

DR. HÉCTOR SALAMA PENHOS

GESTALT 2.0

Actualización en Psicoterapia Gestalt



 **Alfaomega**

Gestalt 2.0

Actualización en Psicoterapia Gestalt

Dr. Héctor Salama Penhos

Gestalt 2.0

Actualización en Psicoterapia Gestalt

Dr. Héctor Salama Penhos



Buenos Aires • Bogotá • México DF • Santiago de Chile

Formación:

Alfaomega Grupo Editor

Al cuidado de la edición:

Luz Ángeles Lomelí Díaz
lalomeli@alfaomega.com.mx

Gerente Editorial:

Marcelo Grillo Giannetto
mgrillo@alfaomega.com.mx

Datos catalográficos

Héctor Salama Penhos,
Gestalt 2.0. Actualización en Psicoterapia Gestalt.
Primera Edición

Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C. V., México

ISBN: 978-607-707-319-2

Formato: 17 x 23

Páginas: 152

Gestalt 2.0. Actualización en Psicoterapia Gestalt.

Héctor Salama Penhos.

Derechos reservados © Alfaomega Grupo Editor S.A. de C.V., México

Primera edición: Alfaomega Grupo Editor, México, Febrero 2012

© 2012 Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V.

Pitágoras No. 1139, Col. Del Valle, 03100, México, D.F.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana
Registro No. 2317

Página Web: <http://www.alfaomega.com.mx>
E-mail: atencionalcliente@alfaomega.com.mx

ISBN: 978-607-707-319-2

Derechos reservados:

Esta obra es propiedad intelectual de su autor y los derechos de publicación en lengua española han sido legalmente transferidos al editor. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio sin permiso por escrito del propietario de los derechos del copyright.

NOTA IMPORTANTE:

La información contenida en esta obra tiene un fin exclusivamente didáctico y, por lo tanto, no está previsto su aprovechamiento a nivel profesional o industrial. Las indicaciones técnicas y programas incluidos han sido elaborados con gran cuidado por el autor y reproducidos bajo estrictas normas de control. ALFAOMEGA GRUPO EDITOR S.A de C.V. no será jurídicamente responsable por: errores u omisiones; daños y perjuicios que se pudieran atribuir al uso de la información comprendida en este libro, ni por la utilización indebida que pudiera dársele.

Impreso en México. Printed in Mexico

Empresas del grupo:

México: Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V. – Pitágoras 1139, Col. Del Valle, México, D.F. – C.P. 03100.
Tel.: (52-55) 5575-5022 – Fax: (52-55) 5575-2420 / 2490. Sin costo: 01-800-020-4396
E-mail: atencionalcliente@alfaomega.com.mx

Colombia: Alfaomega Colombiana S.A. – Carrera 15 No. 64 A 29, Bogotá, Colombia,
Tel.: (57-1) 2100122 – Fax: (57-1) 6068648 – E-mail: cliente@alfaomega.com.co

Chile: Alfaomega Grupo Editor, S.A. – Dr. La Sierra 1437, Providencia, Santiago, Chile
Tel.: (56-2) 235-4248 – Fax: (56-2) 235-5786 – E-mail: agechile@alfaomega.cl

Argentina: Alfaomega Grupo Editor Argentino, S.A. – Paraguay 1307 P.B. Of. 11, C.P. 1057, Buenos Aires, Argentina, – Tel./Fax: (54-11) 4811-0887 y 4811 7183 – E-mail: ventas@alfaomegaeditor.com.ar

Agradecimientos

A Evelyn por apoyarme para ser como soy y por escribir el Prólogo.

A Adrián por su amor e inteligencia práctica y por colaborar también en la Presentación.

A Diego por su amor, su sentido común y su capacidad de dar estructura a esta obra.

A Lety por su amistad inquebrantable y su creatividad, además de colaborar con el Prefacio.

A Roberto por sus orientaciones inteligentes.

A Ricardo por permitirme incluir en este libro sus ideas originales.

A mis alumnos del Diplomado en Actualización por el apoyo y la confianza en mi trabajo y su colaboración desinteresada en el incremento de técnicas para cada fase del Ciclo Gestalt de Salama.

Dr. Héctor Salama Penhos

Acerca del autor



Inaugurándose como abuelo con Natalia Elisa en el 2010

Dr. Héctor Salama Penhos

El Dr. Salama nace en Buenos Aires, Argentina, donde realiza sus estudios básicos para luego emigrar a la ciudad de México en 1967, en donde inicia su carrera en el camino hacia las Humanidades.

Es Licenciado en Psicología por la Universidad Iberoamericana. Fundador del Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt (IMPG), el primero en México. Logra en 1990 el reconocimiento de validez oficial para plan de estudios a nivel Maestría por parte de la Secretaría de Educación Pública (SEP), siendo así el primer instituto en el mundo con reconocimiento de estudios en Psicoterapia Gestalt.

Tiene Maestría y Doctorado en Psicología en la Universidad de Newport, California, Campus México, doctorándose en 1992 con Mención Honorífica al presentar el Test de Psicodiagnóstico Gestalt, primero en su género en el mundo. Tiene Maestría en Psicoterapia Gestalt por la Universidad Gestalt de América.

Realiza como coautor el primer libro de Gestalt editado en México en 1988, así mismo en 1991 el primer Manual de Psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas.

Inicia desde 1985 la Semana Gestalt, que hoy en día sigue siendo un evento anual de gran éxito. En 1987 organizó el III Congreso Internacional de Gestalt en México y en 1992 la I Semana Internacional de Gestalt. En su interminable labor está la creación de la Universidad Gestalt de América en el 2005.

Es fundador y coeditor de la Revista Internacional de Gestalt en español. Miembro fundador y constituyente del Colegio de Psicólogos de México. Miembro honorario y didáctico de múltiples asociaciones, así como conferencista a nivel nacional e internacional.

Entre sus obras están los siguientes libros:

1. Gestalt para todos
2. Gestalt de Persona a Persona
3. Para Sentir y Pensar I
4. Para Sentir y Pensar II
5. Antología para sentir y pensar
6. El viaje de Lucy
7. Encuentro con la Psicoterapia Gestalt: Proceso y Metodología
8. Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt
9. Ponle oreja a tu pareja
10. Ponle ojo a tu enojo
11. Filosofía Gestalt
12. Por qué somos como somos

Contenido

Prólogo

Prefacio

Presentación

Introducción 1

Capítulo 1

Acerca del Ser Humano 3

Breve retrovisión al origen de la vida 3

El ser humano 4

Enfoquémonos en el individuo actual 4

El cerebro 5

El núcleo conductual y sus prolongaciones 5

Funciones mentales (FM) 6

Vías de comunicación del organismo humano 9

Las tres esferas de la interacción humana 9

Capítulo 2

Salud y Neurosis 11

¿Quién es neurótico? 11

Características de la neurosis 12

Introyectos vs. internalizaciones 12

Cómo surgen los introyectos 13

Pasos para la resolución

de los introyectos 13

Antecedentes del Yo y del Pseudo-Yo 14

Definamos al Yo 15

El Yo no se ataca a sí mismo 16

Definición del juicio de realidad 16

El umbral del Yo ante un shock 16

Hablemos ahora del Pseudo-Yo 17

Noción de salud y neurosis (Yo y Pseudo-Yo) 17

El Yo vs. el Pseudo-Yo 17

Diferencias entre el Pseudo-Yo y el Yo 18

Perro de arriba vs. Perro de abajo (Top Dog vs. Under Dog) 19

Diferencias entre angustia y ansiedad 19

Capítulo 3

Psicoterapia Gestalt 21

Definición de Psicoterapia Gestalt 21

Objetivo de la Psicoterapia Gestalt 22

El espacio de la sesión terapéutica 22

Elementos del lugar de sesión 22

Contrato y recontrato en la Terapia Gestalt 23

Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama o TPG 23

Material del paciente 24

Neogestalt 24

Valores gestálticos	25	Modos de actuar del paciente desde el CGS	50
El terapeuta y el paciente	25	Diferentes formas en que aparece la figura en cada fase del CGS	50
Los socios terapéuticos	25	Actitudes manipulativas en el CGS	51
Qué se espera del terapeuta Gestalt	26	Actitudes manipulativas simples	51
Emociones del terapeuta	27	Algunas actitudes manipulativas múltiples	52
Estilos y conductas del terapeuta en la sesión	27	Capítulo 5	
Limitaciones del terapeuta Gestalt	27	Cuadro de supervisión para psicoterapeutas	57
Escenas temidas del terapeuta	27	Capítulo 6	
Estructura de la primera sesión	28	Miedos y temores	61
Modos de la sesión terapéutica	28	Tipos de miedos o temores	61
Definición de contacto	29	Definiciones de fobia y contrafobia	62
Técnicas gestálticas	31	Cómo enfrentar las fobias	62
Del síntoma actual al conflicto	33	Capítulo 7	
Proceso terapéutico condensado	34	Sueños, duelos y fantasías.	65
Continuidad metodológica	34	Manejo de sueños y pesadillas	65
Diferentes tipos de pacientes	35	Pasos para trabajar un sueño	66
Cómo fueron educados los pacientes	37	Sueñodrama	67
En el trabajo terapéutico debe respetarse	38	Pasos para trabajar pesadillas	67
Capítulo 4		Manejo de duelos y fantasías biopositivas (deseos) y bionegativas (temores)	68
Ciclo Gestalt de Salama (CGS)	39	Manifestaciones externas del duelo	68
Introducción al Ciclo Gestalt de Salama (CGS)	39	Etapas del duelo individual	68
Fases del CGS	40	Existen cuatro tareas para completar el duelo	69
Cuadro sinóptico de las fases del CGS y trayecto de la energía	42	Pasos para elaborar el duelo en Gestalt	69
Definición de bloqueo	42	Ubicación del duelo en el CGS	70
Bloqueos en el CGS	42	Manejo de fantasías	70
Cuadro sinóptico de los bloqueos en el CGS	44	Capítulo 8	
Algunas frases del autor acerca de los bloqueos	44	Técnicas específicas para la Fase 1 del Ciclo Gestalt de Salama	71
Bloqueos universales en el CGS	45	Algunas técnicas específicas para cada fase	71
Autointerrupciones en el CGS	45	Estrategias para la Fase 1	72
Ubicación de las emociones en el CGS	46		
Finalidad adaptativa de las emociones y conductas	47		
Aspectos negativos de las emociones en las fases del CGS	48		
Temores y emociones en cada fase del CGS	49		
Ubicación de autorreferencias en las fases del CGS	49		
Autoengaños en el CGS	49		

Capítulo 9
Técnicas específicas
para la Fase 2 del
Ciclo Gestalt de Salama..... 75
 Estrategias para la Fase 2 75

Capítulo 10
Técnicas específicas
para la Fase 3 del
Ciclo Gestalt de Salama..... 79
 Estrategias para la Fase 3 79

Capítulo 11
Técnicas específicas
para la Fase 4 del
Ciclo Gestalt de Salama..... 83
 Estrategias para la Fase 4 83

Capítulo 12
Técnicas específicas
para la Fase 5 del
Ciclo Gestalt de Salama..... 87
 Estrategias para la Fase 5 87

Capítulo 13
Técnicas específicas
para la Fase 6 del
Ciclo Gestalt de Salama..... 91
 Estrategias para la Fase 6 91

Capítulo 14
Técnicas específicas
para la Fase 7 del
Ciclo Gestalt de Salama..... 95
 Estrategias para la Fase 7 95

Capítulo 15
Técnicas específicas
para la Fase 8 del
Ciclo Gestalt de Salama..... 99
 Estrategias para la Fase 8 99

Capítulo 16
Técnicas generales
para todas las Fases del
Ciclo Gestalt de Salama 103
 Técnicas generales 103

Anexo 1
Breve introducción a la
tipología humana 105

Anexo 2
Diferencias básicas entre
la Psicoterapia Gestalt y
el Psicoanálisis 107

Anexo 3
Frasas e ideas
creativas para pensar..... 109

Anexo 4
Ejercicios creativos
tomando en cuenta los
cuadrantes del CGS..... 111

Anexo 5
Definición de hábito..... 117

Anexo 6
Método de los 10 pasos
de Salama para resolver
el resentimiento 121

Anexo 7
De qué sirven los decretos,
Profecía autocumplida y
Ley de atracción 123

Últimas palabras

Bibliografía

Prólogo

Para mí es un orgullo que Héctor me haya solicitado que prologara su libro.

Como podrán imaginar, puedo relatar miles de anécdotas que hemos vivido juntos (cabe señalar que llevamos 30 años de casados), sin embargo, hoy solamente quiero compartirles mi emoción de ver hecho realidad este nuevo libro que durante tanto tiempo hemos esperado.

El mismo es producto de una larga y profunda investigación que, por cierto, al conocer al autor sé perfectamente que no acaba aquí, ya que si algo posee, es esta vena investigadora y curiosa, como él mismo la llama.

Desde su primer libro académico: *Gestalt de persona a persona*, a este de *Gestalt 2.0. Actualización en Psicoterapia Gestalt*, no sólo Héctor ha madurado como autor, investigador y terapeuta, sino que la misma psicoterapia gestalt ha cambiado gracias a sus aportes y de la vieja Gestalt, hoy nos asomamos a la neogestalt, esta nueva y refrescante terapia que combina tanto el arte como la ciencia, con una metodología clara y un modelo filosófico.

Hace algunos años, estando sentados en la sala de la casa de Laura Posner de Perls, ella le pidió a Héctor (y soy testigo de esta charla) que en su escuela se hiciera investigación, ya que si no se apuntalaba con escritos, la Gestalt con los años perdería su naciente potencial.

Hoy puedo confirmar que no sólo el autor cumplió su promesa a Laura, sino que además le aportó a la gestalt su alma, su increíble creatividad e inteligencia y su cuerpo.

Revisando esta obra observo la calidad didáctica del autor y su gran necesidad de compartirnos sus conocimientos en una forma sencilla como sólo él puede hacerlo y a la que nos tiene ya acostumbrados desde sus primeras publicaciones.

Este libro no es uno más de Gestalt, es realmente una visión renovada, ampliada y con novedades en metodología que hacen que el mismo tenga un valor incalculable para cualquier terapeuta y para aquellos que quieren adentrarse en el conocimiento de esta psicoterapia.

Desde los primeros capítulos no sólo somos llevados de la mano, sino que Héctor nos va guiando sabiamente y con un lenguaje que nos lleva a querer saber más.

A diferencia de sus libros anteriores, en éste encontraremos nuevas aportaciones al ciclo Gestalt (mismo que él creó), sino que además y como si fuese poco, nos adelanta nuevos juegos manipulativos, resultado de muchas horas de discusión con sus alumnos, así como técnicas terapéuticas para cada fase del ciclo.

Tú, estimado lector, te preguntarás si esto acaba aquí con las técnicas, puedo contestarte que no, ya que el autor nos adentra como un regalo más, a una introducción sobre la tipología humana.

Qué más se puede decir, tengo en mis manos una nueva joya que Héctor comparte una vez más con todos nosotros, espero sinceramente que la aprecies y te sea tan útil como pienso que lo será.

Confirmando con esto, Héctor, que ¡has cumplido! y estoy segura que aún nos deparas nuevas sorpresas.

Por lo pronto, Aleluya por este nuevo éxito que tengo hoy aquí y ahora en mis manos.

Evelyn Lowenstern Herrmann

Prefacio

Quiero iniciar este prefacio agradeciendo al Dr. S. Héctor Salama Penhos, en nombre de los terapeutas gestalt y de aquellas personas que hemos sido beneficiadas por este gran legado que es el libro titulado **Gestalt 2.0, Actualización en Psicoterapia Gestalt**, el cual representa un instrumento invaluable para llevar a cabo nuestra profesión, además de mostrarnos su calidad humana al dedicarse hacia lo que él ha creído siempre que es la Psicoterapia Gestalt.

El Dr. Salama nace en Buenos Aires, Argentina, donde realiza sus estudios básicos para luego emigrar a la ciudad de México en 1967, en donde inicia su carrera en el camino hacia las Humanidades,

Decidido en la búsqueda de encontrar la forma y el fondo del ser humano, decide profundizar más y en 1981, después de conocer el enfoque Gestalt en Santa Mónica, California, conoce a la Dra. Laura Perls, con quien aprende profesionalmente lo que, comúnmente se le conoce como la Gestalt del corazón *versus* la Gestalt de las tripas, atribuida a Fritz Perls y sus seguidores.

Con la voluntad de compartir sus conocimientos, en 1983 funda el Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt (IMPG), el cual fue el primero en México. Eran días difíciles por la nula educación gestáltica en el país, pero Héctor estaba lleno de fe y entusiasmo y abre las puertas a muchos profesionistas que logran recibir una formación académica en Psicoterapia Gestalt y, finalmente, logra en 1990 que la Secretaría de Educación Pública (SEP) reconociera su plan de estudios a nivel Maestría, siendo así el primer instituto en el mundo con reconocimiento de validez oficial de estudios en Psicoterapia Gestalt.

En 1989 inició sus estudios de Maestría y Doctorado en Psicología en la Universidad de Newport, California, Campus México, doctorándose en 1992 con Mención Honorífica al presentar el Test de Psicodiagnóstico Gestalt, primero en su género en el mundo.

Su camino apenas empezaba, lograr su meta le llevaría más tiempo. Realiza como coautor el primer libro de Gestalt editado en México en 1988, así mismo también como coautor en 1991 del primer Manual de Psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas, el cual es el primero en su género.

En esa incansable lucha inicia desde 1985 la Semana Gestalt y que hasta hoy en día sigue siendo un evento anual de gran éxito.

En 1987 organizó el III Congreso Internacional de Gestalt en México.

Para fortalecer las relaciones en el ámbito internacional y para dar realce a su labor, organizó la I Semana Internacional de Gestalt en 1992.

En su interminable labor está la obra magna de Héctor, que es la creación de la Universidad Gestalt de América en el 2005, primera en el mundo.

Es fundador y coeditor de la Revista Internacional de Gestalt en español.

Es miembro fundador y constituyente del Colegio de Psicólogos de México.

Miembro honorario y didáctico de múltiples asociaciones, así como conferencista a nivel nacional e internacional.

Entre sus obras están los siguientes libros:

1. Gestalt para todos
2. Gestalt de Persona a Persona
3. Para Sentir y Pensar I
4. Para Sentir y Pensar II
5. Antología para sentir y pensar
6. El viaje de Lucy
7. Encuentro con la Psicoterapia Gestalt: Proceso y Metodología
(primero en el mundo)
8. Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt (primero en el mundo)
9. Ponle oreja a tu pareja (Best Seller mundial)
10. Ponle ojo a tu enojo
11. Filosofía Gestalt (primera en el mundo)
12. Por qué somos como somos

Ha creado para la comunidad Gestalt y para el mundo:

1. La primera Universidad de Gestalt (UNIGEA)
2. El primer Test de Psicodiagnóstico Gestalt
3. La primera Licenciatura en Psicología Humanista
4. La primera Maestría en Psicoterapia Gestalt
5. El primer Libro de Proceso y Metodología en Psicoterapia Gestalt
6. El Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt (TPG)
7. El primer Doctorado en Filosofía Gestalt
8. El primer Doctorado en Psicoterapia Gestalt
9. El Curso de comunicación Nuevo Horizonte
10. El Sueñodrama
11. El Psicodrama Fenomenológico Gestalt.

Cumplió el sueño que Laura Perls le pidió de llevar la Gestalt a la Academia.

Por todo lo anterior, es para mí un orgullo presentar al Dr. Héctor Salama Penhos, autor de la presente obra.

Al maestro sabio, culto y generoso, al hombre creativo y siempre de buen humor, al amigo sincero y sensible de quien tengo la oportunidad de recibir de cerca sus enseñanzas.

Con todo mi agradecimiento, admiración y respeto.

Leticia Peña Sánchez

Presentación

Desde mis inicios de estudio como psicoterapeuta, hasta ahora como doctor en Psicoterapia Gestalt, mi sensación sobre la Gestalt era la de “una psicoterapia inconclusa”. Encontrarme con seudoterapeutas que creían que ya todo estaba creado, me asustaba, y fue gracias a mis padres que mi amor por la investigación siempre fue alimentado y no me sumergí en la mediocridad omnipotente de creer que ya todo estaba creado.

Hoy con este libro, mi padre, el Dr. Salama, me sigue maravillando con nuevas y excitantes estrategias, así como el regalarnos un pincelazo de su investigación perenne en el ámbito de la Psicoterapia Gestalt hasta lograr que sea una verdadera psicoterapia científica con una metodología veraz y un marco teórico conceptual fluido y constantemente nutrido por las investigaciones que se siguen realizando, tanto en las carreras de Doctorado en Filosofía Gestalt como en la del Doctorado en Psicoterapia Gestalt impartidos en la Universidad Gestalt de América, única en el mundo.

Mtro. Adrián Salama Lowenstern

INTRODUCCIÓN

Antes que nada debo reconocer el impulso que mi familia me ha dado para poner manos a la obra en el presente libro, el cual es el resultado de varios años de investigación acerca de aspectos teóricos conceptuales y de la aplicación de la metodología en Psicoterapia Gestalt, misma que utilizamos en la Universidad Gestalt de América (UNIGEA), primera en el mundo y situada en la Ciudad de México. Durante muchos años, la Psicoterapia Gestalt fue considerada como una terapia superficial, ya que únicamente trabajaba sobre síntomas y facilitación de catarsis, pero no tocaba el conflicto o el núcleo del problema. Nuestro propósito, ya logrado, fue cambiar dicha percepción y elevarla a una corriente que tuviera un amplio marco teórico conceptual, una metodología específica que incluyera no sólo las técnicas vivenciales, sino que su aplicación estuviera bien definida en función de cada fase del Ciclo Gestalt de Salama, además de estructurar el proceso terapéutico a través de la investigación de casos clínicos, de manera que pudiera considerarse una psicoterapia científica sin menoscabo del arte, el modo o el estilo en que la ejecuta cada terapeuta.

Creemos haber dado varios pasos en pro de dicho objetivo a través de actualizaciones y congresos internacionales en los cuales nuestra Universidad Gestalt, ha impuesto la seriedad del trabajo gestáltico versus el trabajo artístico que previamente se había establecido como el único. Este libro puede servirle tanto al aprendiz como al experto en Gestalt, y deseamos que sirva al propósito básico de incrementar en los estudiosos de esta disciplina científica, la

curiosidad por adquirir más conocimientos, los cuales, tal vez se alejen de los lineamientos de la Terapia Gestalt original. (Renovarse o morir, dice el dicho.)

Esta obra emergió del Diplomado de Actualización en Psicoterapia Gestalt que ha sido motivado, estructurado y coordinado por Leticia Peña Sánchez y apoyada por Ernesto Peña Sánchez en la Universidad Gestalt de América (UNIGEA). En cada uno de los 16 capítulos iniciaremos con frases que, creemos, pueden servir para pensar y aumentar la conciencia del lector. Se incluyen 7 anexos para aumentar el conocimiento gestáltico.

CAPÍTULO 1

ACERCA DEL SER HUMANO

*“Estudiante: No consideres al estudio como un deber, sino como una oportunidad para ingresar en el bello y maravilloso mundo del saber “
Albert Einstein*

Somos humanistas, por ello creo necesario, debido a que provenimos de una evolución maravillosa, señalar la gran importancia de tener nuevos conocimientos que puedan servirnos para saber cómo y por qué somos como somos.

BREVE RETROVISIÓN AL ORIGEN DE LA VIDA

Se dice que el Universo tiene 14 mil quinientos millones de años desde el Bing Bang y que hace 550 millones de años se crea (nadie sabe cómo) el primer aminoácido con proteína (bacteria) y evoluciona hacia plantas, reptiles, insectos, peces, animales y aves.

EL SER HUMANO

Como “hijos de la primera bacteria” fuimos evolucionando, y hace solamente 185 mil años que aparecieron restos del *Homo Sapiens*, sucesor del *Homo Erectus*, que conquistó el planeta con sus migraciones. En nuestro desarrollo evolutivo hemos tenido mutaciones para adaptarnos y seguir el camino hasta donde hoy hemos llegado. Cada ente vivo es único y quiere seguir siéndolo siempre (todos poseen algo que es como nuestra huella digital), tendemos al placer y a evitar el dolor además de nacer, crecer, reproducirnos y fallecer. Desde mi punto de vista, el **Yo** nace con el primer aminoácido y proteína como **Proto-Yo**. Así lo considero, ya que aparecen las necesidades básicas de desarrollo, sobrevivencia, reproducción, alimentación y adaptación al medio, además de la reacción irritativa ante lo tóxico, que expulsa, y excitativa, por lo nutritivo, que asimila. Esto dará pie con la evolución a dos emociones muy importantes: la *angustia* o fantasía catastrófica (irritativa) y a la *ansiedad* o fantasía anastrófica (excitativa).

Estas emociones son como el motor que impulsa hacia la vida y contiene una memoria genética a la que llamamos *sabiduría organísmica*. Todo es un proceso y está en proceso y ello tiende a preservar cualquier especie en el medio en el que se desenvuelve dicha especie. Solamente los gametos triunfadores dan lugar a la existencia y desarrollan al ente vivo. Por ello nosotros, los humanos, al igual que cualquier otro ente vivo, traemos información de triunfadores.

Hay un Yo (*Proto-Yo*) inconsciente genético que lleva la batuta en cuanto al plan maestro hacia el éxito que está implícito en la sabiduría de la fecundación y su ulterior desarrollo hacia el nacimiento y durante toda su vida. Al principio el niño recibe y acumula información que no clasifica. De esa matriz indiferenciada, asume la información como propia, dado que proviene de personas significativas. Da por cierto todo lo que le han dicho o ha escuchado.

ENFOQUÉMONOS EN EL INDIVIDUO ACTUAL

Sabemos que el ser humano describe la realidad conforme la va interpretando y vive en “su” realidad. Cuando un bebé nace y le cortan el cordón umbilical que lo une a su madre, la primera gestalt de su vida es la respiración. Inhala por primera vez e introduce oxígeno en todo su cuerpo. Así seguirá por el resto de su existencia, abriendo y cerrando gestalten o asuntos pendientes hasta que exhale su último aliento y finaliza la gestalt de la vida. Desde el punto de vista fisiológico, cada necesidad básica que aparezca deberá ser satisfecha, so pena de muerte. Si se tratara de asuntos psicoemocionales, la persona que no cierra sus asuntos pendientes se convierte en alguien a quien *algo* le falta y al resultado se le llama *neurosis*.

