



Ángeles Martín

II^a edición

Manual práctico de Psicoterapia Gestalt

Serendipit

M A I O R
DESCLÉE DE BROUWER



Ángeles Martín

MANUAL PRÁCTICO
DE PSICOTERAPIA GESTALT

Prólogo de Sandra Isella Perotti

11^a edición



Desclée De Brouwer

Índice

Agradecimientos	11
Prólogo	15
1. Psicología de la gestalt o teoría de la forma	19
Presupuestos básicos de la teoría de la gestalt	22
Principios que rigen la organización de los elementos en el campo gestáltico	28
2. Psicoterapia gestáltica	31
Psicoterapia organísmica	35
Qué es una gestalt y su formación	36
Homeostasis	38
Ambiente	39
Emoción	42
Acción	44
El esquema de la persona o la gestalt persona	46
Fundamentos de la psicoterapia gestáltica	47
3. El darse cuenta	51
El darse cuenta de sí mismo o de la zona interior	51
El darse cuenta del mundo o zona exterior	54
El darse cuenta de la zona intermedia o zona de la fantasía	54
4. El contacto	61
Tipos de contacto	65
El contacto como algo evitado en otras psicoterapias	67
Los límites o las fronteras del yo	69

Tipos de límites.	70
Formas más comunes de interrumpir el contacto	79
Ejercicios para restablecer el contacto.	81
5. El ciclo gestáltico	89
6. El neurótico y la neurosis	93
Fuerzas que interfieren en el contacto con el ambiente.	95
La angustia	99
¿Qué es la neurosis?.	104
Estratos de la neurosis.	106
Estrato falso.	107
Estrato fóbico	108
Estrato del <i>impasse</i>	110
Estrato implosivo	111
Estrato explosivo	112
Finalización del tratamiento.	115
7. Los mecanismos neuróticos. Cómo se desarrollan	117
La introyección	118
La proyección	121
La confluencia.	123
La retroflexión.	125
El Egotismo	128
La Deflexión	129
La Proflexión.	129
Otros mecanismos	130
La negación	130
La racionalización	132
8. La personalidad	133
Importancia de la ansiedad en la personalidad	137
La personalidad central.	142
La personalidad abandonica	143
Personalidad persecutoria	144
Personalidades en las que predomina el sentimiento de ser excluido.	144
Personalidad segura y no ansiosa.	145

Identidad	146
Autorrealización.	149
9. Técnicas de la psicoterapia gestáltica	151
Reglas y técnicas.	151
Reglas	151
El principio del aquí y ahora	152
Yo y Tú.	153
Lenguaje personal versus lenguaje impersonal	154
El continuo de conciencia.	155
No murmurar.	156
Hacer o formular preguntas.	156
“Sí... pero...”	158
Las técnicas	158
Técnica del diálogo, de la silla vacía o de la silla caliente	159
Hacer la ronda	161
Asuntos pendientes	162
Me hago responsable.	165
El juego de las proyecciones	166
Antítesis o juego de roles	166
El ritmo contacto-retirada.	168
Ensayo teatral	169
Exageración.	170
¿Me permites que te dé una oración o señalizaciones?.	172
10. Los sueños.	173
Introducción	173
Elección de los elementos en los sueños	176
Formas de trabajar los sueños	180
Algunas características de los sueños.	184
Formas para trabajar los sueños propios	186
Beneficios que se pueden obtener de los sueños	188
11. La función del terapeuta	189
Juzgando	190
Ayudando	190
Señalando deberes y obligaciones.	192

Explicando.....	192
Características del terapeuta	193
Pautamiento	193
Control.....	194
Potencia	194
Humanidad.....	195
Compromiso.....	196
12. Influencias que se perciben en la psicoterapia gestáltica	197
Bibliografía	205

Prólogo

Es un gran placer para mí prologar la Novena Edición del Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt.

Recuerdo claramente cuando Ángeles me llamó diciendo que tenía algo escrito hacía tiempo y deseaba que viera ya la luz. Era el fruto de más de 30 años de trabajo, práctica y pensamiento, llevaba ya varias lunas en preparación, mientras sus compañeros y alumnos esperaban con muchas ganas su publicación.

