKBqQGZ7oHIDw&zoom=1&ved=1t:3588,r:99,s:0,i:398&iact=rc&dur=4578&sig=104827934173315703912&page=5&tbnh=188&tbnw=215&start=82&ndsp=26&tx=100&ty=135)Continúan ejerciendo presión sobre nuestro comportamiento y sobre nuestra forma de ser en el mundo a pesar nuestro. El objetivo de la Terapia Gestalt es que esas necesidades aparezcan a nivel consciente en el campo perceptual del individuo; esto se logra trabajando con las emociones, las cuales surgen cuando aparece este conjunto de cosas olvidadas que, sin embargo, aún están activas. Se necesita que todas estas cosas olvidadas o asuntos inconclusos retomen su forma específica en la totalidad del organismo (cuerpo, emoción, mente). Éste es el significado de la Terapia Gestalt: tomar conciencia, darse cuenta de las necesidades, identificarlas, revivirlas emocionalmente y por fin cerrar lo que había quedado incompleto.

En conclusión la Terapia Gestalt se basa en:

* La atención en el presente. La actualidad del tiempo (aquí) y el espacio (ahora).
* La atención y aceptación de la experiencia, el darse cuenta a nivel corporal, emocional y mental.
* La responsabilidad personal. Reconocer como propio ese darse cuenta.

**Polaridades**

**En cualquier aspecto de la naturaleza y en cualquier forma de nuestro organismo, todo tiene su opuesto, la noche al día, bueno y malo, claro oscuro, fuerte débil.**

**Todas formas polares son parte de nuestra naturaleza y en sí mismas no son incompatibles, somos nosotros los que a través del juicio previo limitamos nuestra consciencia, considerada adecuada una de las partes.**

[](http://www.google.com.mx/url?sa=i&rct=j&q=polaridades+gestalt&source=images&cd=&cad=rja&docid=n9jbN0zegsaL9M&tbnid=rBXvNU2oem115M:&ved=0CAUQjRw&url=http://es-es.facebook.com/events/454420204599865/permalink/459299800778572/&ei=k6sVUYKWC-Ko2wX8jYCQAw&psig=AFQjCNFZYbnClqHEJj8ZQXsDt_1G90R4cQ&ust=1360461011965168)**En Terapia Gestalt las polaridades están profundamente arraigadas en el funcionamiento del organismo.**

**Estos dualismos son disposiciones de conducta y pensamiento. La capacidad que tiene el cerebro para diferenciar y conceptualizar, depende de la polaridad. Para describir lo débil se necesita concebir lo fuerte; para describir la posición de arriba debe existir el concepto de abajo, y para hablar del frio hay que referirse al calor. En éste sentido para saber lo que algo es, debemos saber lo que no es. Esta calidad esencial del aparato conceptual, siendo tan útil a veces causa problemas.**

**La relación de los opuestos consiste en que la existencia de uno necesariamente exige la exigencia del otro, la interacción de los mismos funciona como un proceso dialéctico, controlar y ser controlado, pasivo y agresivo son otros de los términos populares de causa y efecto,**

**En la terapia Gestalt se utiliza la técnica terapéutica de la silla vacía para entablar diálogos entre las polaridades o partes opuestas a nuestra personalidad, el rol del encuentro psicoterapéutico es ayudar al paciente a restaurar las fuerzas de su proceso sintomático, de tal forma que no requiera o no necesite más del síntoma y que pueda vivir en equilibrio sin el síntoma. Las fuerzas de atracción o de repulsión son las necesidades.**

**La atención al cuerpo.**

**Utilizando nuestro cuerpo como guía, tendremos observaciones claras y precisas, acerca de dónde y cómo se manifiesta nuestra tensión mental.**

**La noción de identidad funcional entre un fenómeno corporal (tensión muscular) y un fenómeno emocional y por tanto psicológico (defensa ante una situación, fue la clave para el desarrollo del enfoque somático impli9cando que los fenómenos mentales y físicos son una unidad y pueden ser abordados como tal.**

**La tención muscular es una función del ”yo” parte del sí mismo, si bien negada y fuera de la conciencia. Luchar para eliminarla sería atacar parte de nosotros mismos.**

**El trabajo corporal Gestalt, consiste en reintegrar esa parte de nosotros a través de la conciencia y la sensación.**

**Función de la Terapia Gestalt**

**La Terapia Gestalt tiene como función guiar a la persona en la utilización de la energía de su oponente, en vez de resistírsele.**

**Para hacer esto, primero hay que tomar conciencia de que, a que nos estamos resistiendo**

Cuando la persona descubre lo que hace y como lo hace, se da cuenta de sus opciones, se actualiza, entonces decide si cambia, como, cuando y donde.

**Elementos para conseguir ser completo**

**Para conseguir ser completo, eficaz y creativo el ser humano ha de tener tres elementos:**

* **Autoconocimiento**
* **Satisfacción**
* **Autoapoyo**

**Autoconocimiento.- Sin entendernos a nosotros mismos, jamás podremos esperar lograr entender lo que estamos haciendo, jamás podremos esperar resolver nuestros problemas, jamás podremos vivir plenamente.**

**Tal comprensión de sí mismo (self) incluye más el entendimiento intelectual corriente, Requiere además de sentimiento y sensibilidad.**

**Satisfacción.- Hay numerosos términos: necesidades, deseos, impulsos, móviles, instinto, etc. para describir la misma idea. Sus significados no son iguales, pero se refieren a un fenómeno que emerge en la persona, a una fuerza interna, que moviliza a la persona y que origina un comportamiento cuyo objeto está determinado por la búsqueda de la satisfacción.**

**Para satisfacer sus necesidades la persona sigue un ciclo llamado de satisfacción, que se recorre en siete etapas, y que representa el camino recorrido por un sujeto en la formación, desarrollo y conclusión de una Gestalt.**

**Auto-apoyo.- El propósito de la Terapia Gestalt es ayudar al individuo a convertirse en un todo, ayudarlo a darse cuenta de sus partes fragmentadas. Admitirlas e integrarlas.**

