

**EQUILIBRIO CORPORAL POR MEDIO DE LA TERAPIA  
GESTALT PARA CONTRARRESTAR LAS  
ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS.**

**I - 2014**

**Bello**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS**



## **Dedicatoria**

Este trabajo está dedicado a todas las personas que tienen una idea diferente sobre su cuerpo y les interesa brindarle el tiempo suficiente para consentirlo, escucharlo, establecer comunicación con él y por medio de una conexión empática generar equilibrio para encontrar la salud; además va dedicado también para quienes no sólo ven el cuerpo como un objeto de belleza que debe estar sometido a los cánones estéticos instaurados por la sociedad sino que van más allá, buscando otras alternativas para embellecerlo por medio de la espiritualidad.

Porque lo importante no es estar bello por fuera, lo importante es estar bello por dentro.

## **Agradecimientos**

En primer lugar, queremos agradecer a Dios porque fue el principal guía para nuestro proyecto.

En segundo lugar agradecemos a nuestras familias que fueron las personas que nos dieron todo su apoyo y nos acompañaron de manera incondicional.

En tercer lugar agradecemos a nuestra Asesora temática Ana María Duque y nuestro Asesor metodológico Juan María Ramírez porque por sus valiosos aportes y amplios conocimientos nos permitieron enriquecer este trabajo. También gracias a los Psicólogos Gestálticos que accedieron a las entrevistas y nos brindaron parte de su tiempo para contribuir al desarrollo de la investigación y ayudarnos a conocer el maravilloso mundo del cuerpo y la terapia Gestalt.

Por último, gracias a la Escuela Humanista – Existencial Parinama por abrirnos sus puertas y habernos permitido participar de sus novedosas y auténticas terapias gestálticas.

## Tabla de contenido

Introducción .....	6
1. Planteamiento del problema .....	9
2. Objetivos .....	29
2.1. General .....	29
2.2. Específicos .....	29
3. Justificación.....	30
4. Marco Teórico .....	34
4.1 ¿Qué es enfermedad?.....	39
4.2 ¿Que es Gestalt? .....	48
4.2.1 El enfoque Gestáltico .....	49
4.2.2 Bases de la Gestalt.....	50
4.2.3 El darse cuenta.....	51
4.2.4 El aquí y el ahora.....	53
4.2.5 Cambiamos el "por qué" por el "cómo" .....	55
4.2.6 Reglas de la gestalt .....	56
4.3 Figura – Fondo .....	62
4.4 Neurosis.....	64
4.5 Ciclo de la experiencia .....	65
4.5.1Fases del ciclo de la experiencia .....	66
4.5.2 Bloqueos en el ciclo de la experiencia .....	68
4.6 Autorregulación Organísmica .....	73
4.7 Terapia Gestalt .....	74
4.7 Labor del Psicoterapeuta .....	79
4.7.1 Funciones del Psicoterapeuta .....	83
4.7.2 Cualidades del psicoterapeuta .....	84
4.8 Técnicas de la Terapia Gestalt.....	86
4.8.1 Técnicas supresivas .....	86
4.8.2 Técnicas expresivas.....	87

4.8.3 Técnicas Integrativas .....	88
5. Diseño Metodológico .....	90
5.1 Enfoque metodológico .....	90
5.2 Método de Investigación .....	90
5.3 Técnicas para la recolección de información .....	91
5.4 Fuente .....	92
6. Análisis.....	93
Conclusiones .....	112
Referencia Bibliográfica.....	115
Anexos.....	120
Anexo # 1 .....	121
Anexo # 2 .....	122

## Introducción

Permitirse pensar en los espacios que las personas le pueden brindar al cuerpo para encontrar diferentes salidas a sus dolencias, es algo que posiblemente genere curiosidad. En la actualidad, una de las alternativas que pueden ayudar al equilibrio, sensación de tranquilidad y salud para el cuerpo es la terapia Gestalt puesto que gracias a los aspectos que ésta aborda sobre dicho concepto, se considera como una nueva manera de percibir la vida enfocada en la experiencia teniendo en cuenta la conexión entre la mente, la emoción, el cuerpo y las necesidades más persistentes del organismo las cuales permiten darse cuenta de lo que está ocurriendo al interior de cada ser humano. Interpretar los síntomas que cada uno posee en su cuerpo, requiere de hacer una labor consciente acerca de las situaciones por las que se está atravesando, exige detenerse a hacer un alto en el camino y de tomarse el tiempo suficiente para aprender a escuchar detalladamente todas las partes externas e internas del cuerpo que conforman la figura humana porque cada una de ellas juega un papel fundamental en lo que concierne a las enfermedades psicosomáticas.

Cuando sentimos algo corporalmente solemos distanciarnos de la parte que genera o centra esa sensación; decimos “tengo dolor de cabeza”, no “estoy doliéndome (o dolido) en la cabeza”. No se nos ocurre pararnos a pensar que somos nosotros mismos quienes nos estamos doliendo la cabeza. Hasta puede parecer extraño

expresarlo de esta manera, correctamente. La gestalt propone que consideremos el estado corporal para describir nuestro estado existencial. El “uno mismo” o “si mismo” es tanto mental como corporal. (Suau, F. 2012, s/p).

En este proyecto, usted señor lector encontrará la relación que existe entre lo que piensa, siente y ve reflejado en su cuerpo de tal manera que podrá percatarse de algunas herramientas que se han descubierto para brindarle equilibrio al cuerpo y contrarrestar las enfermedades psicosomáticas a las que puede verse sometido. Probablemente, no siempre se tome el tiempo de indagar sobre lo que alguna parte de su cuerpo quiere expresarle y deja pasar de largo los síntomas a los que verdaderamente debería prestarle atención. Sin más preámbulos, esta investigación va a beneficiar a los usuarios de la terapia Gestalt de la ciudad de Medellín y a los estudiantes de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello que tengan interés por dicho tema y le apuesten a otras posibilidades para disminuir o por qué no, sanar las enfermedades a través de un nuevo estilo de vida que no está ligado a los métodos utilizados por la medicina convencional.

Si bien es cierto que la medicina se sirve de operaciones concretas y prácticas, en cada una de ellas se expresa deliberada o inconscientemente la filosofía determinante. La medicina moderna no falla por falta de posibilidades de

actuación sino por el concepto en el que a menudo implícita e irreflexivamente basa su actuación. La medicina falla por su filosofía o, más exactamente, por su falta de filosofía. Hasta ahora, la actuación de la medicina responde sólo a criterios de funcionalidad y eficacia; la falta de un fondo le ha valido el calificativo de “inhumana”. ( Dethlefsen, T; Dahlke, R. 1996, p. 14).

## 1. Planteamiento del problema

Desde tiempos remotos, el cuerpo ha sido investigado por diferentes campos<sup>1</sup> como el filosófico, el social, el médico, el religioso y el Psicológico. Aquí se abordarán algunos de ellos para tener más claridad del tema y poder comprender que con el pasar de los años el significado del cuerpo ha ido evolucionando, ha recibido múltiples usos y ha sido el protagonista en muchos ámbitos de la vida desde la antigüedad hasta la actualidad convirtiéndose en el foco de atención para muchos investigadores y grandes pensadores. Por lo tanto vale la pena aclarar que en la sociedad actual, el cuerpo continúa siendo de gran interés aunque desde distintos puntos de vista relacionados con la subjetividad de cada persona.

El cuerpo se ha convertido en objeto de la Historia porque es tributario de condiciones materiales y culturales que han cambiado radicalmente a lo largo de los siglos. De la lentitud a la velocidad, del retrato pintado a la fotografía, de los cuidados individuales a la prevención colectiva, de la cocina a la gastronomía, de la sexualidad vista desde la moral a la sexualidad vista desde la psicología; el lugar

---

<sup>1</sup> Campo: [...] comprende estudios sobre los campos artístico y literario, el campo de las grandes escuelas, los campos científico y religioso, el campo del poder, el campo jurídico, el campo burocrático, etc. Usted utiliza la noción de campo en un sentido muy técnico y preciso que está, quizás, en parte ocultado por su significación corriente. (Sociólogos, 2013. Blog de Sociología y Actualidad)

que ocupa el cuerpo en el mundo occidental ha ido evolucionando con los tiempos.(Courtine, et. al. 2005, s/p).

Aunque el concepto del cuerpo ha sido sometido a varios análisis e investigaciones, es de suma importancia hacer un recorrido por algunas posturas filosóficas que han hecho grandes aportes sobre éste, ya que varios filósofos plasmaron en diferentes épocas sus propias concepciones.

“Para Platón, el cuerpo es causa del error y del mal, y considera que es cárcel del alma”. (González, E. 1999, p. 2).

Para Aristóteles, en todo ser viviente el alma es la forma del cuerpo: ambos constituyen una única sustancia natural, y cuando el cuerpo perece, el alma también muere. Porque para él, el alma es tan corruptible como el cuerpo.

Según Aquino, sin embargo, el alma separada del cuerpo no es hombre, no puede llamarse persona (“anima separata non potest dici persona”).

(González, E. 1999, p.3).

Lo anterior, hace alusión a la unión que existe entre cuerpo y alma. El hombre no era visto única y exclusivamente como algo físico – tangible, sino también como un ser

espiritual. Desde aquella época había una mirada holística<sup>2</sup> hacia el cuerpo; comprendiendo que el ser humano no tiene por dentro únicamente un sistema biológico que se limita a cumplir funciones fisiológicas, sino que también expresa sensaciones, sentimientos y emociones.

Ahora bien, Descartes citado en (Izquierdo, A. 2005, p. 25) menciona lo siguiente

En cuanto al hombre, que está compuesto por un alma exclusivamente racional y un cuerpo mecánico, lo que está en el cuerpo acción, (sic) en el alma es pasión y viceversa. En el caso de las pasiones del alma hay que tener en cuenta la interacción entre alma y cuerpo por lo que hay que examinar atentamente la diferencia entre esos tipos de sustancia: la corporal y la espiritual, las dos únicas sustancias existentes y que en el hombre se unen de una forma singular. De esta manera, todo lo que está en nosotros y está en los demás cuerpos pertenece a nuestro cuerpo, como el calor y el movimiento y lo que no está en los demás cuerpos es algo propio de nuestra alma, es decir, todos los pensamientos.

Los griegos decían psyché (de aquí viene Psicología) y sôma (de aquí viene Somatología). Los latinos decían ánima (alma) y corpus (cuerpo). El hombre es alguien psicósomático: es cuerpo (sôma) y alma (psyché). Ahora bien, el hombre no puede reducirse sólo a su cuerpo, ni tampoco sólo a su alma. En última

---

<sup>2</sup>Holismo (...) es el conjunto del hombre considerado en la globalidad de lo que es: organismo o unidad psicósomática con sus componentes corporales, emocionales, mentales, espirituales y sin duda muchos otros. (Delacroix, J. 2008, p. 74).

instancia, ¿quién es? ¿Su alma? ¿Su cuerpo? ¿Cuál es principal en el hombre? Ha habido diversas respuestas. (González, E.1999, p. 2).

Darle importancia solamente al cuerpo o al alma no sería coherente con la postura de los griegos, puesto que ambos se complementan mutuamente. La expresión del cuerpo no se reduce simplemente a lo biológico sino que también se relaciona con el aspecto físico, mental y emocional ya que estos son de gran influencia en el origen de una patología; no se puede descartar que las emociones están conectadas con el cuerpo y pueden causar reacciones negativas que debilitan la función del sí mismo, un ejemplo de ellas es la ausencia de autoreconocimiento, la falta de aceptación y de la toma de consciencia plena sobre los actos que realiza el ser humano en su día a día y se convierten en portadores de señales de alerta que movilizan el cuerpo hacia un llamado consciente sobre alguna enfermedad que empieza a desarrollarse sin tener la más mínima idea de la razón y el porqué de su aparición provocando un desequilibrio que se debe a la poca comunicación que se tiene con el cuerpo.

Cuando dejamos de oír nuestro cuerpo, olvidamos satisfacer nuestras necesidades e ignoramos nuestros límites, se produce un desequilibrio en nuestra vida. En esta situación es frecuente que nuestro organismo nos envíe señales procurando llamar nuestra atención por medio de la enfermedad, para tratar de recuperar el equilibrio. (Mas, B.2002, p.13).

Precisamente el momento en el que el cuerpo se encuentra desequilibrado es donde hace un llamado que demanda cuidado y activa inmediatamente la alarma de protección hacia el sí mismo. Por lo tanto, se está dando a conocer que algo no anda bien y de esta manera el mismo cuerpo exige que se le brinde un adecuado tratamiento.

Es en este instante, cuando el cuerpo intenta atrapar la atención de las personas por medio de señales intensas permitiendo focalizar la energía que se va deteriorando día a día en lo que tanto está causando malestar y para deshacerse del síntoma, buscan alternativas que logren equilibrar su cuerpo.

Dethlefsen, Dahlke,(1996).

Sin embargo, no necesariamente las alternativas que encuentran las personas en el mundo de hoy apuntan a lograr un bienestar adecuado para el cuerpo ya que gracias a la modernidad<sup>3</sup> las ideologías<sup>4</sup> que se han ido introduciendo en la sociedad muestran otra manera más facilista de saciar las manifestaciones del cuerpo.

Vivimos en una época en la que la medicina continuamente ofrece al asombrado profano nuevas soluciones, fruto de unas posibilidades que rayan en lo milagroso.

---

<sup>3</sup> Modernidad: la modernidad se constituye como un conjunto de rasgos y combinaciones únicas que no se remiten únicamente a un período histórico determinado, sino que han influido y modificado radicalmente la vida de hombres y mujeres hasta nuestros días. (Fuentes, M. 2013, s/p)

<sup>4</sup> Ideología: la ideología es definida como un conjunto de creencias e ideas individuales, grupales o sociales que determinan al sujeto poseedor y que lo colocan en la realidad existente de manera particular. ( Definición ABC. Tu diccionario hecho fácil, 2007 -2014)

Pero, al mismo tiempo, se hacen más audibles las voces de desconfianza hacia ésta casi omnipotente medicina moderna. ( Dethlefsen, T; Dahlke, R; 1996, p. 13).

Actualmente, el cuerpo se ha convertido en blanco de múltiples atenciones y es, al mismo tiempo, objetivo de grandes inversiones. La presentación y representación del «yo», la fachada goffmaniana<sup>5</sup> ha ganado una especial relevancia en relación con los nuevos estilos de vida y el retorno del mito de la eterna juventud. Las prácticas y los saberes son promovidos por múltiples especialistas, como los estilistas, los médicos, los publicistas y los esteticistas, que han contribuido a crear o definir y legitimar los nuevos códigos éticos y estéticos de los usos sociales del cuerpo. Todo este nuevo interés que despierta el cuerpo está estrechamente ligado a transformaciones sociales profundas, a cambios en el modo de producción y en las formas de relación, como también a la emergencia de nuevas formas de dominación. (Martínez, A. 2004, p.131).

Muestra de ello, es el artículo titulado: “CONSEJOS DE SALUD DE NATALIA PARÍS QUE UN MÉDICO NUNCA DARÍA”. La modelo Natalia París es de Medellín y es considerada como un ejemplo a seguir para la sociedad, es una figura pública muy reconocida. En el artículo ella describe algunos tips para mantener una imagen sana pero sobretodo esbelta.

---

<sup>5</sup> Fachada Goffmaniana: [...] la fachada personal implica un acto de creación, ya que el individuo va a escoger elementos de la apariencia y los modales para construir una fachada única y con ella entrar en interacción social; al respecto Goffman establece la fachada personal para referirse a “los otros elementos de esta dotación aquellos que debemos identificar íntimamente con el actuante mismo y que, como es natural, esperamos que lo sigan donde quiera que vaya”. ( Álvarez, B. 2012, p.5)

A través de su cuenta en Twitter, Natalia hace recomendaciones que contradicen la evidencia médica, desde no vacunarse hasta tomar brebajes amazónicos para tratar el cáncer. Algunas de sus recomendaciones son las siguientes:

Tweet 1. “Endulza tus jugos con STEVIA, evita el ‘aspartame’, es un veneno creado por los poderosos del mundo para embrutecer a la población mundial”.

Tweet 2. “Investiga la manipulación genética, hormonas femeninas en los alimentos y el plan para esterilizar a la población mundial”.

Tweet 3. “¡ALERTA! ¡ALERTA! (nunca más se vacunen) (¡INVESTÍGUENLO!) (si quieren)”.

Tweet 4. “El ojo en el cielo: la conexión magnética entre el Sol y la glándula pineal”.

Tweet 5. “Encuentra mi gel REDUCTOR en todas las tiendas NATURISTAS FUNAT a la salida del ÉXITO. Todos los productos están allí”.

Tweet 6. “¿Desayunando? Aplícate un poquito de clara de huevo de las cascaritas que quedaron, alrededor de tus ojos. Disminuye las arrugas. COMPRUÉBALO”.

Tweet 7. “¿Quieres mejorar la calidad de tu pelo? Toma colagmin PLUS, %NATURAL, de venta en tiendas SOL VERDE afuera de ÉXITO”.(Correa,P. 2014,s/p).

En relación con lo anterior, el consumismo en el que hoy se sumerge la sociedad está basado en la manipulación hacia los pensamientos de las personas que de acuerdo a las instrucciones instauradas por el medio desde el punto de vista comercial y de marketing conlleva a seguir paso a paso las recomendaciones que en este caso la modelo

indica. El punto está, en que ella parece no percatarse de que la información transmitida es vista como una verdad absoluta lo cual va ligado a una imagen que incita a obtener una figura perfecta.

Según Martínez,(2004) en el siglo XXI, las personas actúan de manera más apresurada, saturada y limitada debido a las exigencias de la modernidad. Todo gira en torno al tiempo, la tecnología se vuelve más innovadora, el consumismo absorbe día tras día a las personas y esto hace que la humanidad se sumerja en un profundo materialismo<sup>6</sup> induciéndola a la autodestrucción. ¿Qué tipo de autodestrucción? Una autodestrucción que se ve reflejada en el cuerpo a través de distintos deseos como por ejemplo: el afán por moldear la figura, lo cual puede ocasionar algún tipo de malestar que alude a la insatisfacción con la propia imagen, al sentimiento de frustración por no encajar en el prototipo perfecto y en el ideal de belleza creado por la sociedad y a la inconformidad con todo el aspecto físico en general induciendo a las dietas estrictas y cirugías costosas a las que someten el cuerpo. Sin embargo, no solo son esas las causas por las que el cuerpo se descompensa. Éste, requiere también exteriorizar otras afecciones de tipo emocional y afectivo que debilitan el concepto que se tiene del cuerpo.