A lo largo de su desarrollo y adaptación, el individuo recibe mensajes dados por personas que él considera cercanas, y antes de que su autoconciencia aparezca, va a considerar todo lo que le han dicho o le han mostrado como si fueran verdades absolutas. Por ejemplo, si a un niño nacido en México se le dice constantemente que nació en Japón, y cuando tiene 5 años alguien le pregunta dónde nació, no vacilará en contestar: *en Japón*, hasta que descubra en su acta de nacimiento que es una mentira lo que le dijeron. Así nacen los

introyectos o mensajes ajenos al Yo que crearán al Pseudo-Yo, el cual es la base de la neurosis. Más adelante ampliaremos estos conceptos.

EL CEREBRO

Este órgano maravilloso está ubicado en la parte superior del cuerpo humano y es considerado el centro neurálgico del organismo y el responsable de la conducta. Integra en sí mismo 3 tipos de *cerebros* con sus memorias genéticas: el reptil, el mamífero y la neocorteza o humano. El centro volitivo es el responsable del éxito o fracaso de cualquier acción y se halla en el área prefrontal donde los orientales ubican al tercer ojo. El área emocional del cerebro se halla en la parte inferior de éste. A continuación se presenta información tomada de Internet acerca del funcionamiento de esta parte:

Las amígdalas forman parte del sistema endocrino, el cual está formado por un conjunto de glándulas (tiroides, paratiroides, amígdalas, hipófisis, epífisis y glándula suprarrenal) que sintetizan hormonas y las liberan al torrente sanguíneo. El hipotálamo es el responsable del control de la secreción hormonal, y a su vez las hormonas afectan el funcionamiento del sistema nervioso, por este motivo al conjunto de los dos sistemas se le denomina sistema neuroendocrino.

Las glándulas endocrinas controlan una gran cantidad de funciones fisiológicas del organismo como el metabolismo, la homeostasis, el crecimiento, la reproducción, el dolor, etc., pero también están involucradas en la conducta humana, concretamente en las emociones, la memoria, el aprendizaje o incluso en las patologías como la depresión, la angustia o la anorexia nerviosa.

<http://www.microcaos.net/salud/el-cerebro-y-sus-partes/>

EL NÚCLEO CONDUCTUAL Y SUS PROLONGACIONES

El cerebro funciona en el tiempo presente continuo. Si digo que *voy a hacer dieta*, el cerebro no lo toma en cuenta. Si digo que *hice dieta*, el cerebro lo toma como que ya no es necesario. O sea, el pasado o el futuro no evocan ningún tipo de actividad cerebral. Lo que parece funcionar es decir que *estoy haciendo dieta* y así, el cerebro sabe que hay un asunto pendiente en proceso de ser resuelto.

Le llamamos *núcleo conductual* al grupo neuronal responsable de reaccionar siempre de la misma manera a través de sus prolongaciones. Esto se descubre en terapia cuando el paciente trae un material importante para él y cuando lo trabaja cree que lo ha resuelto y, al cabo de unas sesiones, surge nuevamente el “mismo material”, con lo que se siente defraudado y pregunta: Esto ya lo vimos ¿por qué aparece nuevamente? Lo que ocurre es que se confunde la *parte* por el *todo*, es decir, que el paciente trabajó un aspecto de ese material, pero omitió otros aspectos del mismo material.

Imaginemos que se trabaja un aspecto de la madre que provoca en el paciente una sensación displacentera. Aunque aparece de la misma manera siempre, los motivos que estimulan esa sensación desagradable pueden ser muy diferentes. Así que si se trabaja a la parte de la madre que altera al paciente, no implica que ya no sentirá la antedicha sensación nunca más cuando ocurra otra situación que implique a la madre. Se podría decir que la madre es el núcleo conductual y las prolongaciones están representadas por todas las ocasiones en que se estimule dicho núcleo. Aunque la reacción es la misma (la conducta tiende a repetirse) no hay que desistir y se necesita facilitar en el paciente la comprensión súbita para que logre su autoapoyo y salga adelante adquiriendo mayor experiencia y mejor calidad de vida.

Al aparecer el Yo y aumentar su poder gracias a la conciencia, disminuye el poder del Pseudo-Yo, aunque éste no desaparece por completo. Lo vemos cuando tenemos un introyecto y lo resolvemos con el criterio de verdad. Ejemplo: *Masiosare* en el Himno Nacional mexicano. Cuando se aplica el criterio de verdad se descompone en *más sí osare* y se elimina la idea de que era un “*extraño enemigo*”, como me contestó uno de mis hijos cuando le pregunté quién era *masiosare*. Hacer consciente lo inconsciente es el primer paso para la liberación de la energía *Pseudo-Yoica*.

Freud determinó que existían dos impulsos instintivos: el Eros, que representaba al amor, y el Tánatos, que definía a la muerte. Luego propuso el instinto amoroso *versus* el agresivo. Como si dentro de nosotros estuvieran el ángel y el diablo (lo cual parece verdad.) Desde el nacimiento coexisten ambos. Son polaridades. El primero representa al Yo y el segundo al Pseudo-Yo. Los bloqueos en Gestalt nacen del *Pseudo-Yo* para interrumpir la energía que se requiere para la resolución de la necesidad. En el Psicoanálisis son mecanismos de defensa que crea el Yo para defenderse de las catexias que envían el *ello* y el *super-Yo* (véase Anexo 2).

El Yo tiene las cualidades de consciente e inconsciente y el Pseudo-Yo sólo presenta la cualidad de inconsciente. El Yo no crea los bloqueos negativos, los cuales pertenecen al área de la inconsciencia, pero aunque se hagan conscientes, ellos pueden continuar su fuerza por asociaciones inconscientes. Por ejemplo, si un paciente elimina el llamarse “tonto” y descubre que así le llamaba un tío y se lo regresa en un trabajo terapéutico es probable que su parte *Pseudo-Yoica* le haga decir que es un “estúpido” (eso sí, ya no se llama a sí mismo “tonto”). Cuando el Yo hace consciente algún bloqueo, lo utiliza de manera biopositiva en favor de sí mismo. Cuando la parte sabia toma conciencia de lo que realmente quiere, es cuando resuelve la situación inconclusa que tenía. Esto se llama conciencia de conciencia.

Hemos nombrado al cerebro como órgano de la conducta. En este capítulo nos referiremos a las funciones de la mente. Conocerlas nos brindará información acerca del maravilloso mundo que poseemos. Desafortunadamente nosotros, los seres humanos, no lo utilizamos más que en una pequeña proporción y, en general, priva la parte *Pseudo-Yoica*.

FUNCIONES MENTALES (FM)

Ahora veremos definiciones de los conceptos básicos de las funciones de nuestra mente.

Percepción: Esta función incluye la interpretación de las sensaciones, dándoles significado y organización. La organización, interpretación, análisis e integración de los estímulos, implica la actividad, no sólo de nuestros órganos sensoriales, sino también de nuestro cerebro. Los ojos son la única parte visible del cerebro.

Para la Psicología moderna, la interacción con el entorno no sería posible en ausencia de un flujo informativo constante, al que se denomina “percepción”. Ésta puede definirse como el conjunto de procesos y actividades relacionados con la estimulación que alcanza a los sentidos, mediante los cuales obtenemos información respecto a nuestro hábitat, las acciones que efectuamos en é y nuestros propios estados internos.*

* www.um.es/docencia/pguardio/documentos/percepcion.pdf

Pensamiento: Acerca de esta función mental, alguien dijo que el acto de pensar es la reacción de la memoria ante el reto inmediato.

*El pensamiento es la actividad y creación de la mente; dicese de todo aquello que es traído a la existencia mediante la actividad del intelecto. El término es comúnmente utilizado como forma genérica que define a todos los productos que la mente puede generar, incluyendo las actividades racionales del intelecto o las abstracciones de la imaginación; todo aquello que sea de naturaleza mental es considerado pensamiento, bien sean abstractos, racionales, creativos, artísticos, etcétera**.*

** www.tusuperacionpersonal.com/que-es-el-pensamiento.html

Comprensión: La comprensión es la actitud tolerante para encontrar como justificados y naturales los actos o sentimientos de otro. Es cuando nos percatamos que la comprensión va más allá de “entender” los motivos y circunstancias que rodean a un hecho, es decir, no basta con saber qué pasa, sino que es necesario dar algo más de nosotros mismos y ponernos en el lugar del otro***.

*** www.proyectosalohogar.com/.../Comprension.htm

Reflexión: “La reflexión implica la inmersión consciente del hombre en el mundo de su experiencia, un mundo cargado de connotaciones, valores, intercambios simbólicos, correspondencias afectivas, intereses sociales y escenarios políticos” (Gimeno **Sacristán, 1995**).

Memoria: Es la capacidad mental que posibilita a un sujeto registrar, conservar y evocar experiencias (ideas, imágenes, acontecimientos, sentimientos, etc.). El Diccionario de la Lengua de la Real Academia Española la define como: “Potencia del alma, por medio de la cual se retiene y recuerda el pasado”****.

**** www.hipocampo.org

La memoria humana es la función cerebral que resulta de conexiones sinápticas entre neuronas mediante las que el ser humano puede retener experiencias pasadas. Los recuerdos se crean cuando las neuronas, integradas en un circuito, refuerzan la intensidad de las sinapsis gracias a las huellas mnemónicas. El hábito es la repetición de pensamientos o acciones derivados de la memoria. Estas experiencias, según el alcance temporal con el que se correspondan, se pueden clasificar, convencionalmente, en *memoria a corto plazo*

(consecuencia de la simple excitación de la sinapsis para reforzarla o sensibilizarla transitoriamente) y *memoria a largo plazo* (consecuencia de un reforzamiento permanente de la sinapsis gracias a la activación de ciertos genes y a la síntesis de las proteínas correspondientes).

Juicio: Es un pensamiento en el que se afirma o se niega algo de algo.

En el ámbito moral, el juicio trata de discernir y resolver un conflicto, siempre tendiendo a propugnar a lo bueno y condenar lo malo, desde una postura razonable. En Gestalt no podemos abstenernos de juzgar o interpretar pero debemos evitar expresarlo.

www.monografias.com/.../juicio.../juicio-categorico.shtml

Razonamiento: El razonamiento es una operación lógica mediante la cual, partiendo de uno o más juicios, se deriva la validez, la posibilidad o la falsedad de otro juicio distinto. Por lo general, los juicios en que se basa un razonamiento expresan conocimientos ya adquiridos o, por lo menos, postulados como hipótesis.

Las ideas son objetos mentales que nacen de la dinámica entre el medio exterior y el sistema cerebral interno. Gracias a estos estímulos externos percibidos por cualquiera de las vías inteligentes, se activa la razón. Ésta trata de discernir las propiedades de cada objeto ideal y de discernir las relaciones entre las distintas ideas con base en la necesidad del propio individuo, los datos externos memorizados y los recuerdos naturales. Todo ello da forma al razonamiento.

<http://www.monografias.com/trabajos59/el-razonamiento/el-razonamiento.shtml>

Voluntad: Es la capacidad para llevar a cabo acciones contrarias a nuestras tendencias inmediatas en un momento dado. Es fundamental para el ser humano. Sin ella, no somos capaces de hacer lo que realmente deseamos, tampoco podemos conseguir los objetivos que nos proponemos. La voluntad es el poder de elección de la conciencia, el sentir y la acción dirigida por uno mismo. Para tener voluntad hay que tener conciencia y ésta mueve la voluntad.

La voluntad es el poder de elección de la conciencia; es lo que nos hace ser capaces de hacer lo que realmente deseamos. Didac González.

La voluntad es la capacidad consciente que posee el ser humano para realizar algo con intención. Y realizarlo a pesar de las adversidades que vienen con la vida, de las dificultades presentes a diario, de los contratiempos muy personales y los oscilantes estados de ánimo.

La voluntad se pone a prueba cada vez que debemos esforzarnos para realizar ciertas tareas, que al final no son tan apetentes, como terminar un trabajo a pesar del cansancio, estudiar una materia que se nos hace difícil, arreglar la casa, levantarnos temprano, etcétera.

<http://www.tusuperacionpersonal.com/voluntad.html>

VÍAS DE COMUNICACIÓN DEL ORGANISMO HUMANO

El “sistema nervioso”, el más completo y desconocido de todos los que conforman el cuerpo humano, asegura, junto con el sistema endocrino, las funciones de control del organismo. Es capaz de recibir e integrar innumerables datos procedentes de los distintos órganos sensoriales para lograr una respuesta del cuerpo, el sistema nervioso se encarga por lo general de controlar las actividades rápidas. Además, el sistema nervioso es el responsable de las funciones intelectivas, como la memoria, las emociones o las voliciones. Su constitución anatómica es muy compleja, y las células que lo componen, a diferencia de las del resto del organismo, carecen de capacidad regenerativa.

<http://www.monografias.com/trabajos11/sisne/sisne.shtml>

Vías aferentes y eferentes: Son las que transportan la información de los acontecimientos externos al cerebro, y luego que éste los descifra, puede utilizar la respuesta valiéndose de las vías eferentes.

Lo eléctrico transporta la información. La neurona, en su núcleo, sitúa y/o transforma la información, y la mielina, que es una delgada capa de grasa, sirve como medio de transmisión del impulso eléctrico.

LAS TRES ESFERAS DE LA INTERACCIÓN HUMANA

Elementos básicos de la terapia Gestalt son los aspectos de en dónde aparecen las necesidades y cómo se logra resolver los asuntos pendientes del individuo.

La figura: Se define como lo que aparece por emergencia de la necesidad de cierre y es en donde se concentra la atención, lo cual despierta el interés. Ejemplo: El cantante a quien se le pone el reflector en un teatro. Él es la figura y el público es el fondo. Si apareciera otro personaje y las luces lo enfocaran, éste se convertiría en la figura y el resto pasaría a ser el fondo. Así, cuando una persona tiene hambre, ésta es la figura que hay que resolver primero, siempre y cuando no aparezca otra figura que retrase dicha resolución. Si imaginamos a una persona que tiene hambre y va en busca de comida, debe centrarse en qué lugar puede conseguir el alimento, si cuando va caminando a dicho lugar se encuentra con un amigo que le presenta a una hermosa mujer y le pide que lo acompañe a un bar, es probable que la figura del hambre se apacigüe y aparezca una nueva figura que le agradaría resolver, sin embargo, si en el bar no hay un alimento sólido que nuestro personaje logre hallar, es probable que invite a sus amigos a un restaurante a comer, pero ¿qué ocurriría si se le olvidó la billetera en su casa? Cuando llega la cuenta y capta que no tiene dinero, la figura cambia drásticamente a cierta vergüenza ante los amigos y verá cómo le hace para que su compañero pague la cuenta. Como si fuera un préstamo a corto plazo. Hemos visto cómo una figura puede ser sustituida por otra u otras, dependiendo de las situaciones que ocurran.

El fondo: Se refiere a todo aquello que no es la figura, aunque le da el marco. No hay atención ni interés ni necesidad. Es cambiante y es el lugar de donde emerge la figura.

El contexto: Es el espacio específico donde ocurren las interrelaciones humanas e incluye la figura y el fondo, a quienes determina. Dicho contexto, al cambiar, hace que las interrelaciones también cambien. Un ejemplo es el siguiente. Eres docente de una universidad y estás dando una clase y uno de tus alumnos te hace una pregunta acerca de un evento histórico, lo que contradice tu labor de inducir al alumnado a investigar por su cuenta y así se lo haces saber, lo cual resulta en que dicho alumno se moleste contigo. El trato es de maestro-alumno, sin embargo, si asistes a un estadio de fútbol y te encuentras con dicho alumno y ambos son simpatizantes del mismo equipo que acaba de meter un gol, posiblemente hasta se abracen de la felicidad que les dio dicho suceso. Es obvio que el contexto ha cambiado, aunque los personajes sean los mismos.

CAPÍTULO 2

SALUD Y NEUROSIS

*La “neurosis” surge cuando se toman las mentiras ajenas como verdades propias.
Héctor Salama Penhos*

¿ QUIÉN ES NEURÓTICO ?

La respuesta es sencilla: Nuestra sociedad es neurótica. Por ende, todos somos, en mayor o menor grado, neuróticos. Lo importante es cómo nos manejamos con nuestra neurosis. Hay quienes continuamente culpan a los demás de sus desgracias o de su mala fortuna, sin aceptar su responsabilidad, hasta los que constantemente se sienten culpables de todo y viven en un estado depresivo o de queja continua, con lo que se hacen la vida muy difícil (y gracias a ello aparecieron los psicoterapeutas).

Mal de muchos consuelo de tontos, sin embargo, la neurosis altera las opciones de vivir una vida mejor si la resolvemos. Hay que tener fe en nosotros.

CARACTERÍSTICAS DE LA NEUROSIS

1. Un patrón repetitivo de conducta inadecuada o inapropiada, basada en “introyectos”.
2. Una fijación en recuerdos pasados o en fantasías catastróficas por el porvenir.
3. Mensajes introyectados de los individuos significativos desde tempranos años de vida y que son distónicos al Yo.
4. Racionalización de las conductas inapropiadas para justificarlas.
5. Complicidad del sistema social y familiar por la permanencia del patrón repetitivo de conducta en la familia o en la población para que se eviten cambios que alteren la estructura prehecha.
6. No jerarquización de las necesidades del organismo y por ende, presenta una resistencia al cambio para evitar el desequilibrio del sistema intra e interpersonal ya establecido.
7. Minimización del problema emergente resultante de lo anterior y justifica lo injustificable.
8. Existencia de emociones negativas como culpas y temores fantaseados.
9. Temor (objeto fantaseado) es diferente a miedo (objeto real).
10. Deseo de “no tocar el tema”, de evitarlo o de negarlo, siempre que pueda presentar el peligro de aparecer algo diferente.
11. Presentación de alta carga afectiva, sus palabras favoritas son: “deberías” o “no deberías” y se apoya en emociones negativas para manipular al Yo

INTROYECTOS VS. INTERNALIZACIONES

Inicialmente, a través de la comunicación no verbal, el niño, como se comentó antes, se va desarrollando y recibe y acepta todos los mensajes que se le dan o que capta, ya que aún no logra discriminar cuáles son positivos y cuáles son negativos. El niño lo hace para ser aceptado y ello es por el instinto de sobrevivencia. Cuando crece y logra incrementar su consciencia, puede diferenciar los positivos (internalizaciones) de los negativos (Introyectos).

Los introyectos son mensajes ajenos al Yo y tienden a la destrucción del ser humano y sus relaciones. Las neuronas varían en su contenido mnémico. Éste puede ser positivo o negativo, dependiendo del contenido mnémico neuronal y se identifican como el Yo y el *Pseudo-Yo*. Los introyectos bloquean la voluntad, los pensamientos y las emociones impulsadas por el Yo a través de descalificaciones y afectan de manera negativa la conducta del individuo.

CÓMO SURGEN LOS INTROYECTOS

1. Por mensaje directo: “Eres un tonto.”
2. Por comparación: “Tu primo es más listo que tú.”
3. Por identificación proyectiva: “Eres tan tonto como Yo”, le dice un padre al hijo.
4. Por necesidad de adaptación y sobrevivencia: “Me hago el tonto y me libro del castigo.”

PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE LOS INTROYECTOS

- a. El primer paso es descubrir el introyecto.
- b. El segundo paso es saber a quién pertenece.
- c. El tercer paso es regresar el introyecto a quien le pertenece, diciendo que ya no le sirve tenerlo consigo y, por lo tanto, se le regresa a su dueño.

Al paciente hay que hacerle preguntas que le faciliten la comprensión súbita (insight) y con ello crece, porque el objetivo es que logre apoyarse en sí mismo, con lo que aumenta su autoconfianza. Además se debilita la necesidad del paciente de depender de otros para resolver sus problemas. Esto implica diferenciar la confluencia (hacer o decir lo que otro le dice) a través de la expresión de la gratitud. Se pueden utilizar frases como: “Hasta hoy me sirvió”, “Hoy caducó”, y de regresarle al proyector del introyecto el pensamiento, sentimiento o conducta ajenos al Yo.

El *desdoblamiento* (se trata de un enfrentamiento entre introyectos) se observa en un paciente cuando dice refiriéndose a él mismo: “Eres un idiota, no cambias, te dejaste engañar, eres egoísta, sólo piensas en ti o en tu rabia y piensas que estás loco”, nos da la imagen del *Pseudo-Yo* hablando consigo mismo, ya que el Yo no se ataca a sí mismo. Sin embargo, remata la frase con: “Ya no puedo más”, con lo que se refiere a un Yo disminuido en sus fuerzas. El introyecto puede pelearse con otros introyectos cuando son extremos como el *Top dog* y el *Under dog*; éstos pertenecen

al *Pseudo-Yo* cuando son bionegativos, y al *Yo*, cuando son biopositivos. Más adelante hablaremos de ello.

Del Debo ser al Quiero Ser

Estamos inmersos en una sociedad donde el “qué dirán” marca nuestras acciones y limita nuestro comportamiento hacia la salud mental. La sociedad, como lo señalamos antes, está neurótica, y por eso es tan importante la labor de profesionistas de la salud como son los terapeutas formados en instituciones validadas por las autoridades educativas de un país como la Universidad Gestalt de América (UNIGEA).

El Perdón es un Introyecto

El perdón incluye al introyecto y a la fijación y se resuelve cuando aparece la indiferencia o la conveniencia. Siempre nos dicen: “*Tienes que perdonar*”, ¿y qué tal si no quiero perdonar porque sigo molesto? Pienso que *perdonamos* cuando ha desaparecido el afecto por quien nos causó dolor, es decir, la indiferencia o la distancia temporal del hecho acaba con la relación. Por otro lado, cuando consideramos al *otro* y comprendemos su historia y sus propias circunstancias, se puede lograr eliminar el resentimiento de la fijación y podemos decir: *Te perdono*, con lo cual descansamos mentalmente y podemos utilizar la energía libre en cerrar otros asuntos pendientes o vivir con una mejor calidad de vida.

ANTECEDENTES DEL YO Y DEL *PSEUDO-YO*

Tanto el *Yo* como el *Pseudo-Yo* son abstracciones que definen el tipo de mensajes insertos en la memoria de las neuronas gracias a su configuración química específica. Si dichos mensajes son negativos les llamamos “introyectos” y pertenecen al área del *Pseudo-Yo*. Contrariamente, si los mensajes son positivos les llamamos “internalizaciones” y caen en la esfera del *Yo*. El *Pseudo-Yo* está implícito en la parte instintiva e impulsiva en el niño y es inconsciente. Para sobrevivir se apoya en asociaciones o crea ramificaciones neuronales inconscientes. (Núcleo conductual.)

El *Yo* tiene una parte consciente que se conecta con la realidad y otra inconsciente, que aparece en sueños, fantasías, *lapsus linguae*, actos fallidos y en acciones impulsivas no controladas por el *Yo* consciente. El *Yo* y el *Pseudo-Yo* sólo pueden emerger como entidades separadas cuando aparece la capacidad de discriminación en el individuo y ello ocurre cuando el nivel de consciencia aumenta lo suficiente como para que la persona se haga preguntas reflexivas y existenciales

y logra conectarse con la realidad circundante pudiendo diferenciarse de ella sin confundirla con su realidad íntima.

En la adolescencia aparece un intento de reflexión encaminado a creer que ya se es adulto, aunque aún no lo sea, desde el punto de vista de la madurez emocional. La reflexión también puede ocurrir cuando la persona tuvo un accidente que pudo ser mortal o ante una enfermedad terminal o incluso en un proceso terapéutico o de enseñanza. Es cuando el ser humano decide hacer un cambio de vida hacia su propia superación.

Estos cambios que lo llevan al éxito dependerá de varios factores, a los que llamamos *facilitadores positivos*. El modelaje de personas exitosas, en todos los sentidos que pueda darse, facilitan el aprendizaje por imitación, por diferenciación o por decisión propia. Una opción sencilla para saber cuál es el Yo y cuál el *Pseudo-Yo*, es pedirle a la persona que escriba en una hoja de papel todo aquello que no le guste de sí mismo. Sabiendo que el Yo no se ataca a sí mismo encontraremos al *Pseudo-Yo* en esa lista. Minkovsky señala que cuando se produce un insight o comprensión súbita, se troquela el ADN transmisor de las neuronas y aparecen en la sangre las catecolaminas, endorfinas y otras aminas¹.

DEFINAMOS AL YO

Es una abstracción lingüística que podemos definir como un *Grupo neuronal con memoria específica en favor de la vida, del desarrollo óptimo y de la adaptación adecuada del organismo humano al medio ambiente. Favorece el crecimiento de las facultades psicoemocionales del individuo y contiene áreas inconscientes derivadas de la memoria genética, y áreas conscientes debidas a la adquisición de mensajes biopositivos internalizados por la persona, asimismo, el Yo coadyuva de manera importante para la identidad del individuo.*

De hecho, el Yo crece y aumenta su consciencia a través de la capacidad de espera y por frustraciones adecuadas en las etapas del desarrollo del niño y luego, en sus sucesivas etapas, puede incrementar su poder.

¹ Nares, Daniel. Trastornos del aprendizaje: Semiología y Psicofisiología. Folleto editado por la Dirección General de Educación Preescolar. México 1981.

EL YO NO SE ATACA A SÍ MISMO

Ésta es la cualidad básica y esencial del Yo. Posee además la capacidad de comprensión súbita y de darse cuenta tanto de lo que le pasa en su interior como en su exterior. Cuenta con múltiples subfunciones como ser: observador y autoobservador, crítico y autocrítico, autoimagen, autoconcepto, autoestima y autoapoyo, analítico, sintético, autoprotector, racional, emocional, creativo, imaginativo, recordador, previsor, conservador, pensador, etcétera.

DEFINICIÓN DE JUICIO DE REALIDAD

*Es la capacidad del individuo de distinguir el mundo externo de su mundo interno. Ocurre cuando el individuo logra diferenciar lo que **imagina** de lo que en realidad **es**. Esta capacidad se va desarrollando en el niño a través de varios procesos intelectuales, como el pensamiento, la memoria, la comprensión, el juicio y el raciocinio. Es cuando pasa del narcisismo primario (universo no diferenciado) a la identificación de su entorno como diferente a él. Cualquier alteración en esta capacidad puede llevar a una persona a ingresar al mundo de las psicosis.*

EL UMBRAL DEL YO ANTE UN SHOCK

La pregunta que hemos oído frecuentemente es por qué el Yo, cuando sufre un *shock* le cuesta tanto volver a equilibrarse. Imaginemos una lluvia intensa e inesperada que inunda una casa en un minuto. Para sacar el agua necesitaremos varias horas. Decimos que la cantidad de lluvia que cayó superó el umbral de la casa para el desagote (drenado). En las personas, es similar a cuando ocurre algo inusitado e inesperado como una discusión; el Yo puede asimilar la situación si tiene buenas defensas y no pasa de un disgusto, pero cuando lo que ingresa es algo extremo y lo inunda, como por ejemplo la pérdida de un ser amado, un secuestro, una violación, un accidente, etc., la persona presenta una crisis o un trauma que lleva a un *shock* postraumático y a una necesidad de apoyo. El Yo requiere tiempo para drenar la energía que lo *inundó*.

