

## **Psicoterapia Existencial: La Noción del ser dentro de la terapia Gestalt**

Carolina Rangel Restrepo – Pregrado Psicología – crangelrestrepo@yahoo.com

Johanna Quintero Vélez – Pregrado Psicología – johannaqv\_1229@hotmail.es

### **Resumen**

El objetivo principal de esta construcción reflexiva es indagar la manera como el individuo se apropia de sí mismo a través de la Terapia Gestalt, reconocida como una de las más importantes terapias del fenómeno Existencial. En este escrito se pretende conceptualizar la noción del Ser en dicha terapia y el para que esta lo retoma como un individuo responsable. La propuesta inicial para la elaboración de este Artículo se basa en la literatura ya establecida del tema expuesto, utilizando la recolección de bibliografía que sirvió de apoyo para desarrollar la propuesta planteada desde un inicio. Dando como resultado una reflexión temática, que logra desarrollar la estrecha relación entre la Terapia Gestalt y el existencialismo; al igual se reflexiona que dicha terapia retoma en su totalidad la concepción de ser responsable y potencialmente funcional y permite observar y saber que el individuo es el encargado directo del adecuado desarrollo de su vida.

**Palabras clave:** Existencialismo, Gestalt, Ser, Responsabilidad, Integridad, Experiencia.

## **Abstract**

The main objective of this reflexive construction is to investigate how the individual appropriates himself through Gestalt Therapy, recognized as one of the most important phenomenon Existential therapies. In this paper aims to conceptualize the notion of Being in such therapy and for this it takes as a responsible individual. The initial proposal for the development of this article is based on the established literature discussed the topic using a recollection of the bibliography which served as support to develop the proposal made at the outset. Resulting in a thematic reflection, which is able to develop the close relationship between Gestalt therapy and existentialism, as we reflect that such therapy takes a whole conception of being responsible and potentially functional and to observe and know that the individual is the direct charge of the proper development of life.

Keywords: Existentialism, Gestalt, Self, Responsibility, Integrity, Experience.

El término existencialismo surge como resultado de un intenso trabajo filosófico, desarrollado entre los siglo XIV – XX; en una búsqueda clara de la razón de la existencia a partir de la individualidad, las emociones, las acciones y la responsabilidad de cada individuo. Es por esto que el existencialismo se define como una corriente filosófica que persigue el conocimiento de la realidad a través de la experiencia inmediata de la propia existencia. De todas formas no se ha desarrollado una teoría precisa o exacta que haya desarrollado este concepto; lo que está claro es que este movimiento de la filosofía destaca al ser humano individual<sup>1</sup> como creador del significado de su vida (Narvaez k, LLaupe G. 2013, P 1).

---

<sup>1</sup> Según Narvaez k, LLaupe G El Ser individual: Se define como la forma de reflexionar y de darle sentido a la existencia del hombre dentro del mundo, los individuos no son parte de un todo, sino que cada ser humano es un ente libre separado de los demás con características, pensamientos y sentimientos propios.

De esta manera se puede decir que las emociones, las acciones y la responsabilidad de cada individuo marcan la vida del ser, la cual se determina por su pensar y actuar; siendo la experiencia y el significado que se le da a la misma, lo que le otorga subjetividad a cada individuo, permitiéndole establecer posturas y hacerse responsable de sus propias decisiones. Es por esto que es pertinente realizar una relación entre el concepto existencialista del ser y el surgimiento de la terapia existencial ya que aunque son diferentes en cuanto a sus propuestas, comparten la misma finalidad, es decir, la psicoterapia existencial también busca comprender e indagar la manera en que el individuo se ve así mismo y al mundo, apropiándose de todo aquello que le sucede. Lo que lleva a mencionar que la relación directa entre estos dos conceptos se basa entre teoría y práctica; siendo así el existencialismo la teoría y la terapia existencial la práctica.