---

<sup>6</sup> Materialismo: Tendencia a dar importancia primordial a los intereses materiales. (Rae, Diccionario de la real academia española)

En la sociedad de consumo<sup>7</sup>, el cuerpo se transforma en mercancía<sup>8</sup> y pasa a ser el medio principal de producción y distribución. Su mantenimiento, reproducción y representación se convierten en temas centrales. El análisis que Jean Baudrillard (1974) realiza sobre el cuerpo en la sociedad de consumo es interesante por su impacto sociológico. En primer lugar, considera que la lógica social del consumo es una lógica de consumo de signos, donde el cuerpo aparece dentro del abanico de los objetos de consumo, y bajo el signo de la liberación sexual, el cuerpo comienza a ser objeto de numerosas inversiones narcisistas, físicas y eróticas.(Martínez, A. 2004, p.139).

Haciendo énfasis en lo mencionado por Martínez, se debe centralizar su temática en que la sociedad actual donde se desenvuelve el individuo es una sociedad rodeada de símbolos que hacen parte de un esquema corporal anclado a la significación de varias propuestas sobre el cuerpo a través de la cultura, la cual está inmersa y sujeta a una infinidad de manipulaciones que los modelos estéticos se han encargado de ofrecer por medio de una imagen de la anatomía atractiva potencialmente dominante sobre los ideales de quienes se dejan involucrar en los parámetros de perfección para la sociedad.

También es importante aclarar que existen otros estereotipos que contribuyen a que el cuerpo se vea afectado por los usos que se le dá como por ejemplo el abuso de

---

<sup>7</sup> Sociedad de Consumo: [...]el consumo es un modo activo de relacionarse(no solo con los objetos, sino con la comunidad y con el mundo), un modo de actividad sistemática y de respuesta global en el cual se funda todo nuestro sistema cultural ( Bixio, A; Alonso, L. 1974, p. 13)

<sup>8</sup> Mercancía: producto del trabajo destinado a satisfacer alguna necesidad del hombre y que se elabora para la venta, no para el propio consumo. (Ecured, Conocimiento con todos y para todos).

sustancias psicoactivas, los hábitos de alimentación no adecuados, la flagelación, las modificaciones corporales exageradas que cambian por completo la figura, el desinterés por el autocuidado. En resumidas cuentas, el cuerpo puede ser manipulado de acuerdo a las creencias y al estado mental que posea el individuo.

“El hombre es alguien corpóreo. Pero no se identifica sólo con su cuerpo, sino también con su alma. Juntamente. Al mismo tiempo que corporal, es alguien psíquico. Lo anímico se refleja en lo físico, y viceversa”. (González, E. 1999, p.1).

De acuerdo a lo anterior, se puede inferir que existe una integración entre la mente y el cuerpo; por lo tanto, la descompensación de una cosa afecta la otra y puede generar el nacimiento de cualquier enfermedad causando incertidumbre en los seres humanos a través de un desplazamiento de sensaciones negativas que provocan una o varias situaciones desestabilizantes.

Enfermedades (sic) significa, pues, la pérdida de una armonía o, también, el trastorno de un orden hasta ahora equilibrado. Ahora bien, la pérdida de armonía se produce en la conciencia, en el plano de la información, y en el cuerpo solo se muestra. Por consiguiente, el cuerpo es vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia.(Dethlefsen,T; Dahlke, R.1996,p. 18).

Haciendo énfasis en lo anterior, el cuerpo es mirado como materia viva; siente, expresa, actúa. Las costumbres de las personas están inmersas en la conciencia y todo lo

que hay en el entorno afecta la vida de ellas y en aras de cumplir los ideales impuestos por la cultura y de satisfacer las necesidades que consideran pertinentes para su cuerpo se produce un malestar que contribuye al desequilibrio del organismo, la psicopatización<sup>9</sup> de las enfermedades es una combinación entre los factores internos y externos que se intensifican con todo lo que rodea al individuo. Por tanto, la enfermedad psicopatológica tiene que ver con todo aquello que está anclado a los pensamientos de cada persona y a la comprensión que se tiene de ellos, convirtiéndolos en algo real y aunque no exista la certeza de que lo que brota en el cuerpo es tangible se da por hecho y se vuelve tan arraigado a dichos pensamientos que traen consecuencias como lo es en este caso una enfermedad, la cual se pretende en muchas ocasiones eliminar a través de métodos químicos e intervenciones quirúrgicas no necesarias por lo que no se logra establecer una comunicación profunda con el cuerpo para detectar la procedencia del malestar, dándose por sentado que la causa es biológica y puede ser subsanada con el mecanismo científico.

Hemos ido degenerando nuestras ideas acerca del cuerpo que esencialmente somos y del universo que nos acuna desde nuestro nacimiento hasta transformarlos, respectivamente, en un simple objeto que soporta al “verdadero” elemento que nos da vida – llámese espíritu, conciencia o como se quiera – y en un entorno que es algo así como una caja con la capacidad de estimular nuestros receptores nerviosos. De esta manera, hemos perdido o, mejor dicho, hemos renunciado a

---

<sup>9</sup>Psicosomático. Relativo, al mismo tiempo, tanto al componente psíquico o mental de la personalidad como al orgánico. Término que refiere la influencia de lo psíquico en el funcionamiento fisiológico del organismo. Las enfermedades psicopatológicas son trastornos mentales. (Academia agauss, Diccionario de Términos de Psicología).

nuestra iniciativa pues hemos dejado nuestra existencia en manos de un mecanismo que, supuestamente, nos rebasa. Nos es más cómodo considerar que nuestro cuerpo es un artilugio que expende respuestas ante la llamada estimulante del mundo que tomar plena conciencia de que somos una corporalidad que siente de primera mano y que vive y habita plenamente en el universo. Estamos siendo absorbidos por una determinada concepción científica, una absorción que, a su vez, hace más poderosa a la ciencia. (Trilles, K.2004, p.136).

De acuerdo al planteamiento anterior de Trilles, algunas ramas de la medicina como la estética enfocada a los procedimientos atractivos como las cirugías está ligada a sus avanzados procesos técnicos y ha permitido que el cuerpo se sumerja en una idea limitante que conlleva a la inconformidad de poseer una “cantidad” de imperfecciones y lo único que genera es un malestar soportando la ideología de lo “bello”.

La medicina y las relaciones que ésta impone en cuanto a las formas de pensar y tratar nuestro cuerpo se han ido configurando en las sociedades avanzadas como un mecanismo de control sobre los individuos y, a la postre, como uno de los más importantes ejes sobre los que se articula cierta homogeneización del comportamiento. Muy estrechamente ligado al poder, el discurso médico siempre se ha visto inmerso en (o aliado de, o mediatizado por) el discurso moral

dominante de tal manera que las relaciones que aún hoy establecemos entre salud y virtud o entre enfermedad y desviación son el resultado de un largo y complejo proceso de construcción ideológica. (Vicente, M. 1999, p. 10).

De acuerdo con el postulado anterior, la medicina en la actualidad ha ido tomando un lugar protagónico en la sociedad que de una u otra manera influye en las relaciones de los individuos y en los pensamientos de las personas con respecto al concepto que tienen de su cuerpo. De esta manera, la medicina se ha convertido en un mecanismo de manipulación que genera cambios en la vida del ser humano entre los cuales se encuentran la forma de pensar, de actuar, de relacionarse con el entorno incluyendo el cambio del sentido que se tiene de vida.

Alcoberro, (2001) extrae el siguiente fragmento sobre Biopolítica de Michel Foucault el cual contiene una explicación más amplia acerca del uso que se le está dando a la medicina moderna en la sociedad actual:

El control de la sociedad sobre los individuos no sólo se efectúa mediante la conciencia o por la ideología, sino también en el cuerpo y con el cuerpo. Para la sociedad capitalista es lo bio-político lo que importa ante todo, lo biológico, lo somático, lo corporal. El cuerpo es una entidad biopolítica, la medicina es una estrategia biopolítica. (Alcoberro, A. 2001, s/p)

Con respecto a lo mencionado por Alcoberro, se puede apreciar claramente que la medicina se ha convertido en un ente de poder que pretende dominar a la sociedad a través de las prácticas que realiza con el cuerpo para obtener ganancias, dándolo a conocer como un tipo de mercancía que aporta y potencializa el capital por ser un artículo sensible a la publicidad que funciona como sistema lucrativo.

El capitalismo, que se desenvuelve a finales del siglo XVIII y comienzos del XIX, socializó un primer objeto, que fue el cuerpo, en función de la fuerza productiva, de la fuerza laboral. El control de la sociedad sobre los individuos no se opera simplemente por la conciencia o por la ideología sino que se ejerce en el cuerpo, con el cuerpo. Para la sociedad capitalista lo importante era lo biológico, lo somático, lo corporal antes que nada. (Ibañez, C. 2009, s/p).

Como se puede notar en el anterior postulado de Ibañez, el cuerpo se encuentra sumido en una relación de poder enmarcada en las áreas de lo político, lo médico y lo capitalista. El cuerpo está limitado por una disciplina social que se ha trazado varios dispositivos estandarizados con base en lo directamente observable y en el uso que se le puede dar centrándose en la línea del poder.

Por otro lado, sin ánimo de hacer una crítica negativa a la medicina y su poder y sin pretender focalizar el tema específicamente en la medicina estética se debe dejar claro que existe la otra cara de la moneda que puede resultar de significación positiva para algunas personas. La medicina tiene otras corrientes orientadas a tratar el cuerpo con formas distintas de intervención para eliminar sus enfermedades; algunas de ellas son la medicina homeopática, la medicina naturista entre muchas otras propuestas que cada persona decide elegir de acuerdo a su caso y a lo que esté padeciendo. Ahora bien, teniendo en cuenta lo dicho surge la siguiente pregunta ¿ los seres humanos son conscientes de que tienen una enfermedad partiendo del síntoma que los aflige?

En suma, la enfermedad es un estado que indica que el individuo, en su conciencia, ha dejado de estar en orden o armonía. Esta pérdida del equilibrio interno se manifiesta en el cuerpo en forma de síntoma. El síntoma es, pues, señal y portador de información, ya que con su aparición interrumpe el ritmo de nuestra vida y nos obliga a estar pendientes de él. El síntoma nos señala que nosotros, como individuos, como ser dotado de alma, estamos enfermos, es decir, que hemos perdido el equilibrio de las fuerzas del alma. El síntoma nos informa que algo falla. Denota un defecto, una falta. La conciencia ha reparado en que, para estar sanos, nos falta algo. Esa carencia se manifiesta en el cuerpo como síntoma. El síntoma es, pues, el aviso de que algo falta. (Dethlefsen, T; Dahlke, R. 1996, p. 22)

Prestarle atención a los síntomas del cuerpo y tener contacto con la experiencia corporal es de suma importancia para resolver los conflictos que se presentan en la vida diaria. Aprender a interpretar las expresiones del cuerpo pareciera no ser algo fácil, sin embargo en el momento que se elige tomar conciencia de lo que verdaderamente está sucediendo con el organismo y con alguno de los elementos que lo conforman, es cuando se puede lograr indagar sobre lo que está sucediendo en realidad. Conocer la funcionalidad de los órganos y la relación que tiene con cada uno de los sistemas del cuerpo es un proceso fundamental porque de esta manera se puede descubrir qué tan relevante es el estado en que se encuentran las personas teniendo en cuenta el vínculo directo que hay entre lo físico, lo biológico y lo mental para influir en el desencadenamiento de una enfermedad.

“De esta forma, el cuerpo se presenta como una estructura lingüística que «habla» y revela infinidad de informaciones aunque el sujeto guarde silencio. Al parecer, «hablamos con nuestros órganos fonadores, pero conversamos con todo nuestro cuerpo”» (D. Abercrombie, 1968: 55) en (Martínez, A. 2004, p.137).

Kepner, (1992) en su libro *Proceso Corporal*, estudia las relaciones que tiene el cuerpo y cómo éstas se manifiestan por medio de síntomas. Las personas que sienten malestar son impulsadas a buscar ayuda y tienen la intención de deshacerse de alguna experiencia corporal desagradable, quieren aliviar los latidos acelerados del corazón y

las dificultades para respirar que acompañan a la ansiedad, quieren desaparecer los ataques de cólera, músculos tensos y los dolores de cabeza constantes .

El síntoma puede decirnos qué es lo que nos falta pero para entenderlo tenemos que aprender su lenguaje. [...]Ya que este lenguaje ha existido siempre, y por lo tanto, no se trata de inventarlo, sino sencillamente de recuperarlo. El lenguaje es psicosomático, es decir, sabe de la relación entre el cuerpo y la mente. Si conseguimos redescubrir esta ambivalencia del lenguaje, pronto podemos oír y entender lo que nos dicen los síntomas. Y nos dicen cosas más importantes que nuestros semejantes, ya que son compañeros más íntimos, nos pertenecen por entero y son los únicos que nos conocen de verdad.(Dethlefsen,T; Dahlke, R.1996,p. 22)

Es clave entonces, comprender que el síntoma requiere por parte de las personas establecer una comunicación directa con su interior y para esto es necesario asumir una posición que permita tener más claro lo que el cuerpo quiere decir para tomar consciencia y darse cuenta de la raíz del problema y así cortar por completo la enfermedad para que ésta no avance y por medio del síntoma no se convierta en una situación más compleja, grande y flotante con el pasar de los días. Para esto, existe un proceso corporal que puede ayudar a restablecer lo que se encuentre desnivelado en el ser y le provoque dificultades con su salud. Para no ir muy lejos, hoy por hoy en el campo de la Psicología existe una

metodología que se encarga de abordar la integralidad y bienestar general de las personas, a ésta se le denomina terapia Gestalt y puede funcionar como una propuesta de alternativa además de las que ofrece la medicina.

La terapia Gestalt se basa en la noción de autorregulación del organismo.

Cualquier organismo sano es capaz de detectar la necesidad más fuerte y de ponerse en movimiento para satisfacerla. En un proceso de creación y satisfacción de experiencias y necesidades cambiantes, la terapia Gestalt analiza cómo las personas se contactan consigo mismas y con el ambiente, para permanecer fuertes, equilibradas y crecidas, o bien se interrumpen y se tornan fóbicas al contacto, con lo cual pierden vitalidad, espontaneidad, capacidad de expresión y van acumulando asuntos inconclusos en su vida (Suau, F.2012, p. 1)

Los principios de la Gestalt conllevan obligación de una movilización corporal de enfoque global, el darse cuenta aquí y ahora, la detección de los bloqueos en el ciclo de contacto<sup>10</sup>, las resistencias... todo esto apenas requiere la intervención activa del cuerpo. (Mas, B.2002, p.13)

---

<sup>10</sup> Bloqueos en el ciclo del contacto: también conocidos como modos de relación esto es una forma en que los seres humanos se relacionan con el medio ambiente. (Chavez, E. 2000, p. 22)

Como propone Mas, la Terapia<sup>11</sup> Gestalt se basa en una mirada holística del ser humano es decir, percibe a los seres humanos como totalidades. Para ésta el cuerpo es un conjunto que expresa lo que siente por medio de su propio lenguaje. Por eso, la importancia de la terapia Gestalt es trabajar el aquí y el ahora de las personas, lo cual permite tomar conciencia de la enfermedad que presenta el cuerpo y así poder encontrar un punto de equilibrio para eliminar los síntomas y contrarrestar las enfermedades psicosomáticas logrando un adecuado bienestar. Para llevar a cabo dicha terapia se requiere contar con personal especializado que posea amplio conocimiento y logre los objetivos del proceso terapéutico por medio de experiencias únicas y diferentes.

El interés de los terapeutas gestálticos en trabajar con el marco de referencia holístico. Se encuentra con dos circunstancias; la primera, los modelos terapéuticos tradicionales ven el cuerpo y la mente como unidades distintas, con el sí mismo generalmente identificado con el funcionamiento mental. El terapeuta tendría que tratar la mente a través de la terapia verbal, o el cuerpo a través de la terapia física, la persona dividida en partes y así sin lograr resultado alguno en la condición que se espera curar. En segundo buscar el sentido de sí mismo y su proceso corporal, los terapeutas tiene el reto de comprender qué significa enfocar a la persona como un todo y determinar qué es necesario para recuperar aquello que ha sido fragmentado por partes y negado, apoyar la

---

<sup>11</sup> Terapia: la terapia psicológica, o simplemente terapia, es un tratamiento que se usa como medio para resolver problemas de la vida. Su principal instrumento de curación es la comunicación que busca estimular pensamientos, sentimientos, sensaciones y conocimientos, que tiene el paciente pero que no sabe cómo aplicarlos o no logra identificarlos plenamente. ( Portal de Terapia Psicológica).

integración de estas partes para que funcionen como un todo y por ende llegue al equilibrio y bienestar el cual se ve reflejado en lo físico. Kepner, (1995).

Para concluir, el propósito es entonces conocer si la terapia Gestalt funciona como propuesta alternativa de intervención en la relación cuerpo y mente a través de las técnicas que utilizan algunos terapeutas gestálticos de la ciudad de Medellín e indagar a profundidad si dicha terapia puede ser considerada como un instrumento útil y productivo para contrarrestar las enfermedades psicosomáticas que presentan los seres humanos.

## **Formulación de la pregunta problema**

¿Cuáles son las técnicas que utilizan tres terapeutas Gestálticos de la Ciudad de Medellín, para aportar equilibrio al cuerpo y contrarrestar las enfermedades psicosomáticas que afectan a las personas en la actualidad?

### **2. Objetivos**

#### **2.1. General**

Analizar las técnicas que utilizan tres terapeutas gestálticos de la Ciudad de Medellín, para aportar equilibrio al cuerpo y contrarrestar las enfermedades psicosomáticas que afectan a las personas en la actualidad.

#### **2.2. Específicos**

- Identificar las diferencias de las técnicas que utilizan tres terapeutas gestálticos de la ciudad de Medellín, para aportar equilibrio al cuerpo y contrarrestar las enfermedades psicosomáticas que afectan a las personas en la actualidad.
- Describir los beneficios de las técnicas que utilizan tres terapeutas gestálticos en la ciudad de Medellín, para aportar equilibrio al cuerpo y contrarrestar las enfermedades psicosomáticas que afectan a las personas en la actualidad.
- Exponer la efectividad en los resultados de las técnicas que utilizan tres terapeutas gestálticos de la ciudad de Medellín, para aportar equilibrio al cuerpo y contrarrestarlas enfermedades psicosomáticas que afectan a las personas en la actualidad.

### 3. Justificación

La importancia de este proyecto, es comprender más a fondo el método utilizado por algunos terapeutas de la Gestalt y cómo ésta aporta equilibrio al cuerpo permitiendo contrarrestar las enfermedades psicosomáticas en el ser humano. Como dice la famosa frase: “mente sana, cuerpo sano” ¿será que si hay relación? Es claro mencionar que al poder alcanzar un bienestar integral se puede ver reflejado no solo en la parte física del hombre, sino también en otros aspectos de su personalidad.

