

*Instituto Venezolano
de Gestalt*

Mecanismos de



Resistencia

**Presentado por:
Ana V. Nocerino
Elizabeth Cedillo
Enzo Curbelo**

Julio 17 de 2004

RESISTENCIA

El concepto de resistencia tiene vastas implicaciones para el terapeuta que quiere superar los "deberías" endémicos de nuestra cultura. En el sentido tradicional, ese concepto supone que una persona tiene ciertas metas específicas que pueden identificarse, como visitar a un amigo, realizar una tarea doméstica o componer una canción; se llama resistencia a cualquier obstáculo intrapersonal que estorbe el movimiento en esas direcciones, oponiéndole una barrera pertinaz y ajena a la conducta natural del sujeto.

Según este criterio, la barrera debe ser eliminada para que pueda alcanzarse la "buena" meta. Entre las diversas fuerzas que cohabitan dentro del individuo, la que resiste se ve pues, en el papel de un saboteador, y de hecho se la considera, no como un agente del yo, sino del anti-yo.

Se puede definir como el fenómeno resultante del continuum: estabilidad vs. cambio. Si se parte de que todo movimiento crea una resistencia igual y de sentido contrario y de que la experiencia está fluyendo continuamente, tiene que existir también una resistencia interna a ésta que se experimenta como una renuncia a cambiar el modo en el que siempre se ha comportado el individuo.

No por esto se niega el gusto por el cambio y en la situación terapéutica no está de más recordar que tiene que ser facilitado dentro de un marco de seguridad.

Uno de los principios más importantes en el proceso terapéutico es aceptar las resistencias, aliándose con ellas para facilitar la asimilación del cómo ocurren, con el fin de favorecer la integración orgánica.

"Resistencia es un término que más bien connota la observación externa de la renuncia que experimenta la persona. Y aunque se observe alguna de mis ideas, conductas o actitudes como resistencia, mi experiencia es que estoy actuando para preservar y mantener mi integridad".

Joseph Zinker

Los **mecanismos de resistencia** o formas de evitación son los mecanismos que usa una persona para bloquear la toma de conciencia. "Estas resistencias impiden al individuo un contacto y balance adecuado entre él y el medio ambiente. Confunden el límite propio (self) y a los otros. Así surge la neurosis" Las resistencias impiden el proceso de autoapoyo y de crecimiento. Son una manera de permanecer ciegos.

Cuando me cierro a los cambios, y mi resistencia se vuelve muy rígida, debo de entender que, "lo que resisto persiste y al final es dolor el precio que pago por resistirlo".

Mecanismos de Resistencia

Abordar al ser humano como un conjunto de características y no solamente como un ser que resiste, nos lleva a concluir que la persona perturbada está dividida dentro de si misma y no contra si misma. El conflicto interno, frecuentemente viejo o estancado es una lucha por la vida que libran los diferentes aspectos de la personalidad humana. Cada uno de ellos posee sus propias energías, sus propios aliados y sus propios antagonistas.

Todas las capacidades de una persona están siempre en acción en cada una de sus actividades, la importante para la tarea está en primer plano y las otras en el fondo.

La persona dirige su energía con el propósito de entablar un contacto satisfactorio con el ambiente, o bien se resiste al contacto. Todo esto va a depender en gran medida en como se siente la persona y/o las experiencias que ha tenido.

La persona neurótica ha perdido su habilidad para organizar su conducta de acuerdo con una jerarquía de necesidades. Entendemos por neurosis aquellos trastornos funcionales en ámbito de la experiencia de la conducta y del estado corporal sin que exista una causa corporal segura. Para Laura Perls la neurosis es una malcoordinación de las funciones de contacto y soporte personal.

El rumbo que tome o la forma que adopte esta interacción desviada dan origen al estilo de vida personal según el orden que la persona establezca entre los canales accesibles. Existen cinco grandes canales de interacción resistente y cada uno de ellos tiene un estilo expresivo particular. Estos son:

Introyección
Proyección
Retroflexión
Deflexión
Confluencia

Introyección

Según Celedonio Castanedo, 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. Los diferentes sistemas a los cuales pertenecemos nos lanzan en nuestro interior estilos de vida, reglas, costumbres, principios, prohibiciones, etc.