Después de haber nombrado el existencialismo y su concepción de ser, permite que la terapia existencial sea definida como una totalidad capaz de potencializar todas aquellas capacidades, habilidades y pensamientos que determinan al ser como un individuo libre y autónomo; es por esto que es necesario introducir la Psicología Existencial fundamentada principalmente en la experiencia del ser en cada intervención, al igual que aquellos conceptos que hacen parte de tal teoría. Hablar de Psicología Existencial permite apoyarse en Jaime Enrique Sánchez García en su escrito Manual de psicología comprensiva donde recuerda al autor Rollo May el cual aporta que “Todo radicaba a partir del hecho de entender al paciente desde su mundo, vivencias, sus quejas y sus personalidades; y no desde diferentes teorías generales de cultura, prejuicios y predilecciones establecidas por la psicología y la psiquiatría clásica”. Estas afirmaciones que le dan un lugar primordial a la experiencia no pretenden desmeritar otros aspectos que se deben tener en cuenta en una intervención Psicológica, ya que el profesional debe ver a la persona con su historia pasada, presente y futura, en donde se centra en el Aquí y en el Ahora para darle un significado a la intervención y así establecer parámetros en donde se pone al ser como único ente responsable dentro de su proceso.

Dándole continuidad a lo dicho en el párrafo anterior se hablará entonces sobre aquellos conceptos existencialistas expuestos por Soren Kierkegaard y Martin Heidegger tales como la

elección, la decisión y posibilidades, puesto que son éstos los que le darán un valor significativo a la existencia del Ser, y una comprensión clara al tema a desarrollar. Así, la elección juega un papel importante en esta construcción, pues acá el ser humano debe elegir a partir de dos o más opciones que de igual forma surgen de sí mismo y así aceptar lo que dicha elección trae consigo; lo cual permite afirmar que la acción de elegir marca la existencia del ser humano por el hecho de que la constante interacción con el otro y consigo mismo lo lleva a tener diferentes iniciativas que le facilitan la acción de elegir y decidir ; es por esto que en este punto se establece la relación directa con el término decisión ya que este implica el actuar como tal ante lo elegido y hacerse cargo de lo que trae el elegir; y por último se habla sobre las posibilidades, las cuales ya están establecidas en el ser, siendo éste el único capaz de hacerlas conscientes y de potencializarlas con el fin de elegir y decidir frente a las diferentes situaciones por las cuales el individuo se encuentra atravesado.

Este enfoque existencial que busca que el ser humano se haga responsable de lo que hace y de su propia existencia, siendo capaz de hacerse consciente de sus necesidades y así mismo atenderlas para su bienestar, también enfatiza a la vez en la idea del ser humano como creador de su propio destino con base a las posibilidades y elecciones que este mismo genera. Su teoría y técnica se fundamentan en la teoría de campo y en el método fenomenológico, el cual busca la comprensión del fenómeno en el contexto del Aquí y el Ahora, trayendo a colación eventos del pasado representados por medio de experiencias en el presente.

Para comenzar a desarrollar el tema principal de este escrito, el cual es la Terapia de la Gestalt, se expondrá inicialmente una definición amplia de sus fundamentos y lo que es en si la intervención gestáltica. Dice Sánchez (2001), en su escrito Manual de psicología comprensiva que:

La Gestalt deriva de un término alemán, sin traducción directa al español, que significa "forma", "totalidad", "configuración". La forma o configuración de cualquier cosa está compuesta de una "figura" y un "fondo". Esta idea de la figura fondo ilustra la forma de la experiencia desde la perspectiva de la Gestalt. Es así como algunas situaciones que no se

han resuelto, pueden ubicarse en el momento actual en el status de figura y una vez resueltas desaparecer para dar paso a la figura de otra necesidad y situación por concluir.