Esta investigación, tiene como principal propósito darle un valor fundamental al tema del cuerpo abordado desde la terapia Gestalt sin desligarlo de lo emocional y relacionándolo con la parte espiritual; lo cual se ha descubierto que tiene bastante incidencia en las enfermedades corporales. Claro está, la mayor relevancia de la terapia Gestalt es que ha ido demostrando con el pasar del tiempo los beneficios que se pueden obtener de ella puesto que es una terapia integradora que no separa al individuo por partes sino que involucra cada uno de los procesos del ser humano como un aprendizaje.

Como propone Alberola (2012), la Terapia Gestalt es una terapia que lleva a que el individuo sienta lo que hay dentro de su cuerpo y tenga una comunicación eficiente con los estímulos que el propio cuerpo produce, lo que sucede en la mente también sucede en

el cuerpo; a eso se le denomina darse cuenta y ese darse cuenta une lo emocional con lo afectivo, lo corporal, con lo mental y lo cognitivo.

La terapia gestáltica no trata de dar soluciones a los problemas de la vida, sino que más bien procura proporcionarnos herramientas para explorar nuestra vida y nuestra personalidad, así como para ampliar la capacidad de darnos cuenta de lo que vamos sintiendo y experimentando en cada momento, con el fin de clarificar los problemas y las confusiones que surgen, ayudándonos a descubrir nuestras propias respuestas a nuestras dudas y conductas, es decir, lo que cada uno quiere hacer y lo que cada uno es. (Martín, A. s/a, p.26)

Como se mencionó en los primeros apartados de este proyecto, el cuerpo se ha convertido en un objeto artificial dominado por la pseudociencia<sup>12</sup>; ha pasado de ser algo trascendental para la vida del ser humano dándole poco valor y un lugar protagónico de materialismo dentro de la sociedad. Sin embargo, lo que la terapia Gestalt pretende es recuperar el trato amable y adecuado que se le debe dar a cada parte del cuerpo por más indefensa que parezca, enseñar a establecer una conexión profunda con todo el ser y trabajar el presente de las personas para que puedan tomar conciencia de la enfermedad que las aflige. De esta forma, lograr llegar al punto máximo de equilibrio para generar un resultado positivo.

---

<sup>12</sup> Pseudociencia: la palabra pseudociencia tiene una connotación negativa ya que equivale a decir "ciencia falsa". Por eso, a pesar de que las pseudociencias son planteos no científicos, se presentan como tales. (Chavez, M. s/a, p. 2)

Por otra parte, es necesario aclarar que la terapia Gestalt ha logrado ocupar un lugar importante en el campo de la Psicología puesto que le ha brindado grandes aportes a dicha profesión y ha demostrado que existen otras alternativas de intervención psicológica en la que se le brinda un espacio diferente a todas aquellas personas que inclusive se sienten saludables y sin embargo desean utilizar los recursos ofrecidos en la terapia para prevenir o evitar el desencadenamiento de alguna molestia o síntoma en su cuerpo, haciendo un trabajo que implique manejar coherencia entre lo que piensa, siente y hace por medio de la combinación de varios aspectos personales que impliquen asumir una alta responsabilidad por parte del individuo para el desarrollo óptimo en los demás ámbitos de la vida.

La psicoterapia gestalt es entendida como una fuerza rebelde humanista y existencial de la Psicología que busca detener la avalancha de fuerzas autoderrotantes y autodestructivas presentes en algunos miembros de nuestra sociedad, la cual enfatiza en la experiencia directa. Además es una disciplina que busca incrementar el potencial humano a través de la integración de cada individuo. (Stevens, 2004) en (Chavez, E. 2000, p. 3).

De acuerdo a lo planteado por Chavez, la psicoterapia gestalt es vista como una corriente de la Psicología que pretende suspender aquello con lo que las personas se

sienten autoatacadas y esto se da a través de vivir la propia experiencia en donde sea posible aumentar todas las habilidades y destrezas que posee cada persona.

[...]Cabe mencionar, que la psicoterapia gestalt es considerada demasiado beneficiosa como para limitarla a los enfermos, ya que puede potencializar el desarrollo de todo ser humano. (Poster, 2003) en (Chavez, E. 2000, p. 3).

Ahora bien, es de gran interés para nosotras como estudiantes de Psicología en formación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, conocer a profundidad la terapia Gestalt en toda sus dimensiones ya que es una herramienta que a nuestro modo de ver es demasiado atractiva por las temáticas que maneja y por su exclusivo enfoque en lo holístico, por el abordaje que hace del hombre en su integralidad y por el acoplamiento tan esencial de todas y cada una de las áreas de funcionalidad del individuo.

El mayor aporte para nuestro proceso será pues, confirmar si en realidad la terapia Gestalt brinda grandes beneficios a quienes se sirven de ella y puede catalogarse como alternativa y medio de escape a todas aquellas falencias que en cualquier momento de la vida nos agobian, manifestándose desde nuestro interior y comunicándolo hacia afuera.

#### 4. Marco Teórico

El ser humano ha contribuido de forma activa a las simbolizaciones que le brinda el cuerpo a partir de las enfermedades que éste padece. Esto se debe a la manera como cada persona recibe la señal que su propio cuerpo emite a través de intensos dolores o fuertes malestares. Lo anterior, no es una labor fácil de realizar puesto que no todas las personas se detienen a analizar detalladamente las manifestaciones que del cuerpo emergen.

¿Será que los seres humanos escuchan los mensajes que el cuerpo transmite? No se trata únicamente de verlo como una sombra que no tiene importancia ni significancia alguna. Conectarse con el organismo, implica sentir la necesidad de encontrarse consigo mismo para resolver los conflictos internos que brotan del cuerpo y adicional a eso para trascender desde una perspectiva mucho más amplia que permita darle el valor y el trato que se merece. Debe existir un deseo por aprender a entender el lenguaje del cuerpo.

Los órganos del cuerpo se expresan constantemente, algunas migrañas, gastritis, irritaciones del colón, tensiones musculares e incluso enfermedades terminales como el cáncer; en la mayoría de los casos son producto del silencio en el que se ahogan todos los

problemas relacionados con el medio cultural. Por lo tanto, no se puede dejar de reconocer que de una u otra manera “el cuerpo habla”.

A continuación se transcribe una relación que es propuesta por Dethlefsen, Dahlke, (1996):

RELACIÓN ALFABÉTICA DE LOS ÓRGANOS Y  
PARTES DEL CUERPO CON SUS RESPECTIVOS ATRIBUTOS PSÍQUICOS

- Aparato genital      Sexualidad
- Boca                    Apertura
- Cabello                Libertad, poder
- Corazón                Capacidad afectiva, emotividad
- Dientes                Agresividad, vitalidad
- Encías                  Confianza
- Espalda                Rectitud
- Estómago              Sensibilidad, aceptación
- Extremidades        Agilidad, flexibilidad, actividad
- Garganta                Angustia
- Hígado                 Valores morales, ideología, vinculación
- Huesos                 Firmeza, disciplina
- Intestino delgado    Reflexión, análisis

- Intestino grueso      Inconsciente, avaricia
- Manos                    Aprehensión, capacidad de manejo
- Matriz                    Entrega
- Músculos                Movilidad, flexibilidad, actividad
- Nariz                     Energía, orgullo, sexualidad
- Oídos                    Obediencia
- Ojos                      Entendimiento
- Pene                     Energía
- Piel                      Aislamiento, normas, contacto, delicadeza
- Pies                      Comprensión, firmeza, arraigo, modestia
- Pulmones                Contacto, comunicación, libertad
- Riñones                  Compañerismo
- Rodilla                  Modestia
- Sangre                  Vitalidad
- Uñas                     Agresividad
- Vejiga                    Distensión
- Vesícula                Agresividad                (Dethlefsen,T; Dahlke, R.1996,p.  
320)

Lo mencionado anteriormente según su autor muestra la conexión tan profunda que hay entre la mente y el cuerpo, incluso hasta podría decirse que ambos son uno solo.

Darle la debida importancia a alguna dolencia del cuerpo radica en prestarle la adecuada atención a lo que genera incomodidad partiendo desde lo que está ocurriendo a nivel interno de cada persona y no sólo enfocándose en el dolor físico, también es necesario descubrir qué sucede en el interior y con el estado emocional. Pero, ¿cuáles son las señales que el cuerpo revela cuando se siente enfermo? Las molestias ocasionadas en el cuerpo suelen emerger cuando hay un bloqueo en el ser humano y no se hace consciente verdaderamente de lo que pasa adentro, a este bloqueo se le denomina autointerrupción interna la cual se manifiesta con más frecuencia en el organismo a través del síntoma tratando de encontrar una salida que ayude a eliminarlo y proporcione un bienestar integral.

“Las autointerrupciones son aquellos bloqueos que impiden el funcionamiento armónico de la persona, al desbloquearse se permite no desperdiciar energía, e integrar creativamente sus sentimientos de conflicto, en vez de presionarse a sí mismo”.

(Benavides, p. 2005, s/p).

Retomando a Benavides, existen ciertos bloqueos en las personas que son autoprovocados y logran obstaculizar las actividades de ellas, por tanto se requiere darles vía libre para poner en orden sus ideas y canalizar adecuadamente la energía.

Según Dethlefsen, Dahlke, (1996) una interrupción puede ser vista como un síntoma:

[...]Un síntoma es una señal que atrae atención, interés y energía y, por lo tanto, impide la vida normal. Un síntoma nos reclama atención, lo queramos o no. Esta interrupción que nos parece llegar de fuera nos produce una molestia y desde ese momento no tenemos más que un objetivo: eliminar la molestia. (Dethlefsen,T; Dahlke, R.1996, p. 19).

Pues bien, el síntoma, no necesariamente se puede catalogar como malo, éste busca movilizar a las personas poniendo en alerta al cuerpo para poder encontrar el conflicto interno que no está permitiendo realizar de manera plena las actividades de la vida cotidiana.

Según Kepner, (1992) cuando se siente algún síntoma en el cuerpo se suele distanciar de esa sensación que se genera como si fuera algo exterior que pasara en nuestro organismo, se puede pensar “tengo irritado mi estómago”, “me duele la cabeza”, es el propio organismo - cuerpo el que pide que se le preste atención. Dicho autor, aporta que al referirse a aquellos aspectos del funcionamiento de la persona que están siendo negados, no experimentados como parte de sí mismos y al no estar disponibles para el contacto con el entorno; se verán los órganos equivalentes afectados; separados de las funciones esenciales del ser corporal que conlleva a desencadenar una

enfermedad; y ¿qué es la enfermedad?. A continuación se procede a definir desde los supuestos de los autores Carranzana, (2002); Andres, (1998) y Suau (2002) el concepto de enfermedad.

#### **4.1 ¿Qué es enfermedad?**

La enfermedad resulta de un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social. (Carranzana, V.2002, p.1).

Con lo anterior, la enfermedad es una combinación de varios elementos culturales y personales que intervienen en la vida diaria de las personas los cuales posibilitan el adecuado funcionamiento y logran facilitar las relaciones del hombre viéndolo como un ser social e individual.

El concepto de enfermedad implica que algo no cumple con la función que le es encomendada, y este malestar es algo que no afecta únicamente a una parte, un órgano, si no al organismo completo, a la persona total. Si esto es así, la enfermedad somática nos brinda una excelente oportunidad para la toma de conciencia de qué es lo que nos está sucediendo en un momento vital, pues de los órganos conocemos bien sus funciones y muchas veces la causa de la enfermedad, y cualquier trastorno en la función de un determinado órgano es un trastorno en una función que nos afecta por entero. Es nuestra responsabilidad ocuparnos de nosotros mismos y aprender de los procesos en los que estamos involucrados. (Andrés, M.1998, p.4)

A propósito de lo abordado anteriormente según Andrés, es necesario tener presente que una enfermedad somática<sup>13</sup> hace referencia a los síntomas del cuerpo. Se podría explicar de una mejor manera cuando una persona que somatiza con respecto a distintas señales físicas no obtiene ninguna respuesta luego de haberse sometido a un examen médico, el cual no arroja ningún tipo de relación con una enfermedad biológica. Por lo tanto, dichas señales deben ser evaluadas desde otro punto de vista como por ejemplo la bioenergética, la psicología, entre otras áreas que sean de interés para el individuo y pueda saber si la procedencia del malestar proviene de otro lado.

---

<sup>13</sup> Somatización: Tendencia a expresar el malestar (distress) psicológico en forma de síntomas somáticos (que el sujeto interpreta erróneamente como signo de alguna enfermedad física severa) y a solicitar por ello asistencia médica. (Academia agauss, Diccionario de Términos de Psicología)

La enfermedad es un proceso que se desata del organismo mediante una dificultad homeostática<sup>14</sup> que genera la pérdida del equilibrio en el cuerpo. Tal como lo propone Delacroix, (2008) la enfermedad es un mensaje existencial que induce al contacto particular con el sí mismo, llevando a tratar de comprender el significado de la disfuncionalidad de un órgano para evitar así una expansión de la enfermedad donde puedan verse afectados otros órganos provocando una metástasis.

Con lo que se ha dicho hasta el momento, es adecuado aclarar el tema de organismo porque es relevante en la constitución de una enfermedad y el proceso de aparición de un síntoma. Andres, (1998) menciona lo siguiente sobre el término organismo.

Llamamos organismo a cualquier cosa viviente que tiene órganos y una organización y que además tiene mecanismos de autorregulación dentro de sí misma. Un organismo no es independiente de su ambiente. [...] Ahora bien,

---

<sup>14</sup> Homeostasis: es el equilibrio en un medio interno, como por ejemplo nuestro cuerpo. El organismo realiza respuestas adaptativas con el fin de mantener la salud. Los mecanismos homeostáticos actúan mediante procesos de retroalimentación y control. Cuando se produce un desequilibrio interno por varias causas, estos procesos se activan para reestablecer el equilibrio.(Enciclopedia salud, La enciclopedia de artículos y respuestas de salud, dietética y Psicología)

debemos considerar en primer término que el organismo funciona como un todo. No es que tengamos un hígado y un corazón. Somos un hígado y un cerebro, etc., y aun esto es erróneo. No somos una suma de partes, sino una coordinación –una coordinación muy sutil de todos estos pedacitos diferentes que constituyen un organismo. (Andres, M.1998, p13).

Con base al planteamiento de Andres, es conveniente comentar que el ser humano está dotado de un sistema en el que sus componentes funcionan al mismo tiempo que funcionan los otros y ese mismo sistema se autorregula para realizar su debido proceso. Cada uno de los órganos que componen un organismo necesita algo de otro órgano para poder llevar a cabo su actividad biológica a través de un mecanismo que se puede denominar como una sola unidad.

Como propone Suau, (2012) cuando el organismo se siente enfermo o no funciona correctamente, suele ser una manifestación activa en el cuerpo; cualquier organismo sano es capaz de detectar las necesidades más fuertes que siente su cuerpo y ponerse en movimiento para satisfacerlas.

Apoyando la postura de Suau, ¿Será posible determinar en qué momento el cuerpo se siente enfermo? Posiblemente sí, tener mente y cuerpo sano brindan equilibrio y bienestar a los seres humanos, por tanto, cuando el cuerpo está descompensado se refleja de múltiples maneras como puede ser agotamiento, dolor, irritación entre otros aspectos que deterioran la salud del individuo al no hacerlos conscientes en su vida, para esto es importante comprender el momento preciso en el que se debe brindar ayuda al organismo restableciendo el equilibrio de sus procesos internos.

El proceso homeostático por el cual el organismo mantiene el equilibrio y por tanto su salud en medio de condiciones cambiantes, es un proceso mediante el cual el organismo requiere satisfacer sus necesidades aun cuando se encuentre en situaciones adversas. (Cannon, 1926) en (Suau, 2012. s/p).

El autor Suau, hace alusión al proceso que el organismo realiza para obtener el equilibrio del cuerpo por medio del mecanismo homeostático que continuamente se da y más aún cuando el ser humano se encuentra en una situación compleja y difícil. Gracias a la homeostasis el cuerpo puede obtener su equilibrio y por ende su salud. En cuanto a la enfermedad psicosomática, el proceso homeostático cumple también la función de brindar equilibrio al cuerpo a través de respuestas automáticas que compensan la

desestabilización dada a nivel mental y corporal puesto que ambos aspectos están conectados y trabajan de manera conjunta.

En relación a lo anterior y como se verá en el siguiente párrafo según Perls, la salud equivale a homeostasis.

Para Perls, el estado de salud se caracteriza “por un proceso de constante homeostasis interna del organismo, considerado como un todo, en el que el cuerpo es el aspecto visible de la personalidad, y la mente una serie de funciones, tales como la atención, que facilitan la relación sujeto – objeto – ambiente”. Dice que la mente que ve a mi cuerpo como diferente de “mí” es un producto de mi propia neurosis<sup>15</sup>. (Mas, B. 2002, p.3)

Llegando a este punto, las opiniones de Suau y Perls aluden a lo mismo y es lograr la salud del organismo. Por lo tanto, es necesario empezar a reconocer la importancia que hay entre los procesos corporales y la fusión con los procesos psíquicos, puesto que éstos se encuentran inmersos en las denominadas enfermedades psicósomáticas las cuales no se apartan ni de los pensamientos ni de los movimientos externos.

---

<sup>15</sup> Neurosis: la neurosis: “surge cuando el individuo se vuelve incapaz de cambiar sus técnicas de manipulación y de interacción”. ( Perls, 2005, P. 37) en (Chavez, E. 2000, p. 1)

El artículo El poder de las emociones por González, (2013) es importante traer a colación lo siguiente:

Algunos se ruborizan en situaciones de incomodidad, a otros les duele el estómago antes de una reunión importante o les sube la presión arterial cuando experimentan estrés. Son manifestaciones físicas evidentes de algo que no se origina en el cuerpo, sino en la mente.

Muchos de estos síntomas son calificados como enfermedades psicosomáticas, para las que, a pesar de los exámenes médicos, pruebas de laboratorio o de imágenes, aún no es posible dar con un diagnóstico que explique lo que la persona experimenta.

El término psicosomático da cuenta de la profunda influencia que las emociones, las experiencias vitales e incluso los procesos cognitivos ejercen sobre nuestro cuerpo. (González, M. 2013, s/p)

Tomando la posición de González, se comparte la idea de que existen otros factores claves adicionales a la influencia que ejercen lo psíquico con lo físico para que se origine una enfermedad psicosomática. Dichos factores dan cuenta que lo cultural, lo social, lo emocional y lo biológico tienen gran importancia en la vida del ser humano, ya

que éstos son fundamentales en el rol que asume cada individuo en su entorno y por consiguiente pueden ayudar a detectar si una enfermedad es o no es psicósomática.

Continuando con lo anterior, es necesario hacer hincapié en el tema de las emociones, éstas también van ligadas a la mente y el cuerpo. Las emociones son las que guían todos aquellos impulsos que se ven reflejados en el estado anímico de las personas y pueden propiciar ciertas alteraciones en uno de los sistemas del organismo.