La metacomunicación es el instrumento del Yo observador, es decir, que cuando comunicamos acerca de nuestra comunicación y podemos hacerlo consciente en la sesión con el paciente, probablemente el individuo logre aumentar su empoderamiento.

HABLEMOS AHORA DEL *PSEUDO-YO*

La necesidad de creer en alguien inmortal y todopoderoso, posiblemente nació de nuestro deseo de ser inmortales, ya que nuestra mente no puede concebir nuestra desaparición total de esta vida y pasó desde, adorar a las fuerzas naturales, a los animales, a los tótemes, a varios dioses y luego a un dios único. Así fue transmitiéndose de generación a generación este bálsamo a nuestra angustia existencial. Estos mensajes que pasan de generación a generación dan origen a los introyectos e internalizaciones, de los que hablaremos más adelante.

El *Pseudo-Yo*, como lo comentamos anteriormente, también implica a un conjunto de neuronas que contienen memoria específica con mensajes introyectados o bionegativos que van a afectar al Yo, alterando su desarrollo hacia el buen vivir la vida y provocándole una disminución de sus potencialidades psicológicas, emocionales o físicas. Es el **enemigo número uno** del Yo. Como preguntaba un amigo mío: “¿dormimos con el enemigo?” El *Pseudo-Yo* es la base de los introyectos. Se nutre con mensajes ajenos al Yo. Es inconsciente y antecede al Yo consciente. Más adelante nos ocuparemos de la guerra por la mielina que establecen el Yo y el *Pseudo-Yo*.

NOCIÓN DE SALUD Y NEUROSIS (*YO Y PSEUDO-YO*)

La neurosis sólo puede combatirse a través del hecho de que el individuo se haga consciente de que está enfermo, es decir, que sepa que no está bien psicológicamente. Se requiere el uso de la voluntad. Hacer consciente lo inconsciente, es el inicio del cambio. El tánatos Freudiano representa al *Pseudo-Yo*, y el Eros al Yo. Sin embargo, no es fácil apartarse de la neurosis, ya que provee ganancias secundarias y sentimientos de miedo al abandono y culpas, todo ello como consecuencia de la *cadena generacional neurótica* que se establece y transmite de generación en generación, sin cambios.

EL YO VS. EL PSEUDO-YO

La eterna lucha de la salud contra la neurosis. Cuando un grupo de neuronas con memoria específica se establece por asociación en nuestro cerebro, lo hace porque la mielina está disponible para la conducción de la información a través de la corriente eléctrica que organiza el vínculo entre neuronas. Cuando una *creencia* se desmorona, el grupo neuronal que la contiene disminuye la cantidad de mielina, la cual será utilizada por la nueva creencia que sustituye a la anterior.

El Yo y el *Pseudo-Yo* pelean por conservar su nivel de mielina y lo vemos a través de las creencias. Cuando ponemos consciencia en un introyecto, éste tiende a desaparecer porque se va creando un nuevo cordón neuronal que requerirá de un montante de mielina y, mientras uno se desmieliniza, el otro se mieliniza. Este proceso es continuo en tanto la persona vaya cambiando sus creencias.

DIFERENCIAS ENTRE EL *PSEUDO-YO* Y EL *YO*

A continuación veremos las polaridades entre el *Pseudo-Yo* y el *Yo* en los siguientes pares:

<i>Pseudo-Yo</i>	Yo
1. Frase: Utiliza el <i>Debo</i>	1. Frase: Utiliza el <i>Quiero</i>
2. Da por hecho – No duda	2. Cuestiona – Duda
3. Resistencia al cambio	3. Promueve el cambio hacia la salud
4. Reacciona y racionaliza	4. Observa y analiza
5. Generaliza	5. Particulariza
6. Actúa por asociación inconsciente	6. Actúa por discriminación
7. Sabotea al organismo	7. Ayuda al organismo
8. Actúa basándose en prejuicios	8. Tiene capacidad de juicio
9. No hay capacidad de darse cuenta	9. Tiene capacidad de darse cuenta
10. Es impulsivo	10. Tiene capacidad de espera
11. Agrede al Sí mismo	11. No se agrade a Sí mismo
12. La autoimagen es negativa	12. La autoimagen es positiva
13. Retiene la energía	13. Libera la energía bloqueada
14. Contiene creencias negativas	14. Contiene creencias positivas
15. El autoconcepto es negativo	15. El autoconcepto es positivo
16. La autoestima es baja	16. La autoestima es alta
17. Repite la cadena generacional neurótica	17. Es el portavoz del Self y tiende a la salud
18. Ataca al Yo	18. Se defiende del <i>Pseudo-Yo</i>
Repite el patrón conductual	19. Puede cambiar el patrón conductual

PERRO DE ARRIBA VS. PERRO DE ABAJO (*TOP DOG VS. UNDER DOG*)

Este concepto, acuñado por Perls, se refería a los perros de trineo, en el cual, el que guía a la manada es el perro de arriba, y el que está atrás y es cachorro es puro impulso y se le llama, perro de abajo. Podría semejarse al *Super-Yo* y al *Ello* de Freud respectivamente. Hemos descubierto que ambos “perros” tienen un aspecto biopositivo y otro bionegativo. Por ejemplo, el aspecto biopositivo del perro de arriba puede circunscribirse a los valores morales, tan importantes en nuestra sociedad actual, y el biopositivo del perro de abajo sería el respeto natural a los impulsos instintivos dentro del marco sociocultural. Los aspectos bionegativos del perro de arriba se relacionan con el uso indiscriminado del poder y del control y, en relación con el aspecto bionegativo del perro de abajo, se asocia con la acción de los impulsos instintivos sin el límite natural de lo moral o social.

DIFERENCIAS ENTRE *ANGUSTIA* Y *ANSIEDAD*

Ambas van del presente al futuro y las definimos así:

Angustia: Es una fantasía catastrófica que representa que algo malo va a pasarnos. Es irritativa. Ejemplo: *Van a castigarnos por llegar tarde.*

Ansiedad: Es una fantasía anastrófica que representa que algo bueno va a pasarnos. Es excitativa. Ejemplo: *Van a darnos un premio por portarnos bien.*

Aunque en medicina lo usan como si fuera lo mismo, para nosotros son polares y se trabajan de manera diferente a cada una de ellas. (Un ejemplo gracioso es cuando se va a llevar a cabo un casamiento, la mujer está ansiosa y el hombre angustiado.)

A continuación pondremos un ejemplo donde se unen la angustia y la ansiedad: A una sesión terapéutica no es raro que lleguen pacientes angustiados. Por ejemplo, en una ocasión se presentó una mujer joven de 34 años de edad a consulta diciendo que presentaba problemas en respirar, se notaba que su respiración era breve y superficial. Estaba intranquila y su discurso era congruente con su comunicación no verbal.

Su miedo era haber quedado embarazada del novio de su hermana menor con quien había mantenido relaciones íntimas en un par de ocasiones. Ella repetía que no había tomado precauciones porque no esperaba que pudiera ocurrir tal suceso, sin embargo, lo aceptó en contra de su voluntad y en favor de sus deseos instintivos, y para poder vengarse de su hermana por sus constantes burlas hacia

ella porque le costaba trabajo encontrar pareja. Su angustia iba creciendo en relación directa con su vientre. Cuando se enteró de que estaba embarazada, su angustia aumentó, a tal grado, que comenzó a presentar insomnio. Sabía que tenía que resolverlo de alguna manera y, aunque pensó en abortar, decidió tener a su hijo, por lo que comentó que iba a pedir licencia en su trabajo y emigrar a otro país donde tenía familiares. Lo curioso es que también estaba ansiosa por tener a su hijo. Aquí y en este caso puede verse cómo se unen la *angustia* y la *ansiedad*.

CAPÍTULO 3

PSICOTERAPIA GESTALT

*“El gurú no necesita vestirse de gurú para serlo“
Héctor Salama Penhos*

DEFINICIÓN DE PSICOTERAPIA GESTALT*

Pertenciente a la corriente humanista de la Psicología, sirve de base al tratamiento mental en el que se concede importancia decisiva al desarrollo del autoapoyo del ser humano a través del cierre de asuntos pendientes consigo mismo y con los demás, dentro de un contexto único, mediante técnicas de diálogo y vivenciales que favorecen la comprensión súbita.

* En México, durante la presidencia de José López Portillo, su gobierno estaba comprometido en castellanizar las palabras extranjeras y por eso, nuestra Maestría es en Psicoterapia Gestalt, con la U luego de la letra G, ya que así se pronuncia y así fue aceptada por la Secretaría de Educación Pública (SEP). Ahora las carreras en Psicoterapia Gestalt llevan la U, mientras que las de Filosofía Gestalt, no.

Juan Lafarga, eminente humanista mexicano, señaló: *“Todas las terapias son útiles, en tanto tienen como objetivo el bien del ser humano.”*

OBJETIVO DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

El objetivo básico por parte del terapeuta es facilitar la comprensión súbita y el cierre de asuntos pendientes en el paciente para que éste logre una existencia auténtica y aprenda a apoyarse en sí mismo para evitar la dependencia y logre vivir mejor su vida. Existen dos metas en la terapia desde el punto de vista metodológico:

1. **La inmediata o de corto plazo.** Implica cerrar asuntos urgentes.
2. **La mediata o de largo plazo.** Sirve para favorecer la adquisición de una filosofía de vida auténtica con la que el paciente mejore considerablemente su calidad de vida al incrementar su autoapoyo y su autoestima.

EL ESPACIO DE LA SESIÓN TERAPÉUTICA

El consultorio es el reflejo de la personalidad del terapeuta, por lo que debe ofrecer comodidad para quienes trabajan terapéuticamente dentro del mismo. Aparte de estar limpio, es importante que sea siempre en el mismo lugar, sin ruidos externos, luminoso, puede haber fotos personales, título y grado académico con validez oficial de estudios del Gobierno. Es conveniente que sea un área cerrada a la vista de personas ajenas. La decoración tiene que ser adecuada al trabajo a desempeñar.

ELEMENTOS DEL LUGAR DE SESIÓN

1. Lugar aseado.
2. Asientos cómodos.
3. Asientos móviles, cómodos.
4. 3 a 6 almohadones.
5. Ambiente cálido con ventilación adecuada.
6. Ventanas con vista agradable o cortinas o vidrios opacos, si no hay vista u otras personas pueden ver el trabajo.

7. Cenicero, si el terapeuta permite fumar (aunque no es lo más conveniente).
8. Piso acorde con el clima del lugar.
9. La decoración depende de las posibilidades del terapeuta. Se sugiere que sea agradable a la vista.
10. Reloj detrás del paciente y frente al terapeuta.
11. Espejo de cuerpo completo o semicompleto.
12. Vara de hule espuma.
13. Si se trabaja con niños, se debe contar con material didáctico adecuado a sus edades.
14. Pañuelos desechables y bote para la basura.

CONTRATO Y RECONTRATO EN LA TERAPIA GESTALT

Se basa en la mutua confianza, por lo que es verbal y no por escrito. Implica un compromiso de adultos donde el terapeuta aporta, además de sus conocimientos, una actitud mental sana y desprovista de prejuicios, y el paciente, sus experiencias. Es un ponerse de acuerdo en horarios, honorarios, periodicidad y tiempo de las sesiones, ausencias y vacaciones.

Se enfatiza el respeto por el material del paciente y tener ética profesional (valores gestálticos). Es de suma importancia la puntualidad del terapeuta para evidenciar respeto, responsabilidad e interés por el paciente. Se utiliza un *recontrato* cuando una o varias condiciones cambian.

TEST DE PSICODIAGNÓSTICO GESTALT DE SALAMA O TPG

Es necesario en el armamentarium de cualquier psicoterapia contar con elementos confiables y válidos para determinar un diagnóstico adecuado que nos permita tener una idea aproximada del momento en el que se encuentra el paciente. Para ello contamos con el TPG. Se trata de un instrumento no paramétrico que sirve para investigar si el paciente tiene capacidad de *comprensión súbita* o *insight**, además de checar los bloqueos que está presentando en este momento de su vida.

MATERIAL DEL PACIENTE

Así se denomina a todo aquello que la persona trae a sesión, incluyendo su lenguaje no verbal. Es muy importante saber que es reutilizable, por lo que nunca se rechaza. La *comprensión súbita** es algo nuevo que ocurre en la persona. Toda comprensión súbita contiene varios *darse cuenta*. Su proceso es inconsciente y culmina con concienciar algo nuevo para el individuo. El darse cuenta no implica la comprensión súbita, porque es algo consciente y tiene memoria anterior. Está relacionado con la atención, es decir, donde hay atención siempre hay interés, y generalmente corresponde con la emergencia de una necesidad.

Nota: Las primeras sesiones de un proceso terapéutico sirven para investigar antecedentes a través de una historia clínica y es conveniente NO aplicar ejercicios vivenciales, a menos que se trate de una crisis.

NEOGESTALT

“Psicoterapeuta: Tu base es la metodología y tu arte es el estilo que impones, y así es como nace la maravillosa combinación entre el arte y la ciencia, y le llamamos Neogestalt”
Héctor Salama Penhos

La palabra *Neogestalt* se debe al Maestro Adrián Salama Lowenstern, en función de las actualizaciones que se hacen, de manera periódica, a la terapia Gestalt. En la Universidad Gestalt de América utilizamos el rastreo y una metodología propia, que incluye el Ciclo Gestalt de Salama. Se toma en cuenta la historia clínica, el motivo de consulta y el desafío detonante del paciente. El rastreo es considerado muy importante para investigar antecedentes y evitar el adivinar.

El objetivo del terapeuta Gestalt con el paciente es facilitar los procesos que lo lleven a una comprensión súbita o autodescubrimiento para cerrar asuntos pendientes y que logre el autoapoyo. Ponemos énfasis en hallar el *conflicto* que origina los *síntomas*. Creemos que la catarsis por sí misma no es la terapia en sí, por lo cual no la provocamos, pero aceptamos que ocurra. La catarsis no hace el cierre del asunto pendiente, aunque lo facilita. Hay que buscar el cambio neuronal. El síntoma es la resolución parcial de un conflicto no resuelto. Se trabaja el conflicto en vez del síntoma, a menos que el síntoma nos lleve al conflicto.

A nivel técnico hemos incorporado las técnicas integradoras al cuerpo teórico de la Gestalt. El paciente debe llegar a tener el poder en su Yo.

* La frase comprensión súbita reemplazará a la palabra insight en esta obra.

En la sociedad de paciente y terapeuta, ninguno está al servicio del otro. La confluencia se rompe con la diferenciación. El contacto es un fluir continuo.

VALORES GESTÁLTICOS

En el marco teórico conceptual de la Psicoterapia Gestalt era necesario crear un eje axiológico que responda a la calidad de una profesión fácilmente tachada de charlatanería, por ello, hemos incluido en dicho marco los valores básicos que debe utilizar un terapeuta Gestalt y son los siguientes: honestidad, respeto, amor y responsabilidad.

EL TERAPEUTA Y EL PACIENTE

Todo es energía. Nosotros somos energía y la materia es energía concentrada. Somos lo que pensamos o sentimos. Así lo transmitimos al paciente. En medicina se cura al paciente, en Terapia Gestalt no hay necesidad, porque el paciente no tiene riesgo de morir en un tratamiento terapéutico. El terapeuta Gestalt no cura. Facilita procesos que lleven a la comprensión súbita en el paciente. Necesita tener una filosofía de vida apropiada dentro de los valores gestálticos, ya que es un modelo de identificación para el paciente.

Es sumamente importante observar la comunicación no verbal del paciente y la autoobservación del terapeuta. Hay que escuchar al paciente. El terapeuta se debe separar del problema, no del paciente. Algo que no debe decirse es: *Se me fue el paciente. Mi paciente no vino. Mi pacientito*. Lo importante es entender que el paciente no le pertenece al terapeuta.

LOS SOCIOS TERAPÉUTICOS

El terapeuta Gestalt es experto en metodología y el paciente es experto en su propia vida. Ambos constituyen una sociedad para el mutuo crecimiento. El terapeuta es como una dama de compañía y va donde el paciente indique, dentro del sentido común. No cura. No aconseja. No dirige al paciente. No lo reprende. El enamoramiento de un paciente puede significar resistencia a resolver asuntos pendientes, independiente del carisma del terapeuta.

QUÉ SE ESPERA DEL TERAPEUTA GESTALT

1. Título de Maestría o Doctorado en Psicoterapia Gestalt otorgado por una institución reconocida por autoridades del país.
2. Puntualidad.
3. Compromiso.
4. Calidez.
5. Saber escuchar.
6. Saber interrumpir.
7. Saber cobrar.
8. Saber confrontar. (Enfrentar no es confrontar.)
9. Tener ética profesional.
10. Amplitud de criterio.
11. Actualizaciones continuas.
12. Agrado e interés por la investigación. (El cerebro crece si la persona investiga.)
13. Ser culto.
14. Mentalidad abierta al cambio, incluso al suyo.
15. Tener sentido del humor.
16. Ser confiable.
17. Cumplir con los valores gestálticos.
18. Establecer un lenguaje común.
19. Conducta congruente y transparente.
20. Contacto consigo mismo para no contaminar la figura del paciente.
21. Tener cuidado de no imponer su figura en la sesión.

EMOCIONES DEL TERAPEUTA

Nos referiremos a las que puede presentar durante la sesión para que haga conciencia de sus expresiones: Miedos. Temores. Celos. Envidia. Culpa. Aversión, Resentimiento. Vergüenza. Angustia. Ansiedad. Indiferencia. Amor. Deseo. Rechazo. Enojo. Ira. Tristeza. Compasión.

ESTILOS Y CONDUCTAS DEL TERAPEUTA EN LA SESIÓN

El estilo y la conducta del terapeuta pueden afectar seriamente el desarrollo de la sesión y perjudicar la facilitación del autoapoyo en el paciente. Pondremos algunos ejemplos de cómo puede llegar a ser la sesión y la sugerencia al terapeuta de estar al pendiente de ello: Aburrida. Agresiva. Amorosa. Cálida. Catártica. Cómplice. Compulsiva. Consejera. Controladora. Confluyente. Crítica. Culpígena. Evitadora. Dependiente. Depresiva. Directiva. Empática. Ensimismada. Fóbica. Fría. Frustradora. Generosa. Histriónica. Impuntual. Incongruente. Interpretadora. Juzgadora. Manipuladora. Minimizadora. Narcisista. Negadora. No comprometida. No directiva. Obsesiva. Omnipotente. Permisiva. Perseguidora. Protectora. Proyectora. Racionalizadora. Seductora. Soberbia. Social. Sometida. Temerosa. Verborreica. Víctima.

LIMITACIONES DEL TERAPEUTA GESTALT

El terapeuta Gestalt no está capacitado para tratar psicosis, problemas sexuales ni adicciones severas. Hay que saber detectar y canalizar a especialistas. A menos que el terapeuta se haya especializado en dichas disciplinas. Además, como regla básica es que no debe hacer por el paciente lo que éste puede hacer por sí mismo.

ESCENAS TEMIDAS DEL TERAPEUTA

Aunque puede haber muchas más, presentaremos las más frecuentes.

Angustias y temores ante el paciente

El cobro, la depresión, las ausencias, temor al abandono, la seducción, la agresión, la ira, la angustia, el brote psicótico, de que acuda a sesión, de que no venga a sesión, los silencios, que abra figuras importantes minutos antes de que se acabe la sesión, no ver la figura, no saber qué ejercicio poner, reacciones fisiológicas, etcétera. Estas escenas deben ser controladas y resueltas por el terapeuta para que pueda fluir en salud con el paciente.

ESTRUCTURA DE LA PRIMERA SESIÓN

¿Por qué viene a terapia un paciente? ¿Qué motivos lo impulsa? ¿Alguien lo trae? ¿Viene a controlar? ¿Está en crisis? ¿Quién lo recomendó? Sea por lo que fuere, sabemos que el paciente se ha enfrentado a algo que considera mayor a sus fuerzas y solicita ayuda porque cree que los recursos que tiene ya no le sirven y que alguien lo puede ayudar a resolverlo.

Primer contacto: Entrevista

Primera frase del terapeuta. *¿En qué le puedo ser útil?* Se inicia con el **rastreo** y tiene mucha importancia utilizar el por qué y el para qué, cuando es necesario un cambio de conducta y lograr un cambio real.

Motivo de consulta

Es lo primero que el paciente señala, aunque no sea el núcleo del conflicto.

Desafío detonante

Es la punta del iceberg de su historia. Casi toda la vida del paciente está en esta pregunta. Es cuando cree que lo que le ocurre es superior a sus fuerzas y se convierte en la verdadera razón que lo impulsa a asistir a sesión porque se siente impotente para resolverlo por sí mismo.

La **historia clínica** debe hacerse en presencia del paciente a través de preguntas acerca de su desarrollo vital.

“El trabajo como terapeuta es buscar las partes sanas de la personalidad. El cómo hacerlo es nuestro instrumento para dar terapia”
Héctor Salama Penhos

MODOS DE LA SESIÓN TERAPÉUTICA

Dialogal: Se hace rastreo, se usa el por qué, se favorece el autodescubrimiento en el paciente a través de preguntas, no de sugerencias.

Mixta: Se incluyen ejercicios vivenciales.

El *timing* o tiempo exacto para intervenir lo da tanto la comunicación verbal como la no verbal.

Contacto con el paciente

Sirve para detectar la figura del paciente. Es indispensable establecer el lenguaje de la terapia para que haya elementos comunes entre ambos socios terapéuticos.

Conceptos acerca de energía, de necesidad y de contacto

En una ocasión escuché decir que alguien había comentado que el contacto con nosotros mismos no existe dado que, si lo hubiera, desapareceríamos, tratando de hacer un paralelismo con la *necesidad* que, cuando se satisface, desaparece dicha necesidad. La necesidad en un ente vivo es un asunto pendiente que está formado de energía, la cual necesita ser satisfecha a través del contacto pleno con un objeto relacional. Una vez satisfecha la necesidad en dicho objeto a través del contacto, desaparece la necesidad, pero no desaparece el objeto en el que fue resuelta la misma. Dicho objeto puede ser contactado tantas veces como la necesidad aparezca.

1. *Ejemplo en zona externa*

La necesidad de alimentarse que un ser tiene, desaparece ante el acto de haber comido, pero el objeto no desaparece.

2. *Ejemplo en zona de fantasía*

La necesidad de tener un diálogo conmigo mismo para resolver un asunto desaparece cuando resuelvo dicho asunto, pero yo no desaparezco, al contrario, me nutro.

3. *Ejemplo en zona interna*

Si tengo un dolor de cabeza, mi necesidad es tomar algo que haga cesar el dolor, y cuando lo logro desaparece dicha necesidad, pero sigo conservando la cabeza.

DEFINICIÓN DE CONTACTO

a. Interpersonal

Implica un proceso vincular de intercambio comunicacional (perceptual, intelectual, emocional y corporal) que ocurre entre dos o más personas y que se desarrolla hasta un grado en el que los miembros de este sistema logran confiar uno en el otro dentro de un marco de seguridad.

b. Intrapersonal

Incluye dos aspectos que reúne el organismo:

1. Referido al diálogo intencional que hace el individuo consigo mismo (intrapsíquico o zona de la fantasía).

2. En zona interna, al contacto intencional con algún órgano del cuerpo, el cual puede ser a través de los síntomas que llegan a la conciencia del individuo (dolores, punzadas, picazones, etc.), o simplemente por voluntad propia de conectarse con su cuerpo para ofrecerse afecto (caricias, etcétera).

El contacto es básico para cualquier interacción y se basa en la mutua confianza que emana cuando se establece un marco de seguridad. En la Psicoterapia Gestalt, como en cualquier relación entre personas, debe existir respeto, seguridad, confianza, responsabilidad, honestidad e interés. El contacto en Gestalt, como sabemos, se establece en tres zonas de relación: zona Interna o de la piel hacia adentro, zona externa o de la piel hacia fuera y la fantasía o sus procesos psicoemocionales que afectan al *sí mismo* o *Self* (diálogos consigo mismo o ensayos de diálogos con otros desde esta zona).

A través del proceso de adaptación creativa, se está en contacto con el ambiente a cada momento y se va organizando la experiencia de manera continua. Podemos identificar algunos tipos de contacto:

1. Contacto parcial: Se da antes de establecerse el contacto pleno con el objeto relacional (fase 6 del Ciclo Gestalt de Salama).
2. Contacto pleno: Ocurre en el preciso momento en que se está resolviendo la necesidad (fase 7 del Ciclo).
3. Contacto tóxico interpersonal: Es cuando existe un resultado aversivo, nefasto o fatal con el objeto relacional (castigos, violaciones, asesinatos, asaltos, etcétera).
4. Contacto tóxico intrapersonal: Resulta de la influencia del *Pseudo-Yo* en el organismo a través de mensajes distónicos al *Yo* (autoagresiones psicoemocionales e incluso físicas, como suicidio, adicciones, etcétera).
5. Contacto nutritivo interpersonal: Se establece cuando se observa que el resultado es agradable al objeto relacional (besos, abrazos, intimidad, incremento de conocimientos, etcétera).
6. Contacto nutritivo intrapersonal: Cuando la persona tiene y se dice mensajes positivos (tú puedes llegar a ser lo que quieras, eres potente, etcétera).

El **Terapeuta Gestalt** le dará importancia a la fenomenología o lenguaje corporal que presente el paciente. El contacto es elemental para crear un ambiente de seguridad que generará la confianza y apertura en este último. Para que se desarrolle la confianza debe proveerse de un ambiente de seguridad. Muchos

candidatos a ser terapeutas ignoran algunas definiciones básicas en nuestro trabajo. Aquí vamos a poner 3 elementales para un proceso de psicoterapia:

1. **Definición de técnica:** *Instrumento que se utiliza para cumplir con la estrategia. Es un conjunto de saberes prácticos o procedimientos para obtener el resultado deseado.*
2. **Definición de estrategia:** *Proceso para encontrar, definir y diseñar un rumbo.*
3. **Definición de táctica:** *Destreza en la estrategia.*

TÉCNICAS GESTÁLTICAS

Se utilizan respetando el momento existencial del paciente y aplicando el proceso secuencial del Ciclo Gestalt de Salama. Es importante saber que toda técnica expresiva implica una técnica supresiva y viceversa.