El Enfoque Gestáltico es un enfoque integrativo; esto es, que percibe a los objetos, y en especial a los seres vivos, como totalidades. De ésta forma todo existe y adquiere un significado al interior-de un contexto específico; sin existir por si solo de forma aislada. La Gestalt se constituye así como un enfoque terapéutico creado por Fritz Perls quien recibió las siguientes influencias: (1) El psicoanálisis de Freud, retomando y reformulando su teoría de los mecanismos de defensa y el trabajo con los sueños, (2) La filosofía existencial, de la que rescata la confianza en las potencialidades inherentes al individuo, el respeto a la persona y la responsabilidad. (3) La fenomenología, de la que toma su apego por lo obvio, por la experiencia inmediata y por la toma de conciencia (insigth), (3) La psicología de la Gestalt, con su teoría de la percepción (figura-fondo) (4) las filosofías orientales, y en especial el Budismo Zen, (5) El psicodrama, de Jacob L, Moreno, del que adopta la idea de dramatizar las experiencias y los sueños, (6) La teoría de la coraza muscular de W. Reich y (7) La teoría de la Indiferencia Creativa de Sigmund Friedlander, de la que extrae su teoría de las polaridades (p. 47-48).

Al tener en cuenta que el individuo es una unidad que comprende el cuerpo y la psique como las principales herramientas para la búsqueda de la integridad, se le permite generar mediante la psicoterapia<sup>2</sup>, un grado de conciencia en donde tiene conocimiento de lo que le pasa y el para que de la terapia, es aquí donde se comienza el ciclo “normal” de la intervención sin dejar de lado los posibles tropiezos tales como: la deserción en el proceso terapéutico, el no conocer o atender a sus

---

<sup>2</sup> Según Tereza Cristina Saldanha la psicoterapia se basa en la existencia del hombre dentro de sus variaciones como los son los temores, esperanzas y ansiedades, tomando a la persona como una totalidad concreta, donde se orienta a la relación autentica entre terapeuta y cliente para así generar un estímulo de autoconocimiento, utilizándolo como instrumento de crecimiento individual.

posibilidades y quedarse solo con lo que le brinde el entorno, la resistencia y negación al cambio los cuales se pueden ir dando al avanzar la intervención y afectar el proceso de la misma.

Por lo anterior se puede decir que al basarse la terapia Gestalt en el fenómeno existencialista es importante mencionar algunos aspectos de dicha teoría, representada básicamente por dos autores, Soren Kierkegaard y Martin Heidegger, siendo en el Texto Terapia Vivencial de Tereza Cristina Saldanha quien los menciona y el hace el desarrollo de las dos teorías que los autores proponen; el primero habla sobre una teoría existencialista e individualista en donde plantea que como fundamental la reflexión de la actuación interna, reduciendo a la vez, el mundo social a cada uno de los hombres, por lo principal será la relación del individuo consigo mismo; y a su vez propone conceptos como libertad, elección, decisión, responsabilidad, vacío, desesperación y angustia<sup>3</sup>, con el fin de plantear o de explicar es por medio de éstos que surge el ser; el segundo autor contempla al hombre como un ser en relación con otros seres humanos y objetos del mundo, y no como un ser que esta generalmente consigo mismo, pues éste aporta que siempre se necesita del “otro” para descubrir el propio ser, y que ese “otro” se convierte en una identificación o un espejo, es decir, es a quien se dirige y le muestra los aspectos que son netamente individuales. Heidegger da a conocer la existencia inauténtica (Se) como aquella en la que el individuo no es capaz de enfrentarse a la elección y decisión, al vacío, ni a sus posibilidades, por ende parte desde lo que los otros le indican, renunciando a sí mismo, es por ello que no hay una construcción del Ser sino de Se ya que el individuo no se apropia de su existencia, en cambio, en la existencia autentica la persona tiene la capacidad de enfrentarse a la nada, mediante el elegir y decidir, atendiendo sus posibilidades y siendo responsable de esto, así, en esta existencia si hay una construcción de Ser, pues aquí el individuo se apropia de todas sus vivencias para lograr su integridad.