Desde el ámbito cognitivo, las emociones tienen su sede biológica en un conjunto de estructuras nerviosas denominado sistema límbico, que incluye el hipocampo, la circunvalación del cuerpo caloso, el tálamo anterior y la amígdala. La amígdala, además de desempeñar otras funciones, es la principal gestora de las emociones y su lesión anula la capacidad emocional. (Vecina, M. 2006, s/p).

Por lo anterior, es importante no desconocer que el cerebro más específicamente una parte del cerebro en este caso la amígdala es la que provee las emociones. Algún tipo de lesión o accidente que le suceda a ésta, puede llegar a propiciar la pérdida de todo lo que está ligado a lo emocional.

La función de la emoción es coordinar la mente y el cuerpo. La emoción organiza la percepción, el pensamiento, la memoria, la fisiología, el comportamiento y las interacciones sociales para proporcionar un medio óptimo para manejarse ante la situación particular que genera la emoción. (Regina, p. 2000, p. 191)

En este orden de ideas, se ha logrado discernir que el “el lenguaje del cuerpo o la voz del cuerpo” no provienen de la nada, éstos por el contrario están anclados al sistema emocional que emite respuestas ante cualquier situación estimulante de la vida por lo que se ha podido determinar que las enfermedades psicosomáticas tienen relación con las dolencias del cuerpo provocando enfermedades denominadas hoy en día enfermedades de índole emocional.

Las emociones no son solo algo abstracto, son energía que se materializa en nuestro interior y ocupa un espacio real. Si me congestiono con mis propios sentimientos, mi organismo no tiene lugar para nada más a menos que digiera lo que estoy sintiendo y lo exprese hacia el exterior de diferentes maneras como llorando, gritando, riendo, empujando o golpeando. (Martínez, L. 2012, s/p)

Antes de continuar, se debe señalar que las teorías relacionadas a partir de ahora desglosarán de manera apropiada los conceptos principales pertenecientes al mundo de la terapia Gestalt y el autor principal de dicha temática será el señor Fritz Perls de quien se encontrarán varios aportes, tomando también algunas contribuciones de otros autores que han sido significativos para el desarrollo del tema.

## **4.2 ¿Que es Gestalt?**

“Gestalt es un término alemán, sin traducción directa al castellano, pero que aproximadamente significa “forma”, “totalidad”, “configuración”. La forma configuración de cualquier cosa que está compuesta de una “figura” y un “fondo”. (Vásquez, C. 2001, p. 1).

Con base a lo anterior, la Gestalt alude a la totalidad de las cosas. Cualquier imagen analizada por una persona está compuesta de una forma (exterior) que le da sentido a algo y un fondo dotado de unidades o particularidades en ocasiones difíciles de percibir. Podría decirse que no basta entonces con apreciar lo que es notable a la vista de manera superficial sino que también es importante indagar más a allá, es decir al interior de lo que se está observando para que así pueda hablarse de totalidades, configuraciones o integralidades.

Según Castanedo, (1988) en su libro Terapia Gestalt, es importante tener una mirada profunda sobre el comienzo de dicha terapia, y cómo influyeron diferentes corrientes para el desarrollo de sus saberes.

Las tradiciones que influyeron en la Gestalt fueron las siguientes:

- Psicoanálisis
- Análisis del carácter de Reich
- Filosofía existencial
- Psicología Gestalt
- Religión oriental (Castanedo, C. 1988,p. 15)

#### **4.2.1 El enfoque Gestáltico (EG)**

Es un enfoque holístico, es decir, que percibe a los objetos, y en especial a los seres vivos, como totalidades. En Gestalt decimos que “el todo es más que la suma de todas las partes “. Todo existe y adquiere un significado al interior de un contexto específico; nada existe por sí solo, aislado. (Vásquez, C. 2001, p. 1)

Retomando lo mencionado por Vásquez, el enfoque gestáltico se basa principalmente en la integralidad, unidad y conjunto. Tiene siempre presente no solo lo que esté por dentro sino también por fuera, es decir lo que se puede ver y no se puede ver se centra en una totalidad.

#### 4.2.2 Bases de la Gestalt

Según Vásquez, (2001) las siguientes son las corrientes del enfoque gestáltico: el Psicoanálisis donde Freud que es su precursor deja un legado muy importante sobre los sueños, la filosofía existencial que se basa en asumir los propios actos, de ser lo que realmente se es, de experimentar las vivencias para adquirir un positivo aprendizaje, es el fortalecimiento de las habilidades de las personas en la interacción del ser humano con su entorno, la Fenomenología apunta a la experiencia inmediata, a caer en cuenta de las cosas (la toma de conciencia), a prestare atención a lo que antes no se hacía consciente a vivenciar el aquí y el ahora, la Psicología de la Gestalt que proporciona sus grandes aportes con la teoría de la percepción y de la forma, el Budismo Zen proveniente de la cultura oriental hace énfasis en el encuentro consigo mismo, la meditación y la reflexión, y el Psicodrama también es una herramienta que permite liberar a través de la expresión y el arte lo que se lleva por dentro.

Estas bases y algunos otros aportes como la teoría de la coraza y la teoría de la indiferencia creativa son esas diferentes partes que conforman la esencia del enfoque gestáltico.

### 4.2.3 El darse cuenta

Según Vásquez, ( 2001) el darse cuenta conlleva contacto natural y libre el cual permite ubicarse en la realidad percibiendo y asimilando todo lo que pasa tal y como es, es una relación con el aquí y el ahora.

Existen tres Zonas del Darse Cuenta:

- 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 sí ante nosotros. En este momento veo mi lapicero deslizándose sobre el papel formando una palabra, escucho el ruido de los carros pasando por la avenida, huelo el perfume de una joven que pasa por mi lado, siento el sabor de una fruta en mi boca. (Vásquez, C. 2001, p. 2)
- 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. En este momento siento la presión de mi dedo índice, mayor y pulgar sobre mi lapicero al escribir; siento que deposito el peso de mi cuerpo sobre mi codo izquierdo; siento mi corazón late, que mi respiración se agita, etc. (Vásquez, C. 2001, p. 2)

- El darse cuenta de la fantasía, la Zona Intermedia (ZIM): 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. En este momento me pregunto qué haré mañana en la mañana, ¿será algo útil, bueno? En Gestalt todo esto es irrealidad, fantasía. Aún no es el día de mañana, y no puedo saber y decir **NADA(negrilla según el original)** acerca de ello. Todo está en mi imaginación; es pura y simple especulación, y lo más saludable es asumirlo como tal. (Vásquez, C. 2001, p. 2)

Cada nivel hace alusión en su orden respectivo a la importancia de lo externo ( lo que se puede percibir con los sentidos, a todo lo que rodea a las personas). A todo lo relacionado con lo subjetivo con lo que sucede en el interior de cada individuo, a las sensaciones y necesidades internas que se manifiestan. Por último a todos los pensamientos que surgen y dan vueltas en la cabeza tanto del presente como del pasado y del futuro, a todos los sueños y deseos que le surgen a cada persona.

No se puede dejar pasar por alto que el darse cuenta es uno de los conceptos más importantes de la Gestalt pues éste es la vía por el que las personas necesitan pasar para comprender lo que les está sucediendo, le permite al ser humano disfrutar de todos los aspectos de su ser, de poner los pies sobre la tierra, de estar en el mundo en forma libre y

espontánea aceptándose tal como es, asumiendo y reconociendo lo que está sumergido en su mente; aprende a hacer consciente lo inconsciente.

#### 4.2.4 El aquí y el ahora

Es realmente difícil aceptar que todo existe en el presente momentáneo. El pasado existe e importa tan sólo como parte de la realidad presente; cosas y recuerdos acerca de los cuales pienso ahora como pertenecientes al pasado. La idea del pasado es útil algunas veces, pero al mismo tiempo no debo perder de vista eso, que es una **idea**, una **fantasía** que tengo **ahora**.(negrilla según el original).

(Vásquez, C. 2001, p. 2).

Apoyando el postulado del autor anterior, hablar del aquí y ahora se refiere a no dejar de lado algunos aspectos del pasado, sin embargo es importante enfocarse en lo que está en el presente ya que vivir de los pensamientos pasados es algo que está en el imaginario y dichos pensamientos se encuentran emergiendo realidad actual.

El ahora es el presente, aquello de lo que me doy cuenta. Ya sea que estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El pasado ya fue, el futuro aún no llega. Es imposible que nada exista excepto el presente. Menciono el ejemplo que alguien me dio una vez: si coloco un disco en el fonógrafo, el sonido aparece cuando el disco y la aguja hacen contacto. No antes...ni después. Si pudiéramos borrar el pasado inmediato o la anticipación de lo que vendrá de inmediato, nos sería difícil entender la música del disco que estamos escuchando. Pero si borramos el ahora, entonces no hay nada. De modo que no importa si estamos recordando o anticipando, de todas maneras lo hacemos en el aquí y ahora. (Vásquez, C. 2001, p. 2).

La anterior definición de lo que significa el aquí y el ahora, vale la pena ampliarlo porque que vivir el presente implica dejar de lado el pasado y no centrarse en el futuro. Las cosas llegan en el momento que deben llegar y en el lugar preciso, desear cambiar lo que ya fue o querer precipitar lo que vendrá podría no ser tan productivo por lo tanto es importante concentrarse en el presente pues éste es la base principal de los frutos positivos que se obtendrán a futuro, querer acelerar las cosas de la vida puede ocasionar al individuo llenarse de miedos, ansiedad y truncar los proyectos que se tienen planeados cumplir. Hacer contacto con la realidad y dejar de fantasear e imaginar es una de las condiciones que propone vivir el aquí y el ahora. Es necesario sentir el dolor, el placer y la alegría que conlleva el momento presente pues todas estas hacen parte de lo que es real de las circunstancias por las que se están pasando ahora. No existe ni el antes ni el después.

#### 4.2.5 Cambiamos el "por qué" por el "cómo"

Al preguntar por qué lo único que se consigue es alguna racionalización o "explicación". El por qué acarrea una explicación ingeniosa, jamás un entendimiento cabal. Además, nos aleja del aquí y ahora y nos introduce en el mundo de la fantasía; nos saca de lo obvio para teorizar. Perls consideraba que las palabras, cuando se utilizan para "explicar" y alejarse de lo evidente o de la realidad, son más una carga que algo útil. El las comparaba con el excremento. (Vásquez, C. 2001, p. 3).

Según Vásquez, (2001) quien introduce a Perls dentro de su escrito, existen tres tipos de caca:

- Caca de gallina: son los comentarios falsos y poco concretos.
- Caca de Toro: son los comentarios con evasivas y con preguntas.
- Caca de elefante: son comentarios extraídos de la filosofía, hablar de la razón por las que suceden las cosas en la vida.

En este orden de ideas, lo que se pretende es que el ser humano no busque encontrar respuestas con un por qué de lo que ya sucedió, de la causa; lo principal es que se enfoque en la procedencia, en la raíz de las cosas en el cómo surgió de dónde llegó y para qué. Centrarse en la causa de las cosas conociendo el por qué limita a la mentalidad de las personas puesto que no se podría ir más allá, al fondo. Todo tiene una razón de ser

pero más que centrarse en el resultado sería importante percatarse del proceso que se utilizó para llegar a ese fin partiendo de las vivencias del presente y de la manera como se están ejecutando los actos.

#### **4.2.6 Reglas de la gestalt**

- **El principio del ahora:** Este es uno de los principios más vigorosos y más fecundos de la TG. Con el fin de fomentar la conciencia del ahora, y facilitar así el darse cuenta, sugerimos a la gente que comunique sus experiencias en tiempo presente. La forma más efectiva de reintegrar a la personalidad las experiencias pasadas es traerlas al presente, actualizarlas. Hacer que el sujeto se sitúe allí en fantasía y que haga de cuenta que lo pasado está ocurriendo ahora. Para ello hacemos preguntas como las siguientes: ¿De qué tienes conciencia en este momento? ¿De qué te das cuenta ahora? ¿A qué le tienes miedo ahora? ¿Qué estás evitando actualmente? ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Qué deseas? (Vásquez, C. 2001, p.3).

De acuerdo a lo explicado según el autor, el principio del ahora se refiere a ubicar a las personas en el momento presente trayendo todas las vivencias importantes de su pasado para que puedan comunicarse con el aquí y el ahora, tomen conciencia y se dispongan a aceptar y comprender que les pasa.

- La relación Yo-Tú: Con este principio procuramos expresar la idea de que la verdadera comunicación incluye tanto al receptor como al emisor. Al preguntar ¿A quién le estás diciendo eso? se le obliga al sujeto a enfrentar su renuencia a enviar el mensaje directamente al receptor, al otro. De este modo suele solicitársele al paciente que mencione el nombre de la otra persona; que le haga preguntas directas ante cualquier duda o curiosidad; que le exprese su estado de ánimo o sus desacuerdos, etc.

Se busca que tome conciencia de la diferencia que hay entre "hablarle a" su interlocutor y "hablar" delante de él. ¿En qué medida estás evitando tocarlo con tus palabras? ¿Cómo esta evitación fóbica para el contacto se expresa en tus gestos, en el tono de tu voz, en el rehuir su mirada? (Vásquez, C. 2001, p.3).

Con base en la segunda regla, lo que se busca es personalizar la comunicación y la relación del paciente con la persona a la que se quiere dirigir para manifestarle lo que le está sucediendo debido a que en él se está dando alguna movilización que le demanda interés.

- Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta, o sea, responsabilizarse de lo que se dice y/o se hace. Esto se vincula directamente con el lenguaje personal e

impersonal. Es común que para referirnos a nuestro cuerpo, a nuestras acciones o emociones, utilicemos la 2ª| ó 3ª| persona. "Me causas pena" en lugar de "Yo siento pena"; "Mi cuerpo está tenso" en lugar de "Yo estoy tenso", etc. Merced al simple recurso de convertir el lenguaje impersonal en personal aprendemos a identificar mejor la conducta y a asumir la responsabilidad por ella. Como consecuencia, es más probable que el individuo se vea más como un ser activo, que "hace cosas", en lugar de creerse un sujeto pasivo, al que "le suceden cosas". Las implicancias para la salud mental y para dejar atrás nuestras "neurosis" son obvias. (Vásquez, C. 2001, p.4).

La anterior regla, hace alusión a que la persona no hable en tercera persona, lo ideal es que siempre que se vaya a expresar lo haga en primera persona.

- En Gestalt está prohibido decir "no puedo"; en su lugar se debe decir "no quiero", esto es, ser asertivo. Ello debido a que muchas veces el sujeto se niega a actuar, a experimentar, a entrar en contacto, descalificándose antes de intentarlo siquiera. No se puede obligar a la persona a hacer algo que no desea, pero sí se le puede exigir responsabilidad, a asumir las consecuencias de su decisión evasiva, para lo cual un honesto "no quiero" es lo más adecuado. Del mismo modo, también deben evitarse o hacer que el paciente se dé cuenta de sus "peros", "por qué", "no sé", etc. Hay que recordar que en el ser humano el lenguaje es uno de los medios de evitación por excelencia: se puede hablar de

todo y no entrar en contacto con nada, poner entre nosotros y la realidad una muralla de palabras. (Vásquez, C. 2001, p.4).

Como se aborda anteriormente en Gestalt se debe evitar a toda costa decir “no puedo”, siempre se debe hablar utilizando la palabra “no quiero”. El decir no puedo es muestra de algún tipo de resistencia, negación o evasiva del paciente; de igual modo cuando en su discurso están inmersas otras palabras que implican evitación.

- El continuum del darse cuenta: El dejar libre paso a las experiencias presentes, sin juzgarlas ni criticarlas, es algo imprescindible para integrar las diversas partes de la personalidad. No buscar grandes descubrimientos en uno mismo, no "empujar el río", sino dejarlo fluir solo, libremente. (Vásquez, C. 2001, p.4).

Dicha regla, apunta a vivir y experimentar las situaciones de manera fluida, lo importante no es cuestionarse por lo que está expresando; lo realmente importante es integrar dichas experiencias asumiéndolas como parte de la personalidad.

- No murmurar: Toda comunicación, incluso las que se supone son "privadas" o que "no interesan al grupo", debe ventilarse abiertamente en él o en su defecto

evitarse. Las murmuraciones, los cuchicheos sobre los demás, las risitas cómplices, son evitaciones, formas de rehuir el contacto, además de faltar el respeto al grupo e ir contra su cohesión al establecer temas "que no le competen" en su presencia. Esta regla tiene por fin el promover sentimientos e impedir la evitación de sentimientos. (Vásquez, C. 2001, p.4).

De acuerdo a la anterior regla, es pertinente aclarar que funciona principalmente en terapia grupal y se trata de no hablar en voz baja cuando los demás estén haciendo algún aporte en el transcurso de la terapia. Todos merecen ser escuchados con atención.

Traducir las preguntas en afirmaciones; salvo cuando se trata de datos muy concretos. Preguntas como "¿Puedo ir al baño? ¿Me puedo cambiar de sitio? ¿Me puedo ir?", etc., deben ser traducidas como "Quiero ir al baño; Me quiero cambiar de sitio; Me quiero ir". Así, el preguntón asume su responsabilidad y las consecuencias de lo que afirma, en lugar de adoptar una postura pasiva y de proyectar su responsabilidad en el otro, a fin de que él le dé la autorización. (Vásquez, C. 2001, p.4).

Con respecto a lo anterior, en la terapia Gestalt las preguntas deben ser modificadas por afirmaciones porque hacerlo permite al paciente asumir la responsabilidad de lo que quiere.

- Prestar atención al modo en que se atiende a los demás. ¿A quién le prestamos atención? ¿A quién ignoramos?, etc. (Vásquez, C. 2001, p.4).
- No interpretar ni buscar "la causa real" de lo que el otro dice. (comillas según el original) Simplemente escuchar y darse cuenta de lo que uno siente en función a dicho contacto. (Vásquez, C. 2001, p.4).
- Prestar atención a la propia experiencia física, así como a los cambios de postura y gesto de los demás. Compartir con el otro lo que se observa, lo obvio, mediante la fórmula de "ahora me doy cuenta de..." (Vásquez, C. 2001, p.4).
- Aceptar el experimento de turno; correr riesgos al participar en la discusión. (Vásquez, C. 2001, p.5).
- Considerar aunque no se haga explícito, que todo lo dicho y vivido en el grupo es de **estricta confidencialidad**. (negrilla según el original). (Vásquez, C. 2001, p.5).

Finalmente, el autor da a entender con las últimas cinco reglas que debe existir en el transcurso de la terapia una adecuada comunicación, atención focalizada, postura, discreción y participación de todos y cada uno de los integrantes.

### 4.3 Figura – Fondo

“La figura o gestalt es siempre lo más sobresaliente lo emergente y el fondo es lo difuso o indiferenciado. Este proceso de formación figura-fondo es lo que se denomina formación gestáltica o formación de la figura”. (Burga, R. 1981, p. 87)

Cabe señalar con relación a lo anterior, que las personas perciben de primera mano las cosas de manera general, observan de acuerdo a un interés personal que tal vez no les permita diferenciar o identificar el resto del contenido que conforma una figura en su totalidad. Con base al anterior argumento las personas fijan su atención en los aspectos superficiales de lo que los rodea y no se percatan de tener una mirada que parte de lo micro a lo macro sino que se concentran en lo más global. En resumidas cuentas, sólo ven lo que quieren ver.