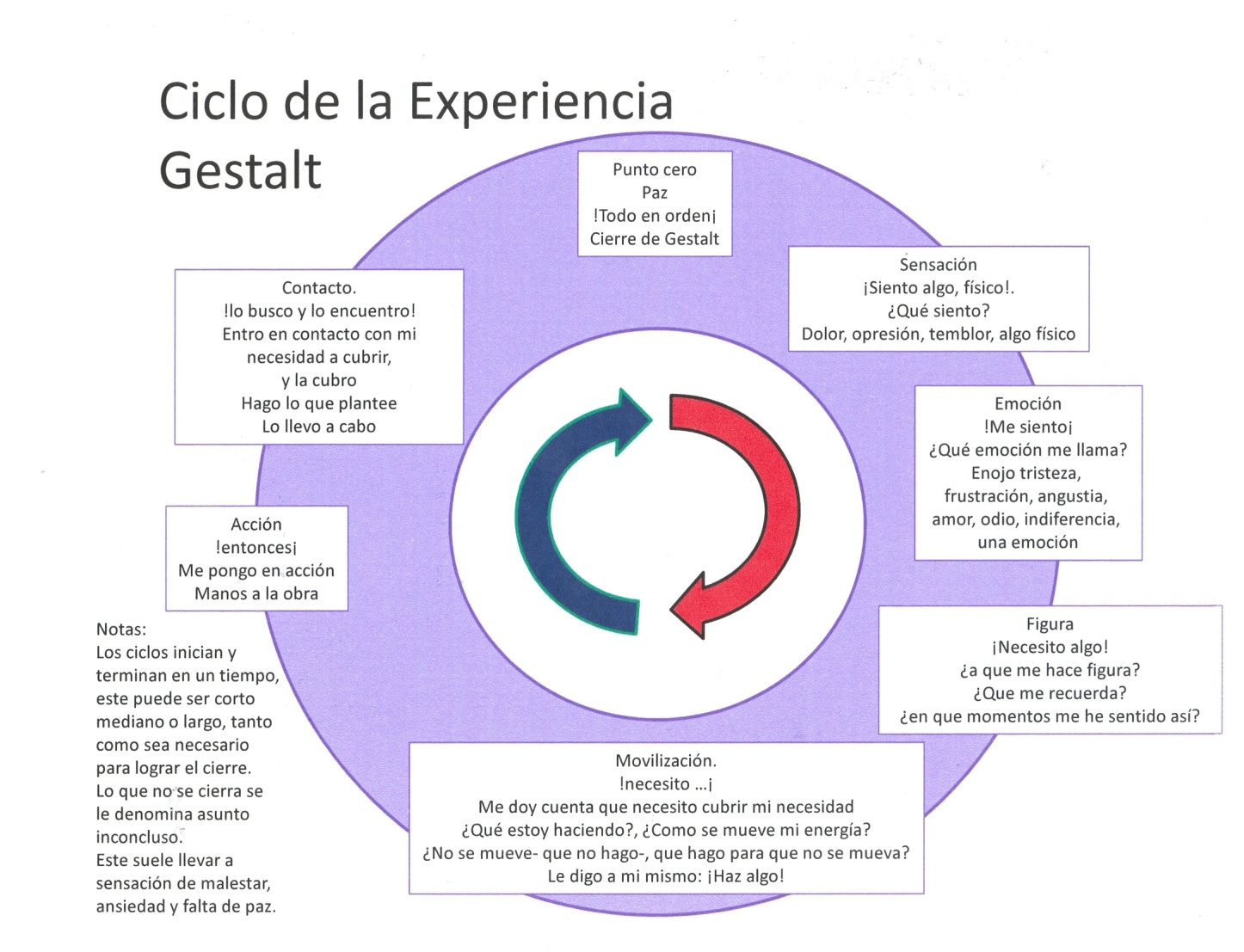
**La integración le ayuda a realizar la transición desde la dependencia, hasta la autosuficiencia, desde el apoyo autoritario externo, al apoyo interior, significa que el individuo puede afirmar su personalidad por sí mismo y que no tenga que recurrir a apoyos externos.**

**Según las propias palabras de Perls, fundador de la Gestalt.- Neurótico es todo hombre que usa su potencial para manipular a los demás, en vez de creer en el mismo, Usurpa el control, se enloquece por el poder y moviliza a amigos y parientes en lugares donde él es importante para usar sus propios recursos.**

**Lo hace así, porque no puede resistir las tentaciones y frustraciones que acompañan al crecimiento.**

**Disponibilidad y honestidad** son conceptos claves del terapeuta gestáltico, que en su labor combinará el apoyo y la frustración a su paciente.

**Ciclo de la Experiencia**

[](http://www.google.com.mx/url?sa=i&rct=j&q=ciclo+de+experiencia+gestalt&source=images&cd=&cad=rja&docid=IfN-37zcOJTaZM&tbnid=uTLHPOULGGuCbM:&ved=0CAUQjRw&url=http://drdrago.wordpress.com/2011/03/14/ciclo-de-la-experiencia-gestalt/&ei=wLsVUYPUIKOS2QWDvIHQBA&psig=AFQjCNEROmoIVJIPWWdCjCfisNtzUer38w&ust=1360465065675020)

El proceso del darse cuenta que tiene como objetivo que emerja a la superficie o figura una Gestalt que ha quedado inconclusa, no es siempre tan evidente. Cuando tocamos los mecanismos de defensa del ser humano, el organismo que los sostiene, va a reaccionar. Por algo este organismo ha elegido tales mecanismos, protegiéndose de la intrusión que rompería un equilibrio precario o un desequilibrio que tiene todas las apariencias de equilibrio. En consecuencia, dicho organismo se servirá de resistencias o mecanismos de defensa.

Estas resistencias son cinco:

1.- Confluencia

2.- Deflexión.

3.- Retroflexión

4.- Introyección y

5.- Proyección

**Etimológicamente la palabra confluencia** (confluir) significa =juntarse=, la confluencia como mecanismo de defensa consiste en estar siempre de acuerdo con lo que los otros piensan, sienten y dicen. Las personas confluentes no aportan ninguna crítica, ninguna objeción, no tienen ninguna originalidad; su potencial existencial y creativo está considerablemente disminuido por el hecho de que escapan al contacto diferenciado de confrontación, que es tan enriquecedor en el desarrollo. La confluencia es frecuente en algunas parejas, cuando los dos miembros están aparentemente de acuerdo; sin embargo lo que existe en realidad, entre ellos es un desacuerdo aún no manifestado, con el fin equivocado de no hacer mal al otro o vivir con una paz relativa.

En consecuencia, la confluencia es un mecanismo que consiste en “colarse” en el otro, para evitar de esta manera llegar al contacto real, auténtico, difícil a veces y que puede desembocar en la confrontación.

**El mecanismo deflectar** consiste en “desviar” lo que emerge en el aquí y el ahora. Es utilizado a menudo por las personas que, sin darse cuenta, modifican el curso de una conversación o el curso de una interacción, con el fin de evitar entrar en el fondo de una situación o tener que encontrarse frente a frente con una persona o situación no deseada.

Deflectar es un mecanismo activo en el que la energía es utilizada para evitar el centrarse en sí mismo; esa energía está orientada en forma difusa sobre puntos secundarios de la existencia

**Retroflectar** significa = volver la hostilidad contra sí mismo =. En la automutilación, el individuo al golpearse dirige la agresión hacia sí mismo, cuando tendría que dirigirla hacia la causa que originó la frustración o la rabia.