Lo fue creando poco a poco, en su vieja máquina de escribir, con una prolijidad impecable, con la paciencia que le caracteriza, en esos folios grandes, tamaño oficio, durante esos espacios de reflexión sobre la práctica que suele darse, y que se traslucían en ese entonces en un cuadernillo que ya iba tiñéndose en tonos pastel debido al paso del tiempo. Llevé a mi casa el único ejemplar, el original, para echarle un vistazo, con cierto temblor de tener en mis manos una pieza única e irrepetible y con la sensación de estar ante algo de mucho valor. Esta primera intuición que tuve al verlo resultó cierta y a medida que iba recorriendo sus páginas despacio y con mimo, resultó también ser cierto algo que le comenté a Ángeles mientras me iba contando su contenido y aún antes de leerlo por completo: “Este libro es una reliquia”.

Así comenzó el rescate de este “tesoro” que a pesar de ser una pieza sin réplica, está plenamente actual y vigente a lo largo de los años que han



pasado desde su escritura y publicación. Escaneamos en aquel entonces sus páginas para pasarlas al formato digital, mediante lo cual las frases y palabras se disgregaron y desarmaron en grandes extensiones, para luego ser reordenadas y reescritas desde el original, en un trabajo que nos permitió recorrer cada idea, cada propuesta, cada reflexión teórica, cada técnica.

El libro no tiene nada que sobre, ni tampoco nada que falte, es un libro en su justa medida. Escrito con sencillez, claridad, cercano, al alcance de todos, conmueve a quienes nunca hayan escuchado hablar de la Gestalt y también a los que la venimos practicando hace varios años. Los dibujos de Elena, que fueron expresamente diseñados para los distintos contenidos, vuelven amena y grata su lectura, retratando fielmente los apuntes teóricos y colocando el toque de humor también tan propio de este enfoque y de su autora.

Recogiendo las ideas más significativas y relevantes en autores siempre entrañables de leer como Jung, Perls, Zinker, Goodman, los Polster y Nana Schnacke, Ángeles va haciendo un recorrido que comienza en la teoría de la forma y las bases de la Psicoterapia Gestáltica, y se va desplazando por sus distintos pilares: el darse cuenta, el contacto, el ciclo, las interrupciones del contacto en la neurosis, los mecanismos de defensa, la autorrealización y el autoapoyo, para luego explayarse en las técnicas, los sueños y la función del terapeuta.

Han pasado varios años desde entonces. Ojalá la suerte esté de nuestra parte y Ángeles siga sentándose a escribir a menudo, entre grupo y grupo, entre pacientes y supervisiones, entre caminatas y talleres de fines de semana, ya que en su escritura consigue transmitir esa vitalidad y jovialidad tan propia de su forma de ser y de trabajar, esa manera de ver las cosas siempre tranquilizadora ante los innumerables fantasmas que siempre nos acechan, consiguiendo en lo personal y también en estas páginas acercarnos a nosotros mismos y a la comprensión de los demás de modo más genuino.

Este es un libro indispensable en nuestra biblioteca, de esos al que siempre podemos volver ante una duda, después de una sesión difícil, al entrar a un nuevo grupo, al preparar una clase y también ante la curiosidad por ver

qué es lo que caracteriza la llamada actitud gestáltica, reflejada a través de su autora que generosamente comparte su visión particular de esta forma de ser y hacer terapia.

Sandra Isella Perotti

En Madrid, en un cálido septiembre de 2013.

Psicología de la gestalt o teoría de la forma

1

La psicología de la gestalt o teoría de la forma tiene su punto de partida en los psicólogos alemanes de principios del siglo XX: Koffka (1973), Köhler (1963), Wertheimer (1925) y Brown y Voth (1937).

La gestalt surge de las teorías visuales y auditivas en una época en que los sentimientos, las emociones y cualquier otro contenido que procediera del interior de la persona y que expresara su personalidad más profunda, no eran tomados en cuenta. Básicamente sus principios psicológicos partían de estímulos externos. Estos psicólogos experimentaban con figuras externas, en especial las visuales y las auditivas, y no se preocupaban de las figuras que se producen dentro del organismo y que son también auténticas gestalts, que ya estudiaremos más detenidamente, y en las que puso especial interés F. Perls. De momento entraremos en la teoría de la gestalt tal y como fue desarrollada y expuesta por los primeros psicólogos que la estudiaron.