Cuando el proceso de formación figura-fondo (gestalt) se encuentra bien integrado, firme y fuerte, se puede advertir que figura y fondo se encuentran bien diferenciados; no hay un campo confuso, sino algo único; a medida que nos ocupamos de ella, la actividad perceptual se vuelve selectiva y la conducta motriz se torna bien organizada, unitaria, coherente, dirigida a la satisfacción de la necesidad. De igual manera las figuras que percibe el individuo son unitarias y dominan el campo fenoménico; es así como desde el punto de vista gestáltico, un

sujeto integrado es aquél cuyo proceso se realiza en forma continua y sin interrupciones. (Burga, R. 1981, p. 87)

Acentuando lo anteriormente dicho por Burga, es necesario ahondar en el concepto de figura fondo mencionando que la figura es lo que está consciente en el individuo y el fondo es lo inconsciente. Por lo tanto, la persona tiene claridad de la forma y la figura; es decir que hay una integración adecuada de lo que puede percibir.

Cuando el proceso de formación figura-fondo se interrumpe se forman gestalts inconclusas o "Asuntos Inconclusos". Estas conductas o emociones no disponibles, se quedan en el fondo rondando y molestando hasta que uno acabe con ellas, es decir, hasta que las cierre. Y haya una diferenciación clara entre figura y fondo; aunque puedan tolerarse algunas vivencias, éstas tienden a completarse y cuando adquieren suficiente poder, son causa de preocupación y angustia con toda una serie de actividades autodestructivas: si estos asuntos inconclusos son lo bastante poderosos y mientras no se logre el cierre, o la satisfacción o su destrucción (entiéndase destrucción de la gestalt inconclusa más no del modelo como están conformadas), el sujeto no podrá estar satisfecho nunca por más éxitos que tenga en caminos desviados. (Burga, R. 1981, p. 88).

Según lo extraído por Burga, es preciso resaltar que cuando hay una situación inconclusa y no se desea cerrarla es cuando se puede presentar una alteración en el contacto y con el entorno de un individuo, es allí donde aparece un término denominado neurosis el cual hace referencia a un estado de inconformidad que genera ambivalencia de negación e insatisfacción causándole dificultades en la interacción con el ambiente.

#### **4.4 Neurosis**

El neurótico es aquella persona que continuamente está interrumpiendo el proceso de formación y de eliminación de gestalts. No percibe claramente cuáles y cómo son sus necesidades y sus emociones, y si acaso se van clarificando y haciendo más nítidas, trata de ignorarlas reprimiéndolas o negándolas. Esta forma de actuar le hace perder la oportunidad de completar sus gestalts y, por tanto, de satisfacer sus necesidades. Esto le crea un estado de insatisfacción continuo.(Martín, A. 1976, p. 97)

Llegando a este punto y tomando en cuenta la postura anterior de Martín, cabe anotar que al haber una negación en la persona con el ambiente se produce un bloqueo por dicha resistencia y es allí cuando surge una pregunta que quizá tenga mucho por abordar y traer aspectos pertinentes para encontrar nuevas ideas y pensamientos que giran en torno a dicho tema, ¿cómo se puede detectar el

bloqueo en la persona, y como se logra generar una conciencia para poder entrar en contacto consigo mismo? Para esto existe el ciclo de la experiencia que tiene sus raíces en la terapia Gestalt y su mayor exponente es Perls; entre otros autores como Salama.

#### **4.5 Ciclo de la experiencia**

El ciclo de la experiencia en esta psicoterapia es un modelo psicofisiológico, un proceso dirigido a lograr el objetivo final de satisfacer alguna necesidad, o sea, el proceso que nos lleva al contacto (Salama, P.H; Castanedo,S.C. 1991). Este ciclo se encuentra constituido por fases. (Benavides, P. 2005, p.1)

De acuerdo a la anteriormente dicho por Benavides, el ciclo de la experiencia es fundamental en la terapia gestalt debido a que el paciente debe lograr conseguir la satisfacción a sus dificultades, el ciclo de la experiencia es una guía para que el individuo centre su atención en aquellos aspectos incómodos para su vida los cuales no reconoce y por esto es necesario que los aprenda a detectar porque esto ayudaría a crear una mejor relación consigo mismo, con el medio ambiente y con los otros propiciándole un adecuado trato y sana comunicación; dicho ciclo tiene un paso a paso que se debe cumplir en su orden.

Según Benavides,(2005) el ciclo en la terapia Gestalt es de gran importancia puesto que es la guía que da a conocer si una persona tiene un bloqueo más no está enfermo y es de esta manera como el terapeuta puede iniciar con su proceso de intervención con el paciente.

#### 4.5.1 Fases del ciclo de la experiencia



Según Martín, (1976) las fases del ciclo de la experiencia son las siguientes:

- **Sensación:** es lo primero que percibe la persona en su cuerpo, son las primeras sensaciones que el individuo dice sentir y que no sabe de donde provienen.
- **Darse cuenta:** darse cuenta y comprender todas las sensaciones manifestadas en la primera fase a qué se deben, darle forma y encontrarle sentido a cada sensación, saber por qué está en el cuerpo.
- **Movilización de energía:** el cuerpo toma conciencia de la necesidad que emerge en su cuerpo y algo comienza a moverse para prepararlo a la acción.
- **La acción:** el cuerpo ejecuta todos los movimientos que permiten eliminar el malestar y puede saciar todas sus necesidades. En esta fase se debe incluir la mayoría de las partes del cuerpo y todos sus sistemas biológicos.
- **Contacto:** el cuerpo se pone en contacto con esa necesidad que le pide por ejemplo: si la persona siente calor se ducha, si quiere expresar algún sentimiento afectivo lo hace. El objetivo es satisfacer eso que tanto se desea en el momento.
- **Retirada:** la necesidad es saciada, culmina cuando el individuo ha hecho todo lo que está a su alcance para cerrar todo el ciclo.

Cabe resaltar con lo expuesto anteriormente por Martín que el ciclo de la experiencia es en un recorrido por el que avanza paso a paso el transcurrir de la vida de los seres humanos, es donde se puede ver reflejada la esencia que radica en las personas para

así poder tener un conocimiento más amplio y propio de sí mismo. Este ciclo se está abriendo y cerrando constantemente, cuando nace una necesidad se busca satisfacerla y al terminar dicha satisfacción inmediatamente nace otra.

Es importante tener claridad que en el ciclo de la experiencia además de las etapas por las cuales debe pasar el individuo, también se presentan unos bloqueos que le impiden hacer consciente y movilizar la energía

#### **4.5.2 Bloqueos en el ciclo de la experiencia**

- **Desensibilización** : es un proceso por el cual la persona bloquea su sensibilidad a las sensaciones tanto del medio externo como del interior, ya que intenta explicar racionalmente la ausencia de contacto. No llega a la sensación ya que intelectualiza todo. (Chavez, E. 2009, p. 23)

Es cuando la persona evita sentir cualquier sensación, ya que prefiere racionalizar lo que pasa en su cuerpo y actúa en base a ello

- **Proyección**: es el mecanismo que implica atribuir a otros, situaciones que le son propias; mediante ello la persona no asume responsabilidad sobre sus propios actos, pensamientos o emociones. La persona atribuye a los demás lo que rechaza de sí, se muestra absolutamente crítico y hace responsable al ambiente de lo que genera sí mismo. (Chavez, E. 2009 p. 23)

En este caso la persona encuentra en otras cosas que son de él, ya sea actitudes molestas para él, temores, etc. (Chavez, E. 2009 p. 23)

- Introyección: la persona muestra conductas que son distónicas con su yo, por lo que está llena de dedeísmos (son las ideas que integramos y limitan la capacidad del ser humano). No está de acuerdo aunque obedezca, por lo cual no puede formar una nueva figura si está saturado de antiguas figuras. El ser humano incorpora los mandatos del medio sin cuestionarlos y choca entre 2 necesidades: lo que el ambiente dice que debería ser y lo que realmente es.

Es cuando la persona tiene actitudes que aprendió desde niña y piensa que estas son en bases de lo que se debe hacer, pero no se da cuenta que no necesita de esas actitudes, es decir, que a ella no le sirven. (Chavez, E. 2009, p. 23)

- Retroflexión: consiste en hacerse a sí mismo en términos agresivos lo que le gustaría hacerle a otros, la energía deja de estar dirigida hacia el contacto con el mundo y se encamina hacia el mismo.

Esta persona no puede poner límites con el entorno y aunque se llene de energía no la utiliza, se queda sin realizar el contacto y termina haciéndose lo que desearía hacer con el medio, o tiende a somatizar. (Chavez, E. 2009, p. 24)

Es necesario aclarar, que la Retroflexión no solamente se refiere a la agresividad de sí mismo sino también a la falta de reconocimiento de las cosas positivas que posee cada persona, hay una descarga de energía negativa sobre el sí mismo que genera exceso de preocupaciones y desata algunas enfermedades de tensión para el individuo.

- Deflexión: implica evitar el contacto una vez iniciada la sección, las personas que tienen este modo de relación son fóbicos al dolor y tienden a verbalizar demasiado pero hablan sin emoción por lo que no llegan al sentimiento.

En este caso la persona realiza la acción pero no llega al contacto, por ejemplo empieza a hablar de algo que le provocó tristeza pero solo platica todo el suceso sin contactar lo que sintió y lo evita hablando a cerca de. (Chavez, E. 2009, p. 24)

- Confluencia: es perder los propios límites del yo para buscar aceptación y/o reconocimiento del otro, en esta persona la función del yo se pierde debido a que la persona no tiene ningún límite entre sí mismo y el ambiente que lo rodea y no puede distinguir lo que quiere, éste se queda en el contacto, y no llega al retiro de su sí mismo. (Chavez, E. 2009, p. 24)

Es alguien que termina inmerso en su ambiente y termina confundiendo sus necesidades con las de los demás, se queda fundido en el contacto con su entorno sin poder diferenciarse de este para poder iniciar otro ciclo. (Chavez, E. 2009, p. 24)

- Fijación: es toda experiencia que se queda rodando y molestando, es decir quedarse en situaciones trucas; tiene como obstáculo la obsesión que consiste en la necesidad rígida de completar el viejo asunto. La persona se queda apegada al pasado.

En tal situación no se puede llegar al retiro pues la persona se queda con la sensación displacentera que le dejó el contacto, intentando cambiarla, o pensando porque y no se permite dar por terminada la situación para regresar hacia sí mismo e iniciar un nuevo ciclo. (Chavez, E. 2009, p. 25)

- Aislamiento: tiene fronteras rígidas e impermeables, no se relacionan con nadie y son autosuficientes, dice que no necesitan de nadie.

En este caso la persona se retira demasiado por creer que el entorno es peligroso y además que no necesita de nadie para estar bien, así que evita el contacto a toda costa. (Chavez, E. 2009, p. 25)

- Proflexión: en este modo de relación la persona hace al otro en términos afectivos lo que quiere que le hagan, la energía va hacia afuera.

Se esmera en hacer todo lo que desearía le hicieran y no llega al contacto ya que no pide la satisfacción de su necesidad por lo que queda estancado en este punto sin poder terminar el ciclo. (Chavez, E. 2009, p. 25)

A partir de lo anterior, se puede inferir que los bloqueos se presentan en la vida de las personas cuando no hay una toma de conciencia sobre las acciones, además de esto la forma de tener contacto consigo mismos y el entorno tiene gran influencia en generar estos bloqueos en la existencia del individuo. En el ciclo de la experiencia los bloqueos generados en los individuos casi siempre son justificando, evadiendo, colocando en otros la responsabilidad propia, por esto es de suma importancia que la persona tenga capacidad de conocerse y movilizar su energía de manera positiva. La Gestalt es una terapia que lleva al cambio y ante todo a comunicarse y conocer el interior de cada individuo.

Con respecto a la idea anterior, el autor Benavides, (2005) en el artículo llamado El ciclo de la experiencia en psicoterapia Gestalt, reconoce la importancia de la psicoterapia Gestalt, manifestando que esta influye en el equilibrio armónico de las

personas, este autor hace gran énfasis en la importancia del ciclo y en cómo detectar un conflicto interno. El llamado ciclo de la experiencia es el núcleo básico de la vida humana, dado que ésta no es más que la sucesión interminable de ciclos. También se le conoce como el "Ciclo de la autorregulación organísmica", pues se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo. La conceptualización de este ciclo pretende reproducir cómo los sujetos establecen contacto con su entorno y consigo mismos.

#### **4.6 Autorregulación Organísmica**

Según el punto de vista gestáltico, el organismo presta atención a cuestiones de importancia para su preservación y supervivencia. Posee necesidades que tienen que ser satisfechas para vivir y lo logra a través de un proceso que trata de mantener el equilibrio. Al proceso de satisfacer las necesidades se le denomina "Autorregulación Organísmica". Permite al organismo interactuar y contactarse con su ambiente; para lograr esto, la Gestalt pone énfasis en el "darse cuenta". Darse cuenta de uno mismo, del ambiente y del contacto entre ellos en el presente, en el aquí y ahora. Según Perls todo es un proceso de *awareness* de lo existente, tanto de lo orgánico como de lo inorgánico, derrumbándose con ello el concepto de la dicotomía de lo objetivo y lo subjetivo puesto que, lo subjetivo-según Perls- es siempre darse cuenta y lo objetivo es el contenido de darse cuenta (Burga, R. 1981, p. 90)

Con lo dicho anteriormente por Burga, es conveniente discernir el concepto de autorregulación orgánica haciendo énfasis en que el propio organismo tiene la capacidad de reponerse ante situaciones difíciles del entorno a través de la homeostasis, sin embargo, para esto se requiere del darse cuenta; una de las reglas de la terapia Gestalt. A continuación, se entrará en profundidad sobre el tema de la terapia Gestalt sus beneficios y la gran influencia que tiene para trabajar el proceso corporal de las personas que han perdido una conexión con su cuerpo y por ende no encuentran el equilibrio que las lleva a padecer una enfermedad de la que a veces ni siquiera encuentran explicación.

#### **4.7 Terapia Gestalt**

“La terapia Gestalt nació en la década de los cuarenta con la publicación del libro **Ego, hunger and aggression: The beginning of Gestalt Therapy**, (negrilla según el original) escrito por el fundador de este enfoque psicoterapéutico: Fritz Perls”.

(Castanedo, C. 1988, p. 15)

Como lo aborda anteriormente Castanedo, (2009) la terapia Gestalt fue fundada por Fritz Perls éste fue el precursor y hasta el momento el mayor representante de dicha terapia.

“Por sus raíces humanistas, la terapia Gestalt pertenece al movimiento llamado existencial: a la misma línea del pensamiento corresponde la Logoterapia de Viktor Frankl y la Psicoterapia Racional – Emotiva de Albert Ellise”. (Castanedo, C. 1988,p. 15)

Como sugiere Perls, (1978) quien introduce como base de sus propias teorías la idea de Gestalt como la “unidad definitiva de experiencias”. La “experiencia” de del mismo individuo es en gran parte física y en consecuencia depende de la concepción que tiene de su propio cuerpo, por esto es fundamental el concepto que se tiene del cuerpo y organismo.

Ahora bien, de acuerdo con el anterior planteamiento de Perls. El concepto del cuerpo que cada individuo tiene de sí mismo es fundamental en el proceso gestáltico, conocerse, poderse conectar con sus más íntimas emociones y sensaciones físicas es uno de los propósitos principales que tiene la terapia Gestalt. Por tanto, la terapia Gestalt, centra también su metodología en el concepto de las emociones y se ha propuesto implementar estrategias para encontrar una salida diferente a lo que el cuerpo desea liberar procurando encontrar su equilibrio. Ante esto, conviene resaltar que el cuerpo es el espejo de los seres humanos y es el reflejo de lo que en ocasiones cuesta poner en palabras.

Según Correa, (1998) la terapia Gestalt es la riqueza del enfoque hacia el cuerpo que permite contemplar al ser humano como un organismo único en el que lo somático y lo psicológico no son más que niveles de la misma realidad.

Retomando a Correa, (1998) al referirse a la importancia de la terapia y como ésta ve a los individuos dentro de todo su contexto “El enfoque gestáltico”, se basa en lo siguiente

“... todo lo que el paciente hace, obvio o escondido, es una expresión de sí mismo”. Así pues debemos considerar toda expresión, verbal, corporal, de conducta... como una expresión de sí mismo; también la enfermedad y sus síntomas. Particularmente interesante parece el uso que hace Perls de la experiencia corporal, y sobre todo, su actitud de no aislar el trabajo corporal del trabajo psicológico intelectual y emocional ya que nuestro contacto con el mundo está basado en el darse cuenta sensorial, especialmente ver, oír y tocar, estos medios de contactar con el objeto - externo juegan una parte tan importante en la terapia gestáltica como lo hace el sistema propioceptivo interno en el auto – darse – cuenta”. (Correa, A. 1998, p. 8).

De acuerdo a lo planteado por el anterior autor, el paciente no puede ocultar nada de lo que le sucede porque hasta lo más mínimo e insignificante hace parte de él y el ser

humano es netamente corporal porque para realizar cualquier cosa requiere de todos sus sentidos.

La terapia Gestalt se distingue de muchas orientaciones terapéuticas por su énfasis en el holismo, la unidad del organismo, y su interés hacia lo experimental y fenomenológico. Estas distinciones también se aplican a un enfoque Gestalt del proceso y la estructura corporales.(sic). (Kepner, J. 1995, p. 50).

Con respecto al postulado de Kepner, la terapia Gestalt es diferente de otras intervenciones terapéuticas por el enfoque integral que tiene del ser humano debido a la manera como aborda al paciente para que pueda vivenciar situaciones inolvidables que lo lleven a confrontarse y aprender más sobre él.

La importancia que da la Gestalt a lo experimental y fenomenológico confiere al trabajo corporal un énfasis sobre cómo experimenta el cliente su ser físico más que sobre cómo analiza el terapeuta la estructura corporal del cliente. El terapeuta corporal Gestalt está interesado en encontrar formas para que el cliente experimente su cuerpo más plenamente y defina el sentido que para él tienen esas

experiencias, y no en interpretar el cuerpo y la experiencia del cliente.(Kepner, J. 1995, p. 51)

En relación con lo anterior abordado por Kepner, es el cliente mismo quien debe descubrir todas aquellas necesidades que nadie más puede hacerlo por él ya que son personales e íntimas y solo en el contacto con su propio cuerpo; puede darle respuesta a diferentes dudas que tal vez tenga sobre toda su corporalidad. El terapeuta no es la persona indicada para hacer el trabajo por él, aquí no cuenta otra interpretación más que la del propio cliente.

