

# VIVENCIA Y TEORÍA EN DISCORDIA

Recursos para masticar la teoría gestáltica  
Curso básico

Vanesa Zamora Sánchez



TÍTULO: *Vivencia y teoría en discordia*  
*Recursos para masticar la teoría gestáltica. Curso Básico*

AUTOR: *Vanesa Zamora*©, 2024

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 12*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Autora*©

FOTOGRAFÍAS PORTADA: *Pixabay*©

*Kellepics (2017)*

*Pexels de Ylanite Koppens (2018)*

2ª EDICIÓN: *enero 2024*

ISBN: *978-84-10173-07-1*

DEPÓSITO LEGAL: *B 2730-2024*

HAKABOOKS

*08201 Sabadell - Barcelona*

☎ *+34 680 457 788*

🏠 *www.hakabooks.com*

✉ *editor@hakabooks.com*

📘 *Hakabooks*

*Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.*

*Todos los derechos reservados.*

*“Si asumes que no existe esperanza, entonces garantizas que no habrá esperanza. Si asumes que existe un instinto hacia la libertad, entonces existen oportunidades de cambiar las cosas”*

Noam Chomsky



# INDICE

PRÓLOGO	13
AGRADECIMIENTOS Y GUÍA PARA NAVEGAR	17
INTRODUCCIÓN. LA GESTALT DE FRITZ PERLS	21
• Introducción: vida de Fritz	
• Influencias	
• Perls y el psicoanálisis	
• La neurosis vista por Perls	
• La Gestalt de Perls	
AQUÍ Y AHORA	53
• Introducción	
• Años 40-50. Perls, terapia del contacto	
• Aquí y ahora	
• El aquí y ahora desde la meditación a la psicoterapia	
• El continuo de conciencia	
• El darse cuenta (awareness)	
• Aquí y ahora en el acompañamiento	
MECANISMOS DE DEFENSA	89
• Introducción: Psicoanálisis	
• Mecanismos de defensa en Gestalt	
• La frontera del contacto, desarrollo de los mecanismos	
• Mecanismos de defensa	

- Relación entre mecanismos y carácter
- Aspectos saludables de los mecanismos
- Apuntes para trabajar los mecanismos

## POLARIDADES 125

- Introducción
- Polaridad en Psicoanálisis
- Punto cero y polaridad
- Autoconcepto y neurosis
- Las resistencias
- Vacío fértil
- Polaridades en Gestalt
- Trabajo con polaridades

## CICLO DE NECESIDADES 155

- Autorregulación orgánica
- Carácter y necesidades
- Las necesidades y el medio
- Ciclo de necesidades/ ciclo de la experiencia
- Las Capacidades en el ciclo
- Las perversiones del ciclo

## TÉCNICAS GESTÁLTICAS 189

- Introducción
- Años 50-60
- Años 60 en adelante: las reglas y los juegos
- Años 60-70: "El enfoque gestáltico"
- Claudio Naranjo (de 1970 en adelante)
- Técnicas supresivas
- Técnicas expresivas
- Técnicas integrativas
- Actitud gestáltica

FORMAS DEL CONTACTO	217
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción</li> <li>• Las funciones del Yo</li> <li>• Fondo-figura</li> <li>• La Frontera del contacto</li> <li>• Formas del contacto</li> <li>• Funciones del contacto</li> <li>• La secuencia del contacto</li> <li>• Uso del contacto en el acompañamiento</li> </ul>	
TRABAJO CORPORAL	249
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visión de la gestalt sobre el cuerpo</li> <li>• Procesamiento emocional</li> <li>• Inicios del enfoque corporal en psicoterapia: Reich</li> <li>• Post Reich</li> <li>• Trabajo corporal en el acompañamiento gestáltico</li> <li>• Tipos de intervenciones</li> <li>• Proceso corporal y ciclo de necesidades</li> </ul>	
SUEÑOS	289
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sólo el ser humano sueña?</li> <li>• Función del sueño</li> <li>• Sueño paradójico</li> <li>• Sueño en psicoanálisis</li> <li>• El sueño en Gestalt</li> <li>• ¿Para qué sirven los sueños, desde la perspectiva gestáltica?</li> <li>• ¿Y si sueño una y otra vez lo mismo?</li> <li>• ¿Y si no recuerdo lo que sueño?</li> <li>• Trabajo con sueños: narración, vida y dramatización</li> <li>• Cómo trabajar los no- sueños o sueños recurrentes en Gestalt</li> </ul>	

- Fantasías
- Las famosas fantasías dirigidas
- ¿Para qué sirve trabajar con fantasías?
- Cómo crear una fantasía dirigida
- Cómo facilitar la transición por la fantasía
- Cuentos
- Cuentos espontáneos

# PRÓLOGO

La intención o propósito de Vanesa, como lo expresa en su guía para navegar, de transmitir a los alumnos en clase la teoría y la práctica de los grandes maestros en un lenguaje más coloquial o sencillo de digerir, lo cumple con creces en estas páginas.