**Introyectar** significa = poner dentro =. Para Perls este mecanismo se convierte en una forma de ser, de sentir, de evaluar todo el material que está integrado en el comportamiento de una persona. Material que no ha sido aún asimilado porque es parte integral del organismo. Los diferentes sistemas socioculturales, a los que pertenecemos, y que nos moldean. Como la familia, la escuela, la religión, el contexto social, económico y político, nos lanzan en nuestro interior estilos de vida, reglas, costumbres, principios, prohibiciones, etc. Algunos elementos de dichas introyecciones son asimiladas por el organismo y se convierten en la personalidad del individuo. Otros elementos no son digeridos y se convierten en un cuerpo extraño dentro del organismo, perturbando su funcionamiento.

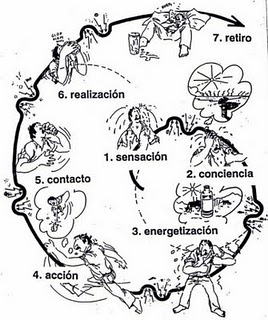
**La proyección** es el mecanismo por medio del cual el individuo evita apropiarse de su propia realidad. Las consecuencias, en términos de contacto y de comunicación, son perjudiciales.

La proyección es una forma de ajuste a la condición neurótica del ser humano, condición que es corriente en el paranoico, que se siente perseguido por los otros, lo que representa un deseo reprimido que tiene de perseguir él a otros.

Considerando el ciclo completo podemos desarrollaran sistema de diagnostico fenomenológico que permita determinar exactamente dónde se encuentra bloqueada una persona; esto facilita información valiosa al terapeuta para iniciar su intervención. El terapeuta, al detectar los bloqueos puede llegar a situar el trabajo con el paciente, en una de las cinco fases activas del ciclo; éstas al completarse, conducen a la fase de cierre del ciclo, y el organismo pasa al reposo.

Considerando el ciclo completo podemos desarrollar un sistema de diagnóstico fenomenológico que permita determinar exactamente dónde se encuentra bloqueada una persona; esto facilita información valiosa al terapeuta para iniciar su intervención. Por ejemplo el obsesivo se bloquea entre el darse cuenta y la movilización de energía; una persona llena de energía e incapaz de relajarse se queda somáticamente bloqueada y puede llegar a tener una alta presión sanguínea, la persona que se mueve mucho y es incapaz de establecer contacto, es el llamado clínicamente histérico que experimenta gran cantidad de actividad frenética, sin ser capaz de completar la experiencia; la persona que está bloqueada en el contacto, es incapaz de dejarse ir y tiene grandes dificultades para conciliar el sueño.

El terapeuta al detectar los bloqueos puede llegar a situar el trabajo, con el paciente, en una de las fases activas del ciclo; estas al completarse, conducen a la fase de cierre del ciclo, y el organismo pasa al reposo.

[](http://www.google.com.mx/url?sa=i&rct=j&q=ciclo+de+la+experiencia+gestalt&source=images&cd=&cad=rja&docid=DGSieHryxCQRyM&tbnid=NsfUgyntYfCrWM:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.revolucion.cl/2012/04/budismo-y-gestalt/&ei=nkgpUf3qLY2A2QWCroDIAg&psig=AFQjCNFXZMsDxSONeH787T28pmfWbbGR6Q&ust=1361746410766316)

Observando las fases de este ciclo vemos que la experiencia humana tiene como primera etapa la sensación. El experimentar en el aquí y el ahora comienza siempre con la sensación, sin embargo, algunas veces, no existe asociación o relación entre la sensación y la acción, como ocurre al ingerir alimentos; hay personas que no degustan lo que mastican.

La sensación sirve de trampolín a la acción; partiendo de esta acción se llega a la toma de conciencia de la sensación. Cuando la persona inhibe sus sensaciones, éstas no pasan al segundo estadio del ciclo, no llegan a la toma de conciencia. Las interrupciones o bloqueos entre la sensación y la conciencia (awareness) son características de las personas autistas; estas personas manifiestan resistencias a percibir y conocer.

Entre estas dos fases, sensación y conciencia se sitúa la proyección, que en terapia Gestalt es considerada como una resistencia a darse cuenta, sin embargo, cuando se toma conciencia de las sensaciones que se tienen en el aquí y el ahora, se pasa inmediatamente a la movilización de la energía.

A medida que se desarrolla la toma de conciencia se produce la excitación, fenómeno que se da debido a la energía que ha movilizado la persona que le lleva a la en la acción, hasta desembocar en el contacto

**Resistencias**

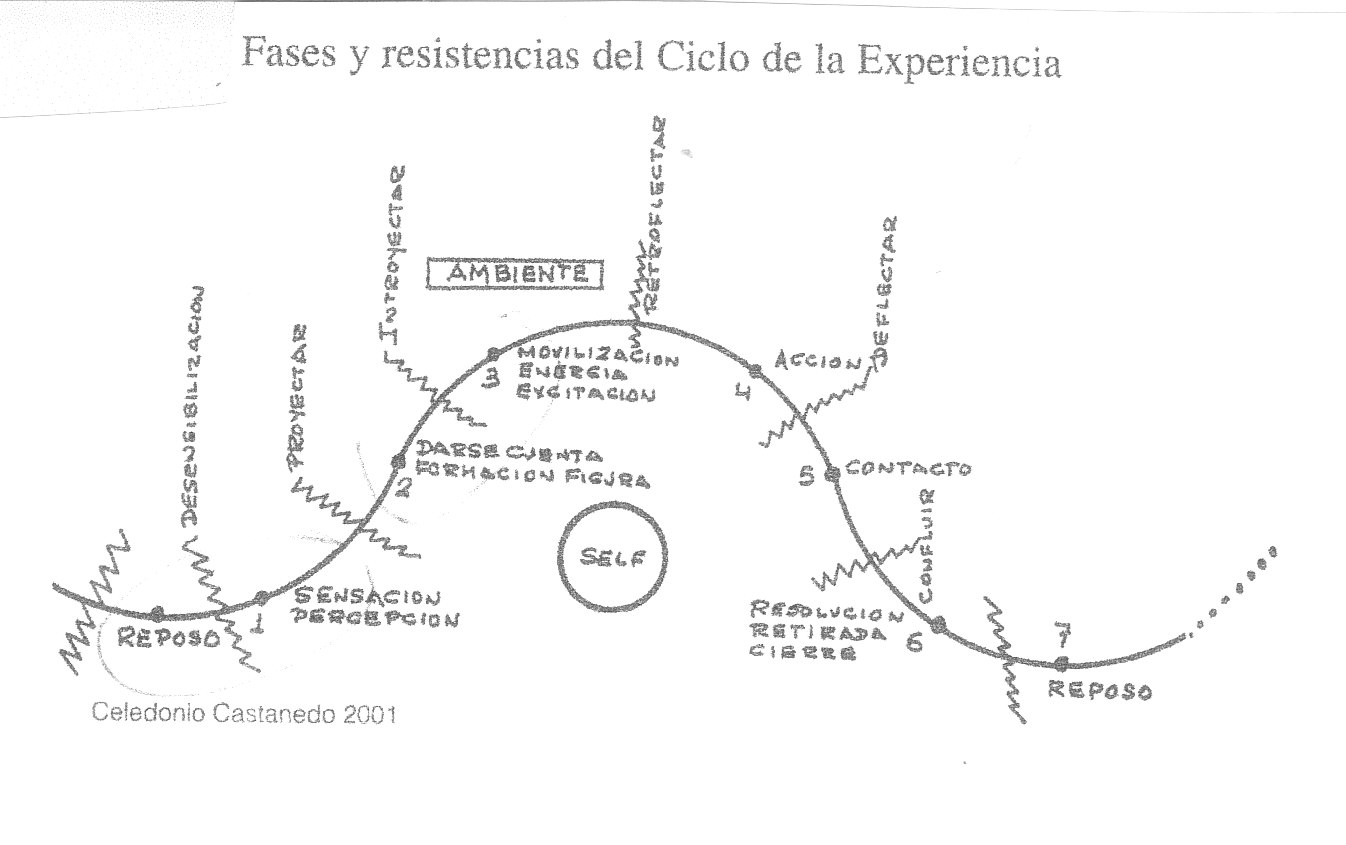
Entre el reposo y la sensación, se da la resistencia desensibilización.