- **Expresivas.** Se aplican para expresar lo que se está suprimiendo.

Expresar lo no expresado. Cuando es obvio que el paciente está reprimiendo su material por algún temor y se le invita a que lo exprese dentro de un ambiente de seguridad y confianza.

Completar la expresión. Cuando la persona no termina la idea que está expresando y se detiene o hace un cambio de tema.

Hacer la expresión directa. Se aplica cuando el individuo da muchas vueltas para decir algo que le molesta.

Cambio de papeles. Se utiliza para que el paciente, al ponerse en el lugar de la persona ausente con quien tiene alguna molestia, comprenda lo que haya dicho o hecho.

Silla vacía y silla caliente. Es una de las técnicas más primitivas, importantes y usadas en la Terapia Gestalt, y sirve para que la persona en sesión tome asiento en una de ellas (silla caliente) y realice un trabajo de confrontación con alguna persona fantaseada a la que “pone” en la otra silla frente a él (silla vacía). Aquí lo importante es rescatar lo proyectado por el paciente.

Hallar la Y griega. Así le decimos cuando el individuo en sesión muestra dudas acerca de qué hacer o decir y representa un signo de atolladero, y le sirve para decidir salir del mismo.

Arrinconamiento positivo. Aquí la técnica es preguntarle al paciente: ¿Qué es lo mejor que te puede pasar si haces o dices lo que temes? Esta frase puede repetirse tantas veces como sea necesario, hasta que la persona reúna valor para resolverlo.

- **Supresivas.** Se aplican para suprimir lo que se está expresando como muletillas, tics, actitudes desagradables, sentir vergüenza, culpas, temores, vacíos existenciales, etcétera.

Vacío interior. Se hace un rastreo para saber los antecedentes de su sensación, se le pregunta en qué parte de su cuerpo lo siente y se le facilitan dos procesos:

1. Que llene el vacío con lo que le sea agradable.
2. Trabajar con sus introyectos hasta que el paciente cierre su asunto pendiente.

No hablar acerca de. Ocurre cuando la persona no asume la responsabilidad de lo que dice y le da vueltas al tema principal ante el temor que imagina si lo dijera de manera directa. Es una manera de hablar “como si dijera algo”.

Descubrir introyectos. En el *qué dice* y *cómo lo dice* al material que presenta un paciente se pueden descubrir los mensajes ajenos al Yo o introyectos: “debo hacerlo versus quiero hacerlo”.

Hallar formas de manipulación. Como decía Fritz Perls, son innumerables las maneras que tiene un individuo en terapia para confirmar su neurosis, desde traerle regalos al terapeuta hasta buscar excusas para no asistir a sesión o enamorarlo, entre muchas otras.

Buscar huecos de la personalidad. Se le llama hueco de personalidad al hallazgo de vacíos en la manera de comportarse de un paciente. Por ejemplo, cuando una persona en terapia señala que siente que le falta algo, pero no sabe qué es.

Saber cuándo un paciente pide aprobación o demanda. El modo común en el primer caso es buscar la sonrisa del terapeuta diciendo algo gracioso o traer material catalogado como importante para el terapeuta, según el paciente. En el segundo caso, saber oír cuándo el paciente demanda o trata de llamar la atención acerca de cómo le gustaría que fuera la sesión o la conducta del terapeuta, mostrando molestia si no se aviene a sus deseos, expectativas o necesidades.

Arrinconamiento negativo. Aquí la técnica es preguntarle al paciente: ¿Qué es lo peor que te puede pasar si haces o dices lo que temes? Esta frase puede repetirse tantas veces como sea necesario, hasta que la persona

llega a entender que no cree que vaya a pasar tantas penurias para lograr lo que desea.

Para trabajar una *figura interna* (síntoma corporal), se puede usar al “súper poderoso” para resolver algo específico (síntoma). Le llamamos el súper poderoso a una imagen diminuta del paciente que está alojada en su interior. Es mágico y puede resolver situaciones internas del cuerpo utilizando la fantasía.

- **Integrativas.** Se aplican para integrar lo suprimido o lo expresado ya resuelto.

Túnel del tiempo. Es una fantasía guiada que lleva al paciente a escenas desagradables y no resueltas o resueltas parcialmente de su pasado y un encuentro con el niño interior a quien el adulto protege.

Encuentro consigo mismo. Fantasía guiada que invita al sujeto a encontrarse con partes suyas olvidadas o reprimidas y cerrar asuntos pendientes con un abrazo.

Asimilación de lo proyectado. Es cuando se le facilita al paciente reidentificarse con sus proyecciones y asumirlas como partes propias.

El archivero. Sirve esta fantasía guiada para hallar e integrar partes perdidas o ignoradas de su personalidad. Se crea una imagen de tres archiveros que implican el pasado, el presente y el futuro y el paciente extrae el archivo de donde él quiera y lo ofrece para trabajarlo.

Silla vacía, silla caliente y silla integradora. Aquí la diferencia estriba en que después del diálogo entre los personajes de las dos primeras sillas, el paciente usa la tercera silla para integrar lo mejor de cada una de las sillas anteriores y desechar, de dichas sillas, lo que ya no quiere tener.

Nota: Cada vez que se suprime algo se expresa algo y viceversa.

DEL SÍNTOMA ACTUAL AL CONFLICTO

Sabemos que el síntoma representa la resolución parcial de un conflicto. La sinopsis que ofrecemos ahora es para refrendar nuestro compromiso terapéutico con la resolución del conflicto partiendo desde el síntoma actual:

1. Encuentro con el síntoma.
2. Rastreo del síntoma y antecedentes.

3. Encuentro con el conflicto.
4. Rastreo del conflicto y antecedentes.
5. Cuadrantes del CGS alterados por el conflicto.
6. Utilizar estrategias de resolución a través de la comprensión súbita (cuadrante II del CGS).
7. La comprensión súbita lleva al aprendizaje y éste a la evolución.
8. El paciente indica el camino y el terapeuta lo acompaña.
9. No confundir el síntoma con el conflicto que lo origina.

PROCESO TERAPÉUTICO CONDENSADO

A continuación presentamos una sinopsis del proceso terapéutico:

1. Observar la fenomenología (del paciente y del terapeuta).
2. Motivo de consulta.
3. Desafío detonante (figura). Por qué viene hoy a terapia y no antes.
4. Contrato, horarios, honorarios, vacaciones y confidencialidad.
5. Aplicar primer TPG. Checar bloqueos y resultados en la segunda sesión.

CONTINUIDAD METODOLÓGICA

Es importante para nosotros ofrecer pautas para la mejora continua en el profesional de Psicoterapia Gestalt:

1. Aplicación del segundo TPG, a los 3 meses (paciente y terapeuta) con el mismo tema específico y al año aplicar el tercer TPG.
2. Comparar pretest y postest y checar bloqueos.
3. Continuar con la resolución de los bloqueos que el paciente desee hasta que éste decida finalizar el tratamiento.

4. Tener supervisión y cursos de actualización para detectar puntos ciegos e incrementar sus conocimientos generales.
5. El huir del camino hacia la salud es un intento del paciente de evitar la cura, y como es su decisión, no tenemos por qué evitarlo.
6. La omnipotencia narcisista del terapeuta (enfermedad clásica de políticos, gente de poder y terapeutas) se resuelve únicamente en aquellos terapeutas que acceden a la supervisión con el objeto de resolver sus puntos ciegos.

DIFERENTES TIPOS DE PACIENTES

(A los pacientes que les hemos puesto la letra **E**, significa **EVITARLOS**.)

A continuación pondremos una lista parcial de los papeles que pueden tomar los pacientes. Iniciamos con el **Cazador de osos**, llamado así porque durante la sesión trata de ponerle trampas al terapeuta para demostrar que él es más apto que el terapeuta. Hace preguntas rebuscadas, descalifica lo que le dicen o responden y se pasa el proceso obstaculizando posibilidades de estar mejor. De hecho viene a confirmar su neurosis.

El **dependiente** es el paciente que antes de hacer algo le pregunta al terapeuta qué haría él en su lugar. Viene a sesión para sentir que alguien lo puede ayudar sin responsabilizarse de sí mismo.

El **aplanado** afectivamente parece deprimido, pero no aparecen las causas. Puede confundirse con una esquizofrenia si no logra hacer contacto continuo.

El que actúa como demasiado **niño** esperando las respuestas del terapeuta para hacer cambios.

El **adolescente** que siendo adulto, continuamente desafía al terapeuta con actitudes incongruentes con su edad de adulto.

El **anciano** que, siendo adulto joven llega con la actitud de una persona mayor cansada de la vida, los hombros caídos, poca ilusión por tener una mejor calidad de vida y continuas quejas.

El **seductor**, que trata de crear un vínculo amoroso con el terapeuta para evitar la resolución de sus problemas. Toda seducción es una necesidad de ser aceptado y una resistencia a crecer.

El **ausentista**, que siempre tiene una excusa para no venir a la sesión a la que se comprometió o siempre llega tarde.

El **esquizofrénico**, quien siempre tiene excusas para resolver alguna situación y no resuelve sus atolladeros.

El **quejoso** que de todo se queja, parece barril sin fondo porque nada le viene bien.

El **desesperado**, que acaba de iniciar el proceso terapéutico y ya quiere acabarlo. Le pesa perder tiempo, como dice siempre que puede.

El **deprimido**, que hace lo posible por estar cada día peor que el anterior.

El **que muerde la mano de quien lo acaricia**, es la persona resentida que no desea resolver dichos resentimientos, es envidioso, culpígeno y demandante.

El **agresivo**, con quien hay que tener cuidado porque puede llegar hasta golpear al terapeuta, si no le cae bien algún comentario o no está de acuerdo con lo que el paciente dice o piensa.

El **soberbio**, que ve al terapeuta como si fuera su sirviente, le cambia el horario o le paga los honorarios cuando él quiere. Devalúa cualquier idea del terapeuta que no esté acorde con su estilo de vida “chic”. Critica el mobiliario del consultorio, o la calle o la colonia o la ropa o lo que sea del terapeuta para demostrarle que él es más que cualquiera. El dicho: *Dime de qué presumes y te diré de qué careces*, se aplica aquí.

El **confluyente**, que a todo dice que sí y no asume su responsabilidad de lo que piensa o dice.

El **histérico**, que exagera cualquier idea que aparece en sesión como si fuera la panacea.

El **obsesivo**, que no puede trabajar en sesión a menos que no haya nada fuera de lugar.

El **paranoide**, que piensa que el terapeuta lo está filmando o grabando sin que él se dé cuenta. Pregunta constantemente si alguien lo está oyendo y al terapeuta le pregunta que a quién le habla de sus pacientes. **E**

El **chismoso**, que trae a sesión lo que otras personas dicen de otros. Conoce la vida y obra de mucha gente e intentará hacer lo mismo con el terapeuta mostrándose interesado en su vida. **E**

El **devaluador**, es el individuo que está tan devaluado que su necesidad es proyectar su devaluación en personas o cosas. Si llega a terapia lo primero que hará es jugar el papel de conocedor y hará gestos o muecas de desprecio por cualquier frase que le diga el terapeuta.

El **víctima**, es el papel que mejor maneja. Siempre lo han tratado mal, nadie lo ayudó nunca. Es una persona que generaliza y culpa a otros de sus desgracias sin admitir su responsabilidad. Si logramos hacer un contacto sano y profundo puede cambiar, aunque sea poco a poco y hay probabilidades de éxito. En esta categoría se excluyen los verdaderos víctimas de asaltos, violaciones, etcétera.

El **irónico**, es un individuo que hace uso de su intelecto para demostrar su inteligencia y creatividad. La ironía no es sarcasmo. Es un juego intelectual poco usado entre los latinos.

El **fatalista**, pone lo negativo en todo lo que le pudiera pasar. No hay luz de esperanza en él. Todo le va a salir mal (y lo peor es que así le sale). En terapia hay que primar los éxitos que pudo haber tenido en su historia y usarlos de ancla para hacer el cambio.

El **fijado sin querer resolver**, es una persona que se quedó prendada de algún asunto pendiente en su vida y no logra (o no quiere) soltarlo por más que se ofrezcan alternativas de solución. Se trabaja el resentimiento confiando en que le pueda servir.

CÓMO FUERON EDUCADOS LOS PACIENTES

1. En la comparación. Los demás son mejores que nosotros.
2. En el miedo. Tienes que cuidarte de todos.
3. En las amenazas. Si no haces lo que te digo vas a ver lo que te voy a hacer.
4. En la rigidez. Así son las reglas en esta casa y no van a cambiar nunca.
5. En la culpa. Me haces sufrir.
6. En la angustia. Ahora que venga tu padre vas a ver lo que te va a hacer. Si te portas mal me voy de la casa.
7. En el futuro. Algún día estaremos bien.
8. En el abandono.
9. En el odio y rencor. La familia de tu padre no es buena, siempre me trataron mal y a ti no te querían.
10. En el maltrato. Eres un estúpido. No sirves para nada. Te quedas sin comer dos días.
11. En el pasado. Antes nos iba mejor.
12. En el castigo. Si sigues haciendo lo que quieres te vuelvo a dar de palos.
13. En la sobreprotección. No quiero que sufras nunca. Hago y haré todo por ti. No te va a faltar nada.
14. En la venganza. Vas a ver lo que le voy a hacer a tu abuela cuando la vea. Que sufra lo que yo sufrí.

15. En la envidia. Seguramente la vecina es prostituta, ¿no viste el vestido que se compró?
16. En la queja. Ay, hijo, nacimos para sufrir.

EN EL TRABAJO TERAPÉUTICO DEBE RESPETARSE:

1. Al paciente en todos los sentidos.
2. La distancia física entre los socios.
3. No confluir bionegativamente.
4. No proyectar o conscientizar lo proyectado.
5. No juzgar. (No estudiamos para juez.)
6. No aconsejar. (No favorecer la dependencia.)
7. Aceptar que el paciente entra porque quiere y se va cuando quiere.
8. El terapeuta *no* está obligado a trabajar o a hacer trabajar al paciente.
9. Cada quien es responsable de lo que hace.
10. No decidir nunca por el paciente.
11. Un error común en el terapeuta novato es querer proteger al paciente para que no lo deje. Es un problema de él y no del paciente.
12. Confrontación *versus* enfrentamiento. No son iguales.
13. Donde hay necesidad siempre hay atención y donde hay atención, hay interés.

CAPÍTULO 4

CICLO GESTALT DE SALAMA (CGS)

*“Trata al otro como quieres que te traten a ti”
Anónimo*

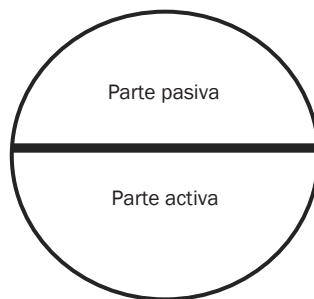
INTRODUCCIÓN AL CICLO GESTALT DE SALAMA (CGS)

Derivado del ciclo de la experiencia de los conductistas, que los primeros gestaltistas tomaron, el CGS es un octograma donde podemos encontrar y explicar varios elementos como las fases, las frases, los bloqueos, los temores, las emociones, las características negativas y positivas, los mensajes y las actitudes negativas y positivas, amén de los valores y las frases específicas, mediante las cuales pueden identificarse los bloqueos del mismo en el aquí y ahora y dar un psicodiagnóstico creíble en el tiempo presente del paciente. El CGS es una espiral infinita que puede contener varios ciclos con sus bloqueos dentro de ella.

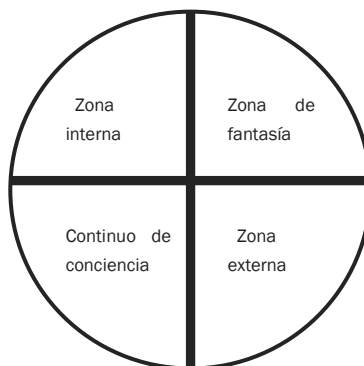
FASES DEL CGS

Presentamos a continuación las diferentes fases o etapas que componen el Ciclo Gestalt de Salama (CGS), por donde pasa la energía destinada a satisfacer la necesidad emergente, mencionando la definición de cada una de ellas. Como se verá, el CGS en las gráficas presentadas más adelante está representado didácticamente por un círculo al cual, en un primer momento (Gráfica A), se le dividió con una línea horizontal en dos partes, la superior y la inferior que corresponden a las que llamamos, *pasiva* y *activa* respectivamente. En un segundo momento (Gráfica B), se le dividió con una línea vertical y se observan cuatro partes a las que llamamos *cuadrantes*, y por último (Gráfica C), se dividió al círculo en ocho partes que representan a las ocho *fases* del citado círculo.

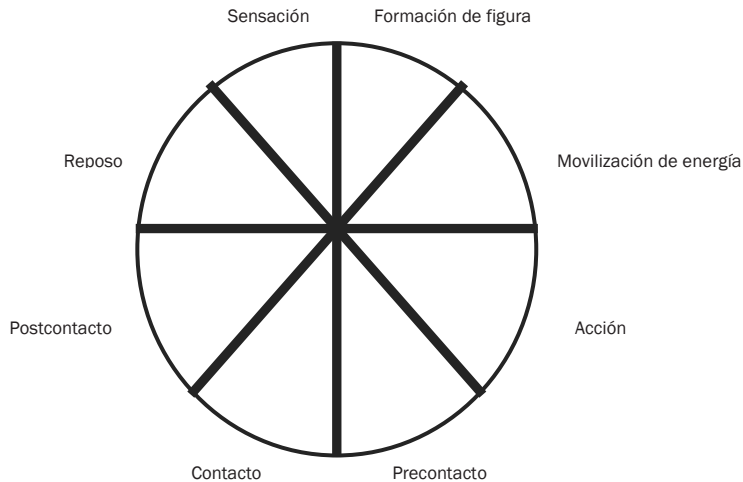
Este ciclo se ha convertido en la base de la metodología utilizada en la Universidad Gestalt de América (UNIGEA) en la ciudad de México. El estudiante o el profesionalista pueden hallar mucha información pertinente del paciente con sólo aplicar el TPG y seguir el ciclo durante la sesión terapéutica.



Gráfica A. Identificación de las partes pasiva y activa.



Gráfica B. Zonas de relación en el ciclo y los cuadrantes.



Gráfica C. Fases del Ciclo Gestalt de Salama

A continuación se definirá cada una de las fases iniciando por el Reposo.

Reposo: Surge de un punto al que llamamos *indiferenciación creativa* y que representa el equilibrio y punto de inicio de una nueva experiencia. Se asume el estado de vacío fértil, en el cual están presentes todas las potencialidades para que emerja una nueva gestalt. Tiene el mismo valor la necesidad fisiológica como la psicológica, por lo que el inicio de esta fase está conectada a la necesidad emergente, sea cual fuere su origen.

Sensación: Determina la identificación en la zona interna al sentir físicamente algo que todavía no se conoce. Es el surgimiento de una necesidad que provoca una tensión aún no conscientizada aunque presente. Sin embargo, se incorpora la parte emocional de la tercera fase luego de haber pasado la energía por dicho lugar (se llama experiencia).

Formación de la figura: Se establece la figura clara de la necesidad y se conscientiza la sensación. En esta etapa el organismo ha diferenciado lo que le pertenece y necesita satisfacer. Está localizada en la zona de la fantasía.

Movilización de la energía: Se reúne la energía indispensable (energetización) para llevar a cabo lo que la necesidad demanda. Se potencia la energía planteando, hacia la acción, diferentes alternativas dentro de la zona intermedia.

Acción: En esta etapa ocurre el paso a la parte activa movilizando al organismo hacia el objeto relacional. Se actúa ya en contacto con la zona externa.

Precontacto: Se identifica el objeto relacional a contactar. El organismo localiza la fuente de satisfacción y dirige su energía hacia ella, con lo que establece un *contacto parcial*.

Contacto: Se establece el *contacto pleno* con el satisfactor y se experimenta la unión con el mismo. El organismo obtiene placer ante la necesidad que está satisfaciendo.

Postcontacto: En esta etapa se inicia la desenergetización hacia el reposo junto con los procesos de asimilación y de alienación de la experiencia, dentro del continuo de conciencia.

Al finalizar la etapa anterior se vuelve a obtener el estado de equilibrio momentáneo, llamado también indiferenciación creativa y el organismo se encuentra listo para iniciar la satisfacción de una nueva experiencia o gestalt.

CUADRO SINÓPTICO DE LAS FASES DEL CGS Y TRAYECTO DE LA ENERGÍA

Fases del CGS y Trayecto de la Energía	Indiferenciación creativa: Punto inicial de una nueva gestalt
	Reposo: Etapa de equilibrio
	Sensación: Se localiza la sensación en zona interna
	Formación de figura: Se establece la figura clara en la zona de fantasía
	Movilización de la energía: Energetización en zona de fantasía
	Acción motriz: Inicio de la acción en zona externa
	Precontacto: Se localiza el satisfactor en zona externa
	Contacto: Se establece el contacto en continuo de conciencia
	Postcontacto: Desenergización en continuo de conciencia
	Indiferenciación creativa: Termina la acción y se cierra a gestalt
Reposo: Punto para iniciar una nueva gestalt	

DEFINICIÓN DE BLOQUEO

El bloqueo es una acción del *Pseudo-Yo* que impide el fluir de la energía.

BLOQUEOS EN EL CGS

A continuación definiremos cada uno de los bloqueos de la energía y su localización en el CGS.

Postergación: Se halla localizado dentro de la fase de Reposo. Sirve para impedir la continuidad natural de cada momento, evitando el proceso de asimilación-alienación de la experiencia e impidiendo el Reposo. Dejar asuntos para después es la característica básica de este bloqueo y se interpreta como temor al éxito.

Desensibilización: Este bloqueo está localizado dentro de la fase de Sensación. Aquí se presenta una negación del contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente. Cuando la desensibilización se refiere a emociones o a sentimientos, se entiende que dicho bloqueo incluye la fase de Formación de figura, es decir, la energía ha pasado por la fase 2 y se contamina con la fase 3 y, al pasar de nuevo por la fase 2 después de haber realizado su trayectoria y haber intentado cerrar el ciclo, queda una fijación provocada por algún temor anterior a sufrir algo nuevamente que ya no se desea sufrir. Puede existir una desensibilización orgánica, como por ejemplo, una persona que fue atropellada por un automóvil y le destruyeron la tibia, al ser objeto de intervención quirúrgica para recomponer su hueso, queda esa parte de la pierna desensibilizada porque se tuvieron que cortar algunos nervios. Otra manera de desensibilizarse es por efecto de una enfermedad psicológica denominada *histeria de conversión*, donde el paciente no siente alguna parte de su cuerpo.

Proyección: Se ubica dentro de la fase de Formación de la figura. Este bloqueo consiste en atribuir a algo externo al individuo lo que le pertenece a sí mismo, negándolo en él. En la filosofía oriental se enfatiza que todo es proyección y nada es proyección, lo que para nuestra cultura racional no es fácil de comprender. Sin embargo, es útil saber que todo lo que expresamos nos pertenece y es importante asumir la responsabilidad de lo que hacemos o no hacemos y decimos o no decimos.

Introyección: Se encuentra en la fase de Movilización de la energía. Implica incorporar actitudes, ideas y creencias que no fueron asimiladas por el organismo y son distónicas al Yo. Gracias a estos mensajes comenzamos a absorber todo lo que nos dicen o hacen, ya que carecemos de la capacidad de discriminar lo que nos dicen o hacen debido al proceso de maduración de nuestro sistema nervioso central. Sin embargo, con la aparición de la conciencia podemos diferenciar los que son positivos de los que son negativos y elegir los que más nos convengan para la adaptación a la sociedad en la que estemos inmersos.

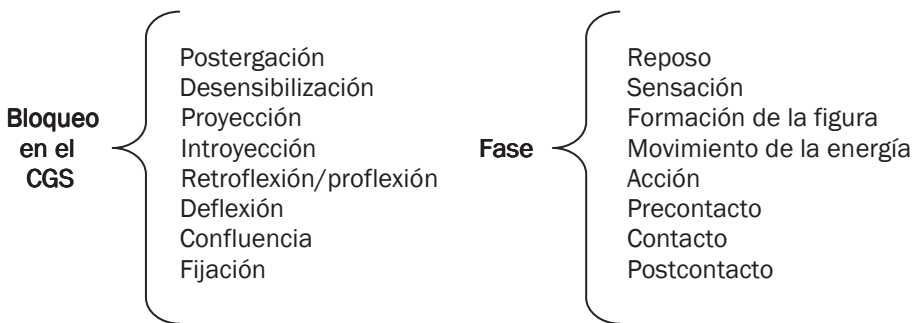
Retroflexión: Se localiza dentro de la fase de la Acción, en donde la persona se hace a sí misma lo que le gustaría hacerle a los demás, quienes por lo general, son personas significativas para ella y está en relación con la energía agresiva; cuando el sujeto le hace a otros lo que le gustaría que le hagan a él, Latner lo llamó *Proflexión* y está en relación con la energía amorosa. Un ejemplo es cuando le hacemos un masaje a alguien que no nos lo pidió y en el fondo es nuestro deseo que nos lo hagan a nosotros, pero tememos pedirlo por el temor a que se nieguen a hacerlo.

Deflexión: Este bloqueo se halla dentro de la fase de Precontacto. El organismo evita enfrentar al objeto relacional dirigiendo su energía a objetos que son alternativos y no significativos. Evitamos enfrentar lo desagradable, aunque a veces es importante enfrentarlo para resolverlo.

Confluencia: Está ubicado dentro de la fase de Contacto. El individuo no distingue límite alguno entre su *sí mismo* y el medio. Confunde sus fronteras de contacto con las del ambiente que lo rodea. Hacer lo que otros dicen que hagamos es pertinente cuando somos niños, pero no lo es cuando somos adultos.

Fijación: Se encuentra dentro de la fase del Postcontacto. Consiste en la necesidad de no retirarse del contacto, lo que lo lleva a rigidizar sus patrones de conducta. Dicen que las mujeres no son histéricas sino históricas, pero a veces se pasan de la línea, según señalan algunos varones.