Tanto Wertheimer, como sus discípulos Köhler y Koffka, se enfrentaron muy tempranamente con las psicologías imperantes en ese momento al atacar, con sus ideas y experimentos, las teorías científicas que explicaban los fenómenos psicológicos en función de los elementos que los componen y de sus combinaciones. Su posición fue precisamente todo lo contrario a lo que predominaba en ese tiempo en el campo de la investigación científica: partía del fenómeno como totalidad.

Wertheimer (1925) señaló que la percepción tiene un carácter de totalidad, y que una configuración, una gestalt, se destruye precisamente en el mismo momento en que se pretende comprenderla y analizarla a través de la división



y la fragmentación de sus partes. En pocas palabras, si queremos estudiar un fenómeno a través de sus partes, en cuanto lo fragmentamos para estudiarlo lo destruimos.

La psicología de la gestalt ve la necesidad de retornar a la percepción sencilla, a la experiencia inmediata. Los individuos no percibimos sensaciones aisladas que posteriormente vamos integrando en totalidades, sino que más bien tenemos una sensación de totalidad. Por ejemplo, cuando miramos un cuadro, lo que vemos primero es la totalidad de ese cuadro sin más, es decir, un paisaje, un bodegón y, posteriormente, podemos ver las distintas partes de que se compone: si es un bodegón con frutas, primero advertimos el bodegón, luego podemos ir viendo separadamente unas frutas u otras, una esquina u otra. Pero en cuanto nos fijamos en un detalle, el bodegón como fenómeno y totalidad desaparece.

El vocablo gestalt se ha traducido de muy diversas maneras: configuración, forma, figura, entre otras. Quizás la más aceptada haya sido la de *“forma”*, y de aquí el nombre de *“teoría de la forma”*. Configuración, en cambio, a veces sugiere una composición de elementos, algo totalmente contrario a la gestalt, cuya idea principal es la de totalidad. Por otro lado, la palabra figura tiene como objeción que induce a pensar en un campo muy limitado, mientras que la palabra forma es el sinónimo que más se asemeja a la palabra alemana gestalt y expresaría su significado como *“la experiencia tal y como se le da al observador de un modo directo”*. (Köhler, Koffka y Sander, 1969)

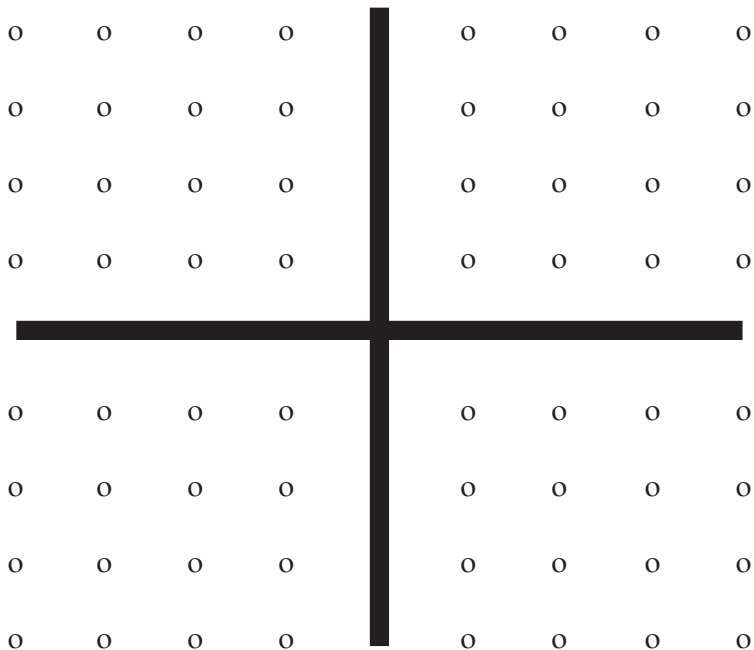
Las investigaciones realizadas por los primeros gestaltistas alemanes sobre los fenómenos de la percepción permitieron a Wertheimer formular la teoría de la gestalt. Este psicólogo trató de demostrar el carácter global de la percepción tal y como se daba en la naturaleza y en los seres humanos. Wertheimer (1925) fue el primero en hacer un intento de sistematizar y realizar la síntesis de la percepción a través de la psicología organísmica; sin embargo, todavía estaba lejos de la síntesis que finalmente realizó Perls al unir definitivamente la percepción con las sensaciones, los sentimientos y las emociones. Esta división entre lo interno y lo externo, entre lo físico y lo psíquico, venía arrastrándose desde la época de los atomistas de la Edad Media.