Entre la sensación y el darse cuenta, se da la resistencia de proyectar.

Entre el darse cuenta y la movilización de energía, se da la resistencia de introyectar.

Entre la movilización de energía y la acción, se da la resistencia de retroflectar.

Entre la acción y el contacto, se da la resistencia de confluencia.



**La toma de conciencia**

La toma de conciencia (awareness), representa uno de los elementos esenciales de la Terapia Gestalt y a través de de ella el terapeuta logra que su cliente:

* Se desplace hacia una mayor toma de conciencia de sí mismo, su cuerpo, sus emociones, su medio.
* Aprenda a tomar como propias sus experiencias, en lugar de proyectarlas a los otros.
* Aprender a darse cuenta de sus necesidades y desarrollar habilidades que le puedan satisfacer sin dañar a los otros.
* Se desplace hacia un mayor contacto con sus sensaciones, aprendiendo a oler, degustar, tocar, oír y ver, saborear todos los aspectos de la vida.
* Se desplace hacia la experiencia al conocer su fuerza y la capacidad de darse soporte; en lugar de depender del soporte de los otros, culpar o culpabilizarse para movilizar el soporte del medio.
* Desarrolle sensibilidad al establecer contacto con su entorno y al mismo tiempo se vista de una armadura que le proteja para hacer frente a las situaciones destructivas que le puedan dañar.
* Aprenda a tomar responsabilidad por sus acciones y sus consecuencias.

**Los sueños en Terapia Gestalt**

En el Enfoque Gestalt los sueños son vistos como proyecciones de la personalidad del soñante, de su campo experiencial; son partes de su experiencia que se encuentran enajenadas o no asimiladas y que se manifiestan en las [imágenes](http://www.monografias.com/trabajos3/color/color.shtml) oníricas como mensajes existenciales. En los sueños aparecen las partes alienadas que tenemos en nuestra personalidad, las partes que rechazamos en nosotros mismos. Al revivir los sueños en el presente, logramos integrar en nosotros mismos esas partes alienadas; así las partes que rechazamos llegan a formar parte integral de nuestra personalidad, lo que nos permite aprovechar su energía.

Todos los elementos del sueño, así representen a otras personas, a ideas que no son propias o a lugares que no conocemos, se vinculan con nuestra experiencia; deben ser vistos como algo propio, como expresiones propias, que nos pertenecen, pero que se encuentran desga-jadas de nosotros, en este sentido todas las diferentes partes del sueño son fragmentos de nuestra personalidad.

En consonancia con los principios y reglas de la Gestalt, el [](http://www.google.com.mx/url?sa=i&rct=j&q=los+sue%C3%B1os+en+gestalt&source=images&cd=&cad=rja&docid=OQADRfmAzd0PGM&tbnid=xAwTKH3ax_NsDM:&ved=0CAUQjRw&url=http://quintaesencias.blogspot.com/2010/11/llamamos-suenos-esa-serie-de-imagenes-o.html&ei=suEsUZT2N6PI2AXF0IGoBA&psig=AFQjCNHCv8Ucl0vrc8ti-yMeVii8hw0opw&ust=1361982129296974)trabajo de sueños debe ser realizado en todo momento transfiriendo la responsabilidad por la debelación de su significado al propio soñante, no asumiéndola el terapeuta mediante el lucimiento con interpretaciones y comentarios "brillantes" que no sirven de nada. En principio, debe adoptarse como axioma que sólo la persona que sueña es la única autorizada para saber, por sí misma, qué significan sus sueños. Toda otra [interpretación](http://www.monografias.com/trabajos37/interpretacion/interpretacion.shtml) desde fuera, al estilo freudiano, atenta contra el respeto que merece el [cliente](http://www.monografias.com/trabajos11/sercli/sercli.shtml) y lo ayuda poco.

Los sueños, al igual que toda experiencia, deben ser experimentados en lugar de explicados. El soñar en sí mismo es un proceso pasivo; los sueños "nos ocurren" y por ello permanecen separados de nosotros, como algo ajeno, sin saber que nos quieren decir y sin utilizar su energía. Por su propia [naturaleza](http://www.monografias.com/trabajos36/naturaleza/naturaleza.shtml) los sueños son evitaciones del contacto con lo que nos ocurre; son experiencias reprimidas, "inconscientes", que por diversos motivos no se constituyen en figuras mientras es-tamos despiertos. Al experimentarse los sueños, utilizando las diversas [técnicas](http://www.monografias.com/trabajos6/juti/juti.shtml) gestálticas, el rol pasivo que juegan cambia de giro, y se convierten en algo "que hacemos", pudiendo asumir nuestra responsabilidad por ellos.

Con el trabajo de sueños en Gestalt se persiguen por lo menos dos [objetivos](http://www.monografias.com/trabajos16/objetivos-educacion/objetivos-educacion.shtml):

1) Facilitar que el cliente determine cuál es el mensaje existencial que conlleva su sueño, y

2) Reincorporar dicha experiencia enajenada a su personalidad.