CUADRO SINÓPTICO DE LOS BLOQUEOS EN EL CGS



ALGUNAS FRASES DEL AUTOR ACERCA DE LOS BLOQUEOS

1. *La Desensibilización es una protección para no volver a sufrir.*
2. *La Proyección es el vehículo donde viajan los introyectos.*
3. *La introyección es la base de la neurosis.*
4. *La Retroflexión es la acción hacia sí mismo de los introyectos.*
5. *La Proflexión es una proyección deflectada.*
6. *La Deflexión evita el contacto.*

7. *La Confluencia surge para buscar aceptación de otros al negarla en nosotros mismos.*
8. *La Fijación es una manera de asumir que somos impotentes ante ciertos hechos.*
9. *La Postergación es un modo de retrasar la muerte.*

BLOQUEOS UNIVERSALES EN EL CGS

En relación con los bloqueos podemos distinguir 4 bloqueos universales, es decir, que están contenidos en cada una de las fases del CGS, y éstos son: Proyección (ya que todo lo que decimos nos pertenece), Introyección (porque los mensajes distónicos al Yo afectan todo el CGS), Deflexión (porque un bloqueo es evitar que la energía siga su curso) y Fijación (porque el bloqueo es difícil de resolver).

AUTOINTERRUPCIONES EN EL CGS

La diferencia básica con los bloqueos es que las autointerrupciones son *conscientes* (aunque a veces pueden ser inconscientes y sirven al Yo porque la atención se desplaza hacia algo más importante a nivel racional que la descarga emocional), *temporales* y *voluntarias* para quien las utiliza y están de parte del Yo, a diferencia de los bloqueos que son inconscientes, tienden a ser permanentes y pertenecen al *Pseudo-Yo*.

Ejemplos de autointerrupciones por cada fase.

1. Postergación: Una secretaria desea pedir aumento de sueldo y se acerca a su jefe diciéndole que quiere hablar con él. El jefe le dice que no es un buen momento porque está esperando una conversación con el socio mayoritario de la empresa quien parece estar molesto con él y lo está por llamar para pedirle explicaciones. La secretaria percibe que no es un buen momento y posterga su necesidad de su solicitud hasta encontrar una mejor situación.

2. Desensibilización: En un velorio todas las personas que amaban a quien acaba de fallecer están llorando menos una, quien se hace cargo de los trámites y necesita utilizar su capacidad racional para resolver todas las necesidades inherentes al entierro. Este individuo se desensibilizó para usar su capacidad de resolución de la situación. Probablemente, en cuanto todo esté resuelto se permita expresar su emoción.

3. Proyección: Es la persona que ve lo bueno de los otros y se los dice. Por ejemplo, si se siente muy bien ese día, es probable que les diga a quienes conoce que ese día todos se ven muy bien, incluso puede decirlo a quienes no conoce.

4. Introyección o internalización: Cuando se refiere a autointerrupciones se le denomina Internalización. Es la persona que aunque diga que “tiene” que hacer su trabajo de la mejor manera posible porque le gusta el resultado que se obtiene, es obvio que el “tengo” se convierte en “quiero”.

5. Retroflexión: Es cuando alguien se aguanta la expresión de sus emociones porque considera que no le conviene hacerlo en ese momento y prefiere esperar un mejor momento para mostrar lo que siente. Un ejemplo común es en las discusiones en el matrimonio cuando uno de ellos comenta algo desagradable y el otro no le contesta para que el enojo se disipe y entonces, sí, lo comenta para resolverlo, ya que el amor predomina sobre la rutina.

6. Deflexión: Si alguien va por la calle y ve que hay un perro rabioso que está agrediendo a las personas, él opta por cambiar de calle y evita el encuentro.

7. Confluencia: En un grupo una persona sugiere ir a comer pizza, y a uno de ellos no le gustaría ir, pero acepta, y esto es porque no quiere estar fuera del grupo al que quiere seguir perteneciendo.

8. Fijación: Los recuerdos bonitos son agradables como para recordarlos. Un ejemplo es el adolescente que va a una fiesta y conoce una muchacha que le gustó y él a ella también. Quedan en verse de nuevo, así que ambos se quedan esperando la próxima cita y no hablan de otra cosa que la ansiedad que tienen por verse nuevamente.

UBICACIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL CGS

Miedo o temor	Todo el CGS
Envidia	2do., 3er. y 4to. Cuadrantes
Celos	2do. Cuadrante y Fase 8
Ira y tristeza	Fase 5
Angustia	Fase 4, 3er. y 4to. Cuadrantes
Aversión	Fase 6
Culpa	2do. Cuadrante, Fases 5 y 8
Vergüenza y sometimiento	Fases 5, 6 y 7
Resentimiento	Fase 8

FINALIDAD ADAPTATIVA DE LAS EMOCIONES Y CONDUCTAS

Miedo: Es un alerta para la sobrevivencia. Es genético y puede ser utilizado dependiendo de las circunstancias en que aparezcan. Ejemplo: En los campos de concentración nazis, la primera vez que llevaban a los judíos, católicos, gitanos, homosexuales o personas morenas, éstos ignoraban que iban a una muerte segura. Cuando lo supieron, el miedo real pudo paralizarlos aunque, como pasó en el ghetto de Varsovia, muchos optaron por rebelarse y morir peleando.

Temor: Miedo fantaseado que puede o no llegar a ser real. Un ejemplo es imaginar que puede ser agredido por alguien o algo sin especificar a quién se refiere.

Envidia: Desear obtener lo que no se tiene. Es aceptar que se es impotente y que no tiene la capacidad de obtenerlo por sí mismo, a menos que lo robe o lo destruya.

Celos: Temor a perder lo que se tiene. El error es considerar a la pareja como una propiedad y no como un ser diferente y único. En realidad pareciera una regresión a la niñez cuando creíamos que la madre era únicamente para nosotros y que estaba en este mundo para cumplir nuestras necesidades y adivinar nuestras expectativas. Es negar que hemos crecido.

Ira: Induce hacia la destrucción. Manifestar el enojo en su máxima expresión es el resultado de no aceptar la frustración y reconocer que se carece de otros recursos.

Tristeza: Motiva hacia una nueva reintegración personal. Si es resultado de una pérdida, es natural. Si es porque el día está nublado o está lloviendo es de índole neurótica.

Angustia: *Fantasía catastrófica.* Es ir al futuro y se crea ante una situación que aparenta ser negativa.

Ansiedad: *Orienta frente a la nueva situación.* Es ir al futuro y aparece ante una situación que se espera positiva.

Aversión: Produce rechazo a lo desagradable. Pueden ser olores, sabores, sonidos, escenas, lugares o personas.

Culpa: Evita el castigo y expresa el resentimiento proyectando su responsabilidad a los demás o a las circunstancias.

Remordimiento: Recuerda para no repetir. Es una manera de someterse para implorar perdón. También puede referirse a la transgresión de los propios valores.

Vergüenza: Temor a que descubran algo que se desea ocultar. Es temor al qué dirán o a la posibilidad de hacer el ridículo.

Sumisión: Necesidad de sobrevivencia o de aceptación. Puede provocar resentimiento.

Resentimiento*: Alerta para evitar volver a ser dañado. Producto de guardar emociones o sentimientos de venganza. Puede somatizarse en enfermedades como gastritis, colitis, úlceras, etcétera.

Alegría: Induce hacia la reproducción (se desea reproducir aquel suceso que provoca sentirse bien). Expresión de armonía y de haber obtenido o estar obteniendo placer por disfrute.

*“El miedo encubre deseos”
Sigmund Freud*

ASPECTOS NEGATIVOS DE LAS EMOCIONES EN LAS FASES DEL CGS

1. La Desidia es la negación de la idea de que vamos a morir. Así negamos la vida también.
2. El Miedo a lo desconocido es un modo de cobardía, porque detenemos la marcha hacia nuevos horizontes. “Quien no arriesga no gana.”

El miedo sin figura = Sensación. El miedo con figura = Emoción.

3. La Culpa sólo sirve para manipular cuando creemos que ya no tenemos opciones de ser potentes.
4. El Remordimiento ataca al Yo por haber transgredido los valores personales o de otros.
5. La Ira o la Tristeza contenida provocan enfermedades psicósomáticas.
6. La Aversión o Rechazo impide la acción de enfrentar
7. La Vergüenza sirve para que todos se den cuenta de que queremos pasar desapercibidos.
8. El Resentimiento se esconde bajo el Introyecto y si no se muestra, acaba por convertirse en una enfermedad contra nosotros mismos.

* Véase Anexo 6: Método de los 10 pasos de Salama para resolver el Resentimiento.

TEMORES Y EMOCIONES EN CADA FASE DEL CGS

Postergación. Temor, culpa, remordimiento, ira y tristeza contenida, aversión, vergüenza, resentimiento y desidia.

Desensibilización. Miedo o temor.

Proyección. Temor y culpa.

Introyección. Temor, culpa y remordimiento.

Retroflexión. Temor, culpa, remordimiento, ira y tristeza contenida.

Deflexión. Temor, culpa, remordimiento, ira y tristeza contenida y aversión.

Confluencia. Temor, culpa, remordimiento, ira y tristeza contenida, aversión y vergüenza.

Fijación. Temor, culpa, remordimiento, ira y tristeza contenida, aversión, vergüenza y rencor.

UBICACIÓN DE LAS AUTORREFERENCIAS EN LAS FASES DEL CGS

La autoestima requiere de recursos propios para seguir creciendo. Se ubica en el 3er. Cuadrante del CGS. Si hay bloqueos en el 1er. o 2do. Cuadrante, se altera la autoestima (3er. Cuadrante) y nulifica al autoapoyo (4to. Cuadrante).

Fases 1 – 2 Cuadrante I Autoimagen (cómo se ve a sí misma la persona).

Fases 3 – 4 Cuadrante II Autoconcepto (qué piensa de sí mismo el individuo).

Fases 5 – 6 Cuadrante III Autoestima (qué tanto se quiere a sí mismo).

Fases 7 – 8 Cuadrante IV Autoapoyo (recursos con que cuenta el sujeto).

AUTOENGAÑOS EN EL CGS

Fases 3 - 8 Bloquea Cuadrante I. Respecto al Reposo.

Hago como que no pasa nada.

Fases 2 - 5 Bloquea Cuadrante II. Respecto a la Figura.

Hago como que sé que pasa.

Fases 4 - 7 Bloquea Cuadrante III. Respecto a la Acción.

Hago como que actúo.

Fases 1 - 6 Bloquea Cuadrante IV. Respecto al Contacto.

Hago *como que* contacto.

MODOS DE ACTUAR DEL PACIENTE DESDE EL CGS

- Es impulsivo o emocional: Va del Cuadrante I al III saltando el Cuadrante II. Se observa cuando los bloqueos están en los cuadrantes obviados (II y IV).
- Es controlado o racional: Va del Cuadrante II al IV saltando el Cuadrante III. Se observa cuando los bloqueos están en los cuadrantes obviados (I y III).

DIFERENTES FORMAS EN QUE APARECE LA FIGURA EN CADA FASE DEL CGS

1. **Figura de la no figura:** Cuando el paciente señala que no trae material. Checar la *Desensibilización*.
2. **Figura del material simbólico:** A través de sueños y fantasías. Checar la *Proyección*.
3. **Figura inventada:** El paciente lo hace para ocultar la angustia de no tener una figura suya. Checar la *Proyección, Deflexión e Introyección*.
4. **Figura del atolladero:** Es cuando existen dos fuerzas que se oponen entre sí. Checar la *Introyección*.

Si la persona detiene la elección y no se resuelve la figura, se convierte en *Fijación o Postergación*.

5. **Figura secreta del paciente:** Teme exponerla pero quiere resolverla. Checar *Retroflexión*. Puede haber *Introyección*.
6. **Figura del síntoma expresada por el cuerpo:** Es cuando el paciente presenta un síntoma fisiológico o físico. Checar *Retroflexión*.
7. **Figura de multifigura:** Existen dos figuras o más de parecida intensidad, aunque no necesariamente opuestas. Checar *Deflexión*.

8. **Pseudofigura o figura deflectada:** Oculta la figura principal.
Checar *Deflexión*.
9. **Figura de compartir:** La persona comparte una experiencia, ya sea para ocultar otra figura o bien para expresar su necesidad de compartir.
Checar *Confluencia*.
10. **Figura Pseudoelaborada:** Aparece en sesión, aunque ya fue trabajada por el paciente.
Checar *Fijación*.
11. **Figura Reservada:** El paciente la guarda toda la semana para exponerla en la próxima sesión.
Checar *Postergación*.
12. **Figura emocional:** Cuando el paciente llega a sesión mostrando alegría, llanto, ira, desesperación, angustia, ansiedad o depresión.
Checar la fase correspondiente de acuerdo con la emoción presentada.

NOTA: Proyectamos los huecos de la personalidad a través de los introyectos.

“Asumir que nos equivocamos es una manera de ser sabios si aprendemos del error”

Héctor Salama Penhos

ACTITUDES MANIPULATIVAS EN EL CGS

A continuación veremos las actitudes que se han hallado hasta el momento. Son muy pocas comparadas con las 40 320 que resultan de multiplicar $8 \times 7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2$. Sin embargo, por algo hay que empezar y las que están pueden servir de base para ubicar el patrón conductual del individuo en el aquí y ahora de su existencia.

ACTITUDES MANIPULATIVAS SIMPLES

1 - 2 = Miedo y desidia. Miedo (real). Temor (fantasía). Sociopatía. Alteración en el afecto. No compromiso.

1 - 3 = Pasivo/agresivo.

1 - 4 = Autosabotaje.

- 1 - 5 = Eje de autoestima.
- 1 - 6 = Autoengaño respecto al contacto. Sí pero. Bloquea el IV Cuadrante.
- 1 - 7 = Sabotaje. Sí lo hago, pero después.
- 1 - 8 = Autofrustración. Deseo algo pero no lo concreto.
- 2 - 3 = Negación.
- 2 - 4 = Autoperseguidor.
- 2 - 5 = Autoengaño respecto a la figura. Sí pero. Bloquea el II Cuadrante.
- 2 - 6 = Eje de honestidad.
- 2 - 7 = Minimización del miedo. Miedo contrafóbico. Se convierte en valentía.
- 2 - 8 = Perseguidor. Idea fija sin tomar en cuenta al otro.
- 3 - 4 = Culpa. Alteración en el pensar.
- 3 - 5 = Culpígeno, ambivalente.
- 3 - 6 = Fobias. Miedo irracional a un objeto desplazado. Implica distanciamiento.
- 3 - 7 = Eje de responsabilidad.
- 3 - 8 = Autoengaño respecto al reposo. Sí pero. Bloquea el I Cuadrante.
- 4 - 6 = Racionalización. Entre estas fases se halla la reflexión. Justifica lo injustificable.
- 4 - 6 = Evitación, desidia.
- 4 - 7 = Autoengaño respecto a la acción. Sí pero. Bloquea el III Cuadrante.
- 4 - 8 = Eje de respeto.
- 5 - 6 = Autoagresivo. Ira. Alteración en la acción.
- 5 - 7 = Resignación. El papel de bueno.
- 5 - 8 = Autotortura, posibilidad de insomnio.
- 6 - 7 = Angustia.
- 6 - 8 = Víctima.
- 7 - 8 = Alteración en la integración. Masoquismo.

ALGUNAS ACTITUDES MANIPULATIVAS MÚLTIPLES

- 1 - 2 - 3 = Indiferente.

- 1 - 2 - 3 - 4 = Subordinado.
- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 = Niño maltratado.
- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 = Burócrata.
- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 = Desenergetizado - Alienado - soñador.
- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 8 = Náufrago.
- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 8 = Rebelde.
- 1 - 2 - 3 - 4 - 6 = Pasante.
- 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 8 = Abogado.
- 1 - 2 - 3 - 4 - 7 = Vergonzoso.
- 1 - 2 - 3 - 4 - 8 = Fijado.
- 1 - 2 - 3 - 6 - 8 = Político demagogo.
- 1 - 2 - 3 - 8 = Soberbio (Tipo 2, véase anexo).
- 1 - 2 - 4 = Desmotivado.
- 1 - 2 - 4 - 5 - 6 = Desganado y justificador.
- 1 - 2 - 5 = Reprimido.
- 1 - 2 - 6 = Desinteresado.
- 1 - 2 - 6 - 8 = Distante.
- 1 - 2 - 7 = Tímido.
- 1 - 2 - 7 - 8 = Dependiente.
- 1 - 2 - 8 = Controlado.
- 1 - 3 - 4 - 5 = Acomplejado.
- 1 - 3 - 4 - 6 = Rebelde a la autoridad.
- 1 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 = Impotente.
- 1 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 = Masoquista.
- 1 - 3 - 4 - 5 - 6 - 8 = Autodestructor - Depresivo. Conducta retentiva.
- 1 - 3 - 4 - 5 - 6 = Impuntual.
- 1 - 3 - 4 - 5 - 7 - 8 = Estresado.
- 1 - 3 - 4 - 5 - 8 = Resentido.
- 1 - 3 - 4 - 6 - 8 = Incumplido - Desordenado.
- 1 - 3 - 5 - 6 - 8 = Conducta deflectora - Esquiador.

- 1 - 3 - 5 - 7 - 8 = Culpa a otros por su estrés.
- 1 - 3 - 6 - 7 = Irresponsable.
- 1 - 3 - 6 - 8 = Conducta proyectora.
- 1 - 3 - 7 - 8 = Caprichoso.
- 1 - 3 - 8 = Demandante insatisfecho.
- 1 - 4 - 5 = Envidioso.
- 1 - 4 - 5 - 6 = Enojado.
- 1 - 4 - 5 - 6 - 7 = Manipulador.
- 1 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 = Paralizado.
- 1 - 4 - 5 - 6 - 8 = Autopresión en el compromiso.
- 1 - 4 - 5 - 7 = Devaluado.
- 1 - 4 - 5 - 7 - 8 = Se culpa a sí mismo por estrés.
- 1 - 4 - 5 - 8 = Tendencia suicida.
- 1 - 4 - 6 - 8 = Presionado.
- 1 - 4 - 8 = Hiperactivo - Disperso.
- 1 - 5 - 6 = Expectante inactivo. Triángulo del no control.
- 1 - 5 - 6 - 7 = Autodisminuido.
- 1 - 5 - 6 - 8 = Atolladero en el compromiso.
- 1 - 5 - 7 - 8 = Rumiador.
- 2 - 3 - 4 = Mártir.
- 2 - 3 - 4 - 5 = Intelectualizador.
- 2 - 3 - 4 - 6 = Conducta ambivalente o desensibilizada.
- 2 - 3 - 4 - 8 = Rígido.
- 2 - 3 - 6 - 8 = Tendencia a la sociopatía.
- 2 - 3 - 8 = Tendencia a la delincuencia.
- 2 - 4 - 5 - 6 = Dishonesto.
- 2 - 4 - 5 - 7 = Sumiso.
- 2 - 5 - 6 = Hipócrita.
- 2 - 7 - 8 = Militar.
- 3 - 4 - 5 - 6 = Controlador.

- 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 = Codependiente-impotente.
- 3 - 4 - 5 - 6 - 8 = Demandante-resentido.
- 3 - 4 - 5 - 8 = Celoso-posesivo-insatisfecho.
- 3 - 4 - 6 - 8 = Cuadrángulo paranoide.
- 3 - 4 - 7 - 8 = Impulsivo-desesperado.
- 3 - 4 - 8 = Prepotente-iracundo justiciero. Triángulo del control.
- 3 - 5 - 6 = Amargado.
- 3 - 5 - 7 = Perdedor.
- 3 - 5 - 8 = Hipocondríaco.
- 3 - 6 - 7 = Chismoso.
- 3 - 6 - 8 = Desconfiado. Triángulo del novato.
- 3 - 7 - 8 = Desilusionado.
- 4 - 5 - 6 = Molesto.
- 4 - 5 - 6 - 7 = Sometido (Tipo 1, véase anexo).
- 4 - 5 - 6 - 7 - 8 = Débil de carácter.
- 4 - 5 - 6 - 8 = Frustrado.
- 4 - 5 - 7 = El Pseudobueno.
- 4 - 5 - 7 - 8 = Simbiótico.
- 4 - 5 - 8 = Fatalista-profecía autocumplidora.
- 4 - 6 - 7 = El regañado.
- 4 - 6 - 8 = Miedo al compromiso. Disperso.
- 4 - 7 - 8 = Salvador-rescatador.
- 5 - 6 - 7 = Autoagresivo.
- 5 - 6 - 8 = Pesimista.
- 6 - 7 - 8 = Débil de carácter.

CAPÍTULO 5

CUADRO DE SUPERVISIÓN PARA PSICOTERAPEUTAS

A continuación presentaremos el Cuadro de Supervisión que se maneja en la Universidad Gestalt de América (UNIGEA), en la Ciudad de México.

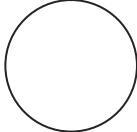
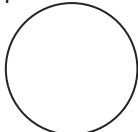
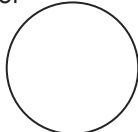
PACIENTE:

• Zonas de relación:	Interna - Externa - Fantasía
• Clave de acceso dominante:	Visual - Auditiva - Kinestésica
• Figura principal:	No - Sí Cuál _____
• Figuras secundarias:	No - Sí Cuáles _____
• Necesidad de la figura principal:	Compartir - Comprender Resolver - Transformar

<ul style="list-style-type: none"> Bloqueos: Postergación - Desensibilización – Proyección Introyección - Retroflexión - Deflexión - Confluencia - Fijación
<ul style="list-style-type: none"> Ejes Bloqueados: 1-5 Autoestima - 2-6 Honestidad - 3-7 Responsabilidad - Respeto
<ul style="list-style-type: none"> Manifestación del proceso secuencial de la energía:
Indiferenciación – Señales - Como sí - Atolladero Implosión o Impasse – Explosión - Integración
<ul style="list-style-type: none"> Contacto: Yoico – Pseudo-yoico
<ul style="list-style-type: none"> Estados emocionales: Manifiesto _____ Latente _____
<ul style="list-style-type: none"> Fenomenología-conducta: Congruente - Incongruente
<ul style="list-style-type: none"> Discurso: Coherente - Incoherente
<ul style="list-style-type: none"> Autoimagen: Bloqueado - Desbloqueado
<ul style="list-style-type: none"> Autoconcepto: Bloqueado – Desbloqueado
<ul style="list-style-type: none"> Autoestima: Bloqueado - Desbloqueado
<ul style="list-style-type: none"> Autoapoyo: Bloqueado - Desbloqueado

TERAPEUTA:

<ul style="list-style-type: none"> Zonas de relación: Interna – Externa - Fantasía
<ul style="list-style-type: none"> Clave de acceso dominante: Visual – Auditiva - Kinestésica
<ul style="list-style-type: none"> Figura principal: No – Sí Cuál _____
<ul style="list-style-type: none"> Figuras secundarias: No – Sí Cuáles _____
<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué técnicas utilizó?
<ul style="list-style-type: none"> Supresivas – Expresivas – Integrativas – Otras

<ul style="list-style-type: none"> • Bloqueos: Postergación – Desensibilización – Proyección Introyección – Retroflexión – Deflexión – Confluencia - Fijación
<p>Ejes Bloqueados: 1 – 5 Autoestima; 2 – 6 Honestidad; 3 – 7 Responsabilidad; 4 – 8 Respeto</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Manifestación del proceso secuencial de la energía: Indiferenciación - Señales – Como sí – Atolladero Implosión o Impasse – Explosión - Integración
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hubo contacto?: Sí ¿Cómo fue? _____
<p>No ¿Por qué? _____</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Estados emocionales: Manifiesto _____ Latente _____
<p>Fenomenología - Conducta: Congruente – Incongruente</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Discurso: Coherente – Incoherente
<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima: Alta – Media - Baja
<ul style="list-style-type: none"> • Escenas Temidas del Terapeuta:
<ul style="list-style-type: none"> • Aciertos del Terapeuta:
<p>Núm. SESIÓN:</p> <p>Ciclo interactivo: P T Cl</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p><i>Marcar con un círculo al paciente y con una X al terapeuta.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos manipulativos: Simples - Múltiples
<ul style="list-style-type: none"> • Modo de la sesión: Dialogar - Mixto

CAPÍTULO 6

MIEDOS Y TEMORES

*“La clave del cambio es liberarse del miedo“
Anónimo*

En varias ocasiones hemos tenido contacto con individuos que le temen de manera exagerada a un ratón o a una cucaracha o a una araña, etc. Sabemos que algo raro está pasando y también hemos oído que se trata de una fobia. En este capítulo veremos tipos de miedos o temores, fobias y contrafobias y aprenderemos opciones de enfrentarlas y resolverlas.

TIPOS DE MIEDOS O TEMORES

1. Miedo genético. Por sobrevivencia, es inconsciente. Su acción es el alerta y luego puede atacar, paralizarse o huir.

2. Miedo real. Cualquier cosa mayor a las fuerzas del individuo (terremoto, perro rabioso). Se usa el sentido común. Se opta por huir, paralizarse o enfrentarlo, si es posible.
3. Miedo fantaseado neurótico (temor). Profecía autocumplidora. Puede o no ocurrir. Fantaseado o no fantaseado. Alto nivel de angustia. Un ejemplo es cuando un individuo imagina que su jefe, en la oficina, lo va a castigar si llega tarde cuando una de las llantas de su automóvil acaba de poncharse y le va a llevar un tiempo cambiar dicha llanta. Puede ocurrir que el jefe lo comprenda y no pase nada más que un susto.
4. Miedo fantaseado psicótico (temor). Alteración del juicio de realidad. No distingue frontera de contacto. Su acción podría ser atacar o paralizarse. Ocurre generalmente en las personas afectadas por esquizofrenia y que tienen delirio de persecución o ven fantasmas.
5. Miedo por trauma. Accidentes, conflictos armados, asaltos, secuestros, etc. Su acción es paralizante. Este tipo de miedos iniciales se convierten, luego de que ya pasó el suceso, en temores que pueden imposibilitar al sujeto de vivir una vida tranquila.

DEFINICIONES DE FOBIA Y DE CONTRAFOBIA

Fobia: Las fobias se definen generalmente como un temor exagerado, irracional, intenso, angustioso y excesivo en determinadas personas, cosas o situaciones que actúan como un estímulo desencadenante específico al estar asociado simbólicamente con algún temor inconsciente, por lo tanto, el temor resulta ilógico e injustificado, mientras el real conflicto permanece oculto.

Ubicación de la fobia en el CGS: (Fases 3 - 6)

CÓMO ENFRENTAR LAS FOBIAS

Un buen método que se utiliza es el de la desensibilización sistemática y consiste en:

1. Adiestramiento en relajación muscular profunda.
2. Establecimiento del uso de una escala que mida la respuesta de angustia subjetiva en métodos cuantitativos.

3. Construcción de jerarquías de los estímulos provocadores de respuestas de angustia.
4. Contraposición de la relajación y los estímulos provocadores de respuesta de angustia que constituyen las jerarquías.