La psicología de la gestalt desarrolló dos conceptos fundamentales, a saber:

- Que la percepción está organizada.
- Que la organización tiende a ser tan buena como lo permiten las situaciones estímulo.

Con respecto al primer punto, hay en el individuo una tendencia a organizar cualquier campo visual en totalidades o figuras globales y a no percibir los elementos aislados unos de otros. La teoría de la gestalt tiene algunos estudios realizados con rasgos de escritura (puntos, círculos o rayas) para demostrar esto en forma simplificada. En estos estudios se puede ver cómo al serles presentados a los sujetos, éstos tienden espontáneamente a juntarlos en unidades con un sentido y un orden. Y si esta organización es dominante entonces se resiste a la modificación. Véase la figura 1.1.

Figura 1.1. La percepción aparece organizada





Con respecto al segundo punto, lo veremos a continuación en los supuestos básicos, ya que está relacionado con la ley de la buena forma.

PRESUPUESTOS BÁSICOS DE LA TEORÍA DE LA GESTALT

La teoría de la gestalt se ocupa de acontecimientos que ocurren dentro de un campo fundamentalmente visual. Éste se estructura en la medida en que existen en él diferencias de intensidad o cualitativas. Por ejemplo, una pared lisa no es un campo, ya que en ella no hay elementos que se estructuren, ni existen diferencias dentro de su superficie. Cualquier campo para ser considerado como tal tiene que presentar diferencias en su composición que permitan obtener figuras con cierto sentido.

Según Wertheimer, la teoría de la percepción debería ser una teoría de campo, porque para él, los hechos y los fenómenos están localizados en un medio continuo, y son hechos perceptuales que ocurren en ese medio continuo e influyen sobre los que tienen lugar en otras regiones o campos próximos, en la medida en que las propiedades de ambos se hallan mutuamente relacionadas. Es decir, que todo influye sobre todo en función de la proximidad de los campos y de los elementos.

En la teoría de la gestalt hay muchas observaciones que prueban que el concepto de campo debe colocarse en el centro mismo de la teoría de la percepción. Incluso algunos investigadores van más lejos al afirmar que debería llamarse teoría del campo en lugar de teoría de la forma. Y esto es fácilmente comprobable y demostrable, ya que si el problema de la percepción espacial (fenómenos visuales) es de importancia primordial, y la conducta organizada tiene lugar en un campo espacial organizado (o campo visual), la comprensión de cómo se organiza el campo es una tarea fundamental para la gestalt.¹

Los fenómenos ocurren dentro de un campo, y estos fenómenos no se dan como algo aislado –unos elementos no están aislados de otros– sino que están en función de la organización de ese campo. Imaginemos que el cuerpo es un

1. Para ampliar el tema de la teoría del campo, véase Kurt Lewin (1988): *La teoría del campo en la ciencia social*. Barcelona, Paidós Ibérica.

campo; pues bien, todos los fenómenos que se dan en él no se dan aislados, sino que están en función de las características y del estado general de esa persona, y el conocimiento de los elementos por separado no nos permite deducir el sistema en el que se encuentran. Por lo tanto, a ese campo llamado persona no podemos conocerlo a través de sus elementos sino como una totalidad. Lo que podemos ver es cómo se organiza ese campo: los procesos psicológicos que se producen dentro de él tienden a lograr un estado tan bueno como lo permiten las condiciones prevalecientes en ese campo. Esta es una ley que enunció Köhler (1969) y que se conoce con el nombre de pregnancia.

