



Ángeles Martín

**MANUAL PRÁCTICO
DE PSICOTERAPIA GESTALT**

Prólogo de Carmela Ruiz de la Rosa

3^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

Encontrarse con un libro de Gestalt en el mercado es siempre motivo de celebración. Si además ese libro viene firmado por Ángeles Martín, la introductora de este enfoque en España, hace ahora 30 años, el motivo de celebración es doble.

Es un placer leer un texto escrito en los albores del inicio de esta técnica en España, al que sólo tuvieron acceso los primeros alumnos allá por los años 70. Hay un buen puñado de ellos, posteriores a aquellas fechas, entre los que me encuentro, que nos formamos con escasos textos teóricos y que hubimos de proveernos de documentación escrita en otros idiomas para acercarnos a los conceptos teóricos de la Gestalt.

Fuimos nosotros los que tuvimos que escuchar en numerosas ocasiones: *“La Gestalt está bien, pero no explica nada”*, *“Bueno, las técnicas son interesantes, pero no tenéis ni idea de por qué las aplicáis, no sabéis nada de teoría”*.

Hace ya tiempo de estos comentarios, y algunos de nosotros nos pusimos manos a la obra: queríamos escribir para que a las generaciones posteriores a la nuestra no les ocurriera lo mismo, y algo hemos hecho, aunque no lo suficiente.

Este es uno de los motivos de celebración ante la aparición de la presente edición: porque nos coloca de nuevo ante los conceptos clásicos de la Gestalt y nos obliga a releerlos y a repasarlos. Es un libro imprescindible para los terapeutas que empiezan, e interesante para los que llevamos más tiempo. No por conocidos los conceptos están aprehendidos; a menudo conviene mirarlos de nuevo para seguir empapándose de ellos.



¿Y qué decir de la autora? Ángeles Martín introduce, difundiendo y contagiando –como reza el eslogan del I.P.G.-, la Gestalt en España con sencillez, con la actitud propia de una gran maestra, con simplicidad pedagógica.

Los que estamos cerca de ella y bebemos de su sabiduría sabemos de su buen hacer terapéutico y de su actitud gestáltica. Hay personas que hacemos Gestalt y hay otras, entre las que se encuentra Ángeles, que son La Gestalt. Su pureza en la mirada, su actitud de máximo respeto ante el paciente, su paciencia en el acompañamiento al otro, ... todo hace de ella una de las mejores gestaltistas, si no la mejor, que conozco. Sólo ella maneja la “silla caliente” con esa actitud, sólo ella –y nadie como ella– tiene esa PRESENCIA, una presencia que llena la sala, que acompaña respetuosa el proceso de la persona que tiene delante, que da y se da al otro sin condiciones. Eso que en todos los textos y manuales se conoce como empatía es lo que Ángeles desprende en el contacto.

Nada de lo que digo es ajeno a quien la conoce, y es seguro que todos los alumnos y pacientes que han pasado por sus manos la recuerdan con amor, porque es lo que desprende, es lo que practica y es lo que pregona en su formación y en su práctica clínica porque como ella dice: *“el amor es lo que cura”*.

El libro que tienes en tus manos arranca con las leyes de la psicología de la Gestalt, en homenaje a aquellos psicólogos de la percepción de los que el matrimonio Perls tomó el nombre. Hoy sabemos que en sus descubrimientos no hay demasiado que aplicar a la psicoterapia, pero tan solo por habernos prestado el nombre, que hoy nos identifica a tantos gestaltistas, merecen una mínima mención en cualquier Manual de Psicoterapia Gestáltica que se precie de ser tal.

Los capítulos siguientes hacen un recorrido por los conceptos básicos de la Gestalt: qué se entiende por neurosis y neurótico; los mecanismos que interfieren en la salud de la persona; los llamados “juegos” en psicoterapia gestáltica; el “darse cuenta”; los sueños; las influencias de otras corrientes; la función del terapeuta...