Las técnicas utilizadas son las mismas que se usan comúnmente en la terapia grupal o individual: traer el sueño al presente y al aquí; narrarlo en primera persona (es aconsejable que inicie el relato con la frase "esta es mi existencia" o "esta es mi vida" para facilitar la identificación con lo que se narra), inicialmente tal y como ocurrió, y luego, en un segundo relato, centrándose en los diversos elementos que van apareciendo. El sujeto debe "ser" cada cosa que figura en su sueño. Si sueña con un mar agitado, pues él mismo debe ser el mar, su agitación, los [peces](http://www.monografias.com/trabajos5/hiscla/hiscla2.shtml#peces) que contiene, las algas, la arena, el cielo que lo cubre, las nubes..., sentirse como tales, representarlos, de tal modo que al actuarlos -como en un psicodrama individual donde el cliente representa todos los roles, incluyendo el de libretista- pueda acceder a su mensaje, entenderlos, ver de qué manera se asocian con su vida, e incorporarlos al sí mismo. El terapeuta se limita, primero, a contener sus ímpetus interpretativos y a escuchar con atención lo que se dice y, luego, a guiar al cliente por el sueño haciendo que se detenga en las partes que, según su experiencia, pueden ser importantes, para que las vivencie; en las Gestalt inconclusas que surgen en el relato; en lo que experimenta y, sobre todo, en lo que evita experimentar (llamo aquí la atención sobre las polaridades ocultas: trabajar también con lo opuesto de aquello que se presenta en el relato del sueño; por ejemplo, si en el sueño todo es un prado verde y primaveral se puede hacer que el sujeto se sitúe imaginariamente en un desierto estéril y en medio de una tormenta de arena, así surgirán cosas o-cultas que cautamente se evitan y se vivenciarán los opuestos).

En todo momento se debe preguntar: ¿Qué sientes? ¿De qué te das cuenta? ¿Qué te recuerda ello? ¿Cómo se vincula tal o cual cosa con tu vida? ¿Qué evitas? ¿Con quién estás ahora? ¿Dónde estás?, etc., de tal modo que facilitemos el awareness del sujeto.

Finalmente, si hemos realizado un buen trabajo, sin interponer nuestras propias expectativas y deseos de descubrir "grandes asuntos" para sentirnos bien, en el proceso, "sin empujar el río" forzando las cosas, es muy probable que el cliente logre darse cuenta de algo constructivo para él y que facilitemos así su crecimiento.

No debemos desesperar si no logramos un gran "insight"; lo importante es que el sujeto ha reincorporado, en algún grado, su sueño -o mejor, la experiencia que contiene su sueño- a su persona; ha reasimilado su energía. Eso, de por sí, es terapéutico y muy valioso.

**Técnicas utilizadas en Terapia Gestalt**

El terapeuta Gestalt utiliza como técnicas varios aspectos de la situación del aquí y el ahora que le sirven para crear oportunidades de crecimiento, realizar encuentros, vivenciar experimentos, hacer observaciones fenomenológicas, tomar contacto y llegar al continuo de la conciencia sensorial.

[](http://www.google.com.mx/imgres?q=t%C3%A9cnicas+en+gestalt&hl=es-419&biw=1280&bih=626&tbm=isch&tbnid=KKSS1iGxIZ67XM:&imgrefurl=http://ipomeaespai.blogspot.com/2011/10/terapia-gestalt.html&docid=YXn66NW4vfry0M&imgurl=http://2.bp.blogspot.com/_us6iCUTZsos/SbTTA8EobmI/AAAAAAAAAEo/3VK5puh73SM/s400/escuchar.bmp&w=400&h=285&ei=veIsUZX9Kab82gW0iIFY&zoom=1&ved=1t:3588,r:32,s:0,i:185&iact=rc&dur=2432&sig=104827934173315703912&page=2&tbnh=151&tbnw=227&start=13&ndsp=22&tx=124&ty=110)La terapia Gestalt, al enfatizar el continuo de la conciencia de uno mismo y del mundo, se convierte en una forma de vida y de sentir la experiencia propia. No es analítica e intenta integrar la personalidad fragmentada o dividida. Para ello se sirve de un enfoque no interpretativo que tiene lugar en el aquí y el ahora.

Casi todas las actividades de la terapia Gestalt consisten en vivencias denominadas experimentos de conciencia dirigida. La meta que se persigue es que el paciente descubra los mecanismos que utiliza para alienar una parte de su proceso y evitar el darse cuenta de sí mismo y de su medio. Todas las reglas y sugerencias dadas están diseñadas para ayudar al cliente a descubrirse y no para modificar una actitud o conducta específica.

El psicólogo planifica el experimento, comparte el control y la observación con el mismo paciente, la conducta externa fenomenológica es percibida directamente por el psicólogo y la interna es percibida sólo por el paciente. Cuando el paciente es capaz de experimentar y vivenciar sin la ayuda del terapeuta, la psicoterapia concluye.

La observación es el corazón de la experimentación en Terapia Gestalt. Se concentra en el significado que tiene el evitar darse cuenta, lo alienado o inaccesible que está el cliente. El lenguaje corporal es una parte importante de la observación. Los síntomas físicos son considerados como una comunicación más exacta del sentir emocional del paciente que su propia comunicación verbal.

Las técnicas utilizadas pueden verse más concretamente, tratándolas como técnicas específicas o vivencias.

[](http://www.google.com.mx/url?sa=i&rct=j&q=t%C3%A9dcnicas+en+gestalt&source=images&cd=&cad=rja&docid=e8qWuGLnvtowTM&tbnid=B4aWXSbSPfSL_M:&ved=0CAUQjRw&url=http://visionpsicologica.blogspot.com/2008/11/tcnicas-de-la-gestalt.html&ei=e-UsUaOlK-r62QWdv4DYDA&psig=AFQjCNG2YaRX8NowA93ZTGBmM-8BokrpVw&ust=1361982526077210)1. El diálogo: Cuando se descubre que existe una desintegración en la persona (partes en pugna), el terapeuta sugiere a ésta que experimente tomando cada parte del conflicto, una a una, haciendo un diálogo entre ellas. También se puede establecer un diálogo con otra persona que es significativa para el paciente y está ausente (diálogo con la persona ausente), o diálogo entre diferentes partes del cuerpo. Para el diálogo se puede utilizar la “silla vacía”.