Contrafobia: Es una variante rara del temor que, a primera vista, no permite pensar que en el trasfondo hay un miedo real. Estas personas muestran un comportamiento especialmente valeroso, por ejemplo, escalando montañas en situaciones extremas o caminando por glaciares con alto riesgo.

Anna Freud describió el mecanismo de defensa activo, en este caso como “inversión” (transformación a lo contrario o formación reactiva). Es como si estas personas estuvieran bajo la presión de tener que demostrarse a sí mismas y a los demás que no tienen miedo y realizan el acto temido. Un ejemplo personal fue el que el autor, de joven, le tenía miedo a las alturas y terminó siendo clavadista.

Ubicación de la contrafobia en el CGS: (Fases 2 - 7)

CAPÍTULO 7

SUEÑOS, DUELOS Y FANTASÍAS

*“Crecer es doloroso, por eso muchos lo evitan”
Héctor Salama Penhos*

Es muy importante saber manejar el material onírico del paciente. Veamos la intervención que el Terapeuta Gestalt debe conocer para ello.

MANEJO DE SUEÑOS Y PESADILLAS

Diferentes tipos de sueños. En los sueños podemos encontrar los siguientes procesos:

Simbolismo. Lo que aparece disfrazado de otra cosa.

Condensaciones. Varios elementos reducidos a uno solo.

Elaboración secundaria. Es cuando el sueño parece tener sentido cuando no lo tiene.

Proyecciones. Todo lo que aparece en el sueño le pertenece al soñante.

Repetitivos. Desaparecen cuando se trabajan porque el Yo ya se hace consciente del mensaje.

Eróticos. Se refiere a la relación de las partes masculinas y femeninas interiorizadas del soñante.

De angustia. Algo que urge resolver.

De vacío. Algo antiguo desplazado al hoy porque se requiere resolver.

Premonitorios. En este último sólo se trabajan las sensaciones.

Otros. (Volar, caer, agresiones, etc.) Se refiere a algo del pasado que se hace actual.

PASOS PARA TRABAJAR UN SUEÑO

1. Rastreo. Hallar restos diurnos (se refiere a lo que asocia el soñante de sus recuerdos del día anterior que se parezcan a algún elemento del sueño) y con qué lo relaciona.
2. Contar el sueño en 1ra. persona y en presente.
3. Contar los elementos del sueño que aparecen al principio e incrementarles los que surgen en la intervención.
4. Elección del elemento que desee trabajar y del que sea menos significativo.
5. Reidentificación de lo proyectado y asumir la responsabilización.
6. Buscar el mensaje existencial (hallar lo oculto pero significativo) el SOS (pedir ayuda) y el alerta (tener cuidado con algo que puede ser peligroso).
7. Pedirle al soñante con qué relaciona cada elemento en su vida.
8. Cómo se desea terminar un sueño desagradable.

El terapeuta debe usar las mismas palabras que usa el paciente para evitar sus proyecciones y no engancharse en una idea fija propia. Cuando el soñante manipula para evitar la comprensión súbita hay que pasar a otro elemento y no confluír.

“Todo sueño debe ser provechoso para el soñante”

A veces, el terapeuta puede usar el sentido del humor (si es que lo tiene) cuando rastrea o confronta algún elemento. Se sugiere que el terapeuta sea flexible y respetuoso.

Proyecciones:

1. Los elementos del sueño son la base para nuevos elementos que pueden aparecer en el mismo.
2. Si el soñante no recuerda algo, se le pide que invente lo que quiera, ya que ello sigue siendo una proyección y es utilizable en favor del soñante.
3. La elaboración secundaria es el mensaje, aparentemente lógico, que envía el sueño y sirve para evitar que aparezca la angustia.
4. *Se actúa en forma activa lo que se sufrió en forma pasiva“ Freud*

SUEÑODRAMA

Es una especie de juego de papeles en donde cada participante elige su actuación y no el soñante, a diferencia del Psicodrama de Moreno. Se hace una reunión de elementos y cada uno platica acerca de sí mismo como elemento, por lo que aparecen las proyecciones del grupo y se facilita la comprensión súbita. Al final se le pide al soñante si hay algo que haya descubierto y luego, se le hace la misma pregunta a cada uno de los que participaron para encontrar el elemento común al grupo. El facilitador, por su experiencia, es quien controla al grupo y a los elementos que actúan.

PASOS PARA TRABAJAR PESADILLAS *

1. Hallar restos diurnos y con qué lo relaciona.
2. Contar la pesadilla en 1ra. persona y en presente.
3. Contar los elementos de la pesadilla.
4. Elección del elemento que desee trabajar y del que sea menos significativo.
5. Reidentificación de lo proyectado y asumir su responsabilización.
6. Buscar el mensaje existencial, el SOS y el alerta.

* Bibliografía sugerida. Lectura: Sueños y Gestalt, Evelyn Lowenstern.

7. Reconocer la fantasía catastrófica.

MANEJO DE DUELOS Y FANTASIAS BIOPOSITIVAS (DESEOS) Y BIONEGATIVAS (TEMORES)

“Quien acepta la muerte vive mejor la vida”

Laura Perls

Pérdida

Objeto o ente vivo al cual se le depositó afecto. Puede referirse a un ser humano, a una planta, a una mascota, a una muñeca, etc. También se le llama pérdida al cambio de residencia, pérdida o cambio de trabajo, amistades, divorcio, noviazgo, escuela, nivel socioeconómico, etc. Cuando lo perdido es un ser humano, al proceso que se vive se le llama *duelo*, y su expresión es el *luto*. En este proceso, la persona que ha fallecido estaba representada en la memoria de quien tuvo la pérdida y ésta tiene que rehacerse, en dicho cerebro, una nueva configuración neuronal. La duración del duelo normal es de 6 meses a un año. La duración del duelo o apego es de más de un año. La pérdida neurótica es cuando la persona se queda fijada en una pérdida con la que no tuvo relación. Un actor o actriz de cine, un presidente, etcétera.

MANIFESTACIONES EXTERNAS DE DUELO

El duelo también se puede exteriorizar con llanto, rabia, ataques violentos y un buen número de reacciones, todas ellas normales en esos momentos. Hay que tener en cuenta que los especialistas reconocen que para una buena elaboración y superación del duelo no es aconsejable huir de esas sensaciones de dolor, pues no se pueden resolver si no se enfrentan o si no se sienten, ya que esto sería la negación de la pérdida y podría llevarlo a presentar conductas inadaptativas.

Existe la desensibilización al servicio del Yo y se presenta, por ejemplo, en un fallecimiento, cuando se observa que una persona se ocupa de los trámites correspondientes y no expresa su sentir hasta que haya resuelto dichos trámites.

ETAPAS DEL DUELO INDIVIDUAL

Se describen 3 fases (Lindenmann, Brown, Schulz):

1. **Fase inicial o de evitación.** Reacción normal y terapéutica, surge como defensa y perdura hasta que el Yo consiga asimilar gradualmente el golpe. *Shock* e incredulidad, incluso negación que dura horas, semanas o meses. El umbral del Yo. Sentimiento arrollador de tristeza, el cual se

expresa con llanto frecuente. Inicia el proceso de duelo el poder ver el cuerpo y lo que oficializa la realidad de la muerte es el entierro o funeral, que cumple varias funciones, entre ellas, la de separar al muerto de los vivos.

2. **Fase aguda de duelo.** Dolor por la separación, desinterés por el mundo, preocupación por la imagen del muerto, incluso pseudoalucinaciones, la rabia emerge suscitando angustia. Trabajo penoso de deshacer los lazos que continúan el vínculo con la persona amada y reconocer la ambivalencia de toda relación; todas las actividades del doliente pierden significado en esta fase. Va disminuyendo con el tiempo, pero pueden repetirse en ocasiones como los aniversarios y puede durar 6 meses o más.
3. **Resolución del duelo.** Fase final, gradual reconexión con vida diaria, estabilización de altibajos de etapa anterior. Los recuerdos de la persona desaparecida conllevan sentimientos cariñosos, mezclados con tristeza, en lugar del dolor agudo y la nostalgia.

EXISTEN CUATRO TAREAS PARA COMPLETAR EL DUELO

1. Aceptar la realidad de la pérdida.
2. Experimentar la realidad de la pérdida.
3. Sentir el dolor y todas sus emociones.
4. Adaptarse a un ambiente en el cual falta el ser que murió, aprender a vivir sin esa persona, tomar decisiones en soledad, retirar la energía emocional y reinvertirla en nuevas relaciones.

PASOS PARA ELABORAR EL DUELO EN GESTALT

1. Rastreo (preguntar antecedentes).
2. Encuentro con quien se fue (a nivel de fantasía).
3. Diálogo para cerrar asuntos pendientes.
4. Trabajo de enojo, tristeza, culpa y vacío.
5. Gratitud y despedida.

6. Funeral y sepulcro.
7. Cierre.

UBICACIÓN DEL DUELO EN EL CGS

Fases 3, 4, 5, 6 y 8

Nacemos para vivir y cumplir un ciclo que finaliza con el morir. Hay temor respecto al dolor y a la muerte. En el divorcio, los hijos tienen que reestructurar sus grupos neuronales con memoria específica. Tenían una gestalt con ambos padres unidos y ahora deben crear una nueva gestalt y ponerlos separados. Hay dolor. El síntoma es el resultado de un conflicto parcialmente resuelto. En gestalt se trabaja el conflicto.

MANEJO DE FANTASÍAS

1. Hallar restos diurnos y con qué lo relaciona.
2. Contar la fantasía en 1ra. persona y en tiempo presente como si estuviera pasando aquí y ahora.
3. Contar los elementos de la fantasía.
4. Aceptar y trabajar con los nuevos elementos que aparecen en la narración.
5. Elección del elemento que se desee trabajar y también del que sea menos significativo. Se sugiere que el elemento que representa al soñante se deje al final.
6. Reidentificación de lo proyectado y asumir su responsabilidad.
7. Buscar el mensaje existencial, la necesidad (SOS) y el alerta.
8. Cómo se desea terminar una fantasía desagradable.

CAPÍTULO 8

TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA LA FASE 1 DEL CICLO GESTALT DE SALAMA

“Muchas veces el cansancio de una persona deriva de luchas contra un mensaje del Pseudo-Yo”
Héctor Salama Penhos

ALGUNAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA CADA FASE

El o los bloqueos en cualquier parte del Ciclo Gestalt de Salama impiden a la energía llegar a la fase que le continúa de manera óptima. Para ello proponemos algunas estrategias específicas y técnicas de nuestros alumnos del curso de actualización en Psicoterapia Gestalt impartido en la Universidad Gestalt de América (UNIGEA) en la Ciudad de México.

“Si el hombre se respetara no habría conflictos porque respetaría las ideas de los demás”
Héctor Salama Penhos

ESTRATEGIAS PARA LA FASE 1

Reposo. Cuadrante I. Sensorial.

Bloqueo: Postergación.

La energía inicial parte de un punto que le hemos llamado *indiferenciación creativa*. (representa el presente y la puerta al futuro). En esta fase, el organismo está listo para iniciar el proceso de resolución de la necesidad emergente. Cada necesidad es única y no puede repetirse porque desaparece al ser satisfecha. Si la fase está contaminada por el bloqueo de Postergación, la nueva necesidad contará con menos energía para cumplir con su función. El bloqueo evita que el organismo crezca. A veces el Yo opta por autointerrumpir la energía temporalmente por conveniencia y le llamo *Suspensión temporal biopositiva*.

La pregunta al paciente es: ¿Qué tal? Dado que es neutra y no tendenciosa.

Cuadro de la Fase de Reposo.

Bloqueo: Postergación.

Frase: “Luego lo hago.”

Mensaje: No mereces.

Necesidad: Relajación.

Zona de relación del organismo: Interna.

Emoción que presenta: Miedo.

Temor: A triunfar.

Conducta: Desidia.

Característica negativa: Contaminación.

Característica positiva: Indiferenciación.

Actitud negativa: Egoísta.

Actitud positiva: Generosa.

Trastorno psiquiátrico: Pasivo – agresivo.

Autorreferencia: Inicia etapa de *autoimagen*.

Técnicas sugeridas a la Fase 1

- Buscar el mensaje negativo de *no mereces estar bien* y rastrear el introyecto de *no merezco*.
- Observar las actitudes: Acción de los introyectos (deja todo para después).

- Eje de la autoestima alterado. Trabajar dicho eje.
- Diferenciación de papeles.
- Repetir la palabra *cancelado* 3 veces para anular cualquier mensaje introyectado.
- Manejo de paradojas.
- Trabajar polaridades.
- Trabajar autoimagen. ¿Qué tanto te gustas?
- Manejo de sillas. Terminar y no terminar. Trabajo de fantasía guiada.
- Temor a lo nuevo. Personas conservadoras.
- Trabajar miedo al éxito.
- Alianza con la resistencia.
- Arrinconamiento negativo. Qué es lo peor que te puede pasar si tienes éxito.
- Anclajes. Buscar éxitos anteriores. Fantasía guiada.
- Frases incompletas. Cuando dejo las cosas para después, me siento...
- ¿Qué gano? ¿Qué pierdo? ¿Qué obtengo? ¿Qué evito?

Emociones en la postergación:** Miedo, temor, culpa, remordimiento, ira y tristeza contenida, aversión, vergüenza y resentimiento.

Están los 4 bloqueos universales: Proyección, Introyección, Deflexión y Fijación.

Técnicas sugeridas por alumnos del Diplomado en Actualización Gestalt

- *Trabajar pensamientos catastróficos. Ejemplo: Tengo miedo de presentar una tesis y mejor no lo hago.*
- *Manejo de polaridades. Entre terminar y no terminar.*
- *Manejo de sillas y luego, silla integradora.*
- *Buscar momentos de éxitos anteriores.*
- *Frases incompletas: Cuando dejo algo para después ¿me siento?. Cuando no dejo algo para después ¿me siento...?*

** Se hace mención que este bloqueo es el que continúa al de Fijación y, por ende, conlleva todas las emociones de las fases anteriores del CGS.

CAPÍTULO 6

TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA LA FASE 2 DEL CICLO GESTALT DE SALAMA

*“La intuición es la sabiduría del organismo”
Héctor Salama Penhos*

ESTRATEGIAS PARA LA FASE 2

Sensación. Cuadrante I. Sensorial.

Bloqueo: Desensibilización.

Presentir es igual a intuir. En esta fase aparece la intuición, que es la vía de acceso a la conciencia sin la participación de las FM (*Funciones mentales*) en el fenómeno, cosa o cambio en el ambiente, de una manera original y pura. Es la sabiduría del organismo presentada como sensación.

Cuando aparece el bloqueo de la desensibilización puede deberse a múltiples causas:

1. Neurosis. Percepción distorsionada del juicio de realidad.
2. Enfermedad.

3. Accidente.
4. Circunstancia adaptativa temporal y Yoica (duelos).

La pregunta al paciente es: ¿Cómo te sientes?

Cuadro de la fase de la fase de sensación.

Bloqueo: Desensibilización.

Frase: “No siento.”

Mensaje: No te amarán.

Necesidad: Placer/afecto.

Zona de relación del organismo: Interna.

Emoción que presenta: Aplanamiento.

Temor: A sufrir nuevamente.

Conducta: Aplanamiento afectivo.

Característica negativa: Hacia sí mismo.

Característica positiva: Afectuosa.

Actitud negativa: Aislamiento.

Actitud positiva: Meditativa.

Trastorno psiquiátrico: Esquizoide.

Autorreferencia: Finaliza etapa de *autoimagen*.

Tipología: Tipo 2 A.

Técnicas sugeridas a la Fase 2

- Buscar el mensaje negativo de *No te amarán* y rastrear el introyecto de *Nadie te querrá*.
- Actitudes: Acción de los introyectos (*no sientas porque vas a sufrir*).
- Eje de la honestidad alterado. Trabajar dicho eje.
- Utilizar la desensibilización sistemática.
- Ejercicios de respiración.
- Contacto con 3 zonas de relación.

- Trabajar polaridades. Sillas.
- Con la frase: Ahora me doy cuenta de...
- Resensibilización (fantasía guiada corporal).
- Aliarse con la resistencia.
- Temor a sentir. Buscar antecedentes.
- Buscar introyecto de *no sientas*.
- Trabajar sensaciones corporales.
- Manejo de las sensaciones bloqueadas.

Emociones en la desensibilización: Miedo y temor.

Técnicas sugeridas por alumnos del Diplomado en Actualización Gestalt:

- *Estimular los sentidos.*
- *Que perciba los latidos del corazón.*
- *Que sienta el calor de su cuerpo.*
- *Usar la frase: Ahora me doy cuenta de... poniendo atención a su zona interna.*
- *Que el paciente se conecte con la escena de su vida en la que se originó el bloqueo y trabajar la revivencia desde una visión adulta.*
- *Que se convierta en una estatua que represente su momento actual de vida.*

CAPÍTULO 10

TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA LA FASE 3 DEL CICLO GESTALT DE SALAMA

*“Sólo puedes ver en los otros lo que tienes dentro de ti”
Zig Ziglar*

*“La proyección es el vehículo donde viajan los introyectos”
Héctor Salama Penhos*

ESTRATEGIAS PARA LA FASE 3

Formación de figura. Cuadrante II. Mental.

Bloqueo: Proyección.

En esta fase aparece el *darse cuenta*, la *formación de figura* y la *comprensión súbita*, ya que surgen las *Funciones mentales*. La proyección es un bloqueo universal, es decir, está presente en todas las fases del CGS. La interpretación del fenómeno altera la pureza de la relación intrapersonal, por lo que es importante no interpretar. Se puede espejear. La proyección implica la pérdida de límites consigo mismo. En el fondo, es campo de otra de las batallas entre el Yo y el Pseudo-Yo.

El sujeto, cuando proyecta, atribuye a otros lo que le pertenece, sea positivo como elemento del *Yo* o negativo, como atributo del *Pseudo-Yo*. Trabajar la proyección lleva al camino de resolver los introyectos que son la causa de que exista la neurosis.

Las preguntas al paciente son: ¿Cómo piensas?, y ¿a quién culpas?

Cuadro de la fase de la formación de la figura

Bloqueo: Proyección.

Frase: “Por culpa de.”

Mensaje: Te dañarán.

Necesidad: Conocimiento.

Zona de relación del organismo: Fantasía.

Emoción que presenta: Temor.

Temor: Al castigo.

Conducta: Culpígena.

Característica negativa: Inseguridad.

Característica positiva: Seguridad.

Actitud negativa: Controladora.

Actitud positiva: Autocontroladora.

Trastorno psiquiátrico: Paranoide.

Autorreferencia: Inicia etapa de *autoconcepto*.

Tipología: Tipo 2 B.

Técnicas sugeridas a la Fase 3

- Buscar el mensaje negativo de *te castigarán* y rastrear el introyecto de *eres culpable*.
- Actitudes: Acción de los introyectos (culpar a los demás).
- Eje de la responsabilidad alterado. Trabajar el eje.
- Trabajo con enfermedades psicosomáticas.
- Crear anclajes positivos en función de la historia del paciente.
- Diferenciación de papeles.

- Repetir la palabra *cancelado* 3 veces.
- Manejo de paradojas.
- Trabajo de polaridades y buscar la autorresponsabilidad.
- Frases incompletas: Por tu culpa Yo.... ¿Qué piensas de mí?
- Retomar las proyecciones a través de la reidentificación.
- Manejo de la culpa *versus* el resentimiento no expresado o la alteración de sus propios valores.
- Cambio de papeles.
- Investigar el miedo al compromiso.
- Aliarse con la resistencia.
- Checar el temor al castigo.

Manejo de proyecciones

- Técnicas: Proceso secuencial del CGS.
- Caldeamiento inespecífico: Contacto con la respiración.
- Caldeamiento específico: Elección de un objeto externo.
- Acción: Localización del objeto externo.
- Contacto: Con el objeto externo.
- Cierre: Reidentificación de lo proyectado.
- ¿Qué rescato del ejercicio?

Emociones incluyentes en la proyección: Miedo y culpa.

Están los 4 bloqueos universales: Proyección, Introyección, Deflexión y Fijación.

Técnicas sugeridas por alumnos del Diplomado en Actualización Gestalt:

- *Ofrecer una revista y que el paciente elija una figura y se identifique con ella.*
- *Facilitar la reidentificación mediante el trabajo con sillas y asumir la responsabilidad de cada palabra o acción que diga o que haga.*

- *Colocar en las manos del paciente plastilina y, con los ojos cerrados, le dé una forma y luego que cuente una historia acerca del objeto realizado.*

CAPÍTULO 11

TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA LA FASE 4 DEL CICLO GESTALT DE SALAMA

*“Consciencia es diferente a Conciencia. La Conciencia es obediencia moral.
Consciencia es revelación”
Anónimo*

*“Quien teme asumir la responsabilidad de su vida, invariablemente le otorga el
poder de sí mismo a los demás”
Héctor Salama Penhos*

*“La queja es el disfraz que usa la esperanza para disculpar su fracaso”
Héctor Salama Penhos*

ESTRATEGIAS PARA LA FASE 4

Movilización de energía. Cuadrante 2.

Bloqueo: Introyección.

Las preguntas al paciente son: ¿Qué piensas que *debes* hacer? ¿Quién te lo dijo? ¿A quién le pertenece? ¿Qué quieres tú?

Esta fase es la cuna de los *introyectos* como bloqueos y de las *internalizaciones* como mensajes sintónicos al Yo. Es inconsciente. Se crean las semillas ulteriores de la información. Ésta se torna en conocimiento (*se hace consciente*) y se entrelaza con el aprendizaje para establecer una conducta determinada.

Los introyectos, como las internalizaciones, usan a la proyección como el vehículo que transporta a los mensajes, tanto del *Pseudo-Yo* como del Yo, respectivamente. Cuando estos mensajes se transmiten de una generación a otra, el autor de la presente obra le llama *Cadena Generacional Neurótica*.

En el bloqueo de la introyección es posible encontrar el estancamiento del desarrollo del organismo. En la Fase 4, la introyección se puede descubrir por las proyecciones externas del individuo. Los introyectos son universales dentro del CGS.

Cuadro de la fase de movilización de la energía

Bloqueo: Introyección.

Frase: “Debería.” “Tengo que.”

Mensaje: Te rechazarán.

Necesidad: Aceptación.

Zona de relación del organismo: Fantasía.

Emoción que presenta: Remordimiento.

Temor: Al rechazo.

Conducta: Vergüenza.

Característica negativa: Desconfianza.

Característica positiva: Confianza.

Actitud negativa: Intrusiva.

Actitud positiva: Consejera.

Trastorno psiquiátrico: Obsesivo.

Autorreferencia: Finaliza etapa de *autoconcepto*.

Tipología: Tipo 1 A.

Técnicas sugeridas a la Fase 4

- Buscar el mensaje negativo de *Te rechazarán* y rastrear el introyecto de *Te van a rechazar*.

- Actitudes: Acción de los introyectos (repetir mensajes negativos).
- Eje del respeto alterado. Trabajar el eje. Trabajo con enfermedades psicósomáticas.
- El *temor* es a algo fantaseado y sirve de alerta y el *miedo* es a algo real.
- Investigar los mensajes negativos o introyectados.
- Crear anclajes positivos en función de la historia del paciente.
- Pronunciar la frase: *Cancelado*, 3 veces.
- Trabajo de metáforas.
- Trabajo de polaridades.
- Manejo del remordimiento.
- Cambio de papeles. Sillas.
- Investigar miedo al rechazo.
- Aliarse con la resistencia.
- Retomar internalizaciones.
- Túnel del tiempo.
- Frases incompletas: Yo debería..., Yo tengo que.... Y cambiarlo por Yo quiero.
- Trabajo con *Debo* versus *Quiero*.

Manejo de los introyectos

En la parte sana de esta fase se selecciona y elige el camino más conveniente de llegar al contacto pleno que la necesidad requiere.

Proceso secuencial del CGS

Caldeamiento inespecífico. Contacto con respiración.

Caldeamiento específico. Reconocer el introyecto y a quién le pertenece.

Acción: Sillas: Ubicación del personaje.

Contacto: Me parezco a ti. Soy diferente a ti. Te regreso el mensaje o conducta y te agradezco la intención. Soy flexible. El mensaje ya caducó. Repetir 3 veces la palabra *Cancelado*.

Cierre: Asumir el respeto. Ejercicios específicos con psicodrama.

En caso de terapia de pareja: Descarga de proyecciones y molestias. Petición de cambio, reconciliación y compromiso.

Emociones incluyentes en la introyección: Miedo, culpa y remordimiento.

Están los 4 bloqueos universales: Proyección, Introyección, Deflexión y Fijación.

Técnicas sugeridas por alumnos del Diplomado en Actualización Gestalt:

- *Rastreo del introyecto. Dibujar en una hoja de papel de tamaño natural el contorno del paciente y escribir en él todos los deberías que tenga en las zonas del cuerpo en donde los localice y luego darle vuelta y poner los mismos mensajes pero con la palabra: Quiero.*
- *Fiesta de etiqueta. El paciente escribe sus introyectos en las etiquetas y se los pega en su cuerpo. Que diga de quién lo aprendió, que lo agradezca y que se las quite y las regrese a su dueño.*

CAPÍTULO 12

TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA LA FASE 5 DEL CICLO GESTALT DE SALAMA

*“El sabelotodo es, en esencia, un ignorante al que le duele reconocerlo “
Héctor Salama Penhos*

ESTRATEGIAS PARA LA FASE 5

Acción. Cuadrante III. Motriz.

Bloqueo: Retroflexión – Proflexión.

La voluntad juega el papel más importante del empuje de la energía rumbo a la localización del objeto relacional necesario para llegar al contacto pleno y, a la satisfacción total de la necesidad implicada en este momento en el CGS. Actúa de manera adecuada a la conveniencia del organismo. Esta fase inicia la parte activa relacional externa del CGS. Cuando esta fase se bloquea se le llama *retroflexión al bloqueo*, debido a que la energía se vuelve contra el organismo conteniendo la ira y la tristeza por miedo, culpa o remordimiento. Este proceso da lugar a que el sistema inmunológico se debilite y puedan aparecer las enfermedades psicosomáticas. La energía se frena en la acción hacia su objetivo y se vuelve contra el organismo.

Si la persona conscientiza el bloqueo, deja de llamarse de esta manera y se convierte en una herramienta al servicio del Yo. Es una autointerrupción de la energía y es temporal y voluntaria. Las automutilaciones y las autoagresiones, incluyendo el suicidio o sus intentos, implican el fracaso del Yo en su misión de nutrir y cuidar al organismo.

La pregunta que se hace es: ¿Qué obtienes y qué evitas al contener tus emociones?