En el libro Terapia Gestalt Castanedo, (1988) da un reconocimiento al método de la terapia Gestalt para que el cliente encuentre y descubra en sí mismo su propio potencial que le falta a partir de la siguiente cita:

En la Terapia Gestalt nada existe sin tener cuenta el concepto del aquí y del ahora, esta se enfatiza en vivir el momento, comenzando a trabajar las sensaciones con la experiencia sensorial (audición, visión, tacto, tono de la voz). (Castanedo, C. 1988, p. 16).

Antes de entrar a profundizar la función principal del terapeuta; cabe aclarar que esta terapia pretende a toda costa movilizar y transformar el malestar que se posea en un momento de verdad y que por medio de las herramientas que el terapeuta facilite se hará mucho más claro y llevadero el proceso de recuperar el equilibrio.

#### **4.7 Labor del Psicoterapeuta**

Héctor Salama, (2001) concuerda con Latner y plantea que en psicoterapia Gestalt se evita poner en el paciente etiquetas fijas de diagnóstico dado que éste siempre está en el proceso y no en la persona, por lo que resaltan los patrones de conducta que repite. Sin embargo, acota que el terapeuta debe formularse un mapa mnémico que le servirá para tener un panorama general de las características de personalidad del paciente. . (Lazcano, P. s/a, p.7).

Tomando en cuenta a Lazcano, el psicoterapeuta no etiqueta al paciente sino que trabaja con las conductas repetitivas dentro del proceso. Va más allá de las características que impliquen colocarle etiquetas inmediatas y se hace una idea de lo que podrá serle útil para la terapia.

La relación terapéutica, permite obtener una mirada global de la estructura del carácter, además de atender y trabajar sobre los bloqueos neuróticos. También permite al terapeuta saber que secuencia, intervenciones y tiempo usar en terapia, y conservar una actitud fenomenológica que le facilite encuadrarse dentro del modelo Gestáltico, que le abra las puertas a basarse en lo descriptivo, a reconocer su intuición, a propiciar la creatividad, humildad y respeto. Permite al terapeuta ser más preciso, discriminativo y coherente en la comprensión de la realidad particular y diferente de cada paciente; hacer mejores conjeturas acerca de lo que éste está experimentando, cómo reaccionaría frente a una intervención particular, reconocer eventos evolutivos claves en su historia, etc. (Lazcano, P. s/a, p.10).

El autor menciona que el terapeuta debe tener una percepción integral de la personalidad del paciente que le permita establecer un orden de lo que trabajará en terapia, enfocándose en las características propias del individuo que lo llevan a realizar un informe detallado de las particularidades que tiene cada paciente, de su desarrollo, evolución y reacciones dentro del proceso.

Así pues el objetivo terapéutico es: “Traer estas partes negadas del sí mismo a la conciencia requiere que saquemos la naturaleza corporal de nuestras polaridades de modo que, al receptorlas, no aumentemos tan sólo el rango de nuestra autoimagen, sino también el rango de nuestro ser activo. (...) La contribución del

trabajo de orientación corporal al proceso de cambio en psicoterapia es “encarnar” nuestras palabras e imágenes con sensaciones, movimiento y la concreción de nuestra existencia corporal” (p. 25). “La tarea es ayudar a cambiar las rígidas estructuras corporales o automáticas en procesos orgánicos activos y facilitar la integración de la escisión del sí mismo subyacente.” (Correa, M. 1998, p. 12).

Tal y como lo propone Delacroix, en su libro encuentro con la psicoterapia publicado en el año (2008) afirma que la postura del terapeuta gestáltico, no está allí para interpretaciones, si no, para el acompañamiento del paciente en la expresión de la vivencia, sus angustias su miedo a la muerte, la degradación física y psíquica, la búsqueda de reordenamientos que la enfermedad le obliga a efectuar en la organización de su vida, el dolor de las pérdidas y el duelo que conlleva a su estado de hospitalización, la mengua de sus capacidades.

Con respecto a lo mencionado por Correa, la terapia Gestalt trabaja con la totalidad de la estructura corporal y se enfoca en el cómo, es decir, se centra en el procedimiento y la raíz de las cosas no en el por qué llevando al paciente a realizarse este tipo de pregunta ¿cómo es que este síntoma o esta enfermedad aparece en este momento de la vida, en este contexto el cual estoy implicado con estas personas y se me

manifiesta en este órgano preciso en esta parte del cuerpo o en esta función del organismo?¿Cómo se ha fabricado y en general sin que yo lo advierta, lo que me ocurre?

Según Delacroix, (2008) las bases fundamentales que el terapeuta gestáltico debe tener en cuenta para trabajar el proceso terapéutico con personas psicósomáticas que están aquejadas de alguna enfermedad son las siguientes:

- Postura del terapeuta
- Necesidad de trabajar sobre el awareness y sobre la ampliación del campo de la conciencia corporal para emerger del fondo la conciencia de las necesidades que no han reconocido y que han desatado la enfermedad
- Testimonio de varios ex enfermos
- Interés del dialogo con el síntoma o la parte del organismo para comprender el significado de la enfermedad (Delacroix, M. 2008, p.167)

[...] En pocas palabras, el papel del terapeuta Gestalt es el de una persona viva, activa, emocionante y creativa que puede ver la situación y la interacción que estén presentes en la terapia como la base del cambio y la experiencia. La terapia se considera un microcosmos de la vida cotidiana en que la interacción de una persona frente a otra forma la base y el proceso a través del cual ocurre el cambio

terapéutico. Entre las muchas definiciones precisas que formuló Fritz Perls sobre la terapia Gestalt hay una que describe el proceso como “yo y tú – aquí y ahora”. El papel del terapeuta Gestalt es el de facilitar el autoapoyo a través de metas significativas para el paciente, y buscar los caminos adecuados para lograrlas.(Woldt, A; Toman, S. 2007,p. XVIII).

#### **4.7.1 Funciones del Psicoterapeuta**

- Debe estar en contacto consigo mismo, con el paciente y con las necesidades del momento
- Está centrado en su propio auto proceso
- Ha incorporado el marco teórico a su trabajo, aplica la metodología científica ,y aplica lo que predica
- Comparte con el paciente aquello que estimula la conciencia
- Confronta, acentuando con el paciente con lo que está a su alrededor e insiste a que preste atención a lo que comunica y a la manera cómo reaccionan otros con el
- Puede servirse de jugar varios personajes
- Buda: contemplar sin juzgar
- Robinson Crusoe : curioso
- Sherlock Holmes: investigador
- Cristobal Colón : descubridor, arrojado

- Daniel el travieso: juguetero
- Leonardo Da Vinci: creativo
- David Copperfield : no debe jugar con el papel del héroe salvado.(Salama, H. s/a, p.1)

#### **4.7.2 Cualidades del psicoterapeuta**

- Es puntual y comprometido
- Cálido
- Sabe escuchar
- Comprensivo
- Confiable
- Culto
- Tiene amplitud de criterio
- Maneja una conducta congruente y transparente
- Está abierto a la confrontación y a las ideas nutritivas
- Cumple con los valores gestálticos
- Ética profesional
- Establece un lenguaje común en las sesiones entre el paciente y el
- Tiene mentalidad abierta
- Tiene sentido de humor

Además de esto debe manejar las tareas del terapeuta gestalt

- Pautamiento
- Control
- Potencia
- Humanidad
- Compromiso (Salama, H. s/a, p. 1)

El terapeuta Gestáltico como se menciona en los apartados anteriores por Salama, es un individuo que constantemente está movilizand o la energía, asume responsabilidad por el rol ejercido, es objetivo, autentico además de esto es sincero y claro con los pacientes, retoma la Gestalt en su esencia teoría/practica y la brinda a sus pacientes de manera más adecuada para cada uno de ellos.

Con lo expuesto hasta el momento con base a la labor del terapeuta, es conveniente conocer las técnicas utilizadas por los terapeutas gestálticos para la realización de dichas terapias con los pacientes, las cuales se explicarán a continuación.

## 4.8 Técnicas de la Terapia Gestalt

### 4.8.1 Técnicas supresivas

Según Chávez, (2009) las técnicas supresivas ayudan al individuo a que descubra todo lo que hay en su interior, a hacerse responsable de sus actos, a ser consciente de lo que pasa en su vida, a ser claro y conciso al momento de hablar, a que se permita sentir, a actuar por sus propios criterios, a no dejarse llevar por prejuicios, a darse cuenta de sus propias exigencias y demandas.

- Experimentar el vacío: con esto se hace que la persona no puede evitar experimentar sus sensaciones o huecos.
- No hablar hacer de: ya que al hacerlo favorece la racionalización y la persona solo verborrea sin llegar a lo que siente.
- Descubrir los debeismos : estos son creencias falsas que no le pertenecen en nada al individuo, al contrario, limitan su desarrollo personal.
- Encontrar las formas de manipulación: pues en gestalt no hay víctimas, por lo que no se acepta que la persona culpe al otro de lo que siente.
- Saber formular pregunta y respuestas: que ayuden a evitar caer las demandas al cliente.
- Captar cuando se pide aprobación : lo cual evitaría el crecimiento, no hay ni bueno ni malo solo lo que quiere el paciente o lo que es bueno para él.

- Darse cuenta de cuando se está demandando o exigiendo: ya que si responde a esta demanda, se está favoreciendo a vivir anclado en la infancia, se trata de comprender al cliente más no de compadecerlo. (Chavez, E. 2009, p. 26)

#### **4.8.2 Técnicas expresivas**

Según Chávez, (2009) las técnicas expresivas ayudan a que el individuo se llene de energía para poderla movilizar sus sensaciones, a que exprese lo que trata de ocultar y no le de miedo de manifestar lo que siente, a que termine lo que comienza al momento de dirigirse al terapeuta, a que exagere y le preste atención a sus movimientos.

- Expresar lo no expresado: el silencio oculta la necesidad por temor a hacer y a enfrentar, puede llevarle a la expresión diciéndole: dímelo, si continua; que es lo difícil de decirlo.
- Terminar o completar la expresión: es cuando la figura está incompleta, se le pide que complete la frase como él quiera.
- Buscar la dirección y hacer la expresión correcta: esto checando micromovimientos y hacerlo que lo exagere para con ello hacer que la persona diga claramente lo que desea o necesita. (Chavez, E. 2009, p. 27)

### 4.8.3 Técnicas Integrativas

Según Vásquez,(2001) las técnicas integrativas son las que posibilitan al individuo para que pueda introyectar todas las cosas confusas y apartadas de las experiencias de su vida. Adicional a eso, mantenga una comunicación directa con su interior y haga un ejercicio de complementar sus polaridades; identifique plenamente lo que proyecta en el otro poniéndose en su lugar.

- El encuentro intrapersonal: consiste en que el sujeto mantenga un diálogo explícito, vivo, con las diversas partes de su ser; entre los diversos subyos intra-psíquicos. Por ejemplo entre el "yo debería" y el "yo quiero", su lado femenino con el masculino, su lado pasivo con el activo, el risueño y el serio, el perro de arriba con el perro de abajo, etc. Se puede utilizar como técnica la "silla vacía" intercambiando los roles hasta integrar ambas partes en conflicto.
- Asimilación de proyecciones: se busca aquí que el sujeto reconozca como propias las proyecciones que emite. Para ello se le puede pedir que él haga de cuenta que vive lo proyectado, que experimente su proyección como si fuera realmente suya. Ejemplo: "Mi madre me odia" "Imagina que eres tú quien odia a tu madre; cómo te sientes con ese sentimiento? ¿Honestamente, puedes reconocer que ese sentimiento es tuyo realmente?". (Vásquez, C. 2001, p. 11)

Es importante recordar que estos procedimientos o técnicas son sólo un apoyo para lograr los objetivos terapéuticos, pero que no constituyen en sí la Terapia

Gestalt. Lo importante, lo realmente terapéutico, es la "actitud gestáltica " que se adopte, el reconocimiento de la importancia de proceso, y el respeto por el ritmo individual del cliente. No empujar el río, dejarlo ser. Tampoco aplicar las técnicas estereotipadamente, son asimilar la filosofía implícita en el Enfoque Gestalt. (Vásquez, C. 2001, p. 11).

Con lo anterior, se puede concluir que las técnicas utilizadas por el terapeuta gestáltico dependen del caso que se le presente con cada cliente. Sin embargo es importante tener presente que el terapeuta debe asumir una postura flexible teniendo claro que cada persona se desenvuelve de acuerdo a sus capacidades y no debe dejar de reconocer que cada cual dá de hasta donde pueda dar. El terapeuta es un guía que brinda las herramientas necesarias para que la persona pueda desenvolverse de la manera más adecuada dentro de la terapia y logre a través de la espontaneidad y fluidez conseguir la autenticidad que tanto necesita para sentirse bien con el mismo y con el entorno.

## **5. Diseño Metodológico**

### **5.1 Enfoque metodológico**

Esta investigación es de orden cualitativo puesto que alude a encontrar respuestas no enfocadas en lo estadístico y en los porcentajes sino que se basa en el discurso subjetivo y en las experiencias vivenciales de cada Psicólogo(a) que aplican la terapia Gestalt. Adicional a eso, implica al investigador involucrarse en el contexto y le exige inmiscuirse en la dinámica que se requiere analizar.

[...]La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales—entrevista, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos – que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas. (Rodríguez, G; Gil, J; García, E. 1996, p. 1)

### **5.2 Método de Investigación**

El método de investigación que se utilizará en el trabajo es el hermenéutico y fenomenológico debido a que se requiere hacer una rigurosa interpretación de lo que sucede en el contexto y por medio de las percepciones que adquiere el investigador a través de su experiencia y la participación dentro de las actividades relacionadas para la recopilación de la información se podrá realizar un análisis que pretende arrojar los resultados verídicos sustentados en la realidad de lo investigado.

La investigación fenomenológica es la descripción de los significados vividos, existenciales. La fenomenología procura explicar los significados en los que estamos inmersos en nuestra vida cotidiana, y no las relaciones estadísticas a partir de una serie de variables, el predominio de tales o cuales opiniones sociales, o la frecuencia de algunos comportamientos. (Rodríguez, G; Gil, J; García, E. 1996, p. 1)

### **5.3 Técnicas para la recolección de información**

Se utilizarán entrevistas estructuradas a tres psicólogos especialistas en terapia Gestalt de la ciudad de Medellín que deseen brindar información de acuerdo a su experiencia, también se utilizará la observación participante en terapias gestálticas(talleres vivenciales) en los que se pueda observar el rol que cumple el psicólogo terapeuta dentro del proceso y el modo de emplear las técnicas por ellos, adicional a eso; la idea es observar a todas las personas que asisten a dichas actividades para tener más conocimiento de su comportamiento y apreciar que efectos surgen en ellos luego de la participación. La observación participante, es una herramienta que permite hacer parte, específicamente inmiscuirse en un proceso como en este caso en una terapia Gestáltica para convertirse en un buen elemento que permita corroborar los datos teóricos que se han logrado encontrar para soportar la investigación.

Las entrevistas son una fuente de información que permitirán confrontar al entrevistado de manera tal que se pueda obtener de primera mano los argumentos más relacionados a la temática que se está investigando.

#### **5.4 Fuente**

Psicólogos (especialistas en Terapia Gestalt).

Se optará por indagar a profesionales pertenecientes a la escuela de Gestalt Parinama (Centro de Psicología Humanista – Existencial) y a otros profesionales que ejercen por su propia cuenta la Psicología desde la terapia Gestalt y pertenecen a otras escuelas.

Se recoge la información para traer el insumo referido que permita organizar los resultados y análisis que comprenden a la respuesta en conocimiento del problema y a los objetivos.

## 6. Análisis

*“Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma”.*

*Carl Gustav Jung*

Esta frase remite al momento en el que el ser humano se encuentra en una constante negación de lo que ocurre con su ser, es decir cuando no es consciente de los actos que realiza constantemente y de los pensamientos que tiene hacia ellos. Por tanto, negar todas las cosas que no se quieren aceptar como propias implica quedar atrapado en aquello que no deja ver y no permite avanzar. Cuando existe un deseo de cambiar se necesita aceptar por completo lo que conforma al ser humano y de esta manera lograr generar una transformación positiva con el sí mismo y con el modo de relacionarse en el mundo. A todo esto, le apuesta intensamente la terapia Gestalt porque es una terapia enfocada al fortalecimiento de las potencialidades del individuo ya que no lo ve como dividido sino que por el contrario como algo integral. Saber ser, en el momento que es y de la manera que es; son los pilares fundamentales que la terapia Gestalt aborda para que las personas puedan mostrarse sin máscaras y ante todo sigan conservando su verdadera esencia. Es por esto, que hacer lo que se desea sin dejar que la cultura contamine, responsabilizarse, buscar lo beneficioso para ser más feliz y tener una vida plena se obtiene eliminando cada una de las cargas que se oponen para continuar con el camino de la vida.

Se necesita arrancar paso a paso aquello que genere presión y que no es tan fácil de dejarlo a un lado porque se encuentra arraigado a las necesidades más profundas del ser humano. La terapia Gestalt y sus técnicas facilitan todo lo mencionado anteriormente porque promueven la liberación propia, el aprendizaje de la escucha, el reconocimiento de

lo positivo y lo negativo de sí mismos, el autoconocimiento y la exploración interna, para así lograr conseguir la plenitud y la integralidad del individuo. Adicional a eso, enfatiza en el trato del cuerpo, enseña a establecer un diálogo directo con éste para escuchar sus necesidades y poder comprender el significado de cada uno de los síntomas que surgen en él. No obstante, para llevar a cabo los ejercicios implementados por la terapia Gestalt, se debe poner en práctica el ciclo de la experiencia para que el individuo realice un recorrido por varias etapas que lo llevan a confrontarse con la realidad y le permitan eliminar algunos bloqueos que inconscientemente los convierten en parte de su ser y los introducen en su personalidad negándole ver las cosas de una manera distinta y produciéndole un sentimiento de angustia y de estancamiento. Es en ese momento cuando se requiere de la intervención de una persona especializada en este caso de un terapeuta gestáltico para facilitar la labor del individuo que le ayude a liberar las cargas negativas, ya que éstas no le dejan sentirse como un ser pleno y auténtico propiciándole a través de unas herramientas puntuales el encuentro consigo mismo y la obtención de la tranquilidad interior la cual se ve reflejada en todo su aspecto exterior.

La principal responsabilidad del terapeuta gestáltico, radica en la manera de aplicar las técnicas a sus pacientes porque de acuerdo al modo que ellos implementen para su ejecución el paciente obtendrá resultados positivos. Sin embargo, cada terapeuta tiene un estilo diferente para realizar su labor y por ende éste tiene el derecho de ponerle el toque personal a su intervención, claro está sin dejar de lado las bases teóricas que son la guía fundamental de la Gestalt y deben ser tenidas en cuenta siempre, puesto que de ahí parte el orden específico que no desvía al terapeuta de su enfoque ético y profesional. Tal

y como lo propone Woldt, (2007) la labor del terapeuta es la de transformar, innovar y crear a partir de nuevas ideas buscando primordialmente el beneficio del paciente a través de la empatía y la interacción con el otro.