[](http://www.google.com.mx/imgres?q=t%C3%A9cnicas+en+gestalt&hl=es-419&biw=1280&bih=626&tbm=isch&tbnid=28JsD0ki5QEa7M:&imgrefurl=http://www.menteyemociones.com/tecnicas-terapeuticas/terapia-gestalt/terapia-grupal/&docid=VxDg9zyWo50p7M&imgurl=http://www.menteyemociones.com/wp-content/uploads/IMG_1218.jpg&w=640&h=480&ei=veIsUZX9Kab82gW0iIFY&zoom=1&ved=1t:3588,r:33,s:0,i:188&iact=rc&dur=2376&sig=104827934173315703912&page=2&tbnh=151&tbnw=216&start=13&ndsp=22&tx=93&ty=90)2. Hacer la ronda: Mientras se realiza un trabajo individual con alguien del grupo, a menudo surge como figura un tema que implica a otras personas del grupo (imaginar lo que las otras personas piensan de uno o tener un sentimiento determinado sobre alguien del grupo). En estas situaciones el terapeuta puede sugerir que esta persona haga la ronda y comunique sus fantasías o imaginaciones a cada miembro del grupo.

3. Asuntos Inconclusos: Los pacientes que se someten a Terapia Gestalt son motivados para experimentar con asuntos inconclusos, para que se den cuenta de que éstos están inconclusos. Cuando el asunto es un sentimiento no expresado a uno o varios de los miembros del grupo, se pide a la persona que exprese sus sentimientos o emociones directamente.

4. “Yo asumo responsabilidad”: La conducta de la persona, sus sensaciones, sus sentimientos, emociones, y su pensamiento es algo que le pertenece a ella y es su única responsabilidad. Una técnica para lograr que la persona tome conciencia de que es ella la que decide su propia conducta es añadir después de cada oración “... y yo me hago responsable”.

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

[](http://www.google.com.mx/url?sa=i&rct=j&q=t%C3%A9dcnicas+en+gestalt&source=images&cd=&cad=rja&docid=ysvuusG2Eo_2SM&tbnid=_I6nitAXDWSHdM:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.educaedu.com.mx/centros/instituto-humanista-de-psicoterapia-gestalt-uni2071&ei=ROcsUZDmKdKE2QWJxoDwCg&psig=AFQjCNG2YaRX8NowA93ZTGBmM-8BokrpVw&ust=1361982526077210)6. Invertir roles: Cuando el terapeuta considera que la conducta de una persona indica el evitamiento de un impulso latente, puede pedir a dicha persona que haga el rol opuesto al que ha estado realizando.

7. Contacto / separación: Al cliente no se le pide que no escape de la realidad, sino que se dé cuenta de cuándo y cómo él escapa o se ausenta y cuándo y cómo mantiene el contacto.

8. El ensayo: La persona que teme manifestar sus emociones al grupo es ayudada para que relate su fantasía y lo que ocurriría si revela al grupo lo que siente. Un mecanismo usado frecuentemente es ensayar internamente un rol social futuro. La escena que asusta anticipadamente revela el temor de que el nuevo rol no será bien ejecutado.

9. La exageración: los pequeños movimientos y gestos ligeros pueden sustituir y bloquear la verdadera toma de conciencia de los procesos afectivos. El terapeuta, al observar los movimientos del cuerpo del cliente, los reporta para que se dé cuenta de ellos pidiéndole que repita y exagere un movimiento determinado. Esto incrementa la percepción del medio que utiliza el cliente para bloquear la toma de conciencia.

10. “Puedo ofrecerte una frase”: cuando el terapeuta estima que existe un mensaje equívoco y poco claro, puede construir una oración con ese mensaje y preguntar al cliente si desea decirla en voz alta, repetirla y que se dé cuenta de cómo le suena.

11. “Naturalmente” y “es obvio que”: Frecuentemente las personas pierden o se les escapa lo obvio, buscando en los otros el soporte de sus comunicaciones. La primera de esas situaciones se enfrenta haciendo que el cliente construya una frase que comience con “Es obvio que...”. La segunda, o búsqueda del soporte de la comunicación verbal, puede ser enfrentada experimentalmente haciendo que la persona añada al final de cada oración “naturalmente”.

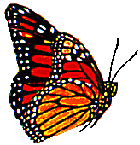
[](http://www.google.com.mx/url?sa=i&rct=j&q=callejon+sin+salida+en+gestalt&source=images&cd=&cad=rja&docid=6oXi55JB0PtL2M&tbnid=J10Re2m9SHUW7M:&ved=0CAUQjRw&url=http://raquelsaal.blogspot.es/i2009-07/&ei=5OksUfSQAYiO2wWPloGoBg&psig=AFQjCNFvwlU9UdWnlCLLginDvwyaY2Exxg&ust=1361984322159155)12. “Puede usted quedarse con sus emociones”: Al reportar el darse cuenta, los clientes rápidamente escapan de los sentimientos de frustración. A menudo el terapeuta pide a su cliente que se quede con esa emoción, que mantenga el continuo del darse cuenta. El enfrentar este dolor psíquico es una necesidad para salir del callejón sin salida.

**Experiencias vividas**

En mi proceso laboral de más de 8 años, siempre inicio la entrevista con el cliente, llenando el expediente con los datos generales y el historial del paciente, y aplico el test de Psicodiagnostico Gestalt de Salama, que para mí, es el parte aguas en la terapia, ya que haciendo un buen análisis de los datos que arroja el test, encontramos la parte de la personalidad en la que se encuentra bloqueado, las necesidades que han sido olvidadas o reprimidas, las que continúan ejerciendo presión sobre el comportamiento y sobre la forma de ser en el mundo a su pesar. Este test es tan noble que nos arroja hasta la terapia adecuada a realizar con el paciente.