Esto entonces permite que se haga más clara la relación que se tiene entre el concepto existencialista del ser y el de la psicoterapia existencial, de la cual, como ya se ha nombrado, hace parte la terapia de la Gestalt, puesto que dicha relación se orienta hacia sus aspectos tanto teóricos como prácticos que radican en una totalidad del individuo, convirtiéndose en un núcleo que de manera conjunta aporta a la integración del ser para sí y para el mundo; lo anterior permite

---

<sup>3</sup> Según Kierkegaard la desesperación es caracterizada por una gran preocupación que lleva inmediatamente al vacío, siendo este una insatisfacción del ser generando dolor y angustia que le impide llegar a la autorrealización.

mencionar a el autor Rollo May en su libro, (1967) Existencia, nueva dimensión en Psicología y Psiquiatría plantea que:

La contribución fundamental de la terapéutica existencialista consiste en comprender al hombre como ser total. No niega la validez de los dinamismos ni se opone al estudio de los esquemas específicos de comportamiento a su debido tiempo y lugar. Pero afirma que los impulsos o los dinamismos, o como los quiera llamar, sólo pueden entenderse dentro de la estructura existencial de la persona que tratamos. Así, pues, el carácter distintivo del análisis existencial es su preocupación por la ontología, o la ciencia del ser, y del Dasein, o la existencia de ese ser concreto que está más que sentado frente al psiquiatra (p. 1).

Complementando en términos generales la concepción que presenta la terapia Gestáltica, ésta puede ser vista más como un modelo terapéutico específico que como una forma de vida o filosofía existencial que hace énfasis en la toma de conciencia de la experiencia actual, y en el lenguaje simbólico. Aportando a esto, Puertas B (2006), en el texto “La psicología humanista como historia, método y propuesta” señala que esta intervención específicamente es considerada como una escuela dentro de la Psicología Humanista. Lo anterior permite estar de acuerdo con la autora, porque de igual manera se considera la terapia Gestalt como un estilo de vida ya que en esta no se ve al ser como enfermo, se ve como el responsable de su naturaleza, su vida y sus metas; no se pretende sanarlo para hacerlo funcional, si no potencializar su funcionalidad para que su vida se realice de la mejor manera, teniendo como objetivo principal lograr la integridad utilizando sus actitudes y/o aptitudes dentro del medio en el cual está inmerso. Por esto, es pertinente decir que esta Terapia es un buen camino para que el ser se haga consciente, responsable y alcance su integridad.

Si se habla en párrafos anteriores de que la Terapia de la Gestalt toma al individuo como una unidad, también se podría establecer que ésta en cuanto a teoría y experiencia es una totalidad ya que como plantea Naranjo (1995) en su libro La vieja y novísima Gestalt que:

La terapia gestáltica es única entre las principales escuelas de la psicoterapia debido al grado de que es un sistema construido más bien sobre el entendimiento intuitivo que sobre la teoría. Esto no significa que la intuición sea ente fundamental en el proceso, sino que su singularidad dentro de la terapia gestáltica radica más bien en el hecho de que nunca se reemplazo la práctica por teoría y viceversa (p. 26).

Para complementar todo lo que se ha venido tratando sobre la terapia Gestalt, es importante hablar de sus técnicas, ya que éstas son las principales herramientas con las cuales se trabaja en la terapia con el individuo y facilitan su integración.

Basado en el libro Manual de la Psicología comprensiva del autor Jaime Enrique Sánchez las técnicas a trabajar son la supresiva, la expresiva e integrativa; en donde la primera tiene como objetivo principal que el paciente afronte y experimente su problema y que de igual forma logre ubicarse en el Aquí y el Ahora para así hacerse responsable de su malestar. La técnica expresiva se fundamenta en que el sujeto pueda exteriorizar todo aquello que no ha sido expresado de forma directa, esto con el fin de que él pueda darse cuenta de experiencias que afectaron toda su vida y que de alguna manera necesita afrontarlas y así poder lograr que su mundo sea un poco más estructurado en todos los aspecto que lo componen; y por último, la técnica integrativa busca que desde la experiencia la persona pueda reintegrar a su personalidad factores que lo hacen único y que le permitan reconocer de una forma más clara sus objetivos y proyecciones.

Después de haber explicado las técnicas de dicha terapia, ahora se pretende hacer una estrecha relación con sus objetivos principales, los cuales se van dando a medida que la terapia avanza y que el individuo se va haciendo responsable de su proceso. Es por esto que es pertinente afirmar que la implementación de las técnicas dentro la terapia son las que permiten que los objetivos a continuación se realicen, pero es importante aclarar que no es necesario que tales técnicas se den para que el individuo se haga responsable y tome consciencia de su ser. estos objetivos son:

### **El darse cuenta (AWARENESS)**

Este es el concepto fundamental sobre el que se elaboran los métodos y técnicas de intervención en terapia Gestalt. En pocas palabras darse cuenta es entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y el ahora, con lo que uno es, siente y percibe. Existen tres Zonas del Darse Cuenta

#### **El darse cuenta del mundo interior.**

Es el contacto sensorial actual con eventos internos, con lo que ocurre sobre y debajo de nuestra piel. Tensiones musculares, movimientos, sensaciones molestas/ escozores, temblores, sudoración respiración, etc.

#### **El darse cuenta del mundo exterior:**

Esto es, contacto sensorial con objetos y eventos que se encuentran fuera de uno en el presente; lo que en este momento veo, toco, palpo, degusto o huelo. Es lo obvio, lo que se presenta de por ante nosotros.

#### **El darse cuenta de la fantasía la zona intermedia.**

Esto incluye toda la actividad mental que transcurre más allá del presente: todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticiparse al futuro, etc.

El Darse Cuenta no solo es una teoría que se da en la Terapia Gestalt, esto va más allá de lo que desde lo teórico se plantea, ya que el Ser por medio de la experiencia aprende y permite manejar de manera positiva todas sus emociones, pensamientos y angustias, las cuales se dan de manera natural pero que a medida que este logra controlarlas es que comienza integrar cuerpo y

mente para así Darse cuenta de lo que es, lo que lo rodea y lo que quiere proyectar al mundo. También es importante mencionar que lo planteado y abordado por la Gestalt es tomado en el individuo como un estilo de vida que permanece en él en el momento que decide tener un cambio en su forma de actuar, siendo esto una ayuda que le permite mayor conciencia de sí y la continuidad en el proceso de integración desde todos los aspectos de su vida, aspectos como la interacción social, las relaciones interpersonales y laborales, aspecto emocional, racional y comportamental, es decir, todo lo que le concierne desde lo individual hasta con el entorno que lo rodea. Por ende, la persona toma constantemente elementos que desde la terapia Gestalt le facilitan experimentar y vivenciar de mejor manera su proceso de integración, el cual no solo estará orientado a la terapia, sino, que como se menciono con anterioridad, la persona alcanza a llevar a un estilo de vida lo que la Gestalt le ofrece, facilitándose así diariamente la toma de conciencia de lo que desde sí desea y a la vez responsabilizarse de esto.

Por lo anterior, cabe mencionar los siguientes dos fundamentos que acompañan al Darse Cuenta dentro de la Psicoterapia Gestáltica, estos son:

### **EL AQUÍ y EL AHORA**

Es realmente difícil aceptar que todo existe en el presente momentáneo. El pasado existe es importante tan sólo como Parte de la realidad presente; cosas y recuerdos acerca de los cuales se piensa ahora como pertenecientes al pasado. La idea del pasado es útil algunas veces, pero al mismo tiempo no se debe perder de vista eso, que es una idea, una fantasía que se tiene ahora. La idea que se pueda tener del futuro es también una ficción irreal, aunque algunas veces de utilidad, cuando se asume como un ensayo y sólo como eso. Tanto la idea que se tenga del futuro como la concepción del pasado se basan en la comprensión del presente. El pasado y el futuro son las concepciones acerca de lo que precedió al momento presente y lo que se presagia seguirá en lo actual, Y todo este adivinar que ocurre AHORA. El ahora es el presente, aquello de lo que me doy cuenta. Ya sea que se

esté recordando o anticipando, se está haciendo ahora. El pasado ya fue, el futuro que aun no llega.

El Aquí y el Ahora y El Darse Cuenta igualmente son objetivos de las técnicas Gestálticas explicadas en párrafos anteriores que se basan en lo que vive el Ser en la terapia, pues indican como este puede hacerse responsable de sus actos para así poder corregir lo que le afecta del pasado en el presente, de igual manera el ciclo de la experiencia le proporciona a este las diferentes herramientas para solucionar asuntos que han quedado inconclusos y que necesitan ser solucionados para así lograr su integridad de una forma más completa, es decir , que lo lleve a la satisfacción de sus necesidades en totalidad. Siendo el Darse cuenta, el Aquí y el Ahora los objetivos principales de las técnicas de la Terapia Gestalt, es importante aclarar que independientemente en sus formas de intervenir, cada una busca como respuesta en la persona que esta misma sea quien guie su proceso terapéutico, en donde no solo se reduce la angustia que posee, sino que potencializa todas las habilidad que pueda sacar a flote para ayudarse a salir de su queja.

Para darle continuidad al tema se hablara sobre el ciclo de la experiencia y su estrecha relación con los mecanismos de defensa. Esta relación parte desde el hecho que dichos mecanismos son pequeñas interrupciones que no permiten que el ciclo finalice satisfactoriamte, haciendo que el individuo se quede estancado en su proceso al no solucionar ni hacerse responsable de sus problemas. Es por esto que a continuación se explica el ciclo de la experiencia y todo lo que se da allí para lograr un buen cierre de la Gestalt.

### **EL CICLO DE LA EXPERIENCIA**

Para la Gestalt, el llamado ciclo de La experiencia es el núcleo básico de la vida humana dado que ésta no es más que la sucesión innumerable de ciclos. También se le conoce como el “Ciclo de la Autorregulación Organismica” pues se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo.

El ciclo de la experiencia se inicia cuando el organismo, estando en reposo siente emerger en si alguna necesidad; el sujeto toma conciencia de ella e identifica en su espacio algún elemento u objeto que lo satisface, vale decir, que dicho elemento se convierte en figura destacando sobre los demás que son el fondo. Acto seguido, el organismo moviliza sus energías para alcanzar el objeto deseado hasta que entra en contacto con él, satisface la necesidad y vuelve a entrar en reposo nuevamente.

En el esquema clásico del ciclo de la experiencia Propuesto por Perls se identifican seis etapas sucesivas, en donde la 1) Reposo; 2) sensación; 3) Darse cuenta o formación de figura; 4) Energetización; 5) Acción; y 6) contacto. De igual forma se puede notar que hay diversas construcciones de tal ciclo los cuales son importantes clarificar en este artículo, fundamentos como Pre-contacto y Post-contacto que se pueden presentar dentro de la experiencia terapéutica.

En el reposo o retraimiento el sujeto ya ha resuelto una Gestalt o necesidad anterior, y se encuentra en un estado de equilibrio, sin ninguna necesidad apremiante. Su extremo patológico puede ser el autismo. En la sensación el sujeto es sacado de su reposo porque siente "algo" difuso, que todavía no puede definir. Como por ejemplo, puede sentir movimientos peristálticos o sonidos en su estómago, o sino cierta intranquilidad. La sensación se identifica como una necesidad específica (en los ejemplos anteriores, como hambre o como preocupación, respectivamente y se identifica también aquello que la satisface se delimita cierta porción de la realidad que adquiere un sentido vital muy importante para el sujeto, es decir, se forma una figura. En la fase de Energetización el sujeto reúne la fuerza o concentración necesaria para llevar a cabo lo que la necesidad le demanda. En la acción; fase más importante de todo el ciclo, el individuo moviliza su cuerpo para satisfacer su necesidad, concentra su energía en sus músculos y huesos y se

encamina activamente al logro de lo desea y por último la etapa final, que es el contacto, en donde se produce la conjunción del sujeto con el objeto de la necesidad; y en consecuencia, se satisface la misma. La etapa culmina cuando el sujeto se siente satisfecho, puede despedirse de este ciclo o comenzar de nuevo según sea la necesidad del individuo.

Al momento que se está iniciando la etapa final del ciclo de la experiencia, se da el pre-contacto el cual refiere a una fase corta de bienestar donde el ser comienza a experimentar pequeñas emociones satisfactorias que las utiliza para hacer el contacto y darse cuenta. Después de experimentar la fase de contacto se puede presentar el post-contacto que igualmente es un estado de bienestar constante en donde dicha satisfacción hace que la persona sea consciente de lo que se genera, y por ende, comienza a actuar con constancia en busca de el bienestar.

Al explicar en párrafos anteriores los principales objetivos por los cuales el terapeuta gestáltico y el individuo trabaja, con el fin de que este se apropie de sí mismo y del contexto que lo rodea, en donde prima su responsabilidad al igual que su autonomía para afrontar cada situación confrontadora dentro de su proceso terapéutico. En relación a las técnicas gestálticas se encuentran los mecanismos de defensa, los cuales se presentan a medida que el proceso terapéutico avanza, mecanismos que se dan para proteger el organismo que no está preparado para ser consciente y hacerse responsable de lo que pasa. Por ende es importante dar una definición específica que aclare a que se refieren los mecanismos de defensa que se presentan dentro de la intervención Gestáltica, puesto que:

En la Gestalt los mecanismos de defensa antes que proteger al Yo de las pulsiones internas amenazantes o de las amenazas externas, son concebidos como formas de evitar el contacto, tanto interno como externo. Es decir, auto-interrupciones del ciclo de la experiencia como entrenamiento para la supervivencia.

Enlazando la definición anterior se expondrá en este Artículo los siguiente Mecanismos de Defensa que aparecen como una forma de protegerse así mismo de los aspectos a los que es vulnerable y no tiene las herramientas suficientes para potencializar las habilidades que le faciliten hacerse cargo de su malestar, tales mecanismos son:

LA PROYECCIÓN. (F. Perls 1973), se da entre sensación y formación de figura. Consiste en transferir lo que uno siente o piensa, pero que por diversos motivos (sobre todo por acción de los introyectos "no debes") no puede aceptar en el mismo, a los demás: "u Odiar es malo", dice la madre; el niño odia a su padre, pero como "no se debe odiarlo" se enajena de ese sentimiento y le echa la pelota al padre temido y amenazante: "Tu me odias, tú eres el malo". Su frase característica es "Por su culpa". (P 52)

LA INTROYECCIÓN (P. Perls 1973) media entre la formación de figura y movilización de energía para la acción Aquí el sujeto se "traga" todo lo que le dan sin masticarlo lo suficiente; las influencias externas son engullidas sin hacer la necesaria critica y selección, de acuerdo a sus necesidades personales. El sujeto sufre un verdadero empacho de mandatos, órdenes, influencias, imagos, etc., incuestionables, que cumplen en si una función parasitaria pero que el sujeto asume erróneamente como propios, como normas y valores morales. "Haz esto", "No hagas esto', 'No debes" "Deberías", etc. (P 52)

LA RETROFLEXIÓN (F, Perls, 1973), se da entre movilización de energía y acción. Es lo contrario a la proyección El sujeto no se atreve a actuar sus deseos o impulsos por la acción nuevamente de los introyectos, así que se los dirige así mismo por ser esto menos peligroso: se autoagrede deprimiéndose; desarrolla trastornos psicósomáticos; se desvaloriza, etc. Su frase es "Me odio para no odiarte" (P 53)

LA DEFLEXIÓN (F, Perls, 1973), se da entre acción y contacto. Consiste en establecer un contacto frío, inocuo, no amenazante; como si se tocaran las cosas con guantes o pinzas para no sufrir daño o quemarse. Es también la expresión atemperada de las emociones: hacerlo "educadamente" No se insulta... se ironiza o se hacen chistes; no se reclama o lucha por lo propio...uno se resiente; no se arma...se "estima", A nivel verbal es bastante claro; los eufemismos son una muestra evidente de la hipocresía deflexiva: falleció por murió; hacer el amor por fornicar, etc. Otras formas son hacerse el cínico, el indiferente, el intelectual, racionalizarlo todo. Su frase es "Tiro la piedra y escondo la mano' (P 53)

LA CONFLUENCIA (F. Perls, 1973), también se Da entre acción y contacto. El sujeto para Ser aceptado o no entrar en discusión con figuras importantes simplemente se mimetiza a ellas; debilita los límites de su yo para fusionarse al otro (P 54)

Después de haber hecho un recorrido teórico sobre las técnicas, sus objetivos y los mecanismos de defensa que se presentan en el individuo en medio del proceso terapéutico, es importante decir que el ser que se encuentra dentro de una intervención Gestáltica experimenta diferentes etapas que hacen parte de la construcción misma de sí mismo y la búsqueda de su integración, en donde se manifiestan en primera medida los mecanismos de defensa como respuesta del organismo ante el malestar, con el fin de conservar "la estabilidad" del momento hasta que tenga la capacidad de suficiente autoapoyo para que la resistencia disminuya o desaparezca. Así pues, en este aspecto comienza a ser fundamental que la persona alcance a identificar estos autobloqueos o resistencias para facilitar el desarrollo de el ciclo de la experiencia, pues es mediante este y la implementación de diversas técnicas ya nombradas, que se facilita a la persona el experimentar su proceso, darse cuenta de sus necesidades y como atenderlas, con fin de cerrar el ciclo y su proceso Gestáltico. Al respecto conviene decir que la actitud del individuo es parte fundamental para determinar la evolución de la terapia, donde este es el responsable de experimentar y hacer posible el avance en su proceso de integración; es de anotar, que no en todos los casos los mecanismos de

defensa estarán presentes, pero cada una de las etapas del ciclo de la experiencia si deben ser experimentadas por el individuo ya que es este el facilitador de bienestar en la persona y el que a la vez, le orientara hacia la potencialización sus capacidades para atender su organismo.

Para finalizar con este artículo se aclara que para la integridad del ser, se deben tener en cuenta todas las características que lo componen como la responsabilidad, elección, decisión, posibilidades, angustia, vacíos, ya que darse cuenta de estos y llevarlos al contacto es lo que facilita el encuentro con sus ser y la vivencia de totalidad; y es inicialmente la terapia la herramienta fundamental que le permite esto a la persona, al igual que identificar, comprender o visualizar las estrategias o formas que desde si mismo le lleven a experimentar bienestar, equilibrio o estado de reposo y cerrar sus ciclos. Entonces, en este punto el individuo es consciente de su ser, permitiéndose así atender su organismo, sentirse y percibirse como totalidad; por lo tanto, la persona sabe lo que le pasa y es capaz de atender y decidir sobre las posibilidades, logrando ser responsable de su existencia, no solo en el proceso terapéutico, sino en su cotidianidad.

### **Referencias Bibliográfica.**

Castanedo, C. (1997). Grupos de encuentro en terapia Gestalt. Darse cuenta 18 ejercicios sobre la terapia Gestalt. Barcelona. Herder SA

Cuesta, M. (2010). Psicología humanista: terapia Gestalt, el arte del contacto. Recuperado de: <http://www.paziencia.com/terapia/psicologia-humanista-terapia-gestalt-el-arte-del-contacto/>

May, R. (1967). Existencia, nueva dimensión en la psicología y psiquiatría: contribuciones de la terapia existencial. Madrid: Gredos.

Naranjo, C. (1995). La vieja y novísima Gestalt: actitud y práctica. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Narvaez k, LLaupe G. (2013). Existencialismo: transcripción de existencialismo. Bogotá.

Perls. F. (1973). El enfoque de la terapia Gestalt y testimonio. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.  
Recuperado de: <http://prezi.com/gxqm79n4iuyu/existencialismo/>

Puertas B., C. (2006). La psicología humanista como historia, método y propuesta. (Tesis pregrado).  
Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.

Quitmann H. (1996). Psicología Humanística. Alemania: Hogrete

Saldanha T. (1990). Terapia vivencial, un abordaje existencial en Psicoterapia. Lumen. Buenos  
Aires Argentina.

Sanchez, J.E. (2001). Manual de psicología comprensiva: métodos y técnicas de intervención.  
Bogotá: Clapcom.

Zinker, J. (1977). Proceso creativo en la terapia gestáltica. Mark Paterson Colchester e International  
Editors' Co, Argentina.