La retroflexión implica que la energía se vuelca contra el propio organismo conteniendo la ira y la tristeza por miedo, culpa o remordimiento al hacerse a sí mismo lo que le gustaría hacerle a otro (bionegativo). Aparece la acción de la voluntad que empuja a la energía a que inicie la acción hacia el objeto relacional. Sin embargo, este bloqueo logra debilitar al sistema inmunológico del organismo, por lo que es más que probable que aparezcan las enfermedades psicosomáticas. Puede aparecer la proflexión, mecanismo de hacerle a otro lo que le gustaría que le hagan a él.

Las preguntas al paciente son: ¿Cómo te sientes? ¿Fuiste al médico? ¿Desde cuándo presentas el(los) síntoma(s)?

Cuadro de la fase de la acción

Bloqueo: Retroflexión/Proflexión

Frase: “Mejor me aguanto.”

Mensaje: No actúes.

Necesidad: Expresión.

Zona de relación del organismo: Externa.

Emociones que presenta: Ira y tristeza contenida.

Temor: A la propia agresión.

Conducta: Quejosa.

Característica negativa: Indecisión.

Característica positiva: Decisión.

Actitud negativa: Víctima.

Actitud positiva: Rescatadora.

Trastorno psiquiátrico: Hipocondríaco.

Autorreferencia: Inicia etapa de *autoestima*.

Tipología: Tipo 2 A.

Técnicas sugeridas a la Fase 5

- Buscar el mensaje negativo de “No expreses lo que sientes”.
- Buscar introyecto (no muestres tus afectos).
- Actitudes: Acción de los introyectos (contención de afectos).
- Eje de la autoestima alterado. Trabajar el eje. Trabajo con enfermedades psicosomáticas.
- Frases incompletas: Mejor me aguanto..., Me lo guardo....
- Significado de la sintomatología.
- Manejo de la ira y tristeza contenida.
- Expresar la ira o la tristeza sobre un objeto neutro.
- Exagerar el síntoma (previo descarte médico).
- Investigar miedo a su propia agresión. ¿Qué pasaría si lo expresas?
- Fantasías guiadas con el órgano del cuerpo lastimado.
- Aliarse con la resistencia.
- Manejo de paradojas.
- Checar autoapoyo.
- El terapeuta toma el lugar del órgano enfermo y manifiesta su enojo por haber sido lastimado.
- Fantasía guiada. Crear una imagen omnipotente de sí mismo albergada dentro del cuerpo que sirve para resolver autoagresiones. Súper personita con poderes mágicos.
- Usar el grounding (bioenergética).

La pregunta es: ¿Qué obtienes y qué evitas al contener tus emociones?

Caldeamiento inespecífico: Contacto con la respiración.

Caldeamiento específico: Localizar el síntoma en el cuerpo y las emociones contenidas respecto a quién(es).

Acción: Contacto con el síntoma y las emociones. Convertirse en el síntoma.

Contacto: Poner enfrente el objeto relacional ante el cual contiene sus emociones. Descarga de energía sobre un objeto neutro.

Reconciliación en el amor consigo mismo y gratitud al objeto relacional.

Cierre: ¿Cómo te sientes? ¿Qué rescatas?

Emociones incluyentes en la retroflexión: Miedo, culpa, remordimiento. Ira y tristeza contenida.

Están los 4 bloqueos universales: Proyección, Introyección, Deflexión y Fijación.

Técnicas sugeridas por alumnos del Diplomado en Actualización Gestalt:

- *Que el paciente se pare de puntas hasta que se canse.*
- *Que cargue elementos pesados hasta que ya no los aguante.*
- *Rastreo de introyectos que llevan a la retroflexión y que lo exprese a través de golpes en objeto neutro.*

CAPÍTULO 13

TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA LA FASE 6 DEL CICLO GESTALT DE SALAMA

*“El terapeuta está al servicio del paciente como acompañante y facilitador, pero nunca como consejero o guía “
Héctor Salama Penhos*

ESTRATEGIAS PARA LA FASE 6

Precontacto. Cuadrante III. Motriz.

Bloqueo: Deflexión.

En esta fase se localiza al objeto relacional, y este contacto parcial, señala un momento crucial en el encuentro con lo que va a resolver la necesidad. El bloqueo que aparece en esta fase se llama deflexión, evitación o desplazamiento. Entonces, la energía toma un camino diferente al que tenía designado y no establece el contacto directo y necesario para pasar a la Fase 7 del CGS.

Hay una aversión al objeto relacional por temor a enfrentarlo debido a que el contacto se torna peligroso o desagradable desde el *Pseudo-Yo* y no es consciente.

El Yo puede hacer una suspensión temporal biopositiva consciente al evitar en determinado momento al objeto relacional por conveniencia.

La pregunta al paciente es: ¿Qué es lo peor que te pasaría si enfrentas al objeto relacional?

Cuadro de la fase de precontacto.

Bloqueo: Deflexión.

Frase: “Mejor lo evito.”

Mensaje: No enfrentes.

Necesidad: Identificar al objeto relacional.

Zona de relación: Externa.

Emoción: Aversión.

Temor: A enfrentar.

Conducta: Rechazo.

Característica negativa: Cobardía.

Característica positiva: Valentía.

Actitud negativa: Temerosa.

Actitud positiva: Valiente.

Trastorno psiquiátrico: por Evitación – Depresivo.

Autorreferencia: Finaliza etapa de *autoestima*.

Tipología: Tipo 1 B.

Técnicas sugeridas a la Fase 6.

- Buscar el mensaje negativo de *Eres cobarde* y
- rastrear el introyecto de *No enfrentes*.
- Actitudes: Acción de los introyectos (evitación).
- Eje de la honestidad alterado. Trabajar eje.
- Frases incompletas: Mejor lo evito porque... Mejor le doy la vuelta porque...
- Trabajo con la sintomatología que presenta el paciente.
- Manejo de la aversión o desagrado.

- Confrontar *versus* Enfrentar (mantener vs. eliminar).
- Investigar miedo a enfrentar. ¿Ante quién o qué evitas? ¿En qué circunstancias? ¿Qué pasaría si lo enfrentaras?
- Fantasías guiadas enfrentando al objeto relacional.
- Pasos hacia la meta recordando y retomando momentos de éxitos.
- Ofrecer sin dar. Aliarse con la resistencia.

Emociones incluyentes en la deflexión: Miedo, culpa, remordimiento, ira y tristeza contenida y aversión.

Están los 4 bloqueos universales: Proyección, Introyección, Deflexión y Fijación.

Técnicas sugeridas por alumnos del Diplomado en Actualización Gestalt:

- Que el paciente haga una lista con una frase incompleta de lo que evita. “Tengo miedo de enfrentar...” Y hacer una dramatización de sus temores

CAPÍTULO 14

TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA LA FASE 7 DEL CICLO GESTALT DE SALAMA

“Crecer es doloroso, por eso, muchos lo evitan “
Héctor Salama Penhos

ESTRATEGIAS PARA LA FASE 7

Contacto. Cuadrante IV. Integración.

Bloqueo: Confluencia.

La energía que llega a esta fase de manera natural y sin bloqueos se encuentra con el objeto relacional y satisface totalmente la necesidad inicial emergente. El contacto pleno es la pauta básica para la sobrevivencia del organismo a nivel biopsicosocial.

El bloqueo se llama confluencia

Aquí la persona pierde sus límites en el otro por necesidad de reconocimiento y por baja autoestima. No es capaz de rechazar lo que le digan a pesar de que vaya en contra de sus ideas o deseos. Cuando la confluencia es voluntaria deja de ser

bloqueo y se constituye en un mecanismo temporal de autointerrupción voluntaria por conveniencia y por la necesidad de conservar las relaciones interpersonales o evitar problemas ulteriores que pudieran perjudicarlo.

La pregunta al paciente es: ¿Qué es lo peor que te pasaría si dices o haces lo que quieres?

La confluencia se supera en la diferenciación.

Cuadro de la fase de contacto

Bloqueo: Confluencia.

Frase: “Tú mandas.”

Mensaje: Te dejarán.

Necesidad: Pertenencia.

Zona de relación del organismo: Continuo de conciencia.

Emoción que presenta: Vergüenza.

Temor: Al abandono.

Conducta: Sometimiento.

Característica negativa: Irresponsabilidad.

Característica positiva: Responsabilidad.

Actitud negativa: Dependiente.

Actitud positiva: Interdependiente.

Trastorno psiquiátrico: Dependiente - Hipomaniaco.

Autorreferencia: Inicia etapa de *autoapoyo*.

Tipología: Tipo 1 A.

Técnicas sugeridas a la Fase 7.

- Mensaje negativo: Te dejarán.
- Buscar introyecto (haz lo que te digan).
- Actitudes: Hallar la acción de los introyectos (sometimiento).
- Eje de la responsabilidad alterado. Trabajar eje.
- Frases incompletas: Te obedezco para....
- Diferenciarse *versus* confluir.
- Enfrentar el temor al abandono.

- ¿Qué pasaría si lo aceptas?
- Aliarse con la resistencia.
- Dar órdenes y que el paciente las obedezca hasta que se canse.
- Diferenciar el Yo del Tú.
- Cambiar gestos negativos o desagradables por caricaturas.
- Túnel del tiempo (trabajo de abandono).
- Ejercicios vivenciales.
- Dar órdenes y que el paciente las siga hasta que se canse.

Proceso secuencial del CGS

Caldeamiento inespecífico. Contacto con la respiración.

Caldeamiento específico. Reconocer y ubicar con quién se confluye.

Acción: Te presto una frase: Yo soy Yo y tú eres tú.

Contacto: Soy diferente a ti... (sillas).

Cierre: ¿Cómo te sientes?

Emociones incluyentes en la confluencia: Miedo, culpa, remordimiento, ira y tristeza contenida, aversión y vergüenza.

Están los 4 bloqueos universales: Proyección, Introyección, Deflexión y Fijación.

Técnicas sugeridas por alumnos del Diplomado en Actualización Gestalt:

- *Que el paciente identifique si pone límites a su conducta al realizar las órdenes que se le den y debe responder con la frase: "Lo que usted diga."*
- *Realizar una lista donde está de acuerdo con todo lo que le piden en su casa, en su trabajo, en sus estudios, etc., y contrarreste con otra lista donde ponga lo que él realmente quiere.*

CAPÍTULO 15

TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA LA FASE 8 DEL CICLO GESTALT DE SALAMA

*“Serás libre cuando no necesites pretextos para vivir “
Héctor Salama Penhos*

*“Ante la conciencia de presencia de la muerte, los problemas de la vida se tornan
infinitamente pequeños “
Héctor Salama Penhos*

ESTRATEGIAS PARA LA FASE 8

Postcontacto. Cuadrante IV. Integración.

Bloqueo: Fijación.

Ésta es la última fase del CGS y representa el momento de la saciedad de la necesidad vigente y la retirada de la energía para que ésta se pueda utilizar en una nueva Gestalt o necesidad emergente. El bloqueo de esta fase se llama *fijación*. Cuando esto ocurre, la persona fija la energía en ideas o conductas compulsivas. No

se desengancha y vive en el pasado o en el futuro. Hay resentimiento y miedo a ser libre. La compulsión proviene de evitar la angustia y tiene ganancias secundarias, por lo que no es fácil abandonarlas. Cuando es voluntaria y temporal, la *fijación* permite recordar momentos gratos que pueden servir de anclas para fortalecer la autoestima.

La pregunta al paciente es: No lo hagas pero....¿Qué te pasaría si te desprendes de esas ideas fijas?

Cuadro de la fase de poscontacto

Bloqueo: Fijación.

Frase: “No puedo dejar de.”

Mensaje: Estarás solo.

Necesidad: Independencia.

Zona de relación: Continuo de conciencia.

Emoción que presenta: Resentimiento.

Temor: A ser libre.

Conducta: Compulsiva.

Característica negativa: Adicción.

Característica positiva: Compromiso.

Actitud negativa: Perseguidora.

Actitud positiva: Detallista.

Trastorno psiquiátrico: Compulsivo/paranoide.

Autorreferencia: Finaliza la etapa de *autoapoyo*.

Tipología: Tipo 2 B.

Emociones incluyentes en la fijación: Miedo, culpa, remordimiento, ira y tristeza contenida, aversión, vergüenza y resentimiento.

Están los 4 bloqueos universales: Proyección, Introyección, Deflexión y Fijación.

Técnicas sugeridas a la Fase 8.

- Mensaje negativo: Estarás solo.
- Buscar introyecto (no olvidés).
- Actitudes: Acción de los introyectos (compulsión).
- Eje del respeto alterado. Trabajar el eje.

- Aliarse con la resistencia.
- Enfrentar el temor a ser libre.
- Anclaje sustituto (PNL).
- Túnel del tiempo (libertad).
- Arrinconamiento negativo.
- Trabajo con el perdón (resentimiento).
- El perdón se disuelve en la indiferencia o muere con el amor.
- *Usar el Método de Salama de los 10 pasos para resolver el resentimiento.*

Técnicas sugeridas por alumnos del Diplomado en Actualización Gestalt:

1. *Cambiar la atención creando una necesidad alterna, por ejemplo, si una persona no puede dejar de sentir resentimiento hacia una persona cercana, puede hacer una lista de lo que esa persona tiene de agradable y agradecerle momentos felices que tuvo con ella.*
2. *Buscar la fantasía catastrófica que subyace.*
3. *Atarlo al paciente hasta que se canse.*
4. *Buscar dos alternativas positivas diferentes.*
5. *Cambiar la atención de la fantasía al cuerpo.*
6. *Resolución del resentimiento en la fijación.*
 - *Comprensión (ponerse en el lugar del otro). Comprendo lo que hiciste y fue lo mejor que tenías.*
 - *Aceptación de que cada quien es cada cual (se da lo que se tiene). Acepto que tú eres tú y que yo soy yo.*
 - *Gratitud. (La ingratitud está fuera del alcance de la felicidad.)*
 - *Liberación. Dejar ir.*

** Véase Anexo 5.

CAPÍTULO 16

TÉCNICAS GENERALES PARA TODAS LAS FASES DEL CICLO GESTALT DE SALAMA

*“La neurosis se manifiesta en la creencia de una mentira como si fuera una verdad
y se convierte en un engaño al Yo “
Héctor Salama Penhos*

TÉCNICAS GENERALES

Preguntas clásicas:

¿Qué tal? ¿Cómo te sientes?

¿Qué es lo peor que te puede pasar si sigues con esto? ¿Lo mejor?

¿Qué es lo mejor que te puede pasar si sigues con esto?

¿Qué ganas si lo cambias? ¿Qué pierdes si lo cambias?

Preguntar respecto al bloqueo específico: ¿Desde cuándo? ¿En qué momentos aparece? ¿Cómo aparece?

Actividades sugeridas

- Exagerar el síntoma que presente el paciente.
- Bloqueos: Investigar fracasos anteriores.
- Trabajo de mensajes distónicos al Yo o introyectos.
- Rastreo – ubicación – época – cuándo inició – cómo lo adquirió – quién de su familia también lo tiene.
- Buscar temores: genéticos o aprendidos.
- Buscar mensajes introyectados.
- Checar la acción de los introyectos en cada fase del CGS.
- Técnicas: Supresivas, expresivas e integrativas.
- Tomar en cuenta que siempre están los 4 bloqueos universales: Proyección, Introyección, Deflexión y Fijación.
- Ejercicios usando el *Psicodrama Fenomenológico Gestalt*.
- Ejercicios de bioenergética.
- Utilizar anclajes. PNL.
- Cambio de papeles: cambio de atención.
- Cierre: ¿Cómo te sientes?
- Siempre trabajar el proceso secuencial del ciclo, en un ejercicio vivencial.

ANEXO 1

BREVE INTRODUCCIÓN A LA TIPOLOGÍA HUMANA

“¿Por qué somos como somos?”

El ser humano puede distinguirse entre sí según varios elementos. La raza, religión, país de origen, altura, peso, color de cabello, tipo de nariz, tipo de boca, tipo de ojos, organizaciones a las que pertenece, tipo de deporte que le agrada, tipo de ropa que usa, lugar donde vive, amigos que tiene, cultura general, tipo de educación y logros, etc. Nosotros intentaremos una tipología de acuerdo con los siguientes factores: el origen genético, al genérico y el adaptativo. Estos 3 elementos pueden o no estar en sincronía. Hemos podido paralelizar los tipos humanos en relación con dos ejes de la personalidad: el eje Hipomaniaco / Depresivo y el eje Esquizoide / Paranoide.

Relacionados cada eje con nuestro origen genético primitivo, al primer eje lo llamamos Tipo 1, en relación con el macho nómada, y al segundo, Tipo 2, referido a la hembra recolectora. El tipo mixto es cuando se mezclan ambos tipos. Ejemplo: Un varón genérico con tipología de hembra recolectora y viceversa. A veces un varón

genético y genérico puede ser del Tipo 2 si, por adaptación al medio adquirió conductas de la hembra recolectora y viceversa.*

Ubicación según el corte en el CGS (simples)

Tipo 1: 4 5 6 7

Tipo 2: 8 1 2 3

Ubicación de los tipos en los cuadrantes

TIPO 1 A: El hipomaniaco (4-7)

Señala el autoengaño que altera la autoestima.

TIPO 1 B: El depresivo (1-6)

Señala el autoengaño que altera el autoapoyo.

TIPO 2 A: El esquizoide (2-5)

Señala el autoengaño que altera el autoconcepto.

TIPO 2 B: El paranoide (3-8)

Señala el autoengaño que altera la autoimagen.

Ubicación de los tipos en el CGS (mixtos)

El TIPO 1 A: (4-5-6-7-8)

El TIPO 1 B: (1-4-5-6-8)

El TIPO 2 A: (2-3-4-5-8)

El TIPO 2 B: (1-3-4-5-8)

Seguimos trabajando arduamente para que esta tipología logre tener consistencia científica, aunque sea como hipótesis o teoría parcial.

*Más información en el libro *Por qué somos como somos*, de Héctor Salama Penhos. (En prensa.)

ANEXO 2

DIFERENCIAS BÁSICAS ENTRE LA PSICOTERAPIA GESTALT Y EL PSICOANÁLISIS

En la primera columna aparece la Gestalt y en la segunda, el Psicoanálisis.

1. Duración del proceso:	2 años máximo	Indefinido
2. Frecuencia semanal:	1 vez	Hasta 5 veces
3. Ve fenomenología:	Sí	No
4. Contacto físico:	Sí	Mínimo
5. Abrirse al paciente:	Sí	No
6. Asociación libre:	No	Sí
7. Técnicas de cierre:	Sí	No
8. Interpretación:	No	Sí

9. Ejercicios vivenciales:	Sí	No
10. Comunicación:	Verbal/No verbal	Verbal
11. Relación terapéutica	Autonomía	Dependencia
12. Alta por cura:	La da el paciente	La da el terapeuta
13. Ubicación del paciente:	Frente a frente	Acostado
14. Mecanismos de defensa:	No	Sí
15. Bloqueos en el ciclo:	Sí	No
16. Esquema mental:	<i>Yo y Pseudo-Yo</i>	<i>Yo, Ello y Superyo</i>
17. Responsabilidad proceso:	Paciente	Terapeuta
18. Papel terapéutico	No interpreta	Interpreta

En Gestalt se usa la pregunta *Para qué* y en Psicoanálisis no se usa.

ANEXO 3

FRASES E IDEAS CREATIVAS PARA PENSAR

“Trata al otro amablemente si es que así quieres que te traten a ti “
Anónimo

1. La venganza es la acción que utilizamos para apagar nuestra ira.
2. El respeto sólo se aprende por la experiencia de haber sido respetado.
3. Una parte de nosotros quiere saber qué se siente ante el peligro, y otra, anula la acción.
4. Hablar en público es despojarse de su juez interno y proyectarlo afuera, y aún así, exponerse.
5. Si no hay capacidad de comprensión súbita o *insight*, no hay capacidad de aprendizaje.
6. Quienes se quejan, chismean, sabotean, son avaros, gritan, víctimas, tarde o temprano van a presentar enfermedades psicosomáticas, juegan el papel del *bueno*, no pueden disfrutar lo maravilloso que la vida les ofrece, y esto es simplemente porque tienen una autoestima baja.
7. Ante la muerte y la desaparición del ser físico que somos, nos cobijamos en la fe y en la creencia de un Dios que le dé sentido a la vida, proyectando en él nuestra necesidad de ser inmortales.

8. La creencia en la existencia de fantasmas encubre el miedo a desaparecer para siempre de esta vida.
9. El lenguaje fue creado por las mujeres al igual que el sedentarismo.
10. El amor de la abuela por sus nietos es la revivencia de su maternidad, y el amor del abuelo, de su potencia.
11. El centro volitivo es el responsable del éxito o fracaso de cualquier acción.
12. Los introyectos bloquean la voluntad impulsada por el Yo, mientras el deseo, lo estimula.
13. Conciencia de conciencia. Es básico para adquirir sabiduría.
14. El cerebro funciona en el presente continuo. Celebro mi cerebro. La mente sólo trabaja en presente continuo. Si digo que voy a hacer dieta, el cerebro no lo toma en cuenta. Si digo que hice dieta, el cerebro lo toma como que ya no es necesario. O sea, el pasado o el futuro no evocan ningún tipo de actividad cerebral. Lo que sirve es decir que estoy haciendo dieta y así el cerebro sabe que hay un asunto pendiente en proceso de ser resuelto.
15. La dieta tiene relación con la parte oral y la madre juega un importante papel en la gratificación del alimento. Si el destete ocurre antes de los 6 meses, se denomina hipogratificación. En este caso puede crearse una conducta dependiente depresiva. La frase es: *Acéptame*. Si el destete se realiza después de los 6 meses, se llama hipergratificación. La personalidad puede crear una conducta demandante. No hay nada que le venga bien. Su frase es: *La vida me debe*. El destete se apareja con la aparición de la dentición.
16. El pensar en algo, positivo o negativo, obtiene el resultado deseado o temido. Se llama decretar.
17. Si dices que puedes o no puedes, en ambos casos tienes razón. *H. Ford*.
18. Hay *Sí puedo* reales y neuróticos igual que su polaridad, hay *No puedo* reales y neuróticos.
19. Hay personas que se la pasan quejándose de su mala suerte sin darse cuenta que eso es lo que piden y obtienen. La queja es el mejor instrumento para no tener éxito.
20. El cambio de atención rompe la fijación.
21. El individuo prefiere la agresión a la indiferencia, ya que no tolera el ser desconfirmado.
22. Los tiempos ubicados en el CGS:

Fijación:	Pasado
Indiferenciación:	Presente
Postergación:	Futuro
23. La agresión contenida puede llevar a la depresión.

ANEXO 4

EJERCICIOS CREATIVOS TOMANDO EN CUENTA LOS CUADRANTES DEL CGS

(La palabra Cuadrante la reemplazaremos por Cuad.)

Medicina antigua. Hipócrates

I Cuad. Sanguíneo

II Cuad. Flemático

III Cuad. Colérico

IV Cuad. Melancólico

Esoterismo

I Cuad. Agua

II Cuad. Aire

III Cuad. Fuego

IV Cuad. Tierra

La evolución humana

I Cuad. Caos. Vacío fértil. Curiosidad

Etapas del ser humano

I Cuad. Infancia y niñez

II Cuad. Funciones mentales.
Aprendizaje y memoria

II Cuad. Juventud

III Cuad. Conducta

III Cuad. Madurez

IV Cuad. Integración

IV Cuad. Reproducción.
Vejez y muerte

Fases de las funciones cerebrales

Ubicación de las áreas cerebrales

I Cuad. Sensación-Intuición-Instinto

I Cuad. Afectiva

II Cuad. Percepción-Emoción-Imaginación

II Cuad. Mental (Percepciones,
pensamientos)

III Cuad. Acción interna – Acción externa

III Cuad. Motriz. Voluntad.

IV Cuad. Contacto-Retirada

IV Cuad. Integrativa.

El desarrollo del ser humano

Proceso de aprendizaje

I Cuad. Memoria genética

I Cuad. Intuición

II Cuad. Juicio de realidad.
Establecimiento de valores. Procesos de
elección y decisión

II Cuad. Comprensión súbita
(Necesidad de control)

III Cuad. Conducta propositiva.
Ensayo y error.

III Cuad. Impulso a la acción.

IV Cuad. Contacto-Retirada
Asimilación y desintegración

IV Cuad. Inclusión.

Educación

Arte

I Cuad. Información

I Cuad. Inspiración

II Cuad. Aprendizaje

II Cuad. Planeación

III Cuad. Acción

III Cuad. Creatividad

IV Cuad. Resultados y Conclusiones

IV Cuad. Ejecución

Renovación humana

I Cuad. Apertura

II Cuad. Descubrimiento

III Cuad. Expresión

IV Cuad. Felicidad

Sensaciones y Emociones

I Cuad. Miedo y desidia

II Cuad. Culpa, remordimiento y envidia

III Cuad. Ira y tristeza. Aversión

IV Cuad. Resentimiento. Depresión

Alteraciones psiquiátricas

I Cuad. Alteración en la percepción

II Cuad. Alteración en el pensamiento

III Cuad. Alteración en el afecto

IV Cuad. Alteración en las 3 áreas

Tipos según la psiquiatría

I Cuad. Esquizoide

II Cuad. Paranoide

III Cuad. Hipomaniaco

IV Cuad. Depresivo

Etapas de pareja o grupo

I Cuad. Indiferenciación

II Cuad. Identidad

III Cuad. Influencia

IV Cuad. Intimidad

Deterioro humano

I Cuad. Aislamiento

II Cuad. Silencio

III Cuad. Represión

IV Cuad. Depresión

Proceso Terapéutico

I Cuad. Rastreo

II Cuad. Comprensión súbita

III Cuad. Aprendizaje

IV Cuad. Evolución

Y por último el triunfador

I Cuad. Intuición

II Cuad. Visión

III Cuad. Acción

IV Cuad. Logro

Las necesidades básicas en las fases del CGS

Fase 1: Conservar la especie y respirar

Fase 2: Búsqueda de placer y evitación del dolor

Fase 3: Curiosidad y capacidad de asombro

Fase 4: Seleccionar y elegir

Fase 5: Actuar

Fase 6: Descubrir y contactar el objeto relacional

Fase 7: Contacto y propagación de la especie

Fase 8: Retirar la energía y descansar

Fase de indiferenciación creativa

Se ubica entre las fases 8 y 1: Preparación para buscar satisfacer una nueva necesidad.