Ejemplo de un caso

TEST DE PSICODIAGNOSTICO GESTALT (TPG) DE SALAMA

MR. BERTHA OLIVIA POLANCO LUJÁN

PSICOTERAPEUTA

|  |
| --- |
| NOMBRE\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  FECHA\_\_**16/1/13\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**EDAD\_\_**\_41 \_\_\_\_\_\_\_\_\_**SEXO\_\_\_\_\_\_**M\_\_\_\_\_\_\_**  INSTRUCCIONES: A continuación hallará una serie de afirmaciones, respecto a un tema específico; TOME EN CUENTA que se trata de un rasgo o actitud frecuente en, y deberá contestar con SI o NO. Evite dejar sin contestar cualquier reactivo. Tiene 15 minutos para contestar TODO EL TEST.  1.- Yo soy insensible--------------------------------------------------------------------------SI NO\*  2.- Soy feliz como soy------------------------------------------------------------------------SI NO\*  3.- Cuando algo me disgusta lo digo------------------------------------------------------SI\* NO  4.- Me molesta que me vean llorar-------------------------------------------------------SI NO\*  5.- Soy emocional pero me aguanto------------------------------------------------------SI NO\*  6.- Me desagrada hacer siempre lo mismo que los demás--------------------------SI NO\*  7.- Me es imposible dejar de ser como soy----------------------------------------------SI NO \*  8.- Evito culpar a los demás si me siento mal-------------------------------------------SI NO\*  9.- Siempre termino lo que empiezo------------------------------------------------------SI \* NO  10.- Me siento culpable si culpo a los demás-------------------------------------------SI NO\*  11.- Debo evitar mostrar mi enojo-------------------------------------------------------- SI NO\*  12.- Me abstengo de discutir----------------------------------------------------------------SI NO\*  13.- Hago lo que los demás quieren aunque me disguste----------------------------SI NO\*  14.- Me disgusta pensar, sentir o hacer lo mismo mucho tiempo----------------- SI NO\*  15.- Me gusta aprender cosas nuevas-----------------------------------------------------SI\* NO  16.- Dejo las cosas para después------------------------------------------------------------SI NO\*  17.- Expreso lo que me molesta-------------------------------------------------------------SI\* NO  18.- Evito sentir-------------------------------------------------------------- -------- -----------SI NO\*  19.- Sería feliz si no fuera por los demás--------------------------------------------------SI NO\*  20.- Soy constante en mi inconstancia----------------------------- ----------------Si\* NO  21.- Hago lo que quiero a pesar de que me digan lo contrario----------------------SI NO\*  22.- Siempre estoy de acuerdo con los demás------------------------------------------SI NO\*  23.- Soy capaz de dejar de tener una idea fija-------------------------------------------SI\* NO  24.- Evito enfrentar----------------------------------------------------------------------------SI NO\*  25.- Me disgusta evitar lo inevitable-------------------------------------------------------SI NO\*  26.- Me gusta sentir---------------------------------------------------------------------------SI \* NO  27.- Puedo evitar lo que me molesta--------------------------- --- ----------------------SI\* NO  28.- Evito dejar para mañana lo que puedo hacer hoy--------------------------------SI NO\*  29.- Me abstengo de culpar a los demás de mi fracaso------------------------------SI\* NO  30.- A veces dejo las cosas para después------------------------------------------------SI \* NO  31.- Me disgusta que me digan lo que tengo que hacer------------------------------SI NO\*  32.- Me es imposible dejar de pensar en lo que ya pasó-----------------------------SI\* NO  33.-Soy como me enseñaron que debo ser----------------------------------------------SI \* NO  34.- Defiendo mis opiniones-----------------------------------------------------------------SI\* NO  35.- Debo hacer lo que los demás quieren-----------------------------------------------SI NO\*  36.- Soy sensible---------------------------------------------------------------------------------SI \* NO  37.- Me desagrada terminar lo que empiezo---------------------------------------------SI NO\*  38.- Expreso lo que me disgusta------------------------------------------------------------SI\* NO  39.- Estaría bien si no fuera por los demás---------------------------------------------- SI NO\*  40.- Me siento mal cuando me presionan------------------------------------------------SI NO\* |

Reposo

2

**Poscontacto**

4

Contacto 4

Formación

De Figura

2

Sensación

0

0

0

10

Top dog

Under dog

10

***Movilización***

***De energía 6***

***6***

Acción

2

Respeto

Precontacto

0

10

Continuo de conciencia

Puntos

0 desbloqueado

2 Funcional

4 Ambivalente

6 Disfuncional

8 Bloqueado

De inmediato se da cuenta el terapeuta, que esta persona, no está funcionando bien, no está realizando las actividades correspondientes a su edad y a su rol, que en este caso es de esposo y padre, porque tiene temor al rechazo, se encuentra en el atolladero, porque tiene desconfianza de sí mismo.

Todo lo que le dicen se lo traga y no es capaz de discernir lo que los demás le dicen con lo que él piensa y mejor se cuelga todas las etiquetas.

Es ambivalente en el contacto y en el pos-contacto, por lo que busca apoyo en el exterior, así no asume sus responsabilidades, por lo que se siente perdido cuando está solo y siempre está en demanda de apoyo, aprobación y elogios.-

Es una persona que permanece con pensamientos, acciones y sentimientos pasados, no aprende ni de sus experiencias ni de la de los demás, tropieza siempre con la misma piedra.

Está bloqueado en el valor del Respeto, no se responsabiliza de sí mismo, por lo que no se respeta, no sabe poner límites, ni respetar los límites de los demás, no toma en cuenta sus necesidades ni las necesidades de los demás.

El trastorno de la personalidad es Obsesivo compulsivo.- la parte obsesiva, son las ideas fijas, y la parte compulsiva, son actos repetitivos, son personas que evitan pisar la rayita de la banqueta, se lavan constantemente las manos con jabón y a veces diferente cada vez, son demasiado estrictas, exigentes, revisan la casa constantemente, que quede cerrada, etc.

Terapia Hacer que tome consciencia de las ideas fijas que tiene que le trasmitieron las figuras de jerarquías, como, padre, madre, maestro, jefe, nanas, parientes, las que introyectó sin siquiera digerirlas, a los debo, tengo, ayudarle a buscar en su infancia, pubertad, ¿Cuándo le dieron ese mensaje?, ¿Quién le dijo que tenía que?, ¿Quién te dijo que debías de?

Que se dé cuenta hasta donde llegan sus límites y los de las otras personas, para aprender a respetarlas y así se ganará el respeto de los demás.

**Aportaciones**

Además de la atención psicológica en forma particular, como un servicio a la sociedad, en la parroquia del Sagrado Corazón de Jesús, estoy atendiendo a pacientes en forma gratuita, también en la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe, imparto terapia de grupo a personas de la tercera edad, (de 60 años en adelante) sin distinción de género.

En mi comunidad Valle Hermoso, Tamaulipas, y en el estado de San Luis Potosí he impartido conferencias de desarrollo personal, en escuelas, instituciones, y al público en general, estas platicas han servido mucho para que la gente que asiste, tome consciencia de lo que está haciendo **y qué pueden hacer para cambiar, y al mismo tiempo aprendan a aceptarse y valorarse a sí mismos. Al tomar conciencia se producen cambios en sí mismos** y tratan de mejorar su forma de proceder en bien de ellos, de su familia y de la sociedad, porque cuando cambia de actitud un miembro de la familia, los demás cambian en automático.

Estas conferencias son de desarrollo personal y les sirven tanto a personas sanas como a personas con trastornos de la personalidad, porque la Terapia Gestalt está recomendada **para todo tipo de dificultades psicológicas. Se caracteriza por no centrarse exclusivamente en tratar enfermos, sino también en el desarrollo y crecimiento del potencial de la persona.** Es muy versátil porque abarca todas las edades, niños, adolescentes, adultos y ancianos, obteniendo muy buenos resultados como terapia de grupo e individual.