¿Cuáles son las fuerzas que operan dentro del campo visual? Köhler enuncia en 1940 la ley de la proximidad, cuyo significado podría definirse de la siguiente manera: “Cuanto más cerca están en el espacio o en el tiempo procesos semejantes, tanto mayor es la tendencia cohesiva entre ellos”. (Köhler, 1969) De aquí se deduce que la fuerza cohesiva entre los procesos varía de acuerdo a leyes casi cuantitativas. Leyes que pasamos a describir:

- a. Cuanto mayor es la semejanza cualitativa entre procesos que se dan en un campo visual, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos. Por ejemplo, si tenemos en un panel bombillas de diversos colores encendidas, la fuerza cohesiva de las bombillas que tienen un mismo color será superior al que puedan tener con las otras de colores diferentes.
- b. Cuanto mayor es la semejanza intensiva entre procesos, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos. Por ejemplo, aquí la fuerza cohesiva dependería de la intensidad de las bombillas.
- c. Cuanto menor es la distancia entre procesos semejantes, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos. Aquí, como vemos, es la distancia relacionada con la proximidad de las luces lo que crea cohesión.
- d. Cuanto menor es el intervalo de tiempo entre procesos semejantes, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos. Por ejemplo, si encendemos sucesivamente por un espacio de tiempo pequeño luces separadas entre sí, tienden a aparecer como unidas en un proceso, como si estuvieran en movimiento. Si el tiempo entre el encendido de una luz y otra es largo o desigual el fenómeno desaparece.



Estas leyes están mejor ejemplificadas en el fenómeno “phi”, también llamado fenómeno de la percepción del movimiento aparente. Será Wertheimer (1945) el primero en describir el fenómeno “phi” de la siguiente manera: *“Cuando dos estímulos se dan en rápida sucesión y a cierta distancia entre sí, tienden a aparecer como un solo objeto visual en movimiento, produciéndose y desplazándose este movimiento desde el lugar del primer estímulo hacia el del segundo”*. Esta sensación o efecto de movimiento también se conoce con el nombre de efecto estroboscópico, fenómeno en el que se basan los dibujos animados del cine y que producen la sensación de estar en movimiento.

Este fenómeno del **movimiento aparente o estroboscópico** depende fundamentalmente del intervalo de tiempo que media entre el primero y el segundo estímulo o fogonazo, que suele oscilar entre 55 y 65 milisegundos, si se quiere conseguir un buen movimiento aparente. El fenómeno queda destruido si se intenta analizar las partes de que se compone, demostrando que el fenómeno de la percepción tiene un carácter de totalidad.

La aplicación más precisa de esta teoría general gestáltica o **fenómeno “phi”** de la percepción, ya aparecía en los estudios de Brown y Voth y se refería a este efecto de movimiento aparente. En resumen, vemos cómo el intervalo de tiempo entre un estímulo y otro, el tiempo de exposición, la diferencia de intensidad y la distancia adecuada pueden provocar una sensación de movimiento aparente. Los que se dedican a los dibujos animados saben que para reducir los movimientos bruscos en las películas animadas tienen que establecer diferencias muy ligeras entre los dibujos sucesivos, es decir, disminuir el intervalo de tiempo entre fogonazos alternantes, para que el movimiento aparente sea mejor y más real. Cuando queremos estudiar este fenómeno aislando los distintos elementos que lo componen, si separamos los distintos fogonazos para ver si hay diferencias entre ellos de intensidad, o medimos cómo están colocados unos al lado de otros, o cualquier otro estudio que queramos realizar con los diferentes componentes de ese fenómeno, lo que conseguimos es destruirlo debido a la característica de totalidad que tiene la percepción. Lo mismo sucede al aislar un sentimiento o emoción de su contexto, al separar sus elementos para su estudio. No son, pues, los elementos los que hay que estudiar, sino la disposición de esos elementos: es el *“cómo”*, no el *“por qué”*.

Koffka llega a la conclusión de que las fuerzas cohesivas que mantienen unidos los elementos que forman esa totalidad tenderán hacia la regularidad, la simetría y la simplicidad; de ahí la ley de la pregnancia, según la cual: *“La organización psicológica será tan buena como lo permitan las condiciones existentes”*. (Koffka, 1973). Por tanto, la organización de un campo no es arbitraria, ni casual, sino que tiende hacia un estado ideal de orden y simplicidad, existiendo un mínimo de tensión e inestabilidad y un máximo de armonía y estabilidad internas. Esta misma tendencia existe en el organismo, que tiende a estructurarse y realizarse utilizando un mínimo de tensión e inestabilidad y un máximo de armonía, estructurándose siempre tan bien como lo permiten las situaciones estímulo –es decir, tan bien como lo permiten las condiciones y los estímulos internos y externos–. Cuando las condiciones internas o externas son altamente negativas, como sucede en el caso de la psicosis, la organización es muy negativa, pero a pesar de todo la persona tiende a reorganizarse lo mejor que puede dadas todas las condiciones existentes.