Algunos elementos de las introyecciones son asimilados por el organismo y se convierten en la personalidad de la persona.

El introyector hace a los otros lo que le gustaría hacerse él a sí mismo. Además está gobernado por los "debería" (top dog) morales de los otros. Estos aparecen desde temprana edad y muchas veces no hay una congruencia con lo que la persona siente que son sus necesidades. Sin embargo esta entidad extraña gobierna al sujeto y hace que en él surja la necesidad de que las cosas permanezcan inalterables. Ante los cambios, la persona se llena de angustia y asume una actitud defensiva. Sin embargo puede decirse casi con total certeza que la persona tendrá un conflicto ya que el mecanismo puede fallar. A medida que avanza la edad de la persona el conflicto se acentúa comportándose la persona con rebeldía, rechazando imposiciones ajenas, llegando a convertirse en amargura. Cuando el introyector durante su terapia manifiesta su agresión y su crítica entra en resonancia con su amargura acumulada.

El introyector minimiza la diferencia entre lo que acepta completamente como viene (traga entero) y lo que realmente desearía si pudiera discriminarlo. De esta manera el individuo neutraliza su existencia por cuanto evita la agresividad que se requiere para desestructurar lo que existe.

Según Freud la introyección concierne tanto a lo bueno como a lo malo, por lo que de acuerdo con la escala psicoanalítica existen introyecciones positivas y negativas. Para Perls la introyección se refiere solamente al material que no ha sido asimilado por la persona.

Para Erving y Miriam Polster, como lo mencionan en su libro *Terapia Gestáltica*, la introyección es el modo genérico de interacción entre el individuo y su ambiente. De esta interacción surge en éste la necesidad inicial de tomar las cosas como vienen o desembarazarse de ellas cada vez que puede. De allí la necesidad de desconfiar del medio.

Jean-Marie Robine en su libro *Contacto y Relación en Psicoterapia* define Introyección como el conjunto del fenómeno sano y no sano, al coger del entorno y a la apropiación que dan paso a la asimilación (proceso sano) y a la construcción de sentido o a la construcción de sentido o a la constitución de un introyecto (disfuncional). El introyecto designa el resultado de la interrupción y de la fijación en forma de "cuerpo ajeno" de la experiencia en curso de internalización. La introyección es un proceso, una modalidad de contacto; el introyecto es un contenido que se manifiesta a través de otras modalidades como la confluencia (indistinción entre uno mismo y el introyecto).

La introyección "sana" se produce fuera de todo contexto coercitivo: adopción de convenciones, reglas socioculturales, lenguaje, etc.

A la luz de la introyección, es posible también dar una ojeada al problema de las perversiones. Como es el caso de tomarse y retorcerse el deseo del otro en beneficio del gozo y por lo tanto, llevado a otro nivel, la experiencia masoquista y otras sumisiones que se ven realizadas en el aniquilamiento de las necesidades propias "con la aprobación de las falsas identificaciones".

Allport describe los estilos perceptuales en términos de agudización o nivelación. Los agudizadores recuerdan y exageran las diferencias entre lo que preveían que iba a ocurrir y lo que en realidad experimentan. Los niveladores, por el contrario, aminoran las diferencias atenuando los aspectos descolantes o únicos de la experiencia presente. Como el nuevo aprendizaje no ofrece mayor novedad – fundamentalmente porque han omitido u olvidado los pormenores novedosos -. no tienen que esforzarse mucho para retenerlo.

La tríada constituida por la impaciencia, la pereza y la voracidad oponen poderosos impedimentos para elaborar lo que se introyecta para asimilarlo. No tolerar la diferencia inevitable es, en realidad, no tolerar la agresión requerida para alterar las diferencias, antes que puedan ser digeridas y asimiladas por el organismo sano; la impaciencia por engullir algo rápidamente, la pereza cuando hay que esforzarse mucho para deglutirlo, la voracidad por tener lo más posible lo más pronto posible: todas estas tendencias conducen a la introyección.

En el delirio paranoico, quien delira ha introyectado en él mismo lo que ha percibido de afuera. Una persona con estas características se convertirá internamente agresiva, colérica, odiará a quien reconoce como el causante de su agresividad llegando a la vez a sentir que posee una

fuerza superior a la de esta persona. En este caso, el delirio aparece como ese deseo irrefrenable de expulsar lo que no ha sido asimilado.

La diferencia entre quien psicomatiza y quien delira reside en que el primero vuelve lo introyectado contra sí mismo mientras que el segundo vierte o expulsa lo introyectado en lo irreal.

Los peligros básicos de la introyección son dos:

1. Cuando una persona introyecta no desarrolla una personalidad propia ya que su energía está en acomodar los cuerpos extraños y ajenos que están en su sistema.
2. La introyección contribuye a la desintegración de la personalidad del individuo.

La tarea primordial para deshacer la introyección consiste en establecer dentro del individuo un sentido de las elecciones que le son accesibles y su capacidad de diferenciar el "yo" del "tu". Una forma sencilla de abordar terapéuticamente este tema es pedirle a la persona que diga varias frases que comiencen con Yo...., ejemplo Yo creo que..... De esta manera el terapeuta podrá observar cuantas de esas frases son juicios personales, repeticiones, prejuicios adquiridos de otros. La rebelión es necesaria para deshacer la introyección.

Proyección

En terapia Gestalt, proyección es mucho más que un rechazo no-consciente a apropiarse del afecto, la emoción, el sentimiento y las representaciones que les acompañan.

Por medio de la proyección, el individuo se construye una pantalla al mirar las cosas. Los afectos no apropiados son imputados a otros, las características del entorno no son percibidas ya que éste está restringido a imágenes virtuales creadas por la misma persona.

La paranoia y sus derivados en formas sensitivas o interpretativas constituyen claramente un modo de contacto que echará mano a la proyección persecutoria. Esta es usada también por otros estilos psicopatológicos. En suma puede decirse que toda forma de denegación es una forma de proyección. Tal es el caso de la negación de la diferencia sexual en las perversiones, las generalizaciones, los rituales compulsivos, la culpabilidad neurótica, las supersticiones, la rigidez en las ideas o creencias, entre otras.

El proyector es una persona que no tiene la posibilidad de aceptar sus propios actos sentimientos porque no "debería" pensar, actuar o sentir así. Para resolver este asunto, la persona desconoce sus culpas y se las achaca a cualquier persona. El resultado de esto es la separación, la no relación entre sus características reales y lo que conoce de ellas, sin embargo tiene muy presente estas características en el otro. La diferencia fundamental entre la introyección y la proyección es que en la primera, la persona renuncia a su sentido de identidad y en la segunda lo desperdiga. Aquí el gran reto es devolverle a la persona todos esos fragmentos, esos pedazos de identidad dispersa.

La técnica terapéutica se apoya en la premisa que somos creadores de nuestras realidades y que al reconocerlo seremos capaces de lograr cambiar nuestra vida.

La proyección no rehuye el contacto. Se trata de una capacidad humana. De hecho, el poder extrapolar lo que sabemos o reconocemos en nosotros mismos como igualmente válido para los demás formar parte de la reciprocidad humana.

Perls define la proyección como lo contrario a la introyección. Es la tendencia a conferir al medio la responsabilidad que tiene origen en el "sí mismo". Este trasciende fronteras, se desborda e invade el mundo exterior.

Un proyector es aquel que producto de ver en otros lo que posee y no reconoce, termina siendo paranoico, desconfiado y perseguidor, reprochando a todo su entorno la agresividad que el mismo proyecta sobre los demás. La proyección sana sin embargo sigue siendo necesaria porque permite y facilita la comprensión del otro.

La proyección puede calificarse como patológica si es sistemática, si se manifiesta de manera recurrente y se vuelve un mecanismo de defensa habitual y estereotipado, independiente del comportamiento real de los otros. Resulta fácil reconocer cuando la persona ha llegado a este punto ya que su comunicación utiliza vocablos genéricos como Todos ustedes, nadie, siempre, nunca. En este punto el mundo exterior se vuelve el campo de batalla en el cual se enfrentan los conflictos internos del sujeto.

Para lograr la toma de conciencia o el darse cuenta del individuo proyector se recomienda abordar este caso terapéuticamente con terapias

de grupo ya que permite confrontar las posiciones de la persona con la de los otros. También, dos juegos psicodramáticos con cambios de roles (monodrama o monoterapia). En el caso de terapias individuales, algunos mecanismos proyectivos pueden alimentar la transferencia atribuyendo al terapeuta cualidades que le son ajenas.

Todo es Proyección nada es Proyección

Carlos Castaneda en su libro *Relatos de Poder* hace una interesante distinción entre la autoconfianza de un hombre común y de un guerrero. El hombre común busca certeza en los ojos de quien mira y a eso le llama confianza y el guerrero busca impecabilidad en sus propios ojos y a eso lo llama humildad. El hombre medio está sujeto a sus congéneres mientras que el guerrero solo está sujeto a sí mismo.

Para Castaneda en cierto modo todo es proyección. Dice que los seres humanos somos sensibles a aquello que estamos en condiciones de recibir. Distingue entre las proyecciones patológicas y las creativas. El psicótico no comprende la relación entre el estímulo externo y lo que hay en su interior. No puede asumir la responsabilidad. Sin embargo, quien proyecta creativamente sabe que lo que proyecta es una creación propia, que surge de su interior y que después concreta.

Retroflexión

Consiste en retornar contra sí mismo la energía movilizada, es hacerse a sí mismo lo que quisiera hacerle a otros (ejemplo: me muerdo los labios o aprieto los dientes para agredir. También, es hacerse a sí mismo lo que quiere que otros nos hagan (me alabo, me acaricio). El sujeto se divide en observador y observado, quien hace y a quien le hacen.

POLSTER define la retroflexión como el mecanismo por el cual se abandona cualquier intento de influenciar al medio y el sujeto se convierte en una unidad separada y auto-suficiente, regresando la energía y empleándola en un sistema exclusivamente intrapersonal y restringiendo la comunicación con el medio.

La retroflexión puede oponerse sucesivamente a cada una de las tres formas de resistencia: confluencia, introyección, proyección:

En la confluencia, la frontera-contacto es abolida. Ejemplo: nosotros nos amamos hasta la locura.

En la introyección, el mundo exterior me invade. Ejemplo: se debe a mar a la pareja y nada más que a ella.

En la proyección, yo invado al mundo exterior. Ejemplo: nadie me ama.

En la retroflexión, yo invado mi propio mundo interior. Ejemplo: yo me amo.

La retroflexión sana es necesaria, esta pone de manifiesto la educación social, la madurez y el control de sí. Es poder manejarnos dentro de los límites. Ejemplo: yo no puedo permitirme expresar libremente, de manera espontánea y salvajemente mis inclinaciones agresivas, mis deseos eróticos. En otras palabras, una dosis moderada es el cultivo de buenos modales, unidos a sentimientos de culpabilidad que me ayudarán a moderar mi cólera no expresada y proyectada.

La retroflexión es la modalidad del contactar que permite evitar la ansiedad de la agresión. La acción se le da vuelta hacia "los únicos objetos disponibles e inofensivos: la personalidad y el cuerpo propios.

La retroflexión permite retrasar el compromiso, permitiendo el reajuste de la emoción, la corrección de los fondos y la reconsideración de la emoción. Es lo que se conoce con el nombre de control de sí mismo ligado a la intervención de la voluntad. A veces los miedos pueden generar retroflexión y a veces estos miedos resultan ser proyecciones. Visto así, una retroflexión puede considerarse un ajuste creativo.

La retroflexión tiene dos niveles:

1. El individuo se hace a sí mismo lo que quisiera que otros le hicieran. En este nivel hay aceptación a sí mismo.
2. Atención mínima a las propias necesidades. El sujeto se convierte en su propio policía habiendo introyectado numerosas prohibiciones. En este nivel se dan las auto-agresiones.

La retroflexión no se vuelve patológica hasta que se torna crónica o anacrónica y tiende a ser una inhibición masoquista permanente de las pulsiones, o al contrario, tiende a ser una exacerbación de las satisfacciones narcisistas.

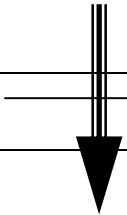
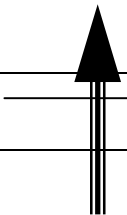
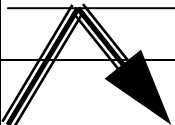


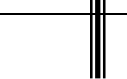
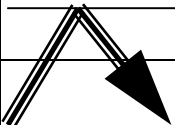

La retroflexión saca a la luz una lucha interior incesante entre dos instancias de la personalidad que Perls denominó **Top Dog** (gran jefe) y

es el guardián del deber y **Under Dog** (subalterno), que garantiza el placer.

Para Freud el principio de realidad debe aventajar al principio del placer. Para Perls la realidad es el principio del placer ya que considera que no puede elaborarse nada positivo en la angustia, frustración o sacrificio.

La retroflexión crónica será el origen de somatizaciones. La terapia por tanto consistirá en animar cualquier represión de las emociones, en amplificarlas hasta una catarsis liberadora.

La retroflexión es la modalidad del contactar que permite evitar la ansiedad de la agresión. En este caso la acción recae sobre la misma persona. En el enfoque habitual, la retroflexión permite retrasar el compromiso, permitiendo el reajuste de la emoción permite retrasar el compromiso, permitiendo el reajuste de la emoción, la corrección de los fondos y la reconsideración de la emoción. Esto se conoce como control de sí mismo. De alguna manera Jean-Marie Robins dice que la retroflexión es un ajuste creativo, es también hablarse a sí mismo.

	INTROYECCIÓN	PROYECCIÓN	RETROFLEXIÓN	EGOTISMO
Los otros = medio				
Frontera- contacto	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
Yo mismo = organismo				

Egotismo

Se trata de un refuerzo deliberado de la frontera-contacto en el que la persona se aferra a su ego y lo cultiva con una hipertrofia voluntaria del yo

Las interrupciones en el ciclo de la experiencia

El Ciclo de la Experiencia, llamado también Ciclo Vital, Ciclo de Satisfacción de Necesidades o ciclo de Zinker, se inicia cuando el organismo, estando en reposo siente emerger en sí una necesidad (*sensación*); el sujeto toma conciencia de ella (*darse cuenta*) e identifica en su espacio algún elemento u objeto que satisface, vale decir, que dicho elemento se convierte en figura destacando sobre los demás que son el fondo. Acto seguido, el organismo moviliza sus energías (*energetización*) para alcanzar (*acción*) el objeto hasta que entra en contacto con él, satisface la necesidad y vuelve a estar en reposo nuevamente (*retirada*). En condiciones saludables el ciclo cumple en forma suave, grata y sin interrupciones.

Es evidente que un funcionamiento sano exige un esfuerzo en la tarea de satisfacer nuestras necesidades en el entorno, utilizando nuestros propios recursos y escuchando nuestro propio cuerpo, nuestra propia sabiduría. Es el auto soporte característico de una gran autoestima que nos permite tener control y alcanzar los fines de los que nos beneficiamos y que nos satisfacen. Se trata de aprender por nosotros mismos, teniendo la suficiente confianza y entereza para madurar y crecer y crecer a partir de lo descubierto y vivido de cada experiencia.

Para Perls, todo esto indica la posibilidad de pasar del apoyo del medio ambiente al auto apoyo.

Las auto interrupciones:

En Gestalt, los mecanismos de defensa antes que proteger al YO de las pulsaciones internas amenazantes o de las amenazas externas, son concebidas como formas de evitar el contacto, tanto interno como externo; como auto interrupciones del ciclo de la experiencia.

El organismo (la totalidad de cuerpo y mente que somos todos) se regula a sí mismo a través de ciclos sucesivos de siete fases o etapas (reposo, sensación, darse cuenta, energetización, acción, contacto y retirada). En los diversos espacios que median entre las fases del ciclo se pueden producir las auto interrupciones, con la finalidad de evitar el dolor, el sufrimiento, no sentir, no vivir, separarse de lo amenazante en uno mismo, huir del estrato fóbico, etc.

Los mecanismos más nombrados como auto interrupciones son:

1. **Desensibilización** (*Entre la retirada y la sensación*):

Consiste en bloquear las sensaciones tanto del medio externo como del interno, no sentir lo que viene del organismo; esto estimula el proceso de intelectualización por el que se intenta explicar por medio de racionalizaciones la falta de contacto sensorial. La frase característica sería "no siento".

En este grupo se ubican los estados indiferenciados de esquizofrenia en el que la persona no parece responder a los estímulos sensoriales que provienen del cuerpo. Bajo este estado el individuo se encuentra profundamente retraído en sí mismo pareciendo escuchar o contestar a otros.

2. Deflexión (*Entre la acción y el contacto*)

Consiste en establecer un contacto frío, inocuo, no amenazante; como si se tocaran las cosas con guantes o pinzas para no sufrir daño a quemarse. Es también la expresión atemperada de las emociones: hacerlo "educadamente". No se insulta.....se ironiza o se hacen chistes; no se reclama o lucha por lo propio...uno se resiente; no se ama.....se "estima". A nivel verbal es bastante claro; los eufemismos son una muestra evidente de la hipocresía deflexiva: falleció por murió, hacer el amor por fornicar, etc. Otras formas son hacerse el cínico, el indiferente, el intelectual, racionalizarlo todo.

Su frase es "tiro la piedra y escondo la mano".

El individuo presenta sentimientos difusos, habla y hace mucho, pero no puede asimilar su experiencia, está disperso y distraído. Estas disfunciones le dan una sensación de irrealidad interna, a menudo se siente fuera de contacto con su medio y a veces experimenta una sensación de vacuidad que puede traducirse fisiológicamente a una sensación de vacío en el pecho o en el abdomen; al tratar de compensar la sensación de vacuidad puede incurrir en excesos ya sea en la sexualidad, alimentación o caer en las drogas.

3. Confluencia (*entre la acción y el contacto*)

El sujeto para ser aceptado o no entrar en discusión con figuras importantes simplemente se mimetiza a ellas; debilita los límites de su Yo para fusionarse al otro. Se adoptan así, sin crítica ni cuestionamientos, decisiones, ideas, estilos de vida ajenos. Se adopta una postura cómoda donde se abdica de la propia responsabilidad, de la capacidad de tomar

decisiones, para siempre "estar de acuerdo". Los confluentes son personas "sin carácter ni personalidad", pasivos, que practican la desesperanza aprendida o la identificada con el agresor temido. S

Su frase es "aceptame, no discuto"

4. Fijación (*inmediatamente después del contacto*)

El sujeto después del contacto se queda con una idea que permanece en el tiempo haciendo la experiencia inconclusa.

5. Retención (*inmediatamente antes del reposo*)

El individuo da la sensación de no haber completado una secuencia completa porque trata todos los acontecimientos aisladamente y no como una unidad completa.

El Aislamiento

Es permanecer aislado de, aparte de él. El aislamiento como medida voluntaria y pasajera que implica un darse cuenta, puede ser saludable, por ejemplo la meditación. El aislamiento prolongado, o como medida de evasión, por lo general implica una conducta patológica.

Según Storr, el proceso de aislamiento es un aspecto sano y necesario para el ser humano. Afirma que una vida saludable es aquella donde el sujeto pueda combinar su necesidad de relaciones interpersonales con un mundo de intereses personales en una forma equilibrada y que esté de acuerdo con su necesidad para el momento.

Bibliografía

PROCESO Y DIÁLOGO EN GESTALT, Ensayos de Terapia Gestáltica - Gary Yonteff, Cuatro Vientos Editorial, Santiago, Chile, 1995.

LA GESTALT: UNA TERAPIA DE CONTACTO – Serge Ginger, Anne Ginger, Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V., México 1993

TERAPIA GUESTALTICA, Perfiles de Teoría y Práctica – Erwin y Miriam Polster, Amorrortu Editores, Quinta reimpresión, Argentina 1991.

TERAPIA GESTALT, Enfoque centrado en el aquí y ahora – Celedonio Castanedo Secadas, Empresa Editorial Herder, S.A., 3ª Edición, Barcelona 1997.

CONTACTO Y RELACIÓN EN PSICOTERAPIA, Reflexiones sobre Terapia Gestalt – Jean-Marie Robine, Editorial Cuatro Vientos, Santiago, Chile, 1999.

EL PROCESO CREATIVO EN TERAPIA GUESTALTICA – Joseph Zinker, Editorial Paidós, S.A.I.C.F., 1ª Edición, Buenos Aires, 1979.

MANUAL DE GESTALT II – Instituto Venezolano de Gestalt, Caracas Septiembre 1995.