Uno de los capítulos más interesantes es el que habla de los tipos de personalidades, algo absolutamente de actualidad, dado que parece bastante probable que la nomenclatura DSM desarrolle en próximas ediciones una visión

más extensa de los tipos o trastornos de personalidad y, tal vez, más aclaratoria de los trastornos del Eje I.

Se trataría de la vuelta a una visión más integradora de los pacientes; pacientes que, comprendidos desde la visión de su tipo de personalidad, son algo más entendible y real que una colección de síntomas o de trastornos.

Todo este contenido textual, que hay que leer colocándose en otra época, está salpicado de bonitas viñetas que hacen muy entretenida su lectura, y que no han perdido actualidad.

Como no podía ser de otra manera, por algunos de los conceptos ha pasado el tiempo, puesto que hoy, ya en el siglo XXI, poseemos una riqueza y una experiencia psicoterapéutica mucho mayor. No obstante, es seguro que, para las personas que están en formación o que empiezan ahora su práctica clínica, éste es un texto sencillo, claro y básico en el que apoyarse para iniciar nuevos proyectos teóricos, que sin duda son necesarios para el siglo que acaba de comenzar.

Cuando Ángeles me pidió un prólogo para su libro lo primero que sentí fue miedo. ¿Cómo era posible que la maestra le pidiera a la alumna algo tan importante? ¿Cómo podría la alumna prologar el libro de la maestra cuando ha sido ésta la que me ha enseñado todo lo que sé acerca de este enfoque? En fin... pasado el primer impacto dejé de sentir temor y lo consideré un privilegio. Había trabajo que hacer y aquí está el resultado.

Es para mi un honor prologar la obra de la primera persona en la que confié en esto llamado la Gestalt. Ella es la responsable de que yo hoy esté donde estoy, y fue verla aparecer en la sala de Atocha por primera vez y empezar a confiar en ella sin dudar, escucharla sin pestañear y admirar su buen quehacer profesional.

A menudo mis propios alumnos me oyen decir: *“Cuando sea mayor quiero hacer las “sillas calientes” como Ángeles”*, y aunque aún no lo he conseguido, no cejaré en el empeño; para ello sigo practicando cada día. Con amor.

Carmela Ruiz de la Rosa
Escuela de Terapia Gestalt I.P.G.

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)

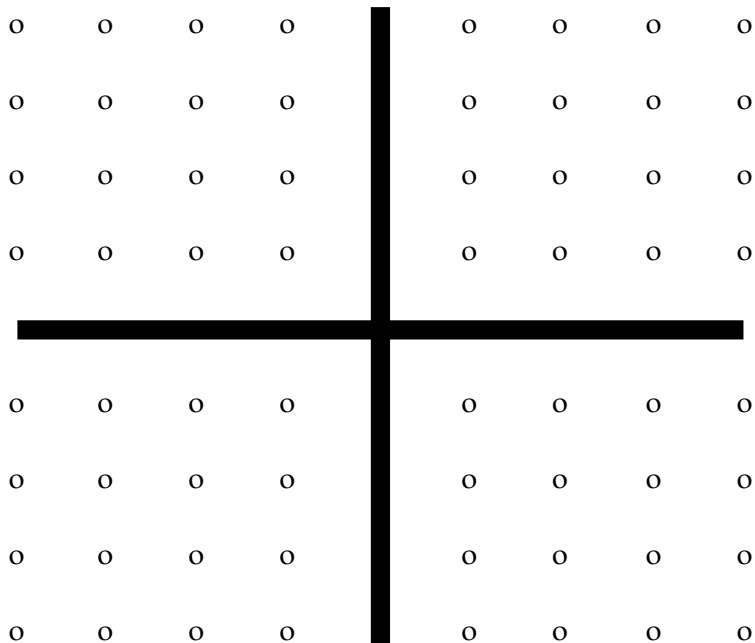
Las investigaciones realizadas por los primeros gestaltistas alemanes sobre los fenómenos de la percepción permitieron a Wertheimer formular la teoría de la gestalt. Este psicólogo trató de demostrar el carácter global de la percepción tal y como se daba en la naturaleza y en los seres humanos. Wertheimer (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.