La ley de la buena forma o de la pregnancia puede desglosarse a su vez en **ley del movimiento y ley del equilibrio**.

Como ley del movimiento, la buena forma sugiere una dirección en la organización psicológica que tiende hacia una buena configuración. Como ley del equilibrio funciona según unos principios de física de máxima y mínima. Según estos principios, cuando la organización se mueve hacia un mínimo (de tensión) se caracteriza por la simplicidad de la uniformidad, y cuando se mueve hacia un máximo (de armonía) se caracteriza por la simplicidad de la perfecta interrelación o articulación de sus elementos.

Así pues, toda organización psicológica tiende a moverse hacia un estado de pregnancia, hacia una buena configuración o gestalt. Pongamos un ejemplo a nivel físico: *Toda excitación tiende a dirigirse o a tratar de convertirse, si es lo suficientemente fuerte y lo permiten las condiciones existentes, en una necesidad clara, precisa y con sentido*.

A la ley de la buena forma se le añaden subleyes que rigen el agrupamiento. Éstas son:



- **Ley de la semejanza o igualdad:** con esta ley se demuestra que los pares de estímulos semejantes son aprendidos más rápidamente que los pares desiguales. Se da esta ley en la asociación por semejanza, y cuanto mayor es ésta entre los objetos de un campo visual, más y mejor se organizan en percepciones unificadas.²
- **Ley de la proximidad:** las partes de un fenómeno o fenómenos próximos tienden a juntarse y a formar una sola gestalt, y es casi imposible verlas aisladas o romper las unidades basadas en la cercanía. Las partes o fenómenos próximos tienden a la unificación. A esto se le llama asociación por contigüidad. En ésta, los fenómenos que están próximos, la percepción tiende a visualizarlos o a sentirlos como uno. Véase la figura 1.2.

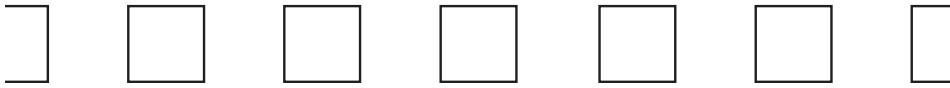
Figura 1.2. Ley de la proximidad



- **Ley del cierre:** las áreas cerradas son más estables que las abiertas, que tienden a difuminarse o a mezclar sus elementos con otros próximos. El cierre elimina la posibilidad de agrupar partes cercanas de figuras separadas. Este hecho podemos traspasarlo a la conducta humana, donde las personas más introvertidas o “cerradas” son más estables frente a los cambios o las influencias del mundo que les rodea. Mientras que las personas extrovertidas tienden a mezclarse más con las demás personas, son más cambiantes y más influenciables por el medio y su entorno. Véase la figura 1.3.

2. El ejemplo de la cruz rodeada de agrupaciones de círculos de la figura 1.1. puede ilustrar esta ley.

Figura 1.3. Ley del cierre



En relación a este punto sería interesante llevar a cabo un estudio riguroso en base a ambos géneros. En este sentido, si se confirmara la idea de que la mujer es más extrovertida que el hombre, también se podría decir que estaría dispuesta a aceptar mejor los cambios que se producen. En el caso de la moda, es evidente que la mujer está más dispuesta que el hombre a cambiar más frecuentemente.

- **Ley de la buena continuidad:** el cierre y la continuidad son aspectos de la organización articulada. Toda organización con un buen cierre –como el dibujo del ejemplo de más abajo–, tiende a verse con sentido (no con las líneas que están más próximas como dice el principio de proximidad, sino con las que forman un cierre). La organización se aplica a la percepción y al aprendizaje.

Se opone al principio de proximidad o cercanía, ya que favorece el agrupamiento de líneas menos próximas pero que se complementan dando una sensación de cierre. Véase la figura 1.4.

Figura 1.4. Ley de la buena continuidad