Estoy muy contenta porque a través del estudio de esta materia en el Atlantic International University para obtener el grado de Doctorado he ampliado mis conocimientos y me encuentro ahora más preparada para ofrecer a mis pacientes una Terapia Gestalt más completa, más integral.

**Conclusiones**

La Terapia Gestalt aunque es una terapia centrada en el aquí y en el ahora, nos permite pescar las emociones que quedaron atrapadas en el pasado en el paciente, permite que el paciente se conecte con ellas y se permita traerlas al presente para que tome conciencia de la forma que le están afectando en el aquí y ahora, les resuelva, a fin de evitar que parte de la energía sea utilizada para tratar de satisfacerlas o bien para tratar de evitar actualizar la situación, logrando que se acepte y se valore como persona sana y digna y como un organismo se desarrolle física y psíquicamente.

Los seres humanos de una u otra manera hemos experimentado el deseo o la necesidad, unas las hemos podido satisfacer y otras no, por diversos motivos, cuando satisfacemos esas necesidades nos sentimos felices y ello permite el desarrollo físico y mental, sin embargo algunas otras necesidades no las hemos podido satisfacer y están presentes en nuestra mente o han sido olvidadas, reprimidas, pero continúan haciendo presión sobre nuestra forma de comportamiento y la forma de ser. Con la terapia Gestalt se logra que el paciente traiga al aquí y al ahora, a nivel consciente, esas necesidades insatisfechas o asuntos inconclusos, revivirlas emocionalmente y cerrar la Gestalt.

La terapia Gestalt cuenta con un método para que el cliente encuentre o descubra en sí mismo cuales son mis pensamientos, sentimientos y emociones y tomar plena responsabilidad de ellos, conocer el potencial con que cuenta para resolver sus situaciones inconclusas que no le permiten disfrutar plenamente de la vida, porque la Terapia Gestalt es, más que una forma de hacer terapia, es un estilo de vida que promueve el desarrollo personal, la responsabilidad ante la vida, la ampliación de la consciencia y la integración de la personalidad; esto se logra a través del dialogo entre las dos personas que desarrollan el trabajo terapéutico consiguiendo que el paciente sea más consciente de sí mismo.

**Bibliografía y citas bibliográficas**

**Celedonio Castanedo Secadas. Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y ahora. Editorial Herder. 2002**

**Fritz Perls. El enfoque Gestaltico y Testimonios de Terapia. Editorial Cuatro vientos 2004.**

**Salama Salomón Héctor. TPG. Manual del test de Psicodiagnostico Gestalt**

Terapia Gestalt**.** Enfoque centrado en el cliente Editorial Paidos Ibérica. 1997.

-Pierret Georges. Terapia Gestalt Su practica en la vida cotidiana Editorial Prentice Halls

Francisco Peñarrubia. Psicoterapia. Terapia Gestalt La vida del vacío fértil Editorial Alianza Editori

Fritz Perls. . Terapia Gestalt Editorial Pax México

*www.aetg.es ›* [*La Terapia Gestalt*](http://www.aetg.es/terapia-gestalt/) *›*

constelacionestgest.galeon.com/aficiones1844844.html

Artículo del terapeuta gestáltico [*Adolfo Martínez*](http://gestaltness.blogspot.com/)

Artículo del terapeuta gestáltico [*Adolfo Martínez*](http://gestaltness.blogspot.com/)

[**www.pnlenargentina.com**](http://www.pnlenargentina.com/2011/06/satisfacer-tus-necesidades-proceso-de.html)

[**www.recursoscoachingypnl.com**](http://www.recursoscoachingypnl.com/mecanismos-de-interrupcion-del-ciclo-de-contacto-1-introyeccion.html) **–**

<http://www.monografias.com/trabajos13/enfogest/enfogest.shtml#ixzz2LmB8L400>

lapsicologiaentusmanos.blogspot.com/

grupos.emagister.com/.../

ludoterapiapsicologiaintegral.blogspot.com/.../

www.slideshare.net/

**gestalt**mar.blogspot.com/2011/

**psicoterapiagestalt**.galeon.com/

Examen

**1.- ¿Cómo se define de terapia Gestalt?**

La terapia Gestalt Es un sistema terapéutico totalmente experiencial, desarrollado por un discípulo de FREUD llamado FRITZ PERLS.

2.- ¿Cómo se ha definido la Terapia Gestalt?

Una Filosofía de lo obvio.

La Terapia del aquí y el ahora.

Terapia de contacto.

Terapia de la autenticidad.

La vía del vacío fértil.

3.- ¿A qué corriente psicológica pertenece la Terapia Gestalt?

Pertenece a la psicología humanista (Tercera fuerza)

4.- ¿Qué significa el Aquí y ahora?

El aquí y ahora significa única forma [saludable](http://www.elblogalternativo.com/2011/02/14/%C2%BFque-es-la-psicoterapia-gestalt/) de estar en el mundo y poniendo énfasis en los aspectos sensoriales y emocionales que nos pasan.

5.- ¿Porqué se dice que la terapia Gestalt posee un enfoque holístico?

Porque mira al ser humano como un todo y no como un conjunto de partes superpuestas

6.- ¿Hacia que ramas se orienta la Terapia Gestalt?

Hacia las áreas: Física, Relacional, Racional. Social, y Espiritual.

7.- ¿Qué terapia Gestalt se utiliza para entablar diálogos entre las polaridades o partes opuestas a nuestra personalidad?

**Se utiliza la técnica terapéutica de la silla vacía**

**8.- ¿Cuál es la función de la Terapia Gestalt?**

**Tiene como función guiar a la persona en la utilización de la energía de su oponente, en vez de resistírsele.**

**9.- ¿Cuáles son los elementos que necesita el ser humano para conseguir ser completo, eficaz y creativo?**

**Ha de tener tres elementos:**

**Autoconocimiento**

**Satisfacción**

**Autoapoyo**

**10.- ¿Cuáles son las** resistencias o mecanismos de defensa que utiliza el ser humano?.

Son cinco éstas resistencias:

1.- Confluencia

2.- Deflexión.

3.- Retroflexión

4.- Introyección y

5.- Proyección

11.- ¿Cuáles son las Técnicas utilizadas en Terapia Gestalt?

El diálogo:

Hacer la ronda

Asuntos inconclusos

Yo asumo responsabilidad

La proyección

Invertir roles

Contacto / separación

El ensayo

La exageración

Puedo ofrecerte una frase

Naturalmente” y “es obvio que

Puede usted quedarse con sus emociones