

Teoría de la terapia Gestalt

Aquí y Ahora

Fritz Perls: "Toma años el llegar a centrarse, demora más que años el entender lo que es el estar ahora".

El ahora es el presente, el fenómeno, aquello de lo que me doy cuenta. Ya sea que estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El pasado ya no es, el futuro aún no es. El decir "yo era", no es el ahora, es el pasado, al decir "yo quiero" es el futuro, todavía no es. Es imposible que nada exista excepto el ahora, nada existe fuera del aquí y ahora. Podría decirse que el ahora no es la escala, pero sí el punto de suspenso, el punto cero, una nada, eso es el ahora. En el mismo momento en que siento que experimento algo, y hablo de ello, le pongo atención, y en ese momento el momento ya se ha ido.

En gestalt intentamos evitar todo lo que no está o no se desarrolla en el presente, incluso si el conflicto que aparece, hace referencia a una experiencia del pasado, o a un temor del futuro, traemos este material al aquí y ahora, porque sólo en el presente se puede llevar a cabo la integración. La neurosis es refugiarse en el pasado o en el futuro. El aquí y ahora significa maduración y crecimiento, lo demás no es sino mantener y reforzar el rol del «enfermo» para seguir movilizándolo el entorno en vez de apoyarse responsablemente en uno mismo.

Cuando sacamos recuerdos de memoria nunca son idénticos a la historia, puesto que siempre un recuerdo es una abstracción. Tratamos de extraer lo importante, la gestalt relevante del contexto total, si estas memorias son desagradables para nosotros, las modificamos, exageramos, parcheamos o distorsionamos. El pasado es el pasado, y sin embargo es el ahora en nuestro ser actual, lo que somos es producto del pasado, pero éste está lleno de situaciones inconclusas. Lo que ocurrió en el pasado, o ha sido asimilado y se ha hecho parte de nosotros, o lo acarreamos con nosotros como una situación inconclusa, una gestalt incompleta.

Decía Perls con humor que una persona entra en la terapia con un montón de personajes, vivos y muertos, sobre sus hombros, y que el proceso terapéutico no es sino ir sacando de la sala, uno por uno, a cada personaje (su padre, su madre, su hermano, su amigo, su profesor, etc.) hasta que la persona se encuentra por fin consigo misma, y deja de sentir la necesidad de manipular su historia como medio de mantener su neurosis.

Por otra parte el presente nos trae la experiencia de lo que está ocurriendo y hace fluir el auténtico aprendizaje, que no es sacar la información para adecuarla a nuestros conceptos actuales, sino descubrir, con el miedo que origina y el riesgo que supone, nuestra capacidad, potencial y nuestro apoyo. Esto se refiere al presente: actuar en lugar de imaginar, como trabajamos en gestalt cuando le proponemos a la persona, bien sea en individual o en trabajo grupal, que compruebe sus fantasías, que elabore un continuo de darse cuenta, que contraste con el grupo, que exprese lo que teme como catastrófico, que afirme las preguntas, que manifieste con libertad lo que siente.

Fritz Perls:

- Ya no miramos al mundo en términos de causa y efecto, lo miramos como un proceso que transcurre continuamente, hemos hecho la transición de la causalidad lineal a pensar en procesos, del por qué al cómo. El cómo nos da perspectiva, orientación, nos muestra que una de las leyes básicas, la de la identidad de estructura y función es

válida. El porqué conduce a otro porqué causa y otro porqué causa, que lleva a otra causa..... racionalización.

- Estos son los pilares sobre los que se apoya la gestalt : el ahora y el cómo. Ahora abarca todo lo que existe, incluye el balance de estar aquí, el vivenciar, compromiso, toma de conciencia. El cómo abarca todo lo que es estructura, conducta, todo lo que realmente está ocurriendo, el proceso que transcurre. Todo lo demás carece de importancia. Una persona absolutamente sana está en contacto consigo misma y con la realidad, el neurótico está en grado diverso fuera de contacto de ambos.
- Tenemos dos niveles de existencia. Uno es el nivel de lo real, lo actual, en que nos ponemos en contacto con todo lo que acontece ahora, en contacto con sentimientos y sentidos. La realidad es el darse cuenta de la vivencia en transcurso, palpar, ver moverse, hacer. El otro nivel es “maya” es una especie de sueño, un trance, algo parecido a ilusión, fantasía. Es el escenario de los ensayos, la actividad de nuestra fantasía vuelta hacia el futuro, este escenario privado es el escenario donde nos preparamos para roles futuros que queremos representar. Aquí tanteamos, probamos, se le habla a un desconocido, a uno mismo, nos preparamos para algo, se le habla a un ser amado....sea lo que sea que uno espera que va a ser. Y es posible que al dejar la seguridad del ahora e irnos hacia el futuro pueda aparecer angustia, puesto que ésta es una brecha entre el ahora y el después, es la tensión que sucede entre el ahora y el después que yo me fabrico.
- Del futuro no sabemos nada, no podemos vivenciar el futuro, experimentamos una visión de futuro, pero esto ocurre en el aquí y el ahora, nos imaginamos, anticipamos porque nos da miedo el futuro, llenamos la brecha con cualquier cosa antes de permitirnos la posibilidad de estar abiertos. Nos parece increíble el poder vivir sin metas, sin preocupación del después, llenamos este vacío con cualquier historia antes de estar abiertos a que vaya ocurriendo.

Eckhart Tolle:

- *Las cosas son como son, eso es todo.*
Esta actitud de dejar ser te lleva más allá de la mente, con sus patrones de resistencia que crean polaridades positivas y negativas. Es un aspecto esencial del perdón. El perdón del presente es aún más importante que el perdón del pasado. Si perdonas a cada momento y aceptas que sea como es, no se creará una acumulación de resentimiento que haya de ser perdonada más adelante.
- No hablamos de felicidad, cuando un ser querido acaba de morir, o sientes que tu propia muerte está cerca, no puedes sentirte feliz. Es imposible. Pero puedes *estar en paz*. Puede que haya lágrimas y tristeza, pero, si has renunciado a la resistencia, debajo de la tristeza sentirás una profunda serenidad, una presencia sagrada. Esto es la emanación del Ser, esto es presencia interna, el bien sin opuesto.
- *Haz lo que tengas que hacer. Entre tanto, acepta lo que es.*
Como mente y resistencia son términos sinónimos, la aceptación te libera inmediatamente del dominio de la mente y te vuelve a conectar con el Ser. El resultado es que las motivaciones típicas que mueven el ego a actuar, miedo, avaricia, control, defensa o alimentación del falso sentido de identidad, dejan de operar. Una inteligencia mucho más amplia que la mente se hace cargo de las cosas, de modo que en tu hacer fluirá otra cualidad de conciencia.

- Mediante *el perdón*, que en esencia significa reconocer la insustancialidad del pasado y permitir que el presente sea como es, el milagro de la transformación ocurre dentro y también fuera. Un espacio silencioso de intensa presencia surge en ti y a tu alrededor.

Vivir en presente significa ser, dejarse estar, no estar atento a lo que pueda ocurrir ya que eso significa no estar, a veces queremos anticipar una respuesta y estamos esperando la oportunidad para hablar, a veces nos atropellamos para contestar antes de que el otro acabe de comunicar, en definitiva aquí y ahora implica escucha, atención y presencia, estar en el ahora no es estar absorto en el pensar del mundo de la fantasía, con una falsa presencia. Estar en el ahora implica responsabilidad con uno mismo y compromiso con el otro. Estar aquí es estar en el darse cuenta, vivir la experiencia en libertad de la intromisión de un pasado que ya se fue, y no caer en la angustia de un inimaginable futuro.

Si nosotros viviéramos

lo que la rosa con su intensidad

el profundo perfume de los cuerpos

sería mucho más.

El Darse-Cuenta

*La vida es lo que pasa mientras tú estás
pensando en otras cosas (J. Lennon)*

Es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo dentro de sí mismo y del mundo que le rodea. Es la capacidad de entender y comprender aspectos suyos, y situaciones o cualquier otra circunstancia o acontecimiento que se produzca en su mundo. El darse cuenta depende de información interna y externa, y tiene lugar en el aquí y el ahora. Ahora = Experiencia = conciencia = realidad.

Las cuatro preguntas clave propuestas para el awareness de Fritz Perls:

¿Qué estás haciendo ahora? ¿Qué sientes tú en este momento?

¿Qué estás tratando de evitar? ¿Qué quieres tú, qué esperas de mí?

Cuando alguien en castellano dice “me doy cuenta” es que quiere hacernos saber que hay algo de lo que se responsabiliza, que lo ve, en definitiva, que lo está comprendiendo, que está “concentrado” en lo concreto de la experiencia.

Si decimos awareness, traducimos con acierto por “darse-cuenta”, podemos traducir por “el lugar del conocimiento”, y estamos diciendo “Conciencia”. El darse-cuenta es una forma de vivir. Es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente / individuo, con un total apoyo sensorio- motor, emocional, cognitivo y energético. (Yontef, G.)

Cuando dejas de pensar encuentras que estas en un eterno aquí y ahora.

El darse-cuenta es el estado básico de existir en conciencia. Donde uno está despierto y consciente del mundo tal cual es, en oposición al mundo tal como lo creemos o imaginamos. En otras palabras, se deja de pensar, es decir, dejamos de hablar con nosotros mismos, y de simbolizar para nosotros mismos lo que sucede. Simplemente nos damos cuenta de lo que es.

- Cuando estás en el darse-cuenta te quedas sorprendido de la cantidad de cosas que no son lo que parecen, al desaparecer pasado y futuro y estar en la percepción de los fenómenos, nos damos cuenta de lo que es, no hay nada más. Desaparece la persona que siente y sensación, desaparece el deseo, desaparece el pensador y el

pensamiento. Sujeto y objeto, ya no están ahí porque no hablamos con nosotros mismos, no hay lugar donde debemos estar o espacio que debemos ocupar, o sitio adonde queramos ir, no hay nada que hacer más allá que el permanecer, no hay nada que pensar porque el pensar ya implica un hacer.

Si practicamos este “no hacer”, esta actitud meditativa, bien sea en quietud o en movimiento, sin esperar recompensas o iluminaciones, estamos ayudando a la autorregulación orgánica, permitimos que el organismo descanse, por un periodo, del quehacer de lo mental, y aceptamos con naturalidad la satisfacción de las necesidades que aparezcan.

Si nos permitimos el proceso de abrir la mente, de eliminar los pensamientos de la mente, obtenemos una visión de primera mano del mundo, no hay observador, es solamente lo observado y así nos podemos sentir de nuevo niños, de nuevo como un bebé que no distingue entre el universo y sus propias acciones en el universo, solamente es universo.

“Muchas de las dificultades del neurótico se relacionan con su incapacidad de darse cuenta, sus puntos ciegos, las cosas y relaciones que sencillamente no llega a sentir. Y por lo tanto, en lugar de hablar del inconsciente preferimos hablar del darse-cuenta, este término es muchísimo más amplio que el término inconsciente.

Esta incapacidad de darse cuenta no solo contiene material reprimido, sino que también material del cual nunca nos percatamos, además de material que se ha desvanecido o que se ha constituido en gestalts más amplias.

Tal como lo consciente es de naturaleza puramente mental, lo es también lo inconsciente. Sin embargo, la capacidad de darse cuenta y la incapacidad de darse cuenta no son exclusivamente procesos mentales, ambas son propiedades del protoplasma que a su vez es constituyente de todas las criaturas vivas.

Las áreas de incapacidad de darnos cuenta son bastante amplias. No nos damos cuenta de nuestros procesos vegetativos, de las fuerzas que nos hacen respirar, comer y excretar, de muchos de los procesos del crecimiento. Pero al igual que nuestras áreas donde somos incapaces de darnos cuenta son amplias, también lo son las áreas donde realmente somos capaces de darnos cuenta. Estas no solo incluyen nuestras actividades sensoriales manifiestas y motoras, sino también muchas de aquellas actividades desvanecidas que denominamos mentales”. (Perls, F.)

En la experiencia, distinguimos, que no separamos, tres tipos de “darse cuenta”:

Darse cuenta de sí mismo o **del mundo interior**.

Darse cuenta **del mundo exterior**

Darse cuenta de la zona intermedia o **zona de fantasía**

El darse cuenta del **mundo externo** se relaciona con **el contacto sensorial**, esto es, con el contacto que mantengo en cada momento con los objetos y acontecimientos del mundo que me rodea, y que me permite darme cuenta de lo que está fuera y de lo que ocurre más allá de mi piel. *Es lo que en cada momento veo, escucho, toco, palpo, huelo, oigo.....*

Todo, está en mi forma de percibir y en mi forma de ser que se ha ido configurando en función de mi herencia y del aprendizaje.

El mundo externo es la extensión de nuestro propio cuerpo. Somos una parte integral del cosmos. Todo, lo que viene a nosotros es el regreso de todo lo que de nosotros salió. Los biólogos nos demuestran con gran claridad que no existe manera de separar definitivamente el organismo humano de su ambiente exterior. Ambos constituyen un solo campo de conducta. Además al observar algo lo alteramos, solo por mirarlo. No podemos efectuar observaciones sin interferir, de alguna manera, con lo que observamos.

El darse cuenta del **mundo interior** está en función de la manera de sentir **la propia experiencia** y la existencia en el aquí y ahora. Es independiente de cualquier argumento o juicio, por parte de los demás, e incluso de mí mismo, es decir yo siento tal cosa dentro de mí, y el que los demás o yo mismo juzgue estos sentimientos o eventos esto no lo hará cambiar. Solo podrán cambiar en la medida en que yo me voy dando cuenta de ellos, me pongo en contacto con ellos, y los dejo fluir dentro de mí libremente.

Una de nuestras grandes dificultades es el haber perdido parte de nuestra capacidad de “darnos cuenta” de lo que estamos sintiendo, y, *de cuáles son nuestras auténticas y verdaderas necesidades*. El ponerse en contacto con uno mismo y ponerse en contacto con lo que realmente siente y desea, es el primer paso para la integración.

Y podemos decir sin temor a error que cada uno de nosotros es un síntoma del universo, *que “para todo adentro hay una fuera y que para todo afuera hay un adentro”*, es decir el universo es una consecuencia directa de nuestros actos. El universo es aquello que nos une y vincula y de lo que formamos parte más allá de nuestra individualidad como componentes de un todo universal. Mundo interno y mundo externo en nuestro continuo del darse-cuenta son inseparables, están vinculados y son la misma cosa, uno es producto del todo, el todo es producto del uno.

Así que podemos ir y venir con total libertad desde el darnos cuenta de nosotros mismos al darnos cuenta del mundo. Desde el yo al tu, desde el retraimiento y la introversión hasta la agresividad al mundo, desde la retirada hasta el contacto. El yo-tu (yo-ambiente), siempre estará en relación, siempre habrá una necesidad que emerja desde el fondo, para lo que buscaremos apoyo, bien sea en nosotros mismos o en el exterior. Un fluir hacia fuera y un retraerse en uno mismo en un ritmo de vida, ya que el yo-tu conforma una entidad de funcionamiento.

Y en medio de este fluir de relación está la zona intermedia, **zona de fantasía**. La que a través del pensar nos puede trasladar a evitar la realidad, *“el acerca de”*. También nos puede servir para el manejo emocional con el *“debeísmo”*, y en el actuar para *“manipular”* al otro. Zona de la que solamente dejamos salir aquello que nos conviene en cada momento y que se interpone entre uno y el mundo, e impide funcionar con libertad sino está acorde a la realidad de lo que está ocurriendo en el presente, a nivel interno y en el nivel de relación con el ambiente.

La zona de fantasía incluye toda la actividad mental que va más allá de lo que sucede en el presente. Zona que Perls llamaba “maya”. Abarca el pasado y el futuro, y comprende todas las actividades relacionadas con el pensar, adivinar, imaginar, planificar, recordar el pasado o predecir y anticipar el futuro. La idea imaginaria del futuro como la concepción y recuerdo del pasado se basan en nuestra comprensión del presente. *Todos los recuerdos del pasado, así como nuestros planes y expectativas de futuro ocurren en el presente, en el aquí y ahora.*

Si estamos ocupados con fantasías, pensamientos, expectativas..... el darse cuenta de la realidad, o mundo externo e interno decae, incluso desaparece toda sensación. En esta zona intermedia, a la que como dice Perls, Freud dio el nombre de *complejo*, es donde podemos fantasear con nuestra realidad. Basta con que no nos guste algo que nos pertenece, o, que nos guste lo que no nos pertenece, para disfrazar la realidad

Maya en la filosofía europea sería la filosofía del “como si”. Maya debe contrastarse con realidad, el mundo común observable con todos. Ambos pueden estar muy distantes entre sí, lo que de hecho ocurre en la locura, o pueden estar integrados como ocurre en el arte. Todas las

fantasías, el pensar, el representar roles y jugar juegos, los sueños, las novelas, son parte de él. (Perls, F.)

Hablar de la zona media es hablar de la mente, (y por tanto es hablar de problemas psicológicos), y es hablar del yo, lo que es hablar de su proyección en el mundo, de su identificación con deseos y problemas relacionados con su mundo externo. Es encontrarse la relación yo-tu, y la paradoja del contacto-retirada.

La forma del yo consta de la conciencia de los cinco sentidos y de su sexto sentido, que es la facultad pensante. Dice (Huneeus, H.) en su libro de Lenguaje:

“De modo que si tenemos cinco sentidos debemos tener en la mente por lo mismo cinco sentidos que fabrican los mapas propios de las distinciones de cada sentido. Es decir, cinco sistemas “representadores” de la realidad”

“Una particularidad nada trivial de estos sistemas es que pueden generar representaciones en forma independiente de los sentidos. Es decir, pueden representarnos en la conciencia cosas y sucesos que no están en la realidad exterior”.

Como dice Huneeus podemos representarnos en la conciencia sucesos y cosas vividas, que en realidad no son vividas en el exterior, nos creamos nuestra propia fantasía en los sentidos, vamos llenando nuestra octava conciencia, el fondo, de percepciones erróneas nunca percibidas en realidad, creando la trama general que recorre la conciencia de los seis sentidos, la conciencia turbia. El aprendizaje a través del que generalizamos el tipo de respuesta que corresponde al estímulo concreto.

- *Estoy en contacto con la zona media, conocida también como “la mente”. Es en esta zona donde imagino cosas,.....sé que estoy imaginando, insistiendo en eventos del pasado. Sé además que no son de verdad, sino que más bien son imágenes. Si pensara que son de verdad estaría alucinando, es decir, sería incapaz de distinguir la realidad de la fantasía. Este es el síntoma principal de la psicosis.*
- *La persona sana, al jugar, al repasar eventos anteriores, sabe que está en un estado de “como si” de donde puede volver rápidamente a su realidad actual. La fantasía puede ser en gran medida deliberada. Parecería que no hay ningún límite para la fantasía siempre que no la corroboremos y la comparemos con las posibilidades limitantes de la realidad. (Perls, F.)*

(Yontef, G.) El corolario que hace del darse-cuenta que hace en proceso y diálogo:

-Corolario uno:

El darse cuenta es eficaz solo cuando está basado en, y energizado por, la necesidad dominante actual del organismo. Sin la energía, estímulo y emocionalidad del organismo que se esté instalando en la figura emergente, está carece de sentido, poder e impacto. Hay que estar en lo que se está, no vale estar aquí pensando en el allá.

-Corolario Dos:

El darse-cuenta no está completo sin conocer directamente la realidad de la situación y cómo está uno en ella. En la medida en que la situación sea negada el darse-cuenta se distorsiona. La persona que reconoce verbalmente su situación pero no la “ve”, realmente, no la conoce y no reacciona a ella, no se da cuenta y no está en contacto total. Cuando me doy-cuenta de la totalidad soy responsable, del control sobre, y de la opción de, conducta y sentimientos, de la habilidad de respuesta y comportamiento.

-Corolario tres:

El darse-cuenta está siempre aquí y ahora, y siempre cambiando, evolucionando y trascendiéndose así mismo. El darse-cuenta es sensorial, no mágico: existe. Todo lo que existe lo hace en el aquí y ahora. El pasado existe ahora como recuerdo, el futuro existe ahora como fantasía, ambos se vivencian en el ahora, el darse-cuenta es saber lo que estoy haciendo ahora.

El proceso del Darse-Cuenta

El darse-cuenta es un proceso, que en sí mismo contiene una gran cantidad de procesos, Es un fenómeno que se abre paso entre una innumerable cantidad de fenómenos, que vienen ocurriendo en el mismo tiempo y ante los cuales se impone.

El proceso, que es inmediato, tiene un discurrir en el organismo que desemboca en la toma de conciencia y en su correspondiente (des) adaptación al medio.

- En primer lugar tomamos impresión de algo, no es nada definido en sí mismo, siendo esta la experiencia de la base primordial. De inmediato, nos relacionamos con esa base primordial, y tratamos de buscar alguna relación con la sensación.
El impulso nervioso que produce el **estímulo**, es conducido al cerebro por el sistema nervioso (parasimpático), que es el que establece la relación con el medio donde se elabora (centro sensorial) y es transformado en sensación
- Y no hay una sensación, ya que somos un continuo de **sensaciones**. Y de entre todo este continuo emerge una, que toma fuerza sobre las demás que están ocurriendo a la vez, y se hace un fenómeno corporal que es percibido como él mismo, ya que la sensación se forma en un estado sensorial a través de algún órgano sensorial que la recibe y transforma, para que así pueda ser percibida como sentido corpóreo.
- Esta **percepción** es el primer proceso interpretativo de los datos sensoriales y sentidos de la sensación. Se apoya en experiencias previas, expectativas y predisposiciones personales. Es una “aprehensión de la realidad a través de los sentidos”, donde las cosas se hacen manifiestas como tales en función de un acto de experiencia, lo que conlleva en sí mismo un cierto saber acerca de las cosas percibidas, y una concepción del valor y su cualidad, intuición axiológica.
- Aparece el fondo de conciencia de donde sacamos algún título, alguna identificación para esta nueva experiencia, sobre la base de lo aprendido. Le ponemos nombre, título, y entonces ya sabemos cómo relacionarnos con el fenómeno. Dependiendo de las experiencias de nuestro pasado con las que asociamos la experiencia nueva, calificamos. A partir de aquí se diseña la **estrategia de afrontamiento**.
- Se le da, o no, se le da paso, en función de la experiencia de vida, y la relación con similitudes anteriores en las que reconozco la nueva experiencia. Interviene la conciencia turbia con la fantasía y el miedo, e interviene la base del des-conocimiento que dotan de contenido definitivo. Así queda también establecida la base del proceso emocional que, a través del cuerpo, tiene su discurrir propio.

La toma de conciencia en el sentido de este escrito es el darse-cuenta, es el fruto de la vivencia de nuestras potencialidades en el ahora. Cuando así ocurre y nuestra vivencia es un continuo del darse-cuenta, podemos cerrar el círculo. Tenemos un fondo consciente que permite la adecuada vivencia de la sensación a través del sistema nervioso central en el que percibe. Una conciencia clara en el ahora, y una memoria lúcida que permiten la vivencia actual del momento, que crean la base sólida, sin la conciencia turbia, y mundo de fantasía proveniente del “yo”.

Y en esta base de conciencia puede emerger libremente la figura que ocupa el fondo en este momento, y que da continuidad a la aparición de otra gestalt, y así sucesivamente, permitiendo, si la conciencia es clara, el ir cerrando las gestalts conforme la base de satisfacción lo requiere, ir cubriendo el ciclo gestáltico en su totalidad, mediante el flujo de sensación- retirada de la experiencia en satisfacción plena.

- *El fenómeno que emerge del contexto de la experiencia crea la sensación, que da origen a la percepción, y la mente percibe el fenómeno a nivel de sistema nervioso, es la facultad propia de la mente, la percepción sutil. El darse-cuenta, la toma de conciencia, recoge todos estos elementos, los aspectos instintivos y las estructuras mentales, los procesos mentales y emocionales, aprendizaje y memoria y con todo ello crea la base subconsciente / consciente, el fondo o contexto que hace posible que pueda aparecer y formarse la figura.*

Habla Yontef, G, en proceso y diálogo, de la secuencia evolutiva del trabajo del darse-cuenta:

-*Darse-cuenta simple*: Un comienzo de relación terapéutica, la problemática del momento, para la persona en terapia no hay proceso, ni relación todavía.

-*Darse-cuenta del darse-cuenta*: Es el poder ver evitaciones y resistencias, el aquí y ahora, afinamiento de herramientas del darse-cuenta

-*Darse-cuenta del carácter*: En viendo el patrón, la persona se da cuenta de la estructura global del carácter.

-*Ascenso fenomenológico*: La fenomenología invade la cotidianidad de la persona, el contemplar múltiples realidades y usar observaciones se convierte en algo más común en su vida.

El sí mismo en Gestalt

Las cosas no existen; cada acontecimiento es un proceso; la cosa es meramente una forma transitoria de un proceso eterno. Todo está en un flujo. Nunca nos bañamos dos veces en el mismo río.

El Sí Mismo, (Self), en gestalt, no es una estructura, es **un continuo proceso dinámico** e inherente, propio de cada persona, que en cada momento de su vida caracteriza su manera de accionar en un campo organismo -ambiente, y siempre en función de su estilo personal. No es algo fijo e inmutable, ni una instancia psíquica. Para Perls este proceso continuo hace posible los contactos presentes y es el agente de crecimiento. Se utiliza como pronombre reflejo, referido a la persona total. Es el límite de contacto funcionando y su actividad consiste en formar figuras y fondos. El funcionamiento sano del sí mismo no está centrado en él exclusivamente, sino que está centrado en él, en otros, y en las relaciones de contacto que se establecen, es decir en la totalidad del campo, e integra los acontecimientos de toda la vida.

Perls llamaba a su terapia “terapia de concentración” debido al continuo de conciencia, había que darse cuenta de nuestra forma de funcionar. De cómo estamos haciendo la gestalt de la situación, de cómo configura uno la situación. La gestalt es una terapia organicista, trata de lograr el sentimiento de uno mismo, discriminar lo qué es de uno y lo qué es de los demás. Actuar desde los límites del self y no desde los límites del ego y los introyectos. Perls decía que con el tiempo tendríamos que estar autoconscientes todo el tiempo que estamos despiertos.

El sí-mismo es aquello que tiene una persona que permanece en el tiempo, **el sí mismo no es algo fijo**, son interrelaciones en el aquí y ahora: El sí mismo referido a la persona total, el sí mismo referido a la esencia de la persona, el sí mismo como el sentido que una persona tiene de ella, el ideal, el falso, el grandioso...en su búsqueda de la totalidad la persona no puede ser reducida a partes, ya que la acción es siempre de la persona total y no del “sí mismo concreto”, el sí mismo se refiere a toda la persona, donde sujeto y objeto son la misma cosa.

-El concepto de sí mismo es **la idea** que tiene la persona acerca de quién es.

-El sí mismo ideal sería **la imagen** de quien la persona quiere ser.

-El *falso sí mismo* se refiere a conductas no auténticas y a un sentido distorsionado del sí mismo, construido para lograr su aceptación.

-El *sí mismo grandioso* sería el sentido inflado de sí mismo de una persona que excluye o minimiza defectos pasados o presentes.

Cuando distinguimos en la persona cualidades como estabilidad, valores, solidez, confianza, flexibilidad, será en términos de persona total y no en términos de cualidades de sí mismo.

Al ser un continuo proceso del existir, el auto concepto lo vamos desarrollando inicialmente en el contacto entre los miembros del sistema familiar, con las experiencias que vamos teniendo a lo largo de la vida, entorno familiar de apoyo y protección, donde surge el amor. El cómo nos apreciemos tiene que ver con los actos y mensajes verbales que hemos ido incorporando, y sus contradicciones. Nuestro sistema familiar es quien en un primer momento nos trasmite valores, ideas e ideales, expectativas culturales y religiosas, también nos "enseña" cómo actuar, pensar, hablar, etc.

- La esencia de **la idea holística de Smuts**, es que toda la naturaleza es una totalidad unificada o coherente. Los elementos orgánicos e inorgánicos del universo existen juntos en un proceso continuamente cambiante de actividad coordinada. Una concepción holística del hombre toma en cuenta el funcionamiento de su cuerpo, sus emociones, sus pensamientos, su cultura y sus expresiones sociales, todo en un cuadro unificado. En Gestalt está inmerso en que *"el todo es mayor que la suma de las partes"*.
- Esta visión de campo nos permite una mirada holista del entorno y del propio organismo. Una característica del campo es que todo está en todo, así en cualquier elemento del campo están contenidos los otros elementos del campo. Esto nos habla de un organismo completamente inserto en el universo en el que vive y al mismo tiempo nos habla de un organismo unificado donde todas las partes de este organismo están en las otras al mismo tiempo. De este modo cognición, emoción, energía, cuerpo, espiritualidad, son aspectos del organismo total que están totalmente interrelacionados, no pudiendo comprenderse uno separado de los otros, ni uno antes o causa de los otros.

¿Qué es el autoconcepto? No es lo que eres sino como funcionas, la identidad en gestalt es muy central, hay que llegar a decir quién soy yo y quién no soy yo en cada momento, un tema central es saber qué es mío, diferenciar entre ego y self. ¿Qué es el ego? Hay muchos....un niño pequeño, el perro de arriba y el perro de abajo, los introyectos gobernándonos..... El metabolismo mental es un trabajo con los introyectos, se trata de aprovechar lo que viene bien y desechar lo que viene mal. E ir comprendiendo partes en identificación y partes alienadas.

Con respecto a la identificación y alienación, si estoy identificado con lo que siento y pienso, voy a seguirlo, y si no es algo propio o real, me va generar malestar. La energía va a aquellas partes de la personalidad con la que nos identificamos. Creamos lo que vivimos, la mayor parte del tiempo de manera inconsciente. Perls dice que el objetivo de la Gestalt es: *Lograr el sentimiento de nosotros mismos, facilitar el equilibrio orgánico y el desarrollo de la personalidad a través de la integración.*

¿Qué es la integración? Los agujeros de personalidad se generan cuando nos identificamos con una sola parte, dejando fuera la parte alienada. El punto cero de la indiferencia creativa es dinámico. La polarización es producto de los mecanismos. La terapia tiene que ver con recuperar estas formas de energía, rellenar estos agujeros de energía. Las mejores soluciones son las que armonizan las necesidades presentes con la situación.

Perls, Hefferline y Goodman identifican algunas estructuras especiales que el Sí mismo crea para finalidades concretas. Entienden estos conceptos en términos existenciales y fenomenológicos: **el Ello, el Yo y la Personalidad** son sólo tres de entre las muchas estructuras posibles de experiencia. Son funciones parciales, capacidades que funcionan de manera integrada, en el contexto holístico de la experiencia que constituye el Sí mismo.

Las tres funciones del Sí mismo son capacidades de la persona para con el mundo.

-El Ello es el fondo de la experiencia, que está dentro de la piel.

-La Personalidad es la asimilación de los contactos anteriores

-El Yo es el motor que mueve las otras dos funciones y elige lo que le pertenece y aquello de lo que se enajena.

Los Ginger explican estos tres modos o funciones:

- **Función Ello:** Es la capacidad que el organismo tiene de entrar en contacto con el entorno a través del mundo interno, las necesidades fisiológicas vitales y la vivencia corporal, lo que se ha vivido "dentro de la piel". Se expresa en los actos automáticos, respirar, caminar, etc. Cuando la persona funciona según esta modalidad no tiene conciencia clara de sus actos.
- **Función Yo:** Es un funcionamiento activo, donde los actos son llevados a cabo de manera intencionada, a partir de la toma de conciencia de las necesidades y deseos propios. Es la capacidad de contactarse con partes del campo o alienarse de ellas, es la capacidad decisoria, es la voluntad entendida como fuerza que se organiza con autonomía, que no representa ni un impulso biológico ni una pulsión social, siendo la expresión creativa de la persona en su totalidad.

El Yo como función del Sí mismo actúa de manera armónica, sostenido por las sensaciones de "dentro de la piel" y por el aprendizaje del yo "quién soy yo". Las perturbaciones en este funcionar quedan manifestadas en los mecanismos de evitación del contacto.

Fritz Perls:

¿Qué es el yo? ¿Una composición de introyectos?, como sugirió Freud, o, ¿una cosa que los neurólogos pueden localizar en el cerebro?, ¿el organizador de nuestras acciones?, ¿el capitán de mi alma?, nada de eso, el YO es la vivencia de la figura que está en primer plano. Es la suma de todas las necesidades emergentes, la oficina de clasificación para su satisfacción. Es el factor de constancia dentro de la relatividad de las exigencias internas y externas. *Es el agente de responsabilidad para cualquier cosa con la que se identifica... "El yo no es una cosa estética sino más bien un símbolo de identificación".*

El "yo" lo utilizamos como antídoto del "it" y desarrollamos nuestro sentido de responsabilidad sobre los propios sentimientos, pensamientos y síntomas. El "soy" es un símbolo existencial, trae a colación lo que vivenciamos como formando parte de nuestro ser y que junto con el ahora es nuestro llegar a ser, cada nuevo "ahora" es distinto del anterior.

Yo sostengo que el ego, el yo, es meramente un símbolo de identificación, me identifico con mi estado en este momento, y me identifico con mi estado después, no hago un acto en contradicción a lo que me ocurre en realidad, lo asumo responsablemente, y esto significa simplemente estar dispuesto a decir "yo soy yo", y también "yo soy lo que soy".

- **Función Personalidad:** Se define como la representación que cada persona hace de sí misma. Constituye la integración de las experiencias pasadas, es decir la asimilación de las vivencias personales. Por medio de esta función del sí mismo se construye el sentimiento de identidad. Esta función expresa la capacidad del Sí mismo de contactar con el entorno basándose en lo que se es, o sea en lo que uno se ha convertido. Perls considera que la personalidad es el sistema de actitudes asumidas en las relaciones interpersonales. No ve a este elemento del Sí mismo como un aspecto

normativo de la estructura psíquica (psicoanálisis), sino más bien como “una función que expresa una adaptación social de tipo interactivo”.

Ángeles Martín:

Personalidad, es una gestalt en continua formación y desarrollo, que se cierra en un momento y se abre en el siguiente, que está en relación con el pasado y el futuro, y que se expresa en el presente en función de unas características espacio-temporales, y unos componentes psico-bio-sociales que la configuran, por ser la expresión más profunda de la persona en su actuar e interrelacionar con el mundo y consigo misma.

Abarca lo consciente y lo inconsciente, y se va formando a través de la dinámica entre lo interno, (lo que se produce dentro), y lo externo, (político-social-ambiental), ambos incluyen la herencia biológica y ambiental que se mezclan y fusionan de tal manera que se hace imposible delimitarlas.

En la personalidad hay una estructura que perdura a través de los años en rasgos, movimientos y gestos, siempre mantiene una especie de continuidad y de fidelidad a sí misma, que la hace identificable y única a través del tiempo y del espacio, siendo una gestalt única que evoluciona y se configura en cada momento en función de las características del momento, de la situación y de los acontecimientos, es única pues conserva su característica o rasgo central que la hace ser de una u otra manera, y a la vez diferente por constitución, experiencia y diferencia genética. Cada momento es único porque la personalidad está en constante evolución.

Una personalidad bien integrada y desarrollada ha seguido un proceso largo de elecciones, realizadas de forma inteligente y apropiada a sus necesidades, que le han servido y ayudado en su crecimiento y evolución posterior. Es flexible pero variable y voluble. Es capaz de funcionar en situaciones nuevas y no quedar paralizada o pegada a ellas. Por el contrario una personalidad rígida y estereotipada es dogmática, no se enriquece con las nuevas aportaciones que le ofrece el exterior, y funciona de forma pobre y poco creativa.

“No es el tú que piensas que eres. No es la opinión que tienes de ti mismo.
No es la idea o imagen que tienes de ti mismo. No es tu sensación crónica del deber.
Tu ser está más allá de todo eso; Es algo que nunca puedes capturar.
No puedes comprenderlo ¿para qué? Si pudieras ¿qué harías con él?
Nunca puedes llegar a él.” **(Alan Wats)**

Las polaridades

- Las polaridades son extremos de identificación. En la medida en que uno se identifica con un polo, aliena el otro polo como extraño a sí mismo. La integración requiere admitir a ambos como propios, y el medio de conseguirlo, una vez más, es la identificación con lo alienado. El resultado esperable es la instalación en ese punto cero de indiferencia, que permite identificarse hacia uno u otro lado según las exigencias de la situación. **(P. de Casso)**

En cualquier aspecto de la naturaleza, y en cualquier forma de nuestro organismo todo tiene su opuesto, noche-día, ying-yang, bueno-malo, claro-oscuro, fuerte-débil. Todas, formas polares, son parte de nuestra naturaleza, y en sí mismas no son incompatibles, somos nosotros quienes a través del juicio previo limitamos nuestra conciencia considerando adecuada una de las partes.

Para que un fenómeno sea perceptible ha de estar en oposición con otro, diferenciarse, distinguirse de otra cosa, ser diferente. El contraste, la diferencia constituye de manera fundamental la configuración del mundo, la forma de los fenómenos. El principio fundamental para su formación es **la polaridad, el antagonismo primordial**.

Nuestro proceso de conciencia, tras percibir la sensación que origina cualquier fenómeno, elabora un proceso mental de análisis, desmenuza la realidad en dos partes y discrimina sobre la bondad de una de ellas, eligiendo (**identificación**), y rechazando (**alienación**), el otro lado, el contrario. A través de esta primaria discriminación rechazamos el todo, la unidad, y polarizamos nuestro existir.

En la unidad, todo y nada se fusionan en uno, la nada no tiene manifestación o límite con lo que no es polar, en la unidad no hay reconocimiento, no hay discriminación posible, no hay empeño ni objetivo, solo hay Ser porque no hay un algo externo que añorar, lo polar entonces no es el fenómeno, sino el conocimiento que tenemos de él a través de nuestra conciencia.

La polaridad de la conciencia queda reflejada en la anatomía de nuestro cerebro. Unidos por el cuerpo calloso tenemos dos hemisferios cerebrales, distinguidos por su naturaleza y por sus propias funciones, y que gobiernan el lado contrario del cuerpo.

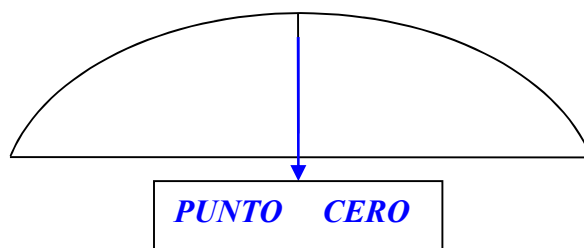
El hemisferio izquierdo se encarga del pensamiento lógico y el lenguaje, lectura y escritura, es analítico y racional, se encarga del tiempo, del cálculo y de los números. Es la capacidad analítica del "hemisferio verbal".

En el hemisferio derecho tenemos las facultades opuestas, aquí concebimos un todo partiendo de una pequeña parte, es la concepción de ideas y estructuras complejas, pensamiento analógico, imaginación, y capacidad creativa. Según la actividad predomina uno u otro.

Esta especialización de los dos hemisferios nos explica la polaridad; el izquierdo es masculino, yang, sol, es la actividad. El hemisferio derecho es yin, receptivo y femenino, es lo lunar, el lado nocturno e inconsciente, y rige el lado izquierdo del cuerpo.

Para integrar el concepto de polaridades Perls utiliza "la teoría de la indiferencia creativa" de **Sigmund Friedlaender**. Filosofía basada en la afinidad de los contrarios, plantea que cada acontecimiento consta de un punto cero a partir del cual surge la diferencia de estos contrarios, los cuales demuestran en su contexto específico una gran afinidad el uno por el otro.

Encontramos ese punto cero a partir de confrontar la diferencia de los contrarios y descubrir su simetría invisible. Su punto de unión, el lugar en que ambos se neutralizan, **el punto medio**.



- Si permanecemos atentos al centro, podemos adquirir la capacidad creativa para observar ambas caras de los sucesos y para completar la mitad incompleta. Si evitamos una visión unilateral, alcanzamos una comprensión mucho más profunda de la estructura y de la función del organismo. (**Perls**)
- Aquello cuya identidad, unidad y totalidad no podemos distinguir, se manifiesta como fenómeno en antagonismo polar. No es posible percibir la unidad, la identidad de lo claro y de lo oscuro como fenómeno diferencial. La unidad de la diferenciación polar es

simultáneamente su centro, la indiferencia, en ella se esconde el verdadero misterio, la voluntad creativa, aquello que polariza, que objetivamente no es nada y sin la cual nada existe en el mundo. **(Ludwig Frambach)**

- El arte de la vida que nace del centro indiferenciado, surge principalmente del balanceo entre opuestos polares, de un movimiento que tiende hacia el equilibrio. Se trata de no dejarse atraer de forma unilateral y sesgada por uno de los polos respectivos, sino en centrarse libremente en su centro y moverse de la misma manera hacia ambos, como si fueran alas (El ángel medio burlón de Friedlaender). Equidistribución imparcial y ecuanimidad. No se trata de aislar los opuestos como excluyentes entre sí, sino de centrarnos con flexibilidad en su centro indiferente, son una unidad de contrarios, diferenciados polarmente, siendo “la indiferencia creativa” la que proporciona el magnetismo de los extremos. **(L.Frambach)**

En terapia gestalt las polaridades están profundamente arraigadas en el funcionamiento del organismo. Estos dualismos son disposiciones de conducta y pensamiento. Las polaridades están relacionadas con la historia particular de cada uno de nosotros y con la percepción de nuestra realidad interior. Esta realidad determina que se desarrollen polaridades, a partir de las cuales, en pugna, se generan conflictos polares que pueden ser tanto intrapersonales como interpersonales.

La terapia gestáltica busca la integración armónica de las polaridades complementarias de cualquier comportamiento humano (por ejemplo: agresividad y ternura) más que la eliminación de una en provecho de la otra, intentando lograr una solución que una ambos polos para formar una figura más importante que la simple combinación de los opuestos: una creación nueva.

En este contexto las cualidades no son contradicciones irreconciliables, sino distinciones que serán integradas en el proceso de la formación y destrucción de la gestalt. Un concepto importante retomado del psicoanálisis Freudiano y que sirve para entender las polaridades es el de catexis. "La catexis se refiere a la actitud repelente / atrayente del individuo sobre las cosas de su deseo, por un lado, y miedo, por otro. Que esta catexis sea positiva o negativa depende solamente del concepto mental de la persona o de su percepción" **(Castanedo, C.)**

Desde el punto de vista de la actitud del terapeuta, Freud recomendaba a los analistas “atención flotante” y “escepticismo benevolente”. El gestaltista combina una implicación activa y a la vez una permanencia en ese punto 0, lo cual no es nada fácil. Fritz era un buen ejemplo de ello, como atestigua **Naranjo, C.:**

- “Perls mostraba un grado asombroso de indiferencia creativa como psicoterapeuta por su capacidad de quedarse en el punto cero sin verse atrapado en los juegos de sus pacientes. Pienso en el punto cero como el refugio del terapeuta gestáltico en medio de una participación intensa, no solo como una fuente de fortaleza, sino como su último apoyo.”

Con la polaridad, a través de la afirmación vamos creando un “yo idealizado”, y a la vez, negamos aspectos propios del organismo que al tomar conciencia de ellos, nos conectan con lo que evitamos, “yo negado”. Mantener esta negación implica un gran esfuerzo orgánico, tensión interna, ya que hay en nosotros capacidades, características propias que no nos permitimos usar.

De esta forma, ante necesidades que van apareciendo en el campo, y que necesitan de recursos de los cuales disponemos, el organismo va a tratar de "negarlos" y buscar una

solución neurótica, que signifique manipular el entorno para dotarse de recursos del mismo, en vez de usar recursos propios incorporados a su “yo negado”.

Es de esta manera que el organismo pierde la capacidad de autorregulación, ya que no solamente somos un proceso mental de conceptos y teorías aprendidas, sino que somos organismo y de él bloqueamos nuestras capacidades sensitivas, musculares, y la manifestación de emociones, evitando el darnos cuenta de aspectos propios que no queremos reconocer en nuestro organismo.

- Perls dice que los opuestos existen por diferenciación de “algo no diferenciado” y que el punto 0 es el punto donde comienza la diferenciación. En la aplicación terapéutica esta diferenciación es importantísima: la llamamos polarización, es decir, que los opuestos se definan con claridad, que extremen sus posiciones para poder reconocer estos contendientes, para poder establecer un diálogo entre ambos, donde se reconozcan, se escuchen, se entiendan y puedan llegar a algún tipo de acuerdo **(Peñarrubia)**.

La diferenciación en opuestos es “una propiedad esencial de nuestra mente y de la vida misma. Polaridades básicas son:

- Integración / Desintegración.
- Deseo /aversión.
- Los principios polares del intercambio energético del organismo.
- Apego / Desapego.
- Alegría / Tristeza.
- Contacto / Retirada.
- Top Dog / Under dog. (Opresor / Oprimido). (Dominancia / Sumisión)
- Presente / Futuro, siendo el presente el centro del tiempo existencial y creativo.
- Necesidades sociales / necesidades biológicas.
- Lado derecho / Lado izquierdo.
- Parte superior (contacto) / Parte inferior (apoyo).
- Autoestima elevada (delirio de grandeza)....vanidad, orgullo, gloria, / Baja autoestima (sentimiento de pequeñez).
- Sádico / Masoquista.
- Masculino / Femenino.
- Ir / Venir (aquí / allí).
- Culpa / Responsabilidad.
- Exceso de control / Impotencia.
- Apoyo / Confrontación (Frustración)

Figura y fondo también son polos de una polaridad, como delante y detrás. La diferenciación polar en figura-fondo encuentra su indiferencia en su propia base. No hay que confundir la base con el fondo. El fondo es difuso mientras que la base es indiferente. Es en filosofía Budista la séptima conciencia, el manas, que tiene dos aspectos, uno inferior, referido al mundo de los sentidos, el fondo de donde surge la experiencia, y uno superior, iluminado por la intuición, que corresponde en Gestalt a la formación de la figura. El manas actúa como transmisor de la experiencia sensorial al octavo nivel de conciencia.

No se trata de un fenómeno diferenciado ni perceptible. Es aquello que se diferencia, el punto medio creativo y origen de toda diferenciación. Perls se refiere a la base indiferente como “el vacío fértil” o “la nada”, es en filosofía Budista la octava conciencia, la conciencia universal, alaya-vijñana.

El sí mismo se encuentra, espontáneamente, en el modo de en medio, integra los polos actividad y pasividad, hacer y padecer, en la medida en que ofrece una base para el sentir, pensar y hacer, libres y espontáneos, como una imparcialidad relativa a partir de su indiferencia y de su centro.

- Pero el sí mismo es en realidad el integrador, es la unidad sintética, como lo llama Kant. Es el creador de la vida. Este sí mismo, que podemos relacionar en el modo del medio (como el no hacer de la filosofía oriental), es creativo, y lo podemos considerar como semejante al yo de la indiferencia creativa de Friedlaender. “No se trata de la Gestalt que forma, sino de la formación de la Gestalt, es decir, el sí mismo es la relación dinámica entre el fondo y la figura, que deben entenderse como polaridades. Estableciéndose el vacío fértil cuando esta polaridad de la figura es la base, no el fondo, la base indiferente que ni diferencia, ni se posiciona en la percepción.

(Frambach)

Contacto y límites del contacto

Contacto : Toda existencia es una relación

El niño va construyendo su personalidad a lo largo de la vida por medio del contacto que establece en su relación con el medio ambiente. La necesidad en el despertar de su mundo de sensación es continua, siendo el contacto corporal lo más importante para los niños recién nacidos, y básico para su desarrollo mental, emocional y físico. *El contacto le permite diferenciarse del medio y establecer límites entre su sí mismo y el ambiente.*

- “El proceso de contacto es el trabajo que produce **asimilación y crecimiento**, es la formación de una figura de interés contra un fondo o contexto del organismo/ambiente”. (Perls). Siendo la asimilación, la recepción y elaboración de elementos (hasta entonces ajenos), y el crecimiento la transformación de lo ajeno al organismo, en propio.
- *Creecer es sinónimo de contacto, y apropiarse de la novedad asimilable o rechazar lo inadmisibile conduce al cambio. Por lo mismo el contacto también puede ser definido como el espacio de encuentro entre el yo y lo que no es el yo (Yontef)*

Contacto es el resultado del proceso integrativo de la sensación y su darse cuenta, la movilización de energía y la conducta motora. Es un proceso que da a la persona el conocimiento tanto de sí misma como del medio ambiente, siendo una información básica de discriminación, de capacidades para su satisfacción y de medios para lograr concretarla. Al ser lo que ocurre entre la persona y el ambiente, **el contacto se establece siempre en el presente**, aquí y ahora, ya que las necesidades reales están enclavadas en la existencia presente de la persona.

Contacto es mucho más que simplemente tocar, alcanzar algo o alguien. La persona responde a una figura de interés y se implica activamente en esa figura. Ambas, la figura y la persona, se transforman por medio de ese compromiso. El contacto no implica precisamente alcanzar una meta. Es un compromiso de lo que es posible en la interrelación organismo-ambiente. El contacto se da en un punto en que se alcanza el conocimiento de cómo, cuándo, dónde y de qué forma puede una necesidad ser satisfecha.

- *Hacer un buen contacto es **comprometerse plenamente** en ese estar en contacto, de tal modo que nuestra compenetración con aquello con lo que estamos en contacto, sea completa y satisfactoria. (Latner, J.)*

A través de la realización adecuada del contacto con el entorno extraemos su significado, y reconocemos cómo la situación se cierra o se completa. Esta figura formada pasa a ser parte de **la base de experiencia** de la persona y está disponible para ser utilizada en cualquier otro momento. Es el punto culminante del ciclo gestáltico, tras el darse cuenta sensorial se pasa a la acción para poder entrar en contacto con la experiencia. Es el nudo de todo el proceso, ya que conduce la parte activada en la acción (la parte motora) hacia la satisfacción de la necesidad por medio del contacto.

En terapia Gestalt el contacto es principio básico, ya que es lo básico y elemental de toda relación, **es el darse-cuenta al entrar en relación de lo diferente entre uno mismo y el otro**, yendo hacia la conexión con el otro, con plenitud, de una forma adecuada a la necesidad, sin actitudes rígidas ni pre-fijadas de antemano, apreciando las diferencias y aceptando la separación cuando está vivido el contacto, retirando la atención de la figura, emprendiendo el camino hacia otra nueva vivencia.

- *Un buen contacto garantiza la posibilidad de sentir la unión con el otro y al mismo tiempo delimita la separación que permite mantenerse distinto y uno mismo. (Perls)*
- *La polaridad clave de la teoría gestáltica es contacto-retirada, entendida como el movimiento espontáneo del organismo. La teoría del self ha conceptualizado este proceso como contacto/retirada según el déficit o la satisfacción de sus necesidades; la terapia gestalt californiana, sin embargo, ha hecho una lectura espiritual del contacto-retirada como **expansión-contracción de la conciencia**, como ampliación de la conciencia del contacto. Fritz Perls, en su etapa de madurez, ya no hablaba de self sino de "fe en la autorregulación orgánica", un concepto de profunda resonancia espiritual que Claudio Naranjo define como sinónimo de tao. (Paco Peñarribia)*

Cuando una situación cambia, si la persona está realmente contactada en su campo organismo/ambiente, también cambia la forma en que se expresa, su fuerza dinámica reside en el compromiso total con el proceso siempre en movimiento de la vida, que implica involucrarse en cualquier figura, hasta en la figura que amenaza.

El contacto es el aspecto básico de un funcionamiento sano, no conlleva una conexión continua y brinda la posibilidad de conocerse uno mismo, y a otros, y vivenciar las distintas situaciones por las que se atraviesan a lo largo de la vida. El contacto alternado con una necesaria retirada que esté adecuada a las necesidades, proporciona el desarrollo de la persona.

Cuando entramos en contacto se produce la fusión (que no con-fusión) con el "tu", el "vosotros", o el "ellos". El contacto nos lleva a unirnos y a separarnos, a juntarnos y a retirarnos, y esta paradoja nos acompaña continuamente, y nos cuesta mucho resolverla. O bien nos sentimos solos, o bien nos quedamos pegados, o bien escapamos continuamente, o tal vez evitemos.

El buen contacto supone que yo tenga mi sentido del propio yo, y que además tenga claro cuáles son los límites de mi frontera de contacto, y qué, o quién, permito que traspase la frontera, y qué es lo que rechazo. Necesito saber si yo dependo del consentimiento del otro, o si yo transgredo las fronteras de los demás. Necesito saber si se salir o no puedo salir del otro y me quedo pegado, necesito sentirme bien situado en el mundo, respetar mi propia soledad y la de los demás, y reconocer mi lugar como propio.

El contacto solo se puede producir entre seres independientes, que se arriesgan a quedarse pegados en el mismo, ya que pasamos del yo-tu al nosotros, y ahí nos jugamos nuestra denominación de origen. Pero en un contacto sano tenemos la posibilidad de nutrirnos del otro y del ambiente, ya que si se produce contacto, hay experimentación, y obviamente, se produce cambio.

La frontera de contacto es el lugar en el que se experimenta el yo con lo que no es el yo, y esa vivencia es nutritiva si es sana. La frontera es la consecuencia de toda una vida de aptitudes adquiridas y experiencias de vida. Valores, momentos del recuerdo, imágenes, escenas, vivencias, todo esto que está en la frontera de contacto interviene cuando se establece un nuevo contacto, y tiñe, o destiñe, la nueva relación, en función de la experiencia de vida, que es la que nutre al fenómeno del contacto, en función de su meta-conocimiento del mundo relacional.

Funciones del contacto

- *Ver es ser tocado por las ondas luminosas. Oír es ser tocado en la membrana basilar por las ondas sonoras. Oler y gustar es ser tocado por sustancias químicas, gaseosas o en solución. El tacto es prototipo del contacto, tacto y contacto casi han llegado a ser sinónimos. Aunque las experiencias de contacto se centralicen en cualquiera de los cuatro sentidos, siempre implica de algún modo ser tocado. A estos cinco modos básicos de contacto se añaden otros dos: la conversación y el movimiento. Estos siete procesos constituyen las funciones del contacto. (E. Y M. Polster)*

Ver.

Es poco probable que tu y yo veamos lo mismo cuando vemos la misma cosa, nuestra base de experiencia siempre es única e intransferible, podremos coincidir en nuestro mirar la experiencia del mismo modo, pero nuestros matices intrínsecos dotarán a la experiencia de un contenido único. Para entrar en contacto contigo a través del mirar he de saber de nuestras diferencias, apreciando lo mío como propio y valorando lo tuyo como un nutriente para mi propia experiencia.

Ver es entrar en contacto destacando la figura sin perder la conciencia del resto. No se puede fijar exclusivamente la atención en lo “relevante” sin sacrificar el sentido del contexto que completa la escena. La relación entre la figura y el fondo es lo que va a originar las experiencias posteriores. Nos bloqueamos, tanto si miramos hacia otro lado, tratando de evitar la figura emergente, como si clavamos la mirada en ella, ya que de esta forma amortiguamos el contacto visual.

Escuchar

- *El que al escuchar toma contacto está siempre atento a lo que se dice, pero también al sonido en sí, de modo que oye bastante más que las palabras. Escucha todo lo que tiene algún sentido para él, y es afectado por lo que oye. Cuando el que escucha oye, sabe que ha establecido un buen contacto, y cuando el que habla sabe que es oído también su contacto se reanima. (Polster`s)*

Las personas que no están en contacto con el ambiente parece que escuchan, cuando en realidad solo están esperando el momento oportuno para tomar la palabra, ya tienen un punto de vista anterior a lo que escuchan, con lo que en realidad no están escuchando. Podemos comprobar que hay personas que oyen en función de su experiencia de vida, oyen críticas siempre, o juicios, o acusaciones, o sienten agresividad permanente en el mensaje, o tal vez personas que necesiten escuchar continuamente la aprobación del otro. Todo esto son bloqueos en el contacto. Estar en contacto adecuado con el ambiente, ver y escuchar, implica

atención en la observación y en la escucha. *La melliza desdibujada del darse-cuenta, decía Perls.*

Palabra y Voz

Los **Polster** se expresan así sobre la palabra:

- *Ninguna palabra es idéntica para dos momentos o circunstancias diferentes, ya que la aparición de una palabra constituye un acontecimiento en el que culmina una vida entera de sensaciones, deseos, recuerdos e imágenes. Así entendida cada palabra auténtica debería tener, lógicamente su configuración propia y única de significado.*

Las palabras tienen significado, o significados, en ellas mismas, porque son símbolos, y como tal señalan algo diferente de ellas mismas, las palabras son como la música, no hay que entenderlas, hay que escucharlas y dejarse estar en ellas, observando sus formas.

El lenguaje se compone de palabras, y la expresividad lingüística de una persona, lo que dice y cómo lo dice, nos habla mucho de cómo es. Hay personas de pocas y medidas palabras, parcos en el habla, y escuetos en la construcción gramatical. Hay otros que vuelcan las palabras al exterior sin miramiento, se desbordan en un torrente multifacético. Hay quien habla con precisión milimétrica, y hay quien se permite la libertad poética.

La voz tiene *dirección y tiene impulso*.

- Puede ser armónica, en cuyo caso establecerá contacto y será bien recibida por los interlocutores, generando sosiego en el momento y haciendo posible el fluir del contacto.
- Puede resultar agresiva, con el consiguiente rechazo por parte del ambiente, ya que con seguridad traspasará las fronteras del contacto e intimidará, incomodará o encrespará al oyente, provocando su resistencia.
- Si la voz carece de la fuerza que requiere el momento relacional, se perderá, no entrará en contacto real, es más que probable que las palabras se pierdan antes de llegar al destino, lo que provocará, o el decaimiento de la conversación, o la retirada de alguna de las partes.
- Hay voces destinadas a hablar en público, que se apoyan en su potencia y despliegan toda su energía cuando la ocasión lo requiere, y hay voces que están destinadas a la intimidad, al contacto más íntimo, voces de timbre más bajo.

La expresión

Kortitsky (citado por los Polster`s) describe **cuatro tipos de expresión**:

Bloqueada, inhibida, exhibicionista y espontánea.

-*En la etapa del bloqueo* la persona ni siquiera sabe que quiere expresar

-*En la etapa inhibida* lo sabe, pero no lo expresa

Las expresiones bloqueadas e inhibidas son las que no se manifiestan porque la persona no reconoce sus impulsos en el primer caso, o porque frena su exteriorización aunque la reconozca, en la expresión inhibida.

-En la exhibicionista expresa lo que quiere, aunque no ha integrado o asimilado la expresión en su sistema. En esta etapa la expresión puede pecar de torpe y de no auténtica, pero es inevitable porque la persona está aprendiendo expresiones nuevas, y no puede diferir su ensayo hasta haberlas asimilado por completo. Esta fase es crítica en dos sentidos: Por una parte es fácil quedarse ahí parado confundiendo la exhibición con la espontaneidad; Y por otro lado es crítica porque hay que pasar por ella para llegar a la espontaneidad, es un paso previo para lograr cambios más profundos en el propio ser.

-Por fin alcanza la etapa espontánea cuando expresa lo que quiere, comprometiéndose plenamente en la expresión, que es compatible con sus deseos y está asimilada a ellos. Conforme la persona se desarrolla, si la relación que establece con el ambiente es espontánea, y comprometida y está acorde con sus deseos y sentimientos, el límite de la expresividad será saludable. Esta frontera marca los límites que regulan el modo en que la persona “se muestra” a sí misma en su ambiente.

Tocar

Tocar es obviamente contactar. Hablan los Polster`s de los tabúes sociales relacionados con el tocar, cómo es un acto reprimido desde la infancia. Hay infinidad de introyectos relacionados con el tocar desde la infancia: “Niño no te toques “, y si en tiempos pasados el tocarse era un acto penado, en la actualidad en nuestra sociedad tampoco está demasiado “bien visto” el tacto, que queda en un somero apretón de manos, y poco más.

- *La inmediatez del tacto atraviesa los estratos intelectuales y cuaja en experiencias palpables de reconocimiento personal (Polster`s)*

La piel, junto con los pulmones, es nuestro mayor órgano de contacto. Es la frontera que delimita nuestro mundo externo de lo interno, es a través de ella, como mostramos nuestra voluntad de contacto hacia el otro, es en la piel donde se producen las somatizaciones más visibles a la dificultad en, o a la falta de, contacto.

El tacto es un acto de compromiso y muchas veces lo evitamos, o matizamos, por las posibles consecuencias de nuestra conducta, reprimimos el instinto en el momento de sentirlo, o lo llevamos al pensamiento donde hacemos con él cualquier cosa menos lograr el contacto cierto, con lo que nos quedamos insatisfechos y queda sin cerrar la toma de conciencia inicial.

Gustar

Degustamos con lengua y boca que son nuestros órganos de contacto al exterior de todo el sistema digestivo, junto con garganta, faringe y estómago conforman todo el sistema que alimenta nuestro organismo. La parte sensorial, **las necesidades** no solo alimenticias, sino mas bien todas las que son nutritivas para la persona. A través la moralidad de las formas el gusto ha quedado relegado como un mero placer dionisiaco, que lo es, olvidándonos que es un placer necesario para la satisfacción personal, ya que el gusto estimula y recompensa la acción de comer, y cuando este sentido no es desarrollado origina frustración, y se convierte en un pesado introyecto que opera sobre nosotros.

Para Perls el comer significaba lo que el ambiente puede ofrecer a la persona, un acto de elaboración y asimilación, y para lograr la satisfacción a través de la alimentación **necesitamos degustar aquello que ingerimos**, hacerlo nuestro con gusto antes de desestructurarlo para luego asimilarlo adecuadamente.

Creemos y nos mantenemos mediante alimentos que masticamos (con lo cual comienza el proceso de desestructuración) y digerimos (con lo cual se continúa el proceso cambiando aún más allá los alimentos hasta llegar a partículas químicas que el cuerpo puede utilizar).

El alimento físico una vez adecuadamente digerido y asimilado, pasa a ser parte nuestra, se convierte en hueso, músculo y sangre. De hecho el sentido de la palabra “gusto” es atribuido al talante estético de la persona: “tiene buen o mal gusto”.

Oler

Es la función de contacto más primitiva, en los animales es el gran medio de reconocimiento, el olfato nos habla de intuición, el olfato que abre el viento y nos avisa y dispone en el ambiente. **La nariz** es nuestro órgano sensorial más prominente y está considerado también el más sincero, es una cazadora y nos avisa de **las posibilidades** que están ante nosotros, ¿Entre que cosas distingo, cómo las huelo....?. Existen en nuestro lenguaje popular innumerables

refranes relacionados con el olfato: Esto huele mal...Huele a rayos..Me huele a chamusquina....Huele que alimenta....

En esta sociedad narcisista el olor corporal más que evitado está mal visto, se evita el olor personal mediante perfumes, desodorantes, champús, jabones y pastas dentífricas, con lo que se hace imposible que podamos reconocer al otro a través de su propio olor.

Pero el olor, el olfato que nos permite el sentido también es el mayor órgano de contacto que disponemos, ya que es la parte externa de todo nuestro sistema respiratorio.

La respiración

Es un acto rítmico. Se compone de dos fases, inhalación y exhalación.

La respiración es el contacto inevitable, respire en el ambiente, que es donde respiramos todos, no puedo sustraer el contacto con el ambiente porque no puedo dejar de respirar.

La respiración es un buen ejemplo de la ley de **la polaridad**:

Los dos polos, inspiración y expiración, forman con su constante alternancia, un ritmo.

Un polo depende de su opuesto, y así la inspiración provoca la expiración, etc..

Un polo no puede vivir sin el otro, porque si destruimos una fase desaparece también la otra.

Un polo compensa al otro, y los dos juntos forman un todo. Respiración es ritmo, el ritmo es la base de la vida. La función central de la respiración es un proceso de intercambio: inspiramos oxígeno del aire conduciéndolo a los glóbulos rojos, y expiramos expulsando el anhídrido carbónico. **Acoger y Expulsar. Tomar y Dar.**

La respiración actúa en nosotros pero no nos pertenece. El aliento no está en nosotros, sino que nosotros estamos en el aliento. Por medio del aliento nos hallamos unidos a algo que se encuentra más allá de lo creado, más allá de la forma. Vivimos en el aliento como dentro de un gran claustro materno que abarca mucho más que nuestro ser material, pequeño y limitado. Si hablamos de aliento, hablamos **de libertad**. Con el primer aliento empezamos nuestra vida y con el último la terminamos. Con el primer aliento damos el primer paso por el mundo exterior al desprendernos de la unión simbiótica con la madre y hacernos autónomos, independientes y libres.

La respiración impide que el ser humano se cierre del todo, se aísle, que haga impenetrable la frontera de su yo. Por muy deseoso que el ser humano esté de encapsularse en su ego, la respiración le obliga a mantener la unión con lo ajeno al yo. La respiración nos une constantemente con todo. Respiramos el mismo aire que animales y plantas, que nuestros enemigos. Este contacto entre lo que viene de fuera y el cuerpo se produce en los alvéolos pulmonares. **El pulmón es nuestro mayor órgano de contacto.** Junto con la piel son los dos elementos de contacto, pero mientras el contacto a través de la piel está sujeto a nuestra voluntad, es intenso, directo y comprometido, el contacto que hacemos con los pulmones es indirecto, pero obligatorio. No podemos evitarlo ni ante la persona que nos produzca la mayor antipatía, ni ante aquella que nos deje sin aliento.

El pulmón es órgano de comunicación ya que el aire expirado, modulado por laringe y cavidad bucal, nos permite hablar

Límite o Frontera de contacto

Es el punto en el que se experimenta el Yo (organismo) en relación con lo que no es el Yo (ambiente). El límite se va haciendo a lo largo de toda la vida, tiene que ver con todo lo vivido y aprendido en el crecimiento de la persona, es lo intrínseco que posibilita el cambiar cada encuentro y ajustarlo creativamente en las distintas situaciones de vida.

Los límites son procesos de la experiencia, un límite es un proceso de separar y conectar. El contacto es el compromiso con el ambiente. La "frontera o límite" es algo que separa al organismo de su ambiente, más bien limita al organismo y su ambiente, lo contiene, lo protege.

Una persona existe al diferenciarse de otra y al contactarse con otra, éstas son las dos funciones de un límite, para estar bien contactado con el mundo propio es necesario que la persona se arriesgue a descubrir y llegar a los propios límites.

- *La forma en que una persona bloquea o permite la conciencia y la actividad en la frontera de contacto, es su forma de mantener el sentido de sus propios límites. (Polster's)*

El contacto es una función que se desarrolla en la frontera que une a la persona y a la vez la separa de otros, otros que pueden ser otro organismo, un objeto inanimado, o una nueva cualidad o habilidad que desarrollamos. Los límites eficaces no son rígidos y permiten encuentros en libertad entre el organismo y el ambiente, son flexibles para poder abrir y cerrar la gestalt. La frontera de contacto se construye a lo largo de toda la vida, tiene la característica intrínseca de cambio continuo que permite a la persona realizar **un ajuste adecuado y creativo** en las distintas situaciones por las que va atravesando y es determinada por todas las experiencias de vida, por aptitudes aprendidas que sirven para vivenciar nuevos contactos.

Al crecer vamos fortaleciendo la capacidad de afrontamiento en determinados aspectos, y a la vez, resistencias en el crecimiento de otros aspectos de la vida, zonas que quedan rezagadas y que nos siguen anclando en la inseguridad y la duda. “El miedo a la ruptura de la frontera habitual es más fuerte internamente que la voracidad por lo nuevo”. La persona por mucho que explore y modifique siempre tendrá a su disposición sus conocidas actitudes ante el mundo, sus normas ya conocidas de conducta y los viejos propósitos, evidentes o encubiertos, que motivan su quehacer. Estas actitudes puestas a su servicio, transforman la actitud manipulativa hacia el entorno en el conocimiento de las consecuencias hacia uno mismo y hacia el mundo.

Los Polster's presentan en su libro diferentes aspectos de la Frontera del Yo. Aspectos únicos, relacionados entre sí, que constituyen una totalidad, y que son más allá que la suma de sus partes, son la frontera del “yo” y determinan el comportamiento de la persona consigo misma y con el mundo que le rodea.

Frontera del cuerpo:

Se va haciendo a través de las experiencias concretas de la persona con su cuerpo en cada momento de su desarrollo físico, es la integración de la energía psicológica a través del organismo. A través de la somatización de nuestros contactos vamos perfilando el límite corporal con el entorno. Si el contacto se establece con naturalidad y espontáneamente, con la totalidad del cuerpo, vamos perfilando un límite claro de contacto que nos beneficia en nuestro mundo de relación. Conforme vamos cambiando tanto en nuestro aspecto corporal como en su funcionalidad, podremos ir desarrollando sanamente el aspecto de nuestra frontera corporal y delimitaremos con claridad tanto la cantidad como la calidad de contacto que necesita nuestro organismo para que la energía somática fluya adecuadamente ante cada nueva relación.

Frontera de la familiaridad:

El miedo al cambio, el miedo a lo desconocido, el miedo al fracaso, el miedo a la muerte en definitiva. Miedos que hacen que las personas prefieran vivir limitadas en ambientes disfuncionales ya conocidos. Dice Perls que una polaridad de la impotencia es el exceso de control, control que conlleva inmovilismo, ya que por intentar controlarlo todo me paraliza, es imposible que pueda hacerlo.

Frontera que se va formando a lo largo de la vida y en general no funciona como obstáculo para el crecimiento hasta que hemos de afrontar algo nuevo o desconocido, frontera

íntimamente unida al miedo a la soledad y al apego, quedarse fundido con algo que alguna vez sirvió y que quedó estereotipado como algo conveniente y actitud generalizada ante la vida.

Por el temor a lo desconocido no se toleran cambios en el modo de vida, cambios que pueden traer caos en un principio, pero que dándoles tiempo para que maduren, sus beneficios nos impulsan a un nuevo punto de equilibrio, producto del crecimiento no interrumpido y facilitado por la flexibilidad de la frontera que haya desarrollado al funcionar de un modo abierto a los cambios y a las novedades.

La flexibilidad de esta frontera estará determinada por la variedad de experiencias vividas desde niños, que permiten tener una actitud abierta en un contacto saludable con las nuevas experiencias que siempre se presentarán. Este aspecto marca el límite de tolerancia a las novedades.

Frontera expresiva:

- *Los tabúes contra el comportamiento expresivo empiezan temprano: no toques, no te muevas, no llores, no te masturbes, no te hagas pis.... y así se van trazando las fronteras. (Polster's)*

Las prohibiciones originales las transformamos en el crecimiento dotándolas de otras formas de comportamiento más acordes a nuestra edad pero que sutilmente tienen el mismo resultado de prohibición. Tendemos a reprimir la expresión adulta en función de las fronteras establecidas desde niños. Al estimular nuevas conductas de expresividad en la manifestación de las emociones propias, de lo que sentimos en cada momento de nuestra existencia, nos podemos permitir el ampliar nuestra frontera expresiva dotándonos de la apertura necesaria para poder vivir el auto apoyo.

Reprimimos nuestro contenido emocional por temor a repetir viejos esquemas aprendidos de frustración, insatisfacción y desencanto. Expresar con libertad el contacto amoroso, el afecto, el vacío, dar y recibir apoyo emocional sin sentirse incómodo o no apropiado por hacerlo. Admitir la agresividad propia y del otro como elemento necesario, y no desproporcionado, de respuesta ante situaciones que originen miedo. En resumen, ampliar el límite de la expresividad emocional hasta el contacto admisible por nosotros mismos a cada situación concreta vivida.

Frontera de la exposición:

Exponerse siempre es peligroso, normalmente no llamamos la atención de la gente más allá de los límites que establecemos, hay muchas causas en lo aprendido que conllevan un férreo límite en la exposición.

El secreto es común a todos nosotros, todos tenemos algo que no llegamos a comunicar a los demás: Experiencias, pensamientos, deseos que nos reservamos, manteniendo su conocimiento para unos pocos, es más, hay algo propio que no se da a conocer puesto que hay una parte nuestra que no lo acepta, que es algo que "no debemos" tener y por tanto no lo aceptamos.

Tenemos algunos secretos asociados a sentimientos vergonzosos, o de rechazo, tan fuertes que producen una negación de la experiencia. Con algunos secretos una parte de la experiencia o casi toda ella no está representada en nuestra estructura mental y así permanece apartada en archivos ocultos que llenan nuestro sistema, pero a los que no tenemos acceso directo. La experiencia tiene tal carga emocional, que es negada a la conciencia y a nuestro mundo de relaciones, no se digiere y genera tensión y sufrimiento. Al excluir estas experiencias como propias dañamos el contenido de nuestra estructura mental y que queda un mapa incompleto que no refleja la totalidad del territorio.

Este “mapa” es de gran importancia para la vida pues representa en el interno el mundo de las experiencias vividas. Es la referencia para poder vivir, y al estar incompleto entorpece el contacto con el mundo.

- Según **E. y M. Polster** “La selectividad para el contacto determinada por la frontera del yo, gobernará el estilo de vida de un individuo, incluso la elección de sus amigos, y trabajo, lugar de residencia, fantasías, amores, y todas las experiencias psíquicamente relevantes para su existencia. La forma en que una persona bloquea o permite la conciencia y la actividad en la frontera de contacto, es su forma de mantener el sentido de sus propios límites”.

Teoría de Campo

La teoría de campo es un enfoque para estudiar algún tema, y el campo es la herramienta básica de ese enfoque. Es un método de exploración que describe el campo total, del cual el evento actual forma parte, en vez de analizarlo en términos de categoría a la que pertenece por su “naturaleza”, o de una secuencia causa-efecto o histórica.

El campo es un todo en el cual las partes están en relación y correspondencia inmediata unas con otras, y ninguna queda al margen de la influencia de lo que ocurre en otro lugar del campo. El campo reemplaza la noción de partículas separadas, aisladas. La persona en su espacio de vida constituye un campo.

En la teoría de campo ninguna acción es a distancia. Lo que provoca efectos, debe tocar lo afectado en el tiempo y el espacio. La gestalt trabaja en el aquí y el ahora, atendiendo a cómo incluye residuos del pasado, creencias, postura corporal, hábitos. Los enfoques de campo son más descriptivos que especulativos, interpretativos o clasificatorios, el trabajo terapéutico es observar, describir y explicar lo que se está estudiando.

Desde una perspectiva de campo se puede estudiar cualquier cosa: eventos, objetos, organismos o sistemas. Un enfoque de campo es teórico cuando su filosofía y metodología se ajustan a ciertos principios.

El campo se define fenomenológicamente, la esfera y la naturaleza del campo y los métodos usados varían según el investigador y lo que se está investigando. El campo puede ser tan pequeño como una partícula subatómica, o tan grande como el universo.

Se puede observar con los cinco sentidos, o no. Puede ser tangible o intangible. En gestalt estudiamos a las personas en su campo organismo / ambiente, el ambiente puede ser la escuela, el trabajo, la familia, la pareja, el espacio vital.....una persona es siempre parte del campo persona-ambiente, no hay dicotomía entre adentro y afuera, no hay una adentro y afuera separados.

Características de campos:

1. Un campo es una red sistemática de relaciones
2. Un campo es continuo en espacio y tiempo
3. Todo es de-un-campo
4. Los fenómenos son determinados por todo el campo
5. El campo es un todo unitario: todo afecta a todo lo demás en un campo

Actitudes adicionales de la teoría de campo:

1. La realidad percibida se configura mediante la relación entre el observador y lo observado
2. El principio de contemporaneidad
3. Proceso: todo deviene

4. Insight en constantes genotípicas

Un acontecimiento es siempre resultado de interacciones entre dos o más hechos. Cada fenómeno se estudia en el contexto de una compleja red de fuerzas interrelacionadas, que se dan en un conjunto en un tiempo y lugar, que forman un todo unificado que llamamos campo, y que cambian dinámicamente con el tiempo. En psicología el campo se usa para enfatizar la compleja totalidad de influencias interdependientes dentro de las cuales funciona un organismo, la constelación de factores interdependientes que explican un evento psicológico.

La relación es inherente a la existencia, un campo es una red de relaciones y existe en un contexto de redes aun más amplias de relación, es una relación entre perceptor y percibido donde percibimos cosas en relación sobre los acontecimientos, sus antecedentes, lo que creemos o queremos saber, nuestras necesidades, etc..

La existencia precede a la esencia, y es relación en el mundo, en gestalt el contacto-relación es la primera realidad fenomenológica ya que el organismo no tiene significado fuera de su ambiente, y este ambiente solo tiene significado al ser percibido por el perceptor.

En la red de relación hay una organización dinámica inherente, y este estado organizativo cambia con el tiempo, se desintegra (entropía), o forma gestalts. Los campos se forman siempre por innumerables factores, con múltiples y complejas interrelaciones diferenciadas, con una organización sistemática que es inherente al todo.

Las fuerzas de un campo son de un todo y se desarrollan en el tiempo. Hawking: "campo es algo que existe a través del espacio y el tiempo, en oposición a una partícula que existe solo en un punto a la vez".

Lewin: La conducta es una función del campo al cual pertenece, un análisis de campo considera las situaciones como un todo. Vivenciar es también una función del campo del cual forma parte, un análisis vivencial de campo enfatiza la situación como un todo.

Todo evento, experiencia, objeto u organismo es determinado por el campo al cual pertenece. Todos los movimientos de cualquier parte son determinados por el campo total.las propiedades de los fenómenos relacionados se derivan o dependen del campo total del cual forman parte en ese momento...

El campo organismo / ambiente determina a la persona. Esto una forma de expresar el principio de la gestalt que establece que el todo determina las partes.

El significado deriva de la observación de la situación total, de la totalidad de los hechos coexistentes, ya que en un campo de energía, todas las partes se interrelacionan y cualquier alteración en cualquier parte del campo produce ondas a través de él.

Desde el punto de vista de la teoría de campo, ningún campo puede definirse sin la especificación del tiempo, espacio y darse cuenta (incluyendo modos de observación y medición) del observador. Nada es absoluto y no existe lo objetivo. "cómo uno ve es en parte una función de cómo uno mira", el observador afecta su objeto de estudio, y lo observado también afecta al observador. Qué y cómo miramos el contexto de nuestra observación determina aquello que observamos. El cómo observamos no sólo determina lo que vemos, sino que muchas veces un acto de observación activa cambia realmente lo observado.

El principio de contemporaneidad de Lewin establece que todo lo que produce un efecto está presente en el aquí y ahora, o en otras palabras, sólo hechos presentes pueden producir conductas y experiencias presentes, en gestalt la experiencia del aquí y el ahora es punto central en un flujo de tiempo desde el pasado al futuro, el ahora no es ni estático ni absoluto.

El darse cuenta es el evento sensorial que ocurre en el aquí y ahora, pero incluye recordar y anticipar, perderse en alguna zona del tiempo, perder el flujo del tiempo, perder el darse cuenta de la función presente se considera una distorsión de él, y juega un rol en la disfunción psicológica. Hablar del pasado es un buen quehacer terapéutico, ya que al hacerlo se convierte en la figura de interés del presente, y en parte del funcionamiento actual.

No hablar del pasado cuando se necesita es tan disfuncional como hablar del pasado para evitar algún aspecto del presente. Aquello del pasado que está inconcluso en el presente, y aquello que se desea para el futuro, son parte del aquí y el ahora.

En psicología si el pasado, la genética, la familia, la sociedad tienen influencia, entonces todas estas fuerzas deben estar presentes en el campo contemporáneo, todas están en el campo del paciente. En la medida en que el paciente haga algo diferente en el presente, el pasado dejará de generar disfunciones. El poder de sanación y la patología están en el campo actual, aunque las fuerzas hayan aparecido en algún campo previo.

La gestalt es una terapia de proceso todo y todos se mueven y devienen. En una orientación de proceso, todo es energía, movimiento, acción, todo se estructura mediante las fuerzas dinámicas del cambio, todo se mueve en tiempo y espacio, los fenómenos son un todo continuo más que partículas desunidas, y el campo está en movimiento, no es estático. La experiencia es más provisional que permanente, ya que nada es estático de manera absoluta.

En la teoría de campo de la gestalt, todo se considera energía y movimiento de un campo, todo está en acción y en proceso de devenir, evolucionar y cambiar. Cualquier fenómeno se puede considerar desde la perspectiva de un proceso, en gestalt definimos fenómenos clínicos en términos de proceso (experimentar con algo diferente, experimentar emociones en vez de hablar de ellas, confiar en la teoría paradójica del cambio,...(como decía G. Borja, nunca sabemos para quién trabaja el diablo). La orientación hacia el proceso confía en lo que emerge, la gestalt emergente), más que en conceptos fijos y estáticos.

Un proceso, pues, es algo secuencial a través del tiempo y el espacio, no es una rígida estructura inmutable. Proceso es: "Un cambio en un objeto u organismo en el cual se puede distinguir una cualidad o dirección consecuente, un proceso es siempre en algún sentido activo, algo está sucediendo". Las cosas no sólo cambian, sino que hay un orden en el cambio, el proceso es un desarrollo continuo y no al azar, incluso en el caos se encuentra un orden subyacente.

La intuición del momento que nos lleva a la comprensión profunda de lo que está ocurriendo es "el insight", es un concepto necesario para comprender la gestalt, es el ¡ajá!, el darse cuenta simultáneo integrador de las partes y el todo y, como tal, conforma también la teoría de campo. Insight es modelar el campo perceptivo de tal manera que se manifiesten las realidades significativas, es la formación de una gestalt en que los factores relevantes se ordenan con respecto al todo.

Es una forma de darse cuenta, un darse cuenta en el que se capta la estructura del todo, y es el objetivo del trabajo del darse cuenta, es también sentir el significado emocional de lo que ocurre en la relación e incluye conocer las propias emociones, necesidades, motivaciones, conductas...pero no es una mirada hacia el interior, es conocerse uno mismo y al otro, incluyendo la totalidad del campo. Implica darse cuenta del propio proceso del darse cuenta y de la propia estructura de carácter. Incluye identificar gestalts transferidas de otros campos en otro tiempo y lugar, más que percibir las nuevamente en el campo actual.

Insight significa que uno es responsable, significa reconocer la propia parte del campo y saber que se elige, significa conocer los efectos de las propias opiniones, y es también, saber de qué uno no es responsable, reconocer lo que no nos es propio y saber lo que no se eligió.

No es un darse cuenta al azar, sino preciso, comprendiendo la organización del campo que es relevante para los aspectos caracterológicos e interpersonales del paciente, a través de, (entre otros), colocar el pensamiento entre paréntesis, buscar rasgos estructurales del campo, usar experimentación sistemática, convertir el darse cuenta directo en sujeto del darse cuenta reflexivo y prestar atención a la intención del terapeuta que está vivenciando lo vivenciado.

En resumen: **La teoría de campo** es un marco o punto de vista para examinar y elucidar eventos, experiencias, objetos, organismos y sistemas como partes significativas de una totalidad conocida, de fuerzas mutuamente influenciadas, que, juntas forman un todo, (campo) unificado, interactivo o continuo. Es todo esto, más que clasificar según su naturaleza innata, o analizar aspectos desunidos, y formar todos y sumativos.

La identidad y calidad de tal evento, objeto u organismo está sólo en-un-campo contemporáneo y sólo se puede conocer a través de una configuración formada por una interacción mutuamente influenciada entre perceptor y percibido.

Gary Yontef. Terapia Gestalt. Proceso y diálogo