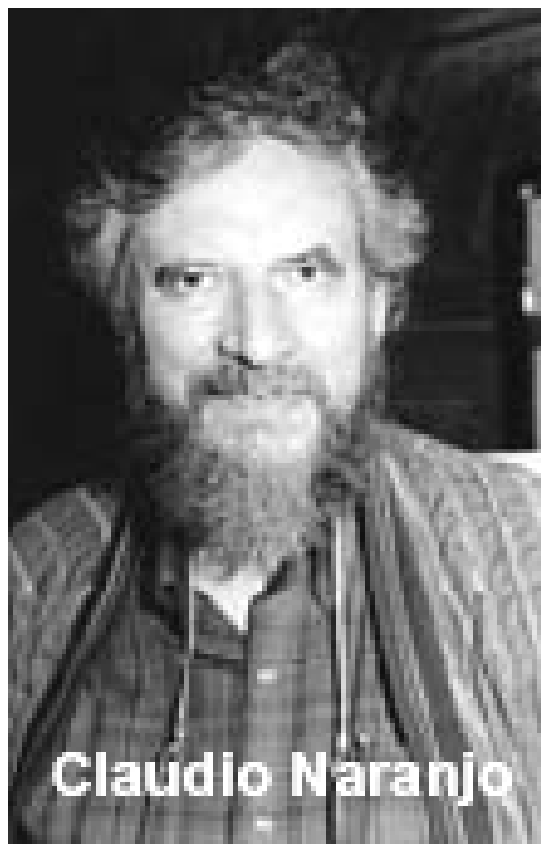




**INSTITUTO VENEZOLANO DE GESTALT  
CURSO MEDIO DE GESTALT  
TÉCNICAS EN EL ENFOQUE GESTALT  
SEGÚN CLAUDIO NARANJO**



**Claudio Naranjo**

*Flores, Jeisebel  
Hernández, Yolanda*

**FEBRERO, 2006**

## Técnicas en el Enfoque Gestalt, según Claudio Naranjo

La característica de la Psicoterapia Gestáltica reside en constituir un enfoque que vincula estrechamente teoría y tratamiento, propugnando el empleo de técnicas para alcanzar la expresividad de los sentimientos, focalizando el proceso de toma de conciencia acerca de como se bloquea la expresión.

En un enfoque psicoterapéutico, según Claudio Naranjo los tres pilares básicos de la terapia gestalt son: el darse cuenta o toma de conciencia, el vivir el presente y la responsabilidad.

En cuanto a los aspectos terapéuticos, la Terapia Gestalt se basa, como el Psicodrama, en las técnicas activas, con un movimiento de contacto respecto a lo conflictivo, que permite darse cuenta de lo que se evita, trabaja en el aquí-ahora de una forma emocional: "No basta con recordar un incidente del pasado, uno tiene que volver a él psicodramáticamente"



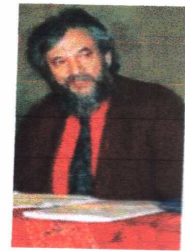
Claudio Naranjo afirmaba que "a veces, las explicaciones son evitaciones". En este sentido, se trata una vez más de permitir que la experiencia hable por sí misma, lo inmediato, "entrar" al sueño en lugar de "traerlo a la mente", vivenciándolo en el aquí-ahora terapéutico para ganar conciencia de lo que transmite.



Ya que el objetivo de la terapia gestáltica es facilitar el desbloqueo que impide el desarrollo del potencial natural de las personas, su actitud y sus técnicas consisten en generar un espacio donde el consultante pueda recuperar la capacidad de vivenciar. Por esta capacidad se entiende

el poder ser consciente de sí mismo y de la relación con los demás, en el momento presente, y hacerse responsable de sus actos. Para Perls, la propia vivencia, más allá de toda explicación o interpretación posible, es terapéutica o correctiva en este sentido.

Es así que Claudio Naranjo sistematiza la actitud terapéutica gestáltica en 3 principios básicos, de *actualidad*, *atención* y *responsabilidad*, a los que se pretende llevar al consultante constantemente durante la sesión. Igualmente, le da estructura a las técnicas, es por ello que se dice que en la Terapia Gestáltica se trabaja con tres clases de técnicas básicamente: las Supresivas, Expresivas e Integrativas.



## TÉCNICAS DE LA GESTALT.



**1. Técnicas Supresivas:** Pretenden básicamente evitar o suprimir los intentos de evasión del cliente del aquí/ahora y de su experiencia; es decir, se busca con ello que el sujeto experimente lo que no quiere o lo

oculto a fin de facilitar su darse cuenta.

Entre las Principales Técnicas Supresivas tenemos:

- Experimentar la nada o el vacío, tratando de que el "vacío estéril se convierta en vacío fértil"; no huir del sentimiento de vacío, integrarlo al sí mismo, vivirlo y ver que surge de él.

- Evitar "hablar acerca de", como una forma de escapar a lo que es. El hablar debe sustituirse por el vivenciar.

- Detectar los "deberías" y antes que suprimirlos es mejor tratar de determinar qué puede haber detrás de ellos. Los "deberías" al igual que el "hablar acerca de" son forma de no ver lo que se es.

- Detectar las diversas formas de manipulación y los juegos o roles "como si" que se desempeñan en terapia. También, antes que suprimirlos es mejor vivenciarlos, hacer que el sujeto se de cuenta de ellos y del rol que juegan en su vida. Entre las principales formas de manipular podemos hallar: las preguntas, las respuestas, pedir permiso y las demandas.

2. **Técnicas Expresivas:** Se busca que el sujeto exteriorice lo interno, que se de cuenta de cosas que posiblemente llevó en sí toda su vida pero que no percibía.



Se buscan tres cosas básicamente:

- Expresar lo no expresado.
- Terminar o completar la expresión.
- Buscar la dirección y hacer la expresión directa.

**Expresar lo no expresado:**

a. Maximizar la expresión, dándole al sujeto un contexto no estructurado para que se confronte consigo mismo y se haga responsable de lo que es. Se pueden trabajar con inducciones imaginarias de situaciones desconocidas o raras, para que afloran temores, situaciones inconclusas. También se puede minimizar la acción no-expresiva.

b. Pedir al cliente que exprese lo que está sintiendo.

c. Hacer la ronda, que el sujeto exprese lo que quiera a cada miembro del grupo o se le da una frase para que la repita a cada uno y experimente lo que siente.

#### **Terminar o completar la expresión:**

Aquí se busca detectar las situaciones inconclusas, las cosas que no se dijeron pero pudieron decirse o hacerse y que ahora pesan en la vida del cliente. Una de las técnicas más conocidas es la "silla vacía", es decir, trabajar imaginariamente los problemas que el sujeto tiene con personas vivas o muertas utilizando el juego de roles. También se pueden utilizar inducciones imaginarias para reconstruir la situación y vivirla nuevamente de manera más sana, expresando y experimentando todo lo que se evitó la primera vez.

#### **Buscar la dirección y hacer la expresión directa:**

a. Repetición: La intención de esta técnica es buscar que el sujeto se percate de alguna acción o frase que pudiera ser de importancia y que se de cuenta de su significado. Ejemplos: "repite es frase nuevamente", "haz otra vez ese gesto", etc.

b. Exageración y Desarrollo: Es ir más allá de la simple repetición, tratando de que el sujeto ponga más énfasis en lo que dice o hace, cargándolo emocionalmente e incrementando su significado hasta percatarse de él. También, a partir de una repetición simple el sujeto puede continuar desarrollando su expresión con otras cosas para facilitar el darse cuenta.

c. Traducir: Consiste en llevar al plano verbal alguna conducta no verbal, expresar con palabras lo que se hace. "Qué quiere decir tu mano", "Si tu nariz hablara que diría", "Deja hablar a tus genitales".

d. Actuación e Identificación: Es lo contrario a traducir. Se busca que el sujeto "actúe" sus sentimientos, emociones, pensamientos y fantasías; que las lleve a la práctica para que se identifique con ellas y las integre a su personalidad. Es muy útil en el trabajo de sueños.

3. Técnicas Integrativas: Se busca con estas técnicas que el sujeto incorpore o reintegre a su personalidad sus partes alienadas, sus hoyos. Aunque las técnicas supresivas y expresivas son también integrativas de algún modo, aquí se hace más énfasis en la incorporación de la experiencia.

a. El encuentro intrapersonal: Consiste en que el sujeto mantenga un diálogo explícito, vivo, con las diversas partes de su ser; entre los diversos subyos intra-psíquicos. Por ejemplo entre el "yo debería" y el "yo quiero", su lado femenino con el masculino, su lado pasivo con el activo, el risueño y el serio, el perro de arriba con el perro de abajo, etc. Se puede utilizar como técnica la "silla vacía" intercambiando los roles hasta integrar ambas partes en conflicto.



b. Asimilación de Proyecciones: Se busca aquí que el sujeto reconozca como propias las proyecciones que emite. Para ello se le puede pedir que él haga de cuenta que vive lo proyectado, que experimente su proyección como si fuera realmente suya. Ejemplo:

P: "Mi hermana me odia".

T: "Imagina que eres tú quien odia a tu hermana; cómo te sientes con ese sentimiento?, ¿Honestamente, puedes reconocer que ese sentimiento es tuyo realmente?"

Es importante recordar que estos procedimientos o técnicas son sólo un apoyo para lograr los objetivos terapéuticos, pero que no constituyen en sí la Terapia Gestalt. Lo importante, lo realmente terapéutico, es la "actitud gestáltica" que se adopte, el reconocimiento de la importancia del proceso, y el respeto por el ritmo individual del cliente.



Perls ve la terapia como una vía de crecimiento respetando el proceso individual; las técnicas utilizadas eran creadas para usos particulares y empleadas solamente cuando era la situación o el momento adecuado.

#### **Algunas Técnicas:**

\* La "Toma de Conciencia" u observación neutral del flujo permanente de sensaciones corporales, emociones, sentimientos, imaginaciones, comportamientos...

\* La "Silla vacía". El cliente sitúa imaginariamente, frente a él, en una silla a otra persona, (u objeto o circunstancia), con el que establece un diálogo del que pueden obtenerse muchas pistas para su proceso terapéutico.

\* La "Puesta en acción". Deliberadamente se actúa, se dramatiza una situación vivida o imaginada, con lo cual obtenemos una movilización corporal y emocional más clara y más intensa que con la simple verbalización.

\* El "Monodrama", como variante del psicodrama. Aquí, el protagonista, el cliente representa él mismo todos los papeles de la situación que se evoca.

Es una manera de explorar las "Polaridades" que antes citábamos, es decir, los aspectos opuestos que conviven en nosotros, sin reducirlos a engañosos "términos medios".

\* La "Amplificación". Se trata de hacer más explícito lo que está implícito, lo que apenas se nota, como puede ser un simple gesto, un tic, una postura, etc. Es como proyectar sobre la escena exterior lo que se está representando en la escena interior. Se invita a la persona a "exagerar" para que experimente a fondo lo que, de otra manera, podría pasar desapercibido.

\* La "Escenificación de los sueños". Consiste en una descripción y posterior "encarnación" de los elementos de un sueño. Una especie de monodrama con los materiales aportados (en vez de su interpretación), pues dichos elementos se consideran como expresión parcial del durmiente.

\* La "Expresión metafórica". El dibujo, la música, la danza, el modelado con barro, etc. pueden ser utilizados como objeto "transicional", como vehículo que sirve para aclarar muchos aspectos de la situación.

#### A modo de Conclusión...

El maestro budista jamás enseñan una técnica, por lo contrario, deja que el individuo aprenda de su propia experiencia; el solo muestra caminos y aconseja.



Todas estas técnicas son utilizadas en trabajos individuales o grupales, si bien en grupo las posibilidades aumentan, pues caben muchas otras variantes en las que todos los participantes pueden implicarse de una u otra manera.

Para finalizar citamos un breve párrafo de Serge GINGER, fundador de la Escuela Parisina de Gestalt, que resume algunas de las características antes comentadas:



*"Considerando que cada Gestaltista trabaja con lo que él es tanto como con lo que él sabe, según su propio estilo, con integración de su experiencia personal y profesional anterior y con confianza en su propia sensibilidad y creatividad, la Terapia Gestalt, más que empeñarse en reivindicar el status de ciencia convencional, se honra en autodenominarse "Arte". Pero el arte no es un conjunto de técnicas y mucho menos un mosaico de "trucos" aislados, como no es suficiente teclear un vals para parecerse a Chopin o garabatear torpemente en un lienzo para emular a Picasso o Miró"*



### Claudio Naranjo

*Nació en Valparaíso, Chile en 1932.*

*Psiquiatra considerado uno de los tres discípulos más cercanos de Fritz Perls, importante figura en la divulgación del eneagrama en occidente, y fundador del programa S.A.T. de Educación integral.*

*Estudió Psiquiatría en la Universidad de Chile, donde tuvo como profesor a Ignacio Matte Blanco. Fue docente de áreas como la Psicología del arte y Psiquiatría social y fue director del Centro de estudios de antropología médica en Chile.*

*En los años 60's se radicó en Estados Unidos, estudiando Terapia gestáltica con Perls, llegando a formar parte del equipo del Instituto Esalen en esos años. Su aporte a la Terapia gestáltica está en ser uno de los que cristalizó el último periodo de Perls (que pone el acento en la actitud del terapeuta), a través de su desarrollo en la vía de la Psicología transpersonal, constituyendo en su quehacer una interfase entre la psicoterapia y diversas disciplinas espirituales (la llamada Cuarta vía)*

*En este sentido, es conocido su sendero espiritual, en que fueron relevantes diferentes maestros, como Swami Muktananda, Idries Shah, Oscar Ichazo y especialmente Tarthang Tulku Rimpoché.*


*Fue investigador asociado en el Instituto de evaluación e investigación de la personalidad en la Universidad de Berkeley. Ha enseñado Religiones comparadas, Psicología humanista y meditación*


*Ha sido también difusor del Eneagrama, sistema oriental de estudio de la personalidad que él ha ido integrando como práctica terapéutica y de Desarrollo personal.*





*En cuanto al programa S.A.T. de educación, este se inscribe en una línea de educación integradora, en relación con el pensamiento de Jean-Jacques Rousseau, John Dewey, María Montessori o Rudolf Steiner. Pone el acento en los aspectos emocionales y espirituales del proceso de aprendizaje, y en la relación personal y transformadora que ocurre en dicho proceso.*

### ***Libros Publicados***

 *La vieja y novísima gestalt: Actitud y práctica* (1990) Santiago: Cuatro Vientos


 *Gestalt sin fronteras* (1995) Editorial Errepar


 *Carácter y neurosis* (1996) Vitoria: Ediciones La Llave


 *Entre meditación y psicoterapia* (1999) Vitoria: Ediciones La Llave


 *Autoconocimiento Transformador. Los eneatis en la vida, la literatura y la clínica* (1999)

Vitoria: Ediciones La Llave

 *El eneagrama de la sociedad* (2000) Vitoria: Ediciones La Llave

 *Cambiar la educación para cambiar el mundo* (2002) Vitoria: Ediciones La Llave

 *Cantos del despertar* (2002) Vitoria: Ediciones La Llave

 *Gestalt de vanguardia* (2003) Vitoria: Ediciones La Llave