La Creatividad en las fases del CGS

Fase 1: Indiferencia creativa. Predisposición

Fase 2: Inspiración

Fase 3: Tema

Fase 4: Búsqueda de alternativas

Fase 5: Inicia proceso relacional

Fase 6: Localización objetal

Fase 7: Establecimiento de contacto pleno

Fase 8: Cierre y resultados.

Las frases en las fases del CGS

Obviamente las frases elegidas a continuación no son necesariamente las únicas en poder utilizarse. Los sinónimos son bienvenidos.

Fase 1: Luego lo hago

Fase 2: No siento

Fase 3: Por culpa de...

Fase 4: Debería

Fase 5: Mejor me aguanto

Fase 6: Mejor lo evito

Fase 7: Tú mandas

Fase 8: No puedo dejar de sentir, pensar o actuar

ANEXO 5

DEFINICIÓN DE HÁBITO

Definición de hábito: Aprendizaje que se inserta en la repetición.

EL ORIGEN DEL HÁBITO.

- 1.- Necesidad (bebé chupar dedo) esta conducta genética aparece en el feto desde que está en el vientre materno y sirve para prepararse cuando nazca poder mamar del pecho materno.
- 2.- Paradoja (adolescencia) en esta época, el individuo tiende a cambiar propositivamente hábitos adquiridos en el seno familiar y crea nuevos hábitos gracias al contacto con sus pares por su necesidad de adaptación y aceptación.
- 3.- Identificación o confluencia (costumbres culturales). Estos hábitos son producto de las relaciones sociales de la persona y su necesidad de pertenencia. Cada país tiene sus propios hábitos o costumbres y no, necesariamente, tienen que ser iguales a los de otros países.

ALGO ACERCA DE LAS ADICCIONES.

La adicción nace cuando el adolescente confluye con su grupo social y proyecta en ellos su necesidad de ser adulto.

Pasa por las siguientes fases. (**Fase I: 3 - 7**)

Implica una identificación proyectiva por comparación y también una necesidad de aceptación social. Luego continúa con la obediencia a las consignas externas introyectadas y contiene sus emociones lastimándose por dentro. (**Fase II: 4 - 5**) Introyección retroreflectora.

Acaba por quedarse fijado a la adicción postergando la cura. (**Fase III: 1 - 8**)

Así es como se establece la adicción.

Total de fases bloqueadas en adicciones: 1-3-4-5-7-8

La adicción bloquea el núcleo cognitivo volitivo ubicado en la zona prefrontal del cerebro y puede desbloquearse si se descubre un motivo básico para la sobrevivencia o se facilita el desarrollo de la conciencia de conciencia.

Ejemplos: (Embarazo; una enfermedad *cuasi* terminal; por tocar fondo; por amor; por crisis aguda; por fe y/o por temor al abandono).

Nota: El Terapeuta Gestalt no está capacitado para trabajar adicciones ni problemas sexuales a menos que se haya especializado en ello.

A continuación se exponen dos fragmentos del trabajo del *Dr. Ricardo Arreola Viera* derivado de su tesis doctoral en Filosofía Gestalt acerca de las adicciones que el citado autor encontró en su investigación. Se enumeran los rasgos de personalidad y emociones del paciente adicto a través de sus bloqueos en el CGS.

Fase 1

- *Miedo*
- *Inseguridad. Inferioridad*
- *Inadecuación*
- *Egocentrismo*
- *Pereza mental y física*
- *Estado de ánimo depresivo*

Fase 2

- *Frialdad emocional*

- *Indiferencia*
- *Distanciamiento*
- *Olvidos*
- *Reactividad emocional*
- *Inmadurez emocional*
- *Infantilismo*
- *Negación*

Fase 3

- *Necesidad de reconocimiento*
- *Afán de notoriedad*
- *Grandiosidad*
- *Culpar a otros y a las circunstancias*
- *Manipulación*

Fase 4

- *Remordimientos*
- *Necesidad de aceptación*
- *Tendencia a la fantasía*
- *Idealistas*
- *Falta de confianza en sí mismos*

Fase 5

- *Ira contenida* • *Aflicción contenida*
- *Reproches contenidas* • *Auto-conmiseración*
- *Agresividad*
- *Impulsividad*
- *Victimización. Indecisión*

Fase 6

- *Justificaciones y excusas*
- *Racionalizaciones mentiras y deshonestidad*
- *Cobardía*

Fase 7

- *Necesidad de autoafirmación*
- *Vergüenza*
- *Dependencia*
- *Necesidad de pertenencia*
- *Autodevaluación*

Fase 8

- *Resentimiento y amargura*
- *Vacío*
- *Soledad*

- *Abandono*
- *Deterioro espiritual*

PROCESO GENERAL DE RECUPERACIÓN (Puntos para la recuperación del adicto)

1. Deseo de dejar la adicción.
2. Reconocer la condición de adicto.
3. Compromiso para detener la adicción.
4. Asumir las medidas de emergencia para detener la adicción.
5. Atención inmediata y permanente de los problemas intrapsíquicos, personales, familiares y ecológicos que atentan contra su sobriedad.
6. Examinar las reservas personales que persistan para detener la adicción.
7. Atención a las actitudes, ideas y rasgos de personalidad contrarios a la sobriedad.
8. Vigilar íntegramente el proceso anterior.
9. Proponer el mejoramiento personal del adicto en las distintas áreas de su vida.

ANEXO 6

MÉTODO DE LOS 10 PASOS DE SALAMA PARA RESOLVER EL RESENTIMIENTO

“La actividad compulsiva nunca es acción por sí misma, ni por placer ni por diversión, es acción al servicio de la huida para evitar confrontarse consigo mismo”
Graciela Moreschi

1. **Rastreo:** En caso de que aparezca el material relativo, se le pregunta al individuo si tiene resentimientos con alguna persona significativa de su vida y que desee resolver.
2. **Ubicación:** Se investiga de dónde proviene y a quién le pertenece. A esto le llamo la búsqueda del archivo mnémico neuronal.
3. **Confrontación:** Se le sugiere al paciente que respire profundamente 3 veces y establezca el contacto con su zona interna, luego se le pide que visualice a la persona con quien tiene rencor, y cuando lo consigue, se le dice que exprese los resentimientos negativos que conserva hacia ésta. La frase es: *Estoy resentido/a contigo porque...* Opcional: A veces, después de este ejercicio, el paciente se queda con enojo, por lo que se sugiere que descargue su agresión sobre un objeto neutro visualizando

a la parte de la persona con quien está resentido (no con toda la persona).

4. **Comprensión:** Esto implica el comprender la conducta desagradable, según nosotros, de la persona significativa, su contexto y su historia personal. Ello significa que lo mejor que esa persona podía hacer fue lo que hizo. La frase es: *Comprendo que lo que hiciste fue lo único que podías hacer con lo que tenías.*
5. **Aceptación:** Este paso sirve para aceptar que la otra persona es la única responsable de lo que hizo o dijo. La frase es: *Acepto que lo que dijiste o hiciste te pertenece, por lo que te lo regreso.*
6. **Diferenciación:** Se hace la diferenciación entre el individuo y la persona con la que tiene resentimientos. La frase es: *Yo soy yo y tú eres tú.*
7. **Perdón:** Cuando perdonamos a quien nos hizo daño, estamos comprendiendo y aceptando que su actuación le pertenece a ella y nos prepara para liberarnos. La frase es: *Te perdono.*
8. **Liberación:** En este paso sentimos placer en liberar la creencia unida al afecto displacentero y dejamos libre la energía bloqueada que estaba unida a la persona significativa, quedándonos con el amor, si es lo que deseamos conservar. En este paso el paciente libera energía con una respiración a la que he llamado: *Respiración de asimilación.* La frase es: *Te libero de mí y me libero de ti.*
9. **Amor y gratitud:** Aquí se le dice al paciente que se quede con la parte positiva del introyecto. La frase es: *Conservaré de ti...* y señala todo aquello que le agradaría mantener consigo. Gratitud. (La ingratitud está fuera del alcance de la felicidad.)
10. **Cierre:** Por último, se hace el cierre o retroalimentación. La frase es: *Cómo me siento y qué aprendo.*

En cualquier ejercicio vivencial siempre hay que seguir el proceso secuencial del CGS como se señala a continuación:

1. Caldeamiento inespecífico. Contacto con la respiración.
2. Caldeamiento específico. Reconocer y ubicar su fijación.
3. Acción: Te presto una frase: No puedo dejar de...
Contacto: Hallar un anclaje biopositivo.
4. Cierre: ¿Cómo te sientes?

ANEXO 7

DE QUE SIRVEN LOS DECRETOS, PROFECÍA AUTOCUMPLIDA Y LEY DE ATRACCIÓN

*“Cuando un ser humano tiene un sueño, todo el Universo se confabula para que lo alcance”
Albert Einstein*

¿DE QUÉ SIRVEN LOS DECRETOS?

El pensamiento es energía, la transmitimos y recibimos la de otros. Dependiendo de la definición que se tenga de la vida, va a depender la vida del terapeuta, siempre y cuando la ponga en acción. El decretar algo, positivo o negativo, obtiene el resultado deseado o temido. Hay personas que se la pasan quejándose de su mala suerte sin darse cuenta que eso es lo que piden y obtienen. **“Si no te gusta lo que recibes, revisa lo que das.”**

Es una afirmación hacia todo nuestro ser. Si digo que soy mal terapeuta, así será. Lo que piense o diga, se hace realidad dentro del sentido común. Por ello, el decretar es como crear un camino de esperanza sembrado de ilusiones que pueden lograrse..., y se logran. Quienes conocen mi historia sabrán por qué lo digo. A

continuación me permito incluir un fragmento de *Madeleine E. Belliard* acerca de la importancia de un decreto:

Los decretos son palabras dichas que, con su manifestación producen algo. Un decreto es algo que nos socorre en momentos de crisis, nos protege, nos envuelve y nos provee abundantemente todo aquello que pedimos. Su función es complacernos y a eso se dedica todo el tiempo. Un decreto no razona, por lo tanto, es imposible que decretemos algo sin que eso manifieste. Tarde o temprano llega.

Cuando decretamos, ponemos en movimiento todas las leyes del universo que rigen la provisión, y esto ocurre para precipitar de inmediato aquello que es requerido por el decretante. Si un decreto no se manifiesta de inmediato, la causa de la demora es del decretante. Dudar es un método infalible para lograr que algo no se manifieste, por lo tanto, el decretante debe erradicar de sí toda duda.

Cambia tu patrón de pensamiento y ya verás cómo todas las cosas, todas las experiencias, todos los momentos de tu vida cambiarán. Tal vez ahora sea cuando donde tú me digas: "¿Y cómo lo hago?" ¡Sencillo! Observando todo aquello que dices o haces sin juzgarte y cancelando todo pensamiento negativo que llegue.

Cancelar es un proceso tan simple como decir, "te cancelo", sabiendo que ya está hecho. Todos los patrones negativos se pueden sustituir por su opuesto. Ejemplo de esto es cambiar la tristeza por alegría, la escasez por abundancia, etc. Es imposible cambiar el miedo por belleza, pero sí por valentía, y hablando de miedo, éste es el primer fantasma del que debemos salir. Cuando vencemos el miedo tenemos lo más del camino andado.

El miedo es un enemigo que nos quita el poder de acción, pero es vencible. Lo vencemos con el siguiente decreto: **"Yo no tengo miedo, Yo tengo Fe"** ¿Y por qué Fe? Porque la Fe es conocimiento, el conocimiento es valentía y el miedo es todo lo contrario. Tú eres un ser poderoso, ingenioso, amoroso, inteligente, ameno, agradable, armonioso, pacífico, maravilloso, luminoso, bello, perfecto e importante; no permitas que ningún pensamiento te diga lo contrario. Observa tus pensamientos, porque el único modo de mantenerlos bajo control es sabiendo que ellos están ahí, y la única manera de saber que ellos están ahí es observándolos.

Hay unos decretos maravillosos que el *Maestro Saint Germain* irradió y que podemos utilizar: **"Yo Soy mi autocontrol completo para siempre sostenido."** **"Yo Soy el Maestro Interno controlando y dirigiendo todos mis procesos de pensamiento en la perfección de mi Yo Soy."** **"Yo Soy la Presencia que lo produce."** Haciendo estos decretos estás poniendo en orden tu vida y estás preparando la perfección de tu mundo, de todos tus asuntos. Aprender que el momento actual es perfecto como es y no luchar contra él, es abrir la puerta que conduce a la abundancia de todas las cosas buenas; a toda la perfección.

Tal vez pienses que cómo es posible tal cosa, pero te diré, lo que estás viviendo en este preciso momento es producto del pasado, por lo tanto, nada puedes hacer con eso, pues ya pasó, pero sí puedes hacer algo (y mucho) con tu futuro. Un terreno que se cultiva es perfecto, un terreno que no se cultiva es una finca llena de

grandes posibilidades y anhelante de manos que la trabajen.

"Todo es según el cristal con que se mire", dice el dicho, esto significa que todo es elegible; yo elijo crecer, aprender, superar, perdonar, aceptar, cambiar, amar, sanar y entregar; ¿tú qué eliges?

www.actosdeamor.com/decreto.htm

De lo anterior se deriva la profecía autocumplida, que es el resultado de lo que uno piensa o desea. En el CGS podemos hallar la parte bionegativa de dicha profecía y se ubica en los bloqueos de las siguientes fases: (4-5-8) (Introyección), (Retroflexión) y (Fijación). Se le llama: **El fatalista**.

PROFECÍA AUTOCUMPLIDA

No busca alternativas, se autoagrede y se queda enganchado en lo que le sucedió. Presenta remordimiento, contiene su ira y su tristeza y guarda resentimiento. Es racionalizador y tiene alterado el eje del respeto. Presenta autotortura, autocrítica y puede padecer de insomnio o dormir demasiado. Un ejemplo es aquella muchacha que dice que no quiere asistir a una reunión porque nunca nadie la saca a bailar, y cada vez que llega a esa fiesta se dirige a la mesa de la comida y ahí se queda. Luego se queja de que nadie la invitó y así ratifica su profecía autocumplida.

¿Cómo se trabaja?

Dado que es una fantasía negativa que la persona hace realidad cada vez que la invoca, el resultado es que se ha creado un hábito negativo. Esto se resuelve cuando un nuevo hábito, opuesto al anterior o positivo, toma la fuerza para neutralizar al viejo hábito. Se trabaja con sillas y se busca enfrentar al Yo con el *Pseudo-Yo*, causante, este último, de que la persona sufra. Se buscan los introyectos y se facilita el poder del Yo en la paciente. Para ello es indispensable contar con que el paciente tiene capacidad de comprensión súbita o insight.

En medicina el poder está en el médico.

En Terapia Gestalt el poder está en el paciente.

LEY DE ATRACCIÓN

Cuando la Profecía autocumplida es biopositiva, se le relaciona con la *Ley de atracción*, que señala que cada quien atrae lo que es igual a él. Lo semejante atrae a lo semejante. Para ello, nada mejor que transcribir algunas de las citas de la película *El Secreto*, que nos enviaron por internet y que el lector decida qué es lo que desea para sí mismo. Después de todo, la Psicoterapia Gestalt es un excelente camino hacia el bienestar del ser humano.

1. Todos trabajamos con un infinito poder.
2. El secreto es la Ley de atracción.
3. Lo que está pasando en tu mente, es lo que estás atrayendo.
4. Somos como magnetos, lo semejante atrae a lo semejante. Te conviertes en lo que piensas.
5. Cada pensamiento tiene una frecuencia. Los pensamientos envían una energía magnética.
6. La gente piensa en lo que no desea y atrae más de lo mismo. pensamiento = creación. Si estos pensamientos están anexados a emociones poderosas (buenas o malas) eso agiliza la creación.
7. Tú atraes tus pensamientos dominantes.
8. Aquellos que hablan más sobre enfermedad, tienen enfermedad, aquellos que más hablan de prosperidad, la tienen, etcétera.
9. No puedes tener un universo sin que la mente participe en eso.
10. Elige tus pensamientos con cuidado. Eres una obra maestra de tu vida.
11. Los pensamientos no manifiestan la realidad de inmediato.
12. TODO en tu vida lo has atraído.... Acepta este hecho. Es verdad.
13. Tus pensamientos causan tus sentimientos y éstos afectan tus pensamientos.
14. No necesitamos complicar todas las "razones" detrás de nuestras emociones. Es mucho más simple que eso. Existen dos categorías: buenos sentimientos y malos sentimientos.
15. Pensamientos que traen buenos sentimientos significa que estás en el camino correcto. Pensamientos que traen malos sentimientos, significa que no estás en el camino correcto.
16. Cualquier cosa que estés sintiendo es un reflejo perfecto de lo que está en proceso de llegar a ser.
17. Obtienes exactamente lo que estás *sintiendo*. Sentimientos felices atraerán más circunstancias felices. Puedes empezar a sentir lo que sea

que deseas (aun si no está ahí).

18. Cambia tu percepción si lo que ves no te gusta.
19. Tú creas tu propio universo conforme vas caminando - Winston Churchill.
20. Es importante sentirse bien ¡¡¡¡bien!!!!
21. Puedes cambiar tu emoción inmediatamente, al pensar en algo divertido, o cantar una canción o recordar una experiencia feliz.
22. La vida puede y debe ser fenomenal. Y lo será cuando tú, de forma consciente, apliques la Ley de atracción.
23. El Universo se rearreglará a sí mismo, conforme a eso.
24. Empieza por usar esta frase para todos tus deseos: Estoy feliz y agradecido de que....
25. No necesitas conocer CÓMO el universo va a rearreglarse a sí mismo. La Ley de atracción (LDA) es simplemente imaginar para ti mismo lo que generará los pensamientos positivos que tienes AHORA.
26. Al universo le gusta la VELOCIDAD. No lo demores, no adivines, no dudes. Cuando la oportunidad o impulso esté ahí... ACTÚA. Atraerás todo lo que requieres: dinero, gente, conexiones. PON ATENCIÓN a lo que se está gestando enfrente de ti.
27. Puedes empezar con nada. Y de la nada o sin nada - una FORMA será proveída. ¿Cuánto TIEMPO? No hay reglas en el tiempo. Entre más alineado estés con sentimientos positivos, suceden las cosas más rápido.
28. El tamaño es nada para el universo (la abundancia ilimitada, si eso es lo que deseas). Nosotros hacemos las reglas sobre el tamaño y el tiempo. No existen reglas de acuerdo con el universo..., tú provees los sentimientos de tenerlo ahora y el universo responderá.
29. La mayoría de la gente ofrece la mayor parte de sus pensamientos en respuesta a lo que ellos están observando (recibos en el correo, estar demorado, tener mala suerte, etc.), en vez de construir mejores pensamientos.
30. "Todo lo que nosotros somos es un resultado de lo que hemos pensado."
– Buda.

31. ¿Qué puedes hacer correcto ahora para dar vuelta a tu vida? Gratitud. La gratitud traerá más de lo bueno hacia nuestras vidas inmediatamente. ¿Cuáles son las cosas por las que estás agradecido? Siente la gratitud..., enfócate en lo que tienes ahora por lo cual te sientas agradecido.
32. ¡VISUALIZA LO QUE QUIERES! Velo, siéntelo!. Ensaya tu futuro. Aquí es donde la acción empieza.
33. Un pensamiento afirmativo es 200 veces más poderoso que uno negativo.
34. "Qué es el poder, no puedo decirlo. Todo lo que sé es que existe." - *Alexander Bell*.
35. El cómo ocurre lo que deseas es del dominio del universo. Éste siempre conoce la forma más rápida, más acelerada y más armoniosa entre tú y tu sueño. Entrégalo hacia el universo diariamente, pero nunca como rutina.
36. Crea una pantalla de visión..., imagina lo que deseas atraer..., cada día míralo y métete en el estado de sensación de que ya has adquirido estos deseos.
37. "La imaginación es todo. Es la vista preliminar de las atracciones de la vida por venir." *Albert Einstein*.
38. "Decide lo que deseas..., cree que puedes tenerlo, cree que lo mereces, cree que es posible para ti. Cierra tus ojos y visualiza tener lo que ya deseaste y siente la sensación de que ya lo tienes. Enfócate en sentirte agradecido por lo que ya tienes..., ¡disfrútalo! Luego libéralo en el universo.
39. "Cualquier cosa que la mente del hombre pueda concebir, puede lograrse." – *Clement Stone*.
40. Cuando tienes un pensamiento inspirado, debes confiar en él y actuar sobre eso.
41. La vida tiene el propósito de ser abundante en TODAS las áreas. Busca la sensación interna de júbilo y paz y entonces todas las cosas aparecen afuera. Nosotros somos los creadores de nuestro universo.
42. Las relaciones: Trátate a ti mismo en la forma en que desees ser tratado

por otros, ámate a ti mismo y serás amado. Respétate sanamente a ti mismo.

43. Para aquellos con los que trabajas e interactúas regularmente, busca un cuaderno de notas y escribe los aspectos positivos de cada uno de ellos. Escribe las cosas que más te gustan de ellos (no esperes que ellos cambien). La Ley de atracción no los pondrá a ti y a él en el mismo espacio, juntos si sus frecuencias no son o están acordes.
44. Libérate de la necesidad de controlar al mundo, a tus amigos, a tu pareja, a tus hijos.
45. Tú eres el único que crea tu realidad. Nadie más puede pensar o sentir por ti..., eres TÚ..., ÚNICAMENTE TÚ.
46. Salud: agradece al universo por tu propia sanación. El sistema inmunológico se sanará a sí mismo. Las partes de nuestros cuerpos son reemplazados cada día, cada semana, etc. Dentro de unos pocos años, tendremos un cuerpo nuevo, flamante. Mírate a ti mismo viviendo en un cuerpo nuevo. Esperanza = recuperación. Felicidad = bioquímica afortunada. La tensión degrada al cuerpo. Remueve la tensión del cuerpo y el cuerpo se regenera a sí mismo. Tú puedes sanarte a ti mismo.
47. Aprende a permanecer quieto..., y lleva tu atención lejos de lo que no deseas y coloca tu atención en lo que Sí deseas experimentar. Cuando la voz y la visión del interior se tornan más profundas y claras que las opiniones del exterior, entonces tú has logrado la Maestría de tu vida.
48. Tú no estás aquí para tratar de lograr que el mundo sea justo como tú lo deseas. Tú estás aquí para crear el mundo que te rodea y que tú has Elegido. Y permite al mundo, como otros han elegido verlo, que también exista.
49. Escribe tu libreto. Cuando veas cosas que no deseas, no pienses en ellas, no escribas sobre ellas, no hables sobre ellas, empújelas o te unas a Grupos que se enfoquen en lo que no deseas... remueve tu atención de lo que no deseas y cámbialas por lo que sí deseas.
50. Todo es energía. TODO. La masa es energía concentrada.
51. Somos el campo infinito de posibilidades por desarrollar.
52. La fuerza creativa. ¿Son tus pensamientos valiosos para ti?

53. Si no es así..., AHORA es el momento de cambiarlos. Puedes empezar justo en donde estás ahora. Nada importa sino el momento y en lo que estés enfocando tu atención. ADELANTE.

ÚLTIMAS PALABRAS

Estimadas personas que han leído esta obra de actualización:

Deseo de corazón que les haya servido para aumentar un poco más el conocimiento de Psicoterapia Gestalt, y estamos a sus órdenes en la Universidad Gestalt para cualquier duda que hayan tenido.

Les envío un saludo fraternal a todos.

Héctor Salama Penhos.

Mi correo electrónico es: hsp@unigea.edu.mx

BIBLIOGRAFÍA

-
- Arreola Viera, Ricardo. **El Adicto en el Ciclo Gestalt de Salama**. Artículo aparecido en el libro *Psicoterapia Gestalt. Proceso y metodología*, 4a. Edición 2007.
 - Chandler, Taplin y Bingham. **El mundo prehistórico. Historia Ilustrada Usborne**. 2009.
 - Lowenstern Herrmann, Evelina. **Sueños y Gestalt**. Ed. Alfaomega. 2009.
 - Minkowsky, M. **Elaboration du Systeme Nervous**: Enciclopedia Francesa. Vol. III, 1938.
 - Minkowsky, M. **Les Etapes du Developpement Psychique Organisation so Malopsychique**. Enciclopedia Francesa. Vol. VIII, 1938.
 - Salama Penhos, Héctor. **Gestalt de persona a persona**. 5a. Edición, Ed. Alfaomega. 2009.

- Salama Penhos, Héctor. **Psicoterapia Gestalt: Proceso y Metodología**. 5a. Edición. Ed. Alfaomega. 2009
- Salama Penhos, Héctor. **Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt**. 4a. Edición. Ed. IMPG, 2002.
- Salama Penhos, Héctor. **Por qué somos como somos**. (En prensa.)

GESTALT 2.0

Actualización en Psicoterapia Gestalt

Esta es una obra de actualización en Psicoterapia Gestalt que se imparte en diversos cursos de este tema en la carrera de Psicología.

Presenta nuevas y excitantes estrategias como resultado del estudio perenne en el ámbito de la Psicología Gestalt, con una metodología veraz y un marco teórico conceptual fluido y nutrido por las investigaciones que se siguen realizando en este campo.

Destaca por

- Su larga y profunda investigación en este tema, que ha estado en constante cambio gracias a los aportes propios de autor y de la vieja Gestalt.
- Una visión renovada y ampliada que hacen que tenga un valor incalculable para cualquier terapeuta y para quienes quieren adentrarse en el conocimiento de esta psicoterapia.

Aprenda

- Nuevas aportaciones al ciclo Gestalt así como un adelanto de nuevos juegos manipulativos, resultado de muchas horas de discusión.
- Técnicas terapéuticas para cada fase del Ciclo Gestalt de Salama (CGS).

Conozca

- La "neogestalt", nueva y refrescante terapia que combina tanto el arte como la ciencia, con una metodología clara y un modelo filosófico.
- La tipología humana, a través de una breve introducción.

Desarrolle sus habilidades

- Con esta actualización en Psicoterapia Gestalt, que representa un instrumento invaluable para que todo terapeuta pueda llevar a cabo exitosamente su profesión.

El Dr. Héctor Salama es Licenciado en Psicología por la Universidad Iberoamericana. Con Maestría y Doctorado en Psicología en la Universidad de Newport y Maestría en Psicoterapia Gestalt por la Universidad Gestalt de América. También es fundador del Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt y creador de la Universidad Gestalt de América. Realiza como coautor el primer libro -editado en México- de Gestalt así como el primer Manual de Psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas. Es fundador y coeditor de la Revista Internacional de Gestalt en español. Miembro fundador y constituyente del Colegio de Psicólogos de México. Conferencista a nivel nacional e internacional.

www.alfaomega.com.mx



"Te acerca al conocimiento"

 **Alfaomega Grupo Editor**