Las técnicas utilizadas en terapia Gestalt, tienen un objetivo importante que dan lugar al logro del éxito de un proceso. Se puede encontrar en la terapia Gestalt que las técnicas más usadas son las Supresivas, Expresivas e Integrativas, cada una de ellas con un amplio contenido que permite proporcionar elementos útiles al paciente para que se desenvuelva mejor y logre satisfacer sus necesidades.

A continuación, se dará paso a la explicación de dichas técnicas, a sus diferencias, beneficios y efectividad para dar respuesta a lo planteado inicialmente en los objetivos de este proyecto, esto se hará con base a la teoría y a lo que expresaron los terapeutas gestálticos en las entrevistas realizadas, puesto que dieron solidez a la temática de la investigación. Cabe aclarar, que es de suma importancia hacer énfasis en la percepción que tiene cada terapeuta gestáltico sobre el concepto de enfermedad ya que es pilar fundamental de este trabajo. Por lo tanto al finalizar el escrito será un tema que no se dejará pasar por alto. Se debe tener en cuenta que para guardar confidencialidad de la información brindada por las personas entrevistadas, sus nombres propios se reemplazarán por las siguientes denominaciones Terapeuta # 1, Terapeuta # 2 y Terapeuta #3. De acuerdo a esto, se mencionará un poco más a profundidad quienes son dichos

terapeutas ya que sus conocimientos serán incluidos en este análisis y fueron un gran aporte para darle cierre a la investigación.

Terapeuta # 1: psicóloga gestáltica de la ciudad de Medellín, con cuatro años de trayectoria ejerciendo la terapia Gestalt como la base fundamental de su rol; se especializó en Gestalt en Buenos Aires – Argentina, es facilitadora de talleres gestálticos grupales.

Terapeuta #2: psicóloga gestáltica de la ciudad de Medellín, con quince años ejerciendo como terapeuta gestáltica, actualmente es docente de la Universidad San Buenaventura de Medellín, además tiene un centro de terapia gestáltica donde se realizan talleres individuales y grupales con base y fundamentos enfocados en la Gestalt.

Terapeuta #3: psicólogo gestáltico de la ciudad de Medellín, con doce años de experiencia, ejecuta su labor en la escuela existencial y humanista Parinama, es facilitador de procesos terapéuticos y talleres vivenciales de Gestalt.

Entrando en materia e iniciando con la explicación de las técnicas. Las técnicas supresivas son primordiales dentro de la terapia Gestalt pues ayudan a que las personas eliminen cualquier obstáculo que les impide sentir y experimentar cosas nuevas.

Las técnicas supresivas pretenden básicamente evitar o suprimir los intentos de evasión del cliente del aquí/ahora y de su experiencia; es decir, se busca con ello que el sujeto experimente lo que no quiere o lo oculto a fin de facilitar su darse cuenta. (Vásquez, C. 2001, p.9).

Apoyando el anterior planteamiento de Vásquez, la finalidad de las técnicas supresivas se basa en que la persona pueda dejar de lado lo que le impide vivir tranquilamente en el presente y logre sacar a flote eso que no puede ver, que le enceguece negándole el reconocimiento propio en el que pueda estar en contacto con la realidad.

En cuanto a las técnicas expresivas, se puede mencionar que éstas son una fuente fundamental para llevar a cabo la terapia Gestalt debido a que el paciente puede expresar de manera abierta y libre todos sus sentimientos adquiriendo la fuerza y el valor suficiente para enfrentar todas las situaciones de su vida.

“Con las Técnicas expresivas se busca que el sujeto exteriorice lo interno, que se de cuenta de cosas que posiblemente llevó en sí toda su vida pero que no percibía”.  
(Vásquez, C. 2001, p.9).

Con base a lo abordado por Vásquez, por medio de las técnicas expresivas las personas pueden descubrir las cosas que jamás se habían dado cuenta que tenían y dejando ver su interior podrán saber de qué se trata lo que antes desconocían.

Por otro lado, las técnicas integrativas son de gran apoyo para las personas que practican la terapia Gestalt porque a través de ellas pueden retomar y hacer parte de sí mismas todas las enseñanzas que les dejan las experiencias y circunstancias por las que pasan en la vida.

Se busca con estas técnicas que el sujeto incorpore o reintegre a su personalidad sus partes alienadas, sus hoyos. Aunque las técnicas supresivas y expresivas son también integrativas de algún modo, aquí se hace más énfasis en la incorporación de la experiencia. (Vásquez, C. 2001, p. 10).

Como lo propone Vásquez, las técnicas integrativas pretenden que las personas afilien los aspectos perdidos de su vida y posibiliten el afianzamiento de sus potencialidades para integrarlos en la manera de estar en el mundo.

Ahora bien, trayendo a colación los aportes dados por los terapeutas que fueron entrevistados y mencionando las respuestas a la pregunta ¿cuáles son las técnicas que utilizan para desarrollar la terapia Gestalt?, se logró discernir que hubo similitud en lo que todos contestaron; por tanto no son muchas las diferencias que puedan existir entre una y otra técnica para ellos. Las diferencias se pueden notar en el modo de intervenir con cada una de ellas, en el toque de exclusividad y el criterio propio que el terapeuta elige para la aplicación de éstas porque incluso los elementos que tienen presentes para llevar a cabo el procedimiento son prácticamente los mismos.

(...) La metodología que utilizo se permite nutrir de otras disciplinas como el arte, teatro, danza; pero en la Gestalt se utilizan otras técnicas como las: integrativas, expresivas, supresivas; cada una de ellas tiene una subtécnica, no hay una técnica especial con cada paciente, eso es dependiendo de la necesidad que él tenga.

Desde mi punto de vista la técnica más importante es la escucha hacia el paciente, acompañar, sentir favorecer un vínculo empático con el paciente para así empezar a abordar las técnicas. (Terapeuta # 1).

De acuerdo a la opinión de la terapeuta anterior, se puede inferir que ella mezcla las tres técnicas (supresivas, expresivas e integrativas) con otras disciplinas y dependiendo de la demanda del paciente puede trabajar con cualquiera de ellas conservando siempre la atención y la escucha activa, lo cual le permite generar afinidad y una adecuada relación con la persona. Los elementos que utiliza dicha terapeuta, son principalmente cojines que no crean barreras y limitan el discurso del otro a diferencia de un escritorio, una camilla para trabajar las visualizaciones y los sueños con los pacientes, un espacio libre para que puedan hacer dramatizaciones, se lleve a cabo la danza y se sientan con más confianza para expresarse por medio de movimientos intensos y exagerados como por ejemplo la imitación de los sonidos de los animales los cuales se deben interiorizar para encontrarle sus cualidades y defectos . La silla vacía la cual le sirve para hacer un ejercicio en el que el paciente descarga todas sus palabras imaginando que allí se encuentra la persona o cosa con la que tiene algún conflicto y esto le ayuda para expresar su malestar dejando atrás el resentimiento, el rencor, la ira, el apego y todo aquello que no deja vivir plenamente y en armonía a la persona ; por último, el juego de intercambio de roles en donde la terapeuta

hace las veces del personaje con el que debe confrontarse el paciente y viceversa ya sea el padre, la madre, la pareja, un hijo, un amigo, entre otros.

Con relación a la información suministrada por la terapeuta # 1, la terapeuta # 2 manifestó lo siguiente:

(...) Utilizo las técnicas supresivas y las técnicas expresivas: las supresivas son las que nos ayudan a llegar a nuestro conocimiento y a nuestras experiencias suprimiendo todo lo que no nos deja ser auténticos; las expresivas son las que permiten que el paciente pueda liberar todo aquello que lo perturba y es en ese preciso momento donde el psicólogo debe ayudarle a que potencialice lo que quiere transmitir por ejemplo a través de movimientos, sonidos fuertes y exagerados.

Uno de los aportes más relevantes hechos por la terapeuta # 2 se basó principalmente en las devoluciones y el acompañamiento que se le debe hacer constantemente al paciente mientras se encuentra en consulta. Durante la entrevista, se dio la oportunidad de que ella pudiera expresar un caso como una clara muestra de que por medio de las técnicas de la terapia Gestalt se puede lograr descubrir cosas que inconscientemente las personas hacen y muy pocas veces se dan cuenta de ellas.

(...) si un paciente se presenta con algún movimiento repetitivo (mover el pie, toser en algunos espacios puntuales de la consulta se le debe pedir que intensifique dichos actos en ese preciso momento), esto permite que el paciente pueda ser consciente de lo que está haciendo y a través de su actuar perciba algo que era

desconocido para él, además de eso se pueda percatar de lo que le produce molestia y descubrir por qué lo lleva a desenvolverse de esa manera.

Ésta terapeuta enfatizó en que existen algunos momentos en los que el paciente trata de evadir sus responsabilidades realizando ciertos movimientos corporales o cambios en la voz que son una respuesta automática a las preguntas que llegan a lo más profundo de su intimidad.

Otro acontecimiento abordado por dicha terapeuta fue un caso muy particular sobre una paciente que se presentó a consulta con dificultades de visión. Tiempo atrás había asistido al médico para saber si tenía un problema en sus ojos pero la respuesta que se encontró fue negativa porque luego de haberse sometido a varios exámenes, el médico le sugirió buscar otro tipo de atención. Fue ahí, donde decidió iniciar un proceso psicológico en el que finalmente pudo darse cuenta de que existía algo que no quería ver: su hijo le había confesado hace varios meses que era homosexual y para ella fue un momento doloroso, por tanto le costaba reconocer y ver la realidad tal como era. Solo hasta el día que tomó consciencia y afrontó la confesión de su hijo de manera positiva, logró expulsar esas dificultades que tenía con su vista que ante la luz de sus ojos era para ella un grave problema. Pero ¿cómo logró ese darse cuenta?, a través del apoyo y la guía brindada por el terapeuta quien usó varias actividades para llevar a la paciente al punto de contacto con su problema.

Por lo anterior, es adecuado mencionar que las técnicas de la terapia Gestalt se basan en la aplicación de actividades lúdicas en las que el paciente puede expresarse de

una manera más suelta, espontánea y activa. En el caso de la terapeuta # 2 quien utiliza la silla para trabajar las visualizaciones, los cojines para que el paciente se siente cómodo y tranquilo y los guantes de boxeo para que se desahogue liberando la energía con esa persona u objeto que tanto le perturba; todo el tiempo manifestó que dichos elementos son muy útiles para que el paciente saque a flote todas las emociones que tiene reprimidas y le cuesta expresar debido a los bloqueos internos que posee y no le dejan avanzar.

Apoyando la opinión de la terapeuta, es necesario comentar lo siguiente: lograr que una persona detecte aquellas cosas que desde hace mucho o poco tiempo trae consigo misma es uno de los principales objetivos del terapeuta, pues es la mejor manera de que el paciente aprenda a convivir con sus aspectos negativos y positivos haciéndolos parte de él y comprendiendo que existen algunos momentos necesarios para la liberación de toda la energía que se comprime y se necesita dejar fluir.

Coincidiendo también con la información suministrada por las dos terapeutas anteriores, el terapeuta # 3 expresó lo siguiente (...) las técnicas que utilizo son tres:

- Técnicas supresivas: técnicas de suprimir toda evitación, desresponsabilización.
- Técnicas Expresivas: es ser lo suficientemente directo, se pone al paciente a dibujar, dramatizar, juego de roles, toda aquella estrategia que le permite al paciente expresar.

- Técnicas integrativas: son aquellas que le permiten al paciente suministrar las proyecciones y empezar a asumir las responsabilidades de lo que uno hace, lo que pone en el otro.

Sin embargo, todas estas técnicas nos llevan a millones de técnicas donde el centro es el cuerpo, el organismo para ser más exactos.

Con relación a lo mencionado por el anterior terapeuta, es importante dejar claro que para él, el cuerpo es el eje principal dentro del proceso terapéutico gestáltico porque a través de éste se conocen las respuestas más verdaderas de lo que concierne a todo lo psíquico y anímico de una persona. Adicional a eso, el terapeuta manifestó que trabaja con el potencial de cada paciente, con su sentir, con lo que le gusta y le apasiona permitiendo que sea él mismo quien establezca la línea en la que se enfocará la terapia.

No obstante, el punto central de un proceso terapéutico gestáltico no se da exclusivamente con la labor llevada a cabo por el terapeuta pues aunque ésta es de suma importancia es fundamental que de cierto modo el mismo paciente guíe su proceso porque cuando el individuo se da cuenta de lo que pasa en su existencia y aún más con todo su aspecto corporal aprende a no verlo como dividido sino introyectado en su vida y logra finalmente satisfacer las necesidades que el mismo cuerpo le pide.

(...)El cuerpo siempre habla, el cuerpo nunca miente, el cuerpo nunca olvida. Acentuó el terapeuta # 3. Dicho terapeuta aborda el cuerpo partiendo de los siguientes elementos: un bate para que el paciente golpee y libere emociones, kleneex para contener el llanto y secar las lágrimas, un sofá y una camilla para trabajar los sueños y

visualizaciones, hojas, colores, plastilina, arena, arcilla, imágenes y poesía las cuales usa para cuando el paciente le cuesta verbalizar lo que siente y por esto le indica que dibuje, pinte, construya y juegue. Para él, lo importante es que plasme a través de la creatividad lo que no le fue posible colocar en palabras en el momento de la consulta.

Teniendo en cuenta las diferentes técnicas de la terapia Gestalt y habiendo hecho un recorrido por cada una de ellas nace la inquietud de saber cuáles son los beneficios que éstas aportan a las personas y si en realidad surgen efecto para quienes la practican.

Poniendo en consideración nuestras opiniones basadas en el estudio realizado en este trabajo, la terapia Gestalt aporta grandes beneficios en la vida de las personas que utilizan sus técnicas y se sirven de ellas debido a que encuentran una respuesta a sus vacíos, angustias, miedos, enfermedades y al sentido de su existencia. A esto se le agrega el aprendizaje que la misma terapia genera en el individuo a través del contacto con sus necesidades internas, el autocontrol de sus emociones, el vivir sin prejuicios y condicionamientos, el reconocer todas sus fortalezas para potencializarlas y al mismo tiempo sus debilidades para saber cómo mejorarlas, aumentar la confianza en sí mismo, afrontar los altibajos de la vida, asumir la responsabilidad de sus actos, comprender que toda persona es única, auténtica y tiene su propia percepción de ver el mundo. En referencia a Martín, (s/a) la terapia Gestalt es el puente que vincula a la comunicación del individuo con su interior permitiéndole darse cuenta de lo que pasa en su vida por medio

de sus experiencias y lo lleva a aclarar las inquietudes que posea para que logre saber hacia dónde va y qué lo motiva.

Con la intención de ampliar los beneficios aportados por las técnicas de la terapia Gestalt se traen a colación los argumentos dados por los tres terapeutas entrevistados en su respectivo orden: terapeuta # 1, 2 y 3.

(...)Existen varios beneficios por ejemplo; estar presente, darle permiso a las emociones, la enfermedad se enfrenta diferente, integrar el cuerpo y darle esa consciencia, habitar el cuerpo. Muchas veces la enfermedad viene de un resentimiento, de no haber sido capaz de perdonar, darle lugar a escuchar los síntomas.

(...)Se encuentran beneficios como toma de conciencia, darse cuenta, la persona logra hacerse cargo de lo que le sucede para aceptarlo, se conecta con su cuerpo, deja salir las emociones de manera sana. No traga entero las cosas pasan y se asimilan.

(...) Hay muchos beneficios, los pacientes tienen mucha mejoría puesto que la terapia les ayuda a que sean más auténticos, asuman responsabilidades, sean directos, haya una integración. Llamamos a la terapia Gestalt la terapia de la

autenticidad porque lleva a la persona a ser consciente y clara con lo que está padeciendo.

A propósito con lo planteado por los tres terapeutas gestálticos, uno de los mayores beneficios que la terapia aporta es el valor y significado que las personas aprenden a darle a su cuerpo ya que estas toman consciencia de lo que éste transmite ya sea por medio de dolores, cambios físicos o malestares que conducen al nacimiento de una enfermedad y facilitan la pérdida del equilibrio. Asimismo, otro de los beneficios que se pudo deducir en el diálogo con los terapeutas es que la enfermedad en la terapia Gestalt no es vista como un obstáculo para el ser humano, es el camino para encontrar la salud. La enfermedad no nace para ponerse en contra de las personas, no aparece sin ninguna razón; al contrario lo hace para hacer un llamado de que algo no anda bien y necesita ser tratado. Retomando a Delacroix, (2008) la enfermedad es un llamado para que el individuo preste atención y trate de descubrir la razón del problema que tiene alguna parte de su cuerpo, buscando así la mejoría a su malestar para que éste no se propague. Para ampliar este postulado, es pertinente abordar los aportes dados por los tres terapeutas gestálticos con la relación a la percepción que ellos tienen de enfermedad.

(...)No veo la enfermedad como un diagnóstico, ni acostumbro etiquetar; se incluye en los procesos normales como si fueran dos polaridades, la enfermedad se manifiesta como una alerta de que algo en nosotros está pendiente por resolver, es

una oportunidad de ir más allá y no tener que eliminarla es una llamada en nosotros.

(...)La enfermedad está allí para hablarnos de algo que no es visto ni tomado en cuenta, no es tomarlo como algo horrible si no saber que lo que está allí es un aprendizaje.

(...)La terapia Gestalt tiene un principio en el que consigue que la enfermedad no es más que una serie de síntomas, es decir, unas señales que nos están diciendo que hay algo en el organismo que no está actuando lo suficientemente bien y ha llegado a un punto en el cual esas señales son los recursos que el cuerpo utiliza para mantener el equilibrio. Gracias a la enfermedad el organismo se estabiliza. La enfermedad es una manera de como la persona se lee a sí misma. Hay que aclarar que no toda enfermedad es de origen psicológico, lo biológico también es importante tenerlo en cuenta.

Lo previamente dicho por los terapeutas quiere decir que el padecimiento somático de los seres humanos son la vía para comprender la raíz de los síntomas y de todas aquellas dolencias que frecuentemente se van convirtiendo en una parte más de nosotros, la clave está en saber convivir con la enfermedad, en integrarla y poder contrarrestarla si así lo deseamos. Como lo propone Andrés, (1998) la enfermedad es una alerta que manifiesta que algo no está cumpliendo con su función habitual, lo cual causa un efecto

en todo el individuo, por lo tanto éste debe dirigir su atención a lo que está pasando y hacerse cargo de las circunstancias emocionales por las que está atravesando.

Con respecto a lo anterior, la enfermedad para la Gestalt es tomada como algo que está inmerso en las personas y no debe ser excluida. Según Kpener, (1995) la terapia Gestalt es una terapia integradora y trabaja con todo lo concerniente al aspecto corporal del individuo.

Ahora bien, para tener una mayor claridad sobre el tema de los beneficios abordados anteriormente, cabe anotar que estos conllevan al individuo a propiciar la autorregulación del organismo lo cual se logra al finalizar y hacer un cierre adecuado del proceso. Teniendo en cuenta a Suau, (2012) una persona que tiene un organismo equilibrado es capaz de descubrir cualquier anomalía e interrupción que se manifiesta en el cuerpo y que mejor que la terapia Gestalt para establecer una relación del sí mismo con el entorno generando armonía en todo su ser.

A consecuencia de los beneficios que brindan las técnicas de la terapia Gestalt, estos generan resultados efectivos al terminar el proceso. A partir de lo afirmado por los tres terapeutas entrevistados, se relaciona a continuación el nivel de efectividad que tienen para ellos las técnicas de la terapia Gestalt:

(...)Un alto nivel de efectividad puesto que los pacientes aprenden a hablar menos caca, se les facilita más ir al grano y no dar tanto rodeo de esos asuntos inconclusos a los cuales les quieren encontrar respuesta. La terapia gestáltica es una terapia sintetizadora:

- Nos ayuda hablar menos caca
- Expone la responsabilidad de frente
- Nos lleva hacer directos
- Hace el reconocimiento
- Logra la autenticidad (Terapeuta # 3)

Lo anterior, hace alusión al siguiente planteamiento de Vásquez, (2001):

[...]distinguimos tres tipos de "blá, blá, blá": **Caca de Gallina**, (negrilla según el original) que vienen a ser los comentarios superficiales, los clisés (buenos días, qué gusto de verlo, qué lindo día, etc.); **Caca de Toro**, (negrilla según el original) esto es, "por qué", racionalizaciones, excusas, conversación amena pero inauténtica, etc.; y **Caca de Elefante**, (negrilla según el original) cuando "filosofamos", hablamos de "la vida", teorizamos sobre el Enfoque Gestáltico sin vivirlo, explicamos el por qué de la sociedad y el mundo, etc. (Vásquez, C. 2001, p.3)

(...)A mí como persona me transformo la vida, ya que es una terapia vivencial y experimental, me permitió soltarme, confiar. Estar aquí y ahora, en el mundo nos cambia la vida. (Terapeuta # 1).

(...)No sabría decir, no es como tal la terapia la que ayuda al paciente, es el mismo paciente el que permite darse cuenta. El interés, iniciativa y voluntad son los que lo llevan a trascender y transformar su vida. (Terapeuta # 2).

Con base a las anteriores opiniones de los tres terapeutas, se puede inferir que cada uno de ellos tiene un punto de vista diferente con respecto al nivel de efectividad que se deriva de las técnicas de la terapia Gestalt puesto que hablan de acuerdo a sus experiencias. Por ejemplo para la terapeuta # 1 la terapia Gestalt y sus técnicas le cambiaron la vida ya que tuvo la posibilidad de hacer parte de un proceso como paciente dejando de lado su rol de Psicóloga y a través de esta práctica pudo ser ella misma eliminando los prejuicios y adquiriendo confianza. Para la terapeuta # 2 su sentir es que el paciente es el único capaz de construir la efectividad del proceso, su propio deseo, voluntad y actitud son los que le proporcionan un resultado exitoso, ésta terapeuta también afirmó (...) no existe terapeuta bueno ni malo, es el paciente el que se empodera de su proceso y decide avanzar o permanecer ahí estático con el bloqueo. Por último el terapeuta # 3, hizo énfasis en que el paciente llega a consulta cada vez hablando más claro, no le cuesta tanto ir al grano y aprende a asumir su propia responsabilidad. Sin embargo, la palabra que más utilizó para tocar el tema de la efectividad fue la autenticidad. Para él, las técnicas de la terapia Gestalt dan lugar a que el paciente se convierta en una persona única, comprendiendo que con todo y sus diferencias es auténtico y jamás será igual a los demás.

Teniendo en cuenta nuestra opinión con respecto a la efectividad que se deriva de las técnicas de la terapia Gestalt y después de haber participado en algunos talleres gestálticos vivenciales, podemos inferir que el alto nivel de efectividad de la terapia se da porque se obtiene la salud tanto mental como corporal, descubriendo que todo lo que surge como enfermedad no es algo que se pueda únicamente racionalizar sino que se debe también relacionar con lo emocional y afectivo que son una parte indispensable del ser. Con base a Mas, (2002) quien menciona a Perls para dar explicación del concepto de salud, se puede deducir que la salud se da cuando el cuerpo logra un proceso de equilibrio interno recuperando la estabilidad, teniendo presente que la mente y el cuerpo deben funcionar de la mano porque todo lo que está en la consciencia se ve reflejado a nivel corporal y además de esto en el ambiente.

## Conclusiones

- La terapia Gestalt aborda al ser humano en su totalidad, no separa lo psíquico, lo emocional y lo físico; por el contrario los unifica para lograr resultados exitosos dentro del proceso. Para la terapia Gestalt el ser humano es integral, la mente no puede escindirse del cuerpo y éste último es uno de los ejes principales con los que se trabaja en terapia Gestalt.
- En la terapia Gestalt la enfermedad se vuelve una aliada que muestra el camino del autoconocimiento, ayuda a respetar, escuchar las manifestaciones del cuerpo y darle la importancia requerida.
- El Síntoma es aquello que brota en el cuerpo para que las personas le presten atención a lo que tienen descuidado, lo que se somatiza en el cuerpo, es lo que realmente no es asumido con responsabilidad en la existencia de los individuos.
- La enfermedad no surge de la nada, ésta se manifiesta para que el ser humano complemente lo que le hace falta. Algunos terapeutas manifiestan que la enfermedad no es ajena al ser humano, al contrario; hace parte de él mismo y es la vía de integración para encontrar una armonía y equilibrio.
- La terapia Gestalt y sus técnicas propician el reconocimiento y desarrollo de las potencialidades de las personas, permite conocer el interior y amarse sin

restricciones induciendo al ser humano para que sea auténtico, deje atrás los deberías instaurados por la sociedad, piense en vivir la vida plenamente y de manera más consciente.

- Las técnicas utilizadas por tres terapeutas gestálticos de la ciudad de Medellín son las Técnicas Expresivas, Supresivas e Integrativas que ayudan al ser humano a encontrar su propia autorrealización y son las herramientas precisas para que las personas se puedan encontrar consigo mismas, aumenten el nivel de autoestima, se acepten tal como son, liberen sus emociones y tomen conciencia de lo que verdaderamente son.
- El equilibrio corporal se obtiene a través de las técnicas de la terapia Gestalt porque incentivan al individuo para que no expulse la enfermedad sino para que la integre como una parte propia y de sí mismo con la que es importante que aprenda a convivir con ella en el transcurrir de su vida.
- La terapia Gestalt y sus técnicas motivan al ser humano para que pueda comunicarse de forma libre y abierta, para que deje de aparentar y pueda introducirse en su mundo interior, disfrute y aprenda del dolor, el placer, la alegría y busque generar su propia felicidad asumiendo las responsabilidades.
- El rol principal del terapeuta gestáltico es el de fomentar la creatividad en los pacientes para que puedan encontrar de una manera más plena la respuesta a sus conflictos internos.

## **Recomendaciones**

Como Psicólogas en formación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, consideramos que es de gran importancia darle continuidad a esta investigación para que su temática pueda ser más ampliada y se logren discernir a profundidad sus contenidos.

Incluir dentro del pensum académico el tema abordado en el proyecto, para que los estudiantes puedan fortalecer sus conocimientos en un ámbito que no es tan dado a conocer y hace parte de una corriente denominada la tercera fuerza de la Psicología, la Humanista.

A los que vienen desarrollando la carrera de Psicología, les sugerimos no perder de vista la importancia que tiene el cuerpo puesto que es la manifestación más certera y honesta de todo lo que se carga a nivel interno, es la expresión más directa de todo lo que conforma al ser.

### Referencia Bibliográfica

- Alberola,L.(2012).Cuerpo y terapia Gestalt.Recuperado el 02 de junio del 2014 a las 12:30 pm de [http://www.gestaltgranada.es/blog/cuerpo\\_y\\_terapia\\_gestalt/](http://www.gestaltgranada.es/blog/cuerpo_y_terapia_gestalt/)
- Alcoberro, R. (2001). Filosofía i pensament. Recuperado el 30 de enero de 2014 a las 6:00 pm <http://www.alcoberro.info/planes/foucault9.htm>
- Álvarez,B.J.(2012).Revista centro de investigación .Universidad de la Salle. Recuperado el 06 de mayo del 2014 a las 7:15 pm <http://www.redalyc.org/pdf/342/34224543003.pdf>
- Andres, M. (1998). La forma visual. Recuperado el 18 de marzo de 2014 a las 9:30 pm <http://taller1prause.files.wordpress.com/2009/06/ficha-3-la-forma-visual3.pdf>
- Baudrillard,J.(1970).La sociedad del consumo sus mitos, sus estructuras.Madrid: editorial Siglo XXI de España editores
- Baumgardner, P. (1978). Terapia Gestalt .México: editorial Concepto
- Belén,F.(2013).Modernidad , definiciones y características. Recuperado el 06 de mayo del 2014 a las 3:55 pm <http://suite101.net/article/modernidad-definiciones-y-caracteristicas-a8166>
- Benavides, R. P. (2005).El ciclo de la experiencia en la psicoterapia Gestalt. Recuperado el 05 de marzo del 2014 a las 7:00 pm <http://www.uv.mx/psicologia/files/2013/06/ciclo.pdf>

- Burga, R. (1981).Terapia Gestáltica. Recuperado el 23 de abril de 2014 a las 4:55 pm <http://www.redalyc.org/pdf/805/80513106.pdf>
- Carranza, V. (2003).El concepto de salud mental en la psicología humanista existencial. Recuperado el 31 de agosto de 2013 a las 5:00pm de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S207721612003000100001&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S207721612003000100001&script=sci_arttext&tlng=es)
- Castanedo, S.C. (1988). Terapia Gestalt. Costa Rica: editorial Herder S.A,Barcelona
- Chavez, E. V. (2000). Ciclo de la experiencia desde la terapia Gestalt. Recuperado el 23 de febrero de 2014 a las 1:00 pm <file:///C:/Users/katerine/Downloads/CICLODELAEXPERIENCIADESDELATERAPIAGESTALT.pdf>
- Correa, P. (2014).Consejos de Natalia París que un médico nunca daría. Recuperado el 15 de abril del 2014 a las 2.30 pm [WWW.ELESPECTADOR.COM/NOTICIAS/SALUD/CONSEJOS-DE-SALUD-DE-NATALIA-PARIS-UN-MEDICO-NUNCA-DARI-ARTICULO-475237](http://WWW.ELESPECTADOR.COM/NOTICIAS/SALUD/CONSEJOS-DE-SALUD-DE-NATALIA-PARIS-UN-MEDICO-NUNCA-DARI-ARTICULO-475237)
- Courtine, J. Corbin, A. Vigarello, G. (2005). Historia del cuerpo. Recuperado el 23 de Agosto de 2013 a las 5:00pm <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=8709>
- Delacroix, J.M. (2006).Encuentro con la psicoterapia. Una visión antropológica de la relación y el sentido de la enfermedad en la paradoja de la vida. Francia: editorial Cuatro vientos

- Dethlefsen, T.Dahlke, R. (2003).Enfermedad como camino .México: editorial Galve, S.A.
- Gonzales, F. E.(1999).Alma y cuerpo .Recuperado 10 de septiembre de 2013 a las 2:00 pm de [http://www.cuentayrazon.org/revista/pdf/113/Num113\\_017.pdf](http://www.cuentayrazon.org/revista/pdf/113/Num113_017.pdf)
- González, M.(2013).Medica psicosomática: El poder de las emociones. Recuperado el 30 de marzo de 2014 a las 6:00 pm <http://redsalud.uc.cl/ucchristus/MS/RevistaSaludUC/Mentesana/medicina-psicosomatica.act>
- Ibáñez. M. C. (2009). Salud pública y biopolítica (4): La medicina social según Foucault. Recuperado el 15 de febrero de 2014 a las 4:00 pm de [http://www.madrimasd.org/blogs/salud\\_publica/2009/01/10/110926](http://www.madrimasd.org/blogs/salud_publica/2009/01/10/110926)
- Izquierdo, A. (2005).Rene Descartes.España: editorial Edaf S.A.
- Jacques, J. (2005).Historia del cuerpo. Recuperado el 31 de agosto del 2013 a las 5:45pm de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=8709>
- Kepner, I.J. (1995).Proceso corporal un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. México: editorial El manual moderno, S.A de C.V.
- Lazcano, P.L. (s/a).El diagnostico en la psicoterapia Gestáltica. Recuperado el 30 de abril del 2014 a las 9:20 pm <http://www.elenfoquegestaltico.com.ar/eldiagnostico.pdf>
- Martínez, A.G. (2004). Manual práctico de psicoterapia Gestalt.Recuperado el 18 de febrero de 2014 a las 3:00 pm <file:///C:/Users/katerine/Downloads/cshp-marin-manual-terapia-gestalt-book.pdf>

- Martínez, L. (2012).Darse el permiso de sentir los sentimientos.Recuperado el 10 de abril del 2014 a las 3:00 pm <http://terapiagestaltsi.com/2012/07/13/las-emociones-son-energia-que-requiere-ser-expresada/>
- Martínez,B.A. (2004).La construcción social del cuerpo en la sociedad contemporánea .Recuperado el 31 de agosto de 2013 a las 4:00pm de <http://ddd.uab.es/pub/papers/02102862n73/02102862n73p127.pdf>
- Mas, B. (2002). Exposición Cuerpo y Gestalt. Recuperado el 28 de Agosto de 2013 a las 3:00pm de <http://es.scribd.com/doc/167698088/Manual-Cuerpo-y-Gestalt-Barbara-Mas>
- Regina, P. (2000). Procesamiento emocional la conexión mente y cuerpo. Recuperado el 05 de abril del 2014 a las 7:00 pm [file:///C:/Users/katerine/Downloads/Dr\\_Marcelo\\_Girardi\\_Pally.pdf](file:///C:/Users/katerine/Downloads/Dr_Marcelo_Girardi_Pally.pdf)
- Revista Ecured.(2014).Ecured conocimiento con todos y para todos .Recuperado el 07 de mayo del 2014 a las 4:20 pm <http://www.ecured.cu/index.php/Mercanc%C3%ADa>
- Rodríguez, G; Gil, J; García, E. (1996).Metodología de la investigación cualitativa. Recuperado el 30 de abril del 2014 a las 8:00 pm de <http://metodosdeinvestigacioninterdisciplinaria.bligoo.com.co/>
- Ssociólogos.(2013).Ssociólogos blog de sociología y actualidad .Recuperado el 06 de mayo del 2014 a las 4:00 pm <http://ssociologos.com/2013/06/23/entrevista-a-pierre-bourdieu-la-logica-de-los-campos-habitus-y-capital/>

- Suau, F.(2012).Salud enfermedad psicosomáticas y Gestalt .Recuperado el 10 de noviembre de 2013 a las 3:30 pm de <http://es.scribd.com/doc/90815144/SALUD-ENFERMEDADES-PSICOSOMATICAS-Y-GESTALT>
- Trilles, C. (2004).El cuerpo vivido. Algunos apuntes de Merleau Ponty. Recuperado el 12 agosto de 2013 de <http://institucional.us.es/revistas/themata/33/13%20trilles.pdf>
- Vásquez, C. (2001). Psicoterapia Gestalt. Recuperado el 18 de abril de 2014 a las 8:15 pm <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/cvasquez/gestalt.shtml>
- Vecina, M. (2006).Emociones positivas. Recuperado el 02 de abril del 2014 a las 4:00 pm <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1280>
- Vicente, P.M. (1999).La construcción del discurso médico y el arte de gobernar el cuerpo: salud y moral en la Baja Edad Media Occidental. Recuperado el 20 de enero del 2014 a las 10:00 am <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/44979>

## **Anexos**

Anexo # 1: formato de consentimiento informado

Anexo # 2: formato de entrevista

**Anexo # 1**

**Consentimiento informado**

**Investigación de enfermedades psicosomáticas y terapia Gestlat.**

Yo, \_\_\_\_\_ con C.C. \_\_\_\_\_ doy  
 consentimiento de que me sea aplicada una entrevista como modo de recolección de información  
 para la investigación: “Enfermedades Psicosomáticas y Terapia Gestalt”, adelantada por las  
 candidatas a psicólogas CATHERINE HERRERA VILLADA identificada con C.C.  
 1.039.452.265 Y YESIKA ALEXANDRA VASCO VELÁSQUEZ identificada con C.C.  
 1.020.428.703.

Además doy fe de que se me han explicado los usos académicos que se le dará a dicha  
 información y su forma de sistematizarla, interpretarla y socializarla donde se respetará mi  
 identidad a partir del principio ético de confidencialidad.

\_\_\_\_\_

Catherine Herrera c.c. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Entrevistada c.c. \_\_\_\_\_

Yesika Vasco c.c. \_\_\_\_\_

## Anexo # 2



### Preguntas

1. ¿Para usted qué es la terapia Gestalt y qué relación tiene con el cuerpo?
2. ¿Qué elementos utiliza para adecuar el espacio en que realiza la terapia Gestalt?
3. ¿Cómo terapeuta Gestáltico cómo percibe la enfermedad?
4. ¿Cuál es la metodología/ técnicas que aplica en la terapia Gestalt con el paciente?
5. ¿Cuál es el plan de tratamiento terapéutico que utiliza?
6. ¿Cómo se aborda el cuerpo desde la terapia Gestalt?
7. ¿Cuáles son los beneficios que aporta la terapia Gestalt para contrarrestar las enfermedades psicosomáticas que afectan a los pacientes?
8. ¿Cómo es el antes y el después de un paciente que asiste a terapia Gestalt?
9. ¿Considera que por medio de la terapia Gestalt se puede sanar el síntoma?
10. De acuerdo a su experiencia, ¿Considera que la relación entre mente y cuerpo influyen en las enfermedades psicosomáticas?
11. ¿Qué tipo de pacientes asisten a la terapia Gestalt?
12. ¿Qué beneficios le manifiestan que han tenido los consultantes con respecto al equilibrio del cuerpo y el manejo de las enfermedades psicosomáticas luego de haber participado en el proceso terapéutico?
13. ¿Cuál es el nivel de efectividad que tienen las estrategias gestálticas en las personas?
14. ¿Qué influencia considera usted que tienen las bases de la Gestalt en la aplicación de la terapia?
15. ¿Cómo sabe usted cuando un paciente tiene un bloqueo en el ciclo de la experiencia?
16. ¿Qué importancia tienen las reglas de la terapia Gestalt en la terapia?
17. ¿Cómo es el abordaje de un paciente con neurosis desde la terapia Gestalt?