Es un libro que servirá de ayuda para las prácticas individuales, grupales y trabajos en tríadas que se realicen durante la formación, y además para la supervisión. Y como libro de consulta en el desarrollo profesional en su hacer como terapeuta. Las personas que lean estas páginas como proceso personal encontrarán un lenguaje de fácil comprensión para orientarse en los postulados principales de la Gestalt.

En los capítulos introductorios presenta a un Perls en que podemos ver y sentir su parte humana y su trayectoria vital, y la fuente en la que fue bebiendo para construir los fundamentos de los Principios Gestálticos (distintas teorías, distintas influencias, lo espiritual, lo psicológico, Oriente, Occidente, etc.).

En estos capítulos introductorios, Vanesa nos da un esqueleto en base del cual se van desarrollando los distintos capítulos con temas específicos (La gestalt de Perls, Aquí y ahora, Mecanismos de defensa, Polaridades, Ciclo de necesidades, Técnicas gestálticas, Formas del contacto, Trabajo corporal y Sueños), y esto permitirá que se recurra a este esqueleto para ir profundizando y conociendo los temas específicos a lo largo del libro.

Ha logrado la autora que lo vivencial y lo teórico (con un lenguaje didáctico en que se percibe el amor de Vanesa por el ser humano sufriente y existente) haga que el alumno o lector, de acuerdo a su ritmo, vaya desarrollando su darse cuenta, que le va a permitir sentir y reconocer a nivel emocional, corporal y mental “la Gestalt Viva” como se manifiesta en él/ella como lector/a.

Al que lee le abre caminos de darse cuenta del sentido profundo de ir aprendiendo a acompañar y dejarse acompañar sin pretender cambiar nada en el aquí y en el ahora, y esto le permite ir digiriendo lo que se vive bien, muy bien, mal, muy mal, y cómo ello va creando un tubo digestivo emocional que hace que el organismo excrete lo que no necesita, y asimile de las distintas vivencias lo que sí. Y desde ahí se va desarrollando la auto-regulación orgánica, que permite romper el círculo estreñimiento- diarrea emocional, corporal o mental.

Este libro nos da muchas semillas para que crezcan las plantas en que lo teórico alimenta a lo vivencial y lo vivencial a lo teórico en el desarrollo de los procesos personal o profesional del lector, o los dos a la vez. En general, las personas que se encuentran en el camino de la Gestalt, hay un prejuicio con respecto a lo teórico, por considerar que etiqueta y seca lo vivencial. Y los que se encuentran en el camino de lo teórico gestáltico, que lo vivencial sin estructura lleva a la indeterminación y al caos.

Este libro nos permite reconocer y conocer mapas (para explorar los territorios desde lo vivencial, desde lo mental, desde lo corporal y desde lo emocional) creando una tercera posición que se va desarrollando en el que lee (alumno, terapeuta, buscador), a través de estos mapas para vivenciar lo consciente, lo pre-consciente y lo inconsciente, sin secar con la interpretación racional, y aprendiendo a escuchar lo consciente, lo inconsciente y lo pre-consciente y poder darle a cada uno su dimensión como manifestaciones de la vida psíquica y espiritual.

En el modo de tratar lo teórico- vivencial de la autora, transmite el espíritu de Claudio Naranjo, la Gestalt Viva, el Espíritu Sufí. Que estamos compuestos por varias partes, algunas nos son conocidas, otras poco conocidas, y algunas nada. Algunas están en armonía, otras se pelean, etc. Para Perls, uno de los orígenes de la neurosis, está en la negación inconsciente de partes de uno. Por esto es importante, a lo largo de la vida, aprender a reconocerlas, a conocerlas, a relacionarse con ellas y aprender a gestionarlas.

También como trata el Aquí y el ahora y el continuum de conciencia la autora, con su sabiduría e intuición, nos permite reconocer y conocer la dimensión espiritual en el campo psico-terapéutico (del aquí y del ahora y del continuum de conciencia) de la meditación, del budismo, del sufismo, de Claudio Naranjo, Perls, etc.

Gracias Claudio por unir Oriente y Occidente en tus enseñanzas, gracias Vanesa por hacer accesible con este libro lo complejo que es lo teórico-vivencial y lo vivencial-teórico para los alumnos, profesionales y buscadores.

Marcelo Antoni



## AGRADECIMIENTOS Y GUÍA PARA NAVEGAR

Este manual ha sido inspirado por las clases didácticas del curso Gestalt Básico en las que he estado colaborando con los tutores estos dos últimos años, en el seno de la escuela en la que me formé, el Institut Integratiu, cuyo apoyo y confianza en el proyecto me complace y celebro. Agradezco a los alumnos que con sus afectuosos y entusiastas feedbacks, me han inspirado a darle una forma práctica. He pensado mucho en ellos mientras escribía, en sus preguntas, reacciones y comentarios; así como he tenido muy presente cuán difícil es llegar a comprensiones profundas, a insights, no sólo de uno mismo, sino de otras personas. Es complejo engarzar las piezas de teoría con las vivencias en la maquinaria emocionalmente- cuerpo, sobre todo el primer curso, cuando nos sumergimos a ver y ocurren tantas y tantas cosas...

Me propongo a lo largo de las siguientes páginas traducir, como me dicen los alumnos en clase, las teorías y prácticas de grandes terapeutas Gestalt que nos han precedido y dejado su legado, a un lenguaje algo más coloquial o sencillo de digerir. De ahí el título. Ya que he sentido yo misma y he visto en incontables ocasiones la inquietud al intentar asimilar la vivencia del proceso al mismo tiempo que se comprenden aspectos teóricos, dando como resultado la impresión de “empacho”, de dilema o discordia.

Mi empeño es aludir e ilustrar con ejemplos concretos los diversos puntos del corpus teórico, de manera que sea digerible su contenido. Como el propio Fritz Perls utilizaba

tanto la metáfora de la masticación para la integración de vivencias, he utilizado esta misma analogía de digerir ideas y conceptos para que, como bastón de apoyo a la formación vivencial, puedas ir forjando una estructura sólida en la que apoyarte.

Es cierto que la teoría puede resultar muy densa e indigesta, y no dudo que en algún momento yo no haya conseguido hacerla ¡tan digerible como me hubiera gustado!

A lo largo de las siguientes secciones desarrollaré una recapitulación de los temas teóricos comunes que conforman el esqueleto del corpus vivencial gestáltico: los talleres durante la formación, y en este volumen concretamente, el curso básico. Además, en cada capítulo realizaré una introducción para comprender cómo se ha convertido el asunto en elemento crucial del acompañamiento gestáltico. La intención es que puedas leerlo linealmente en orden, o abordar los capítulos a tu voluntad. Hay referencias de unos a otros cuando algún concepto es fundamental, pero está mejor o más ampliamente explicado en un capítulo determinado, de manera que, creo, podrás moverte libremente por las páginas, a tu ritmo.

Si tu intención es dedicarte a esto, permíteme confesarte que me parece que leer las obras de los creadores siempre será mejor que un vademécum, ya que, con todos mis respetos a mi propio trabajo, los Grandes vinieron primero. Creo que soy buena explicando, mas leer al propio Fritz, Karen Horney, Claudio Naranjo, Peñarrubia... es lo que, de corazón, te recomiendo encarecidamente. Por ello, en cada capítulo te indico las referencias que lo sustentan, en ellos/as encontrarás cuantiosa sabiduría.

Siempre digo que la Gestalt a mí me cambió la vida. Si estas páginas consiguen inspirarte, o llevarte a buscar los textos-autores referencia porque han despertado tu indagación, me doy por ampliamente satisfecha.

Si tu intención no es dedicarte a esta labor y lo haces como crecimiento personal, me quito el sombrero ante tu dedicación y curiosidad al sumergirte en estas páginas.

Y te deseo un buen viaje.

Vanesa



# INTRODUCCIÓN.

## LA GESTALT DE FRITZ PERLS

*Introducción: vida de Fritz*

*Influencias*

*Perls y el psicoanálisis*

*La neurosis vista por Perls*

*La Gestalt de Perls*

Yo soy yo y tú eres tú  
Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas y,  
Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.  
Tú eres tú y yo soy yo.  
Si en algún momento o en algún punto nos encontramos,  
y coincidimos, es hermoso.  
Si no, pocas cosas tenemos que hacer juntos.  
Tú eres tú y yo soy yo.  
Falto de amor a mí mismo,  
cuando en el intento de complacerte me traiciono.  
Falto de amor a ti,  
cuando intento que seas como yo quiero.  
En vez de aceptarte como realmente eres.  
Tú eres tú y yo soy yo.

Poema de Fritz Perls

## INTRODUCCIÓN: VIDA DE FRITZ

Comenzamos con un clásico inicio: el origen del viaje en el que nos embarcamos. Te presento al psiquiatra Fritz Perls; la Gestalt como él la concibió, algunas influencias en él muy significativas, y ciertas diferencias que lo separan de su raíz psicoanalista.

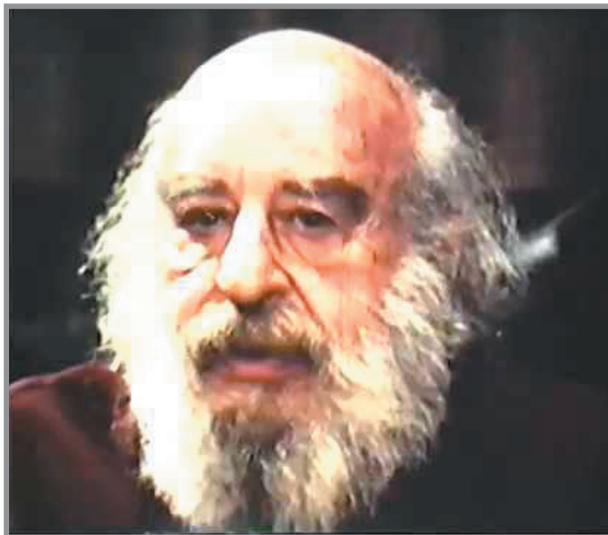
Nació en Berlín el 8 de julio de 1893. Falleció en Chicago el 14 de marzo de 1970. En su auto-biografía *Dentro y fuera del tarro de la basura*, realiza tanto un repaso por su vida como por la gestalt, analizando sus altos y bajos. El menor de tres hermanos, familia de origen judío –su madre practicante-. Medio económicamente limitado, su padre era comerciante y con él tuvo una mala relación: de joven fue expulsado de la escuela por mal comportamiento y éste lo puso a trabajar. Lo vivía ausente por sus viajes, y que se imponía. Fritz se describe como rebelde, impulsivo, instintivo, gran vividor, cuenta cómo en su vida diversos acontecimientos le obligaron a cambiar y adaptarse, siempre adelante, tuvo una propia inclinación natural a enfocarse en el presente. Practicó numerosos deportes, tuvo algún accidente, obtuvo su licencia de piloto. Huyó del nazismo, primero a Holanda y después a Sudáfrica donde trabajó algunos años como médico del ejército, de donde dice que aprendió la relación tan explícita entre psique y soma, la somatización de lo emocional. Aquí tenía prestigio, y se ganaba bien la vida; sin embargo, él decía que en esta vida se sentía atrapado: “me libré de esto mediante mi rencor y mi rebeldía a convertirme en un cadáver computante, como la mayoría de los demás analistas que yo conocía”<sup>1</sup>. Contestatario vocacional.

Se casó con Lore Posner (Laura Perls) en 1930, su compañera de viaje durante casi 30 años con quien, junto a Paul Goodman, en 1952, establecieron el Instituto de Gestalt de Nueva York.

---

1 Dentro y fuera del tarro de la basura, p.53.

En 1942 Perls presenta “Yo, hambre, agresión (los comienzos de la terapia gestáltica)”. Esta obra representa una brecha con el psicoanálisis y nos presenta la nueva técnica que llama “terapia de concentración”: sobre ella expone el modo de pensamiento, la relación organismo-entorno, la representación de la realidad, los mecanismos de defensa y las resistencias, la formación de la neurosis, la auto-regulación del organismo; así como algunas de sus técnicas: el aquí y ahora, el silencio interior, hablar en primera persona de sí mismo/a, la concentración, la anulación de retroflexiones y asimilación de proyecciones, entre otras. En su biografía cuenta cómo se sintió desdeñado por Freud en Europa, cuando le presentó su obra en un congreso, y aquél no quiso leerla. Si bien este trabajo es primordial, algunos de los conceptos aquí descritos y desarrollados han ido evolucionando. Es por ello que en numerosas ocasiones hacemos referencia a la época, cuando hablamos de Perls o de conceptos gestálticos, porque la propia gestalt creció y se desarrolló con el tiempo.



*Fritz Perls*

En los años 50 se había solidificado el grupo formado por Fritz y Laura Perls, Paul Goodman, Isadore From, Paul Weisz, Elliot Shapiro, Sylvester Eastman y Ralph Hefferline, y un año después se dio a conocer la primera obra en dos volúmenes de la nueva disciplina llamada Terapia Gestalt: *“Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana”*, elaborado a partir de las notas manuscritas de Perls, por Hefferline (parte 1), y Goodman (parte 2). En este tratado propiamente se sientan las bases de la Terapia Gestalt y en la actualidad sigue teniendo vigencia; profundizando sobre la teoría del self, la construcción de las gestalts y el contacto, entre otros aspectos.

Los Perls habían fundado el Gestalt Institute of New York en el 52, y al año siguiente el de Cleveland – de aquí salió la segunda generación de gestaltistas: Joseph Zinker, Erving y Miriam Polster-. Fritz delegó la dirección en Laura y sus colaboradores. Viajó por todo el país haciendo grupos y demostraciones de terapia gestalt. Comenzó el distanciamiento con Laura tanto en la pareja como profesionalmente; así como los desacuerdos con sus discípulos acerca de la ortodoxia de la terapia gestalt. Fruto de todo ello, en EEUU la gestalt bifurcó su camino en la Escuela del Este y del Oeste, ya que la de Perls se enraizará en California, quedando Laura en Nueva York.

En el 57 se enamora de Marty, una paciente, y mantienen una relación pasional durante aproximadamente dos años; de ella cuenta que fue la única que se atrevió a hablarle sin tapujos y quitarle la máscara, y también que despertó su parte celosa-paranoide. En el 59 Perls comienza un viaje por el mundo con algunas experiencias que le marcaron profundamente: en Israel vive un tiempo en un kibutz (una granja colectiva), y en Japón pasa unos meses en un monasterio budista.

De estos viajes, la década de los años 60 quedó marcada por una brecha entre la Gestalt y el psicoanálisis del cual Perls acabará siendo visto como un disidente; una marcada

orientación hacia el trabajo corporal, o al menos la fundamentación de que el proceso terapéutico no puede realizarse satisfactoriamente a expensas del cuerpo; y por último la clara influencia del pensamiento oriental, concretamente del budismo. Algunas ideas significativas son la “visión correcta”, es decir, tomar o aceptar el mundo tal y como es, y no como nos gustaría; la búsqueda de la completitud a través de la sabiduría y la compasión adquirida a través de las experiencias de vida y cultivada a través de la meditación: el más puro aquí y ahora.



*Sesión grupal*

A su vuelta conoció a Michael Murphy y a Dick Price, ambos discípulos de Alan Watts, cuyo proyecto común era crear un *Centro de Desarrollo del Potencial Humano* cuyo nombre fue Esalen, en 1962. Para él significó encontrar finalmente algo que siempre había perseguido: encontrar una comunidad, y para mayor gloria, sintió que la terapia Gestalt fue bien acogida allí. Perls se había sentido nómada, “gitano” se decía, toda su vida dando tumbos por el mundo, y en Esalen encontró un hogar.

El instituto Esalen fue concebido como un laboratorio para promocionar el crecimiento personal, con afluencia de filósofos, artistas, psicólogos y psiquiatras como: Alan Watts, Aldous Huxley, Abraham Maslow, Carl Rogers, Virginia Satir, Joseph Campbell, Ray Bradbury, Susan Sontag, Gabrielle Roth, Carlos Castaneda, entre otros/as. Si tienes curiosidad, aún existe.

A finales de los años 60 se aparta de Esalen, no le gusta que jóvenes sin experiencia conduzcan grupos, se desencanta, los ve como impostores y pierde respeto por “la misión” que le motivaba de Esalen, de aportar para el crecimiento y la investigación. De manera que marcha de allí; de hecho, deja la escuela californiana en manos de cuatro de sus discípulos: Díck Price, Claudio Naranjo, Bob Hall y Jack Downing y en Vancouver crea un kibutz gestáltico unos años, del cual saldrán miembros conocidos como John Stevens, Harvey Freedman, Barry Stevens, Abraham Levizky o Richard Miller. Regresó a EEUU y escribió su autobiografía en un estado de salud bastante deteriorado. Finalmente falleció en 1970, en una atmósfera dispar en donde por una parte se le consideraba un gurú por parte de la contra-cultura hippie; y en el seno de la gestalt tan amado por su creación y aportación por una parte de sus discípulos, como criticado por otros gestaltistas que no apreciaron, tras la separación con Laura, cómo influyó su proceso personal en el devenir posterior de Terapia Gestalt.

## INFLUENCIAS

Algunas eminencias de la época, antecesores y coetáneos que ejercieron una impronta significativa en la vida y doctrina de Fitz Perls fueron Sigmund Freud, Wilhelm Reich, Karen Horney, Max Reinhardt, Jakob Levy Moreno y Salomo Friedlander.

Como profesional psiquiatra, Perls realizó 3 procesos de psicoanálisis: con Clara Happel de quien dice que no le fue

tan mal; con Harnick, con quien se aburría y cuenta que este psicoanalista no hablaba en toda la sesión, y que le “prohibió” casarse con Laura mientras estaba en el proceso psicoanalítico (Perls no obedecía a nadie, y se casó); y Reich, por quien se sentirá entendido y mantendrá admiración y amistad toda su vida. De él toma la mirada al cuerpo, pues Reich fue uno de los primeros psicoanalistas en utilizar el cuerpo en terapia, y en interesarse por la relación mente-cuerpo eliminando esta cartesiana dicotomía imperante en aquella época. Por último, aunque no era su terapeuta sino supervisora: Karen Horney. De ella decía que era la única psicoanalista en quien confiaba, y con ella compartió aspectos sobre el concepto de neurosis: como su naturaleza social o educativa, y la influencia de las relaciones tempranas para explicar el desarrollo de la neurosis. Concretamente, la idea de que se forma durante el período de desarrollo infantil, y a causa de la interacción con las figuras parentales/de mayor apego. En este caso, es más visto como una cuestión amorosa que sexual. En Karen este tema fue muy controvertido: ella se convirtió en una disidente del psicoanálisis y abanderada del movimiento feminista, cuando se opuso a Karl Abraham en un congreso de psicoanálisis contradiciéndole públicamente: “si las mujeres tienen envidia del pene, los hombres tienen miedo de la vagina” por todo ello gran parte de su obra se centró en la psicología femenina, encontrando que el psicoanálisis de la época no comprendía la naturaleza femenina. En este aspecto Perls no sigue ni a Freud ni a Horney, no relacionando el género como creador o proveedor de neurosis; de hecho, en la obra de Perls no establece referencia significativa al famoso complejo de Edipo freudiano, ni al de Electra junguiano.

Perls decía que sólo tuvo 3 gurús: en primer lugar, Mitzie, su gata blanca. Uno de los mensajes recurrentes de Perls es la reflexión sobre la pérdida del instinto animal en el hombre, que se asocia a domesticación –y el instinto a violencia-. En el caso de la gata, habla de que un día la vio abrazar delicadamente a un pájaro que parecía débil o herido. Para Perls, el

gato es el animal indomesticable por excelencia, el más libre, que hará siempre lo que le dé la gana, cosa que deseaba pueda realmente alcanzar el ser humano. Por otro lado, admiraba Selig, el constructor de Esalen, ya que le parecía un hombre humilde y sabio que no necesitaba opulencia ni aparentar y que en sus palabras y en sus actos era coherente y sabio. Por último, admiraba al filósofo Friedlander, de quien aprendió y tomó para la gestalt conceptos como el equilibrio o punto cero entre los opuestos o polaridades, y la indiferencia creativa. Friedlander realizó su doctorado sobre Schopenhauer, el filósofo que introdujo el pensamiento oriental en Occidente.

Para Friedlander, filosofar no estaba separado de vivir, y era muy sexual (su tesis doctoral sobre las disciplinas orientales mientras él practicaba el ascetismo, pues su mayor propósito era disminuir los deseos). Para él, el ser completo tiende al equilibrio entre dos polos opuestos, que, renunciando ambos un poco a su esencia, convergen en un centro. Perls se apoya en Friedlander para reaccionar contra el pensamiento lineal (causa-efecto) en favor de un pensamiento que tiene en cuenta los opuestos desde una posición de neutralidad. Así Perls en su primer escrito declara su intención de revisar el psicoanálisis:

- a) Reemplaza el concepto psicológico cuya visión del ser humano se “reducía” para Perls en su capacidad para pensar y discurrir; por un concepto organicista: somos organismos vivos en constante interacción, para nuestro desarrollo estamos influidos por nuestro entorno que puede jugar un papel adaptativo o mermar nuestra maduración.
- b) Y la psicología asociacionista, base del conocido conductismo que vendría a recordarnos que aprendemos por asociaciones y estímulos; por la psicología de la forma (gestalt) que conforma una teoría unificada sobre la forma en que percibimos. Lewin descubre en los años 30 que un individuo se mueve y percibe dentro de un

campo, ese terreno actúa como un mapa en el que se mueve, y sobre el cual observa diferentes puntos respecto a sus metas en ese espacio.

- c) Aplica el pensamiento diferencial, basado en la indiferencia creativa de Friedlander y proveniente originariamente de Hegel. Plantea en su dialéctica tres conceptos interrelacionados: tesis -una afirmación cualquiera, una realidad, un concepto- que porta en su interior un contrario, antítesis, y suele interpretarse como la negación de la afirmación anterior, ya que es esa contradicción el motor de la dialéctica. Este momento negativo para Hegel es lo que hace dinamizar la realidad. Lo que se ha llamado síntesis se define como la “superación” del conflicto: ya que conserva todo lo positivo de ambos momentos anteriores. En gestalt lo llamaríamos “integración”.

Del existencialismo (corriente filosófica que reflexiona sobre la existencia humana a través del análisis de la condición humana, la libertad, la responsabilidad individual, las emociones, así como el significado de la vida) Perls genera el convencimiento de que la terapia podía ayudar al ser humano a encontrar el sentido a su vida, que podría incluso aportar un camino para salvar el abismo existente entre nuestro ser biológico y nuestro ser social. Ya que la teoría freudiana pertenece aún a la concepción mecanicista de la ciencia (leyes causa- efecto) y aboca al ser humano a estar preso de su condición. Con la revolución cuántica, Perls quiere salir de tal concepción mecanicista para explicar las conductas humanas de manera inter-relacional y cambiante.

Las influencias de Moreno y de Reinhart están relacionadas por su apreciación por el teatro, pasión que recibió de su madre, a quien le entusiasmaba.

Moreno, coetáneo de Fritz Perls y también médico psiquiatra, crea en 1929 el psicodrama, basado en el juego de roles y la expresión espontánea y dramática de las emociones. Ya desde una década antes Moreno realizaba improvi-

saciones teatrales en la calle, y era crítico con la figura de Freud.

Se relaciona con la gestalt en el trabajo fenomenológico, la vivencia y la perspectiva humanista. Favorece la expresión de emociones, la interacción grupal y catarsis, la movilización corporal y la exploración emocional, así como la relación grupal a través del feedback. También algunos autores afirman que la técnica de la silla vacía y el monodrama son técnicas que Perls importó de las visitas al Moreno Institute.

Reinhardt, por su parte, era un exitoso y prolífico dramaturgo y cineasta, además de emprendedor que inició escuelas, compró teatros y renovó algunas obras clásicas dejando huella en el teatro de la época. Se formaron en su compañía actores y futuros directores de cine tan notables como F. W. Murnau o William Dieterle. Una de sus peculiaridades, por las que ha dejado impronta, es por ser un gran director de figurantes. Parece ser que cuando se debía rodar una escena con figurantes, trabajaba en pequeños grupos, y uno/a a uno/a, de manera que había mucho detalle; y otra característica significativa era que, cuando ensayaban, Reinhardt se ponía al lado del/la actor/actriz y le iba imitando, pasando de ser quien daba las órdenes a quien imitaba y dejando que fuese el/la protagonista quien se dirigía, no recibiendo órdenes. Esta horizontalidad era singular para la época. Peñarrubia nos cuenta en *La vía del vacío fértil*, que esto debió influirle mucho a Perls durante su época con él, debió ser un gran aprendizaje que más tarde pondría en práctica en las sesiones grupales, donde sí que es bien conocido que conectaba con quien trabajaba y daba mucho permiso a explorar y ser, así como adquiriría una sinergia grupal muy singular, no vista o vivida en otra parte antes.

Una última influencia que cabe destacar, ya que en la segunda década de la terapia Gestalt tomó su nombre, es la de la influencia de la Psicología de la Gestalt. Como tal vez ya conoces, es una corriente que surgió a principios del siglo

XX con los investigadores Wertheimer, Koffka y Köhler. Se centraron en establecer una teoría de la percepción humana. Perls la toma como base para explicarnos cómo funciona la toma de conciencia y posteriormente se relacionará también con el ciclo de necesidades.

En aquellos momentos, como desarrollamos en otros capítulos (Cfr capítulos Proceso corporal, y sueños), la psicología comenzaba a contemplar que los procesos psicológicos se asentaban en procesos fisiológicos. La gran revolución que supuso esta corriente fue postular que el inicio de los procesos mentales está directamente desencadenado por medio de la percepción. Y presenta unos postulados fundamentales, que resumiremos brevemente<sup>2</sup>:

1. Nuestros pensamientos no son reflejo fiel del mundo percibido; más bien la percepción es un proceso en que extraemos y seleccionamos la información relevante captada.
2. Sólo nos quedamos con datos relevantes, hay una gran cantidad de información rechazada en el proceso perceptivo ya que no está completamente sometida a nuestros órganos sensoriales. Si no pudiéramos ese filtro a lo percibido, nos sentiríamos muy confundidos.
3. Esta información que nos hemos quedado es aquella que tiene significación de manera que podamos hacernos una representación mental (categorías, conceptos, juicios...)
4. Concluyen que hay unos principios de la percepción:
  - a) Proximidad: los elementos que están a una distancia cercana los solemos percibir como un grupo, o como un mismo objeto.

---

2 Wertheimer y su experimento "fenómeno Phi" sobre la tendencia de la percepción a la abstracción: <https://www.youtube.com/watch?v=p-dISCEZO3Hk> ["What is Phi-phenomenon About psychological affects of phi-phenomenon in detail", About Psychology, 28 julio 2020]

- b) Simplicidad: somos capaces de percibir formas incompletas o no del todo evidentes.
- c) Semejanza: aquellas figuras parecidas (ya sea por su tamaño, forma o color) las tenderemos a agrupar y percibir como una unidad.
- d) Simetría: percibimos las imágenes simétricas como iguales y, a la distancia, como un solo elemento
- e) Cierre: tendemos a añadir los elementos que faltan para completar una figura que está incompleta. ¿A que sí puedes leer textos escritos con números?
- f) Contraste: también tendemos a percibir los elementos que se diferencian y que son singulares tienden a destacar, porque contrastan
- g) Continuidad: tendemos a seguir un patrón, aunque haya desaparecido. Este principio, junto al de cierre, garantiza que puedas leer textos escritos con números.
- h) Fondo y forma: esto debe sonarte, seguro. Nuestro cerebro tiende a separar el fondo de los demás elementos importantes, cuya premisa es que no existe figura sin un fondo que la sustente.



## PERLS Y EL PSICOANÁLISIS

La neurosis para el psicoanálisis es un padecimiento metafórico, ya que el malestar se expresa en una serie de significaciones y sentidos internos reprimidos. Veremos que para la gestalt la neurosis procesa de modo diferente más adelante. Veamos a grandes rasgos algunas ideas del psicoanálisis, esas ideas que no le “cuadraban” a Perls:

Uno de los grandes logros de Freud fue realizar, a modo kantiano, un gran mapa o teoría de la mente y de los procesos psicológicos en el ser humano. Siendo así que nuestros comportamientos no vienen tan sólo determinados por la parte consciente y conocida (biografía, pensamientos, recuerdos), sino –como en la metáfora del iceberg- de otras partes más desconocidas y menos conscientes.

Como es bien conocido, para Freud la parte de nosotros mismos que conocemos, aquello con lo que nos identificamos, no es más que una parte de nuestro self: el “Yo” está más enfocado hacia el exterior, y nos lleva a pensar en las consecuencias prácticas de lo que hacemos y los problemas que puede generar una conducta demasiado desinhibida. Esta parte comienza a construirse a partir de los dos años según el psicoanálisis, y es la que aprenderá a contener los impulsos creando los mecanismos de defensa ya que el “yo” es pragmático, ordenado, orientado a la supervivencia, a la adaptación.

El ello: esta parte presente, desde que nacemos, estaría conformada de nuestras tendencias puramente orgánicas, nuestros deseos, impulsos, y las pulsiones libidinales.

Debemos comprender al hablar de pulsiones libidinales que no solamente están relacionadas con el sexo, sino que abarcan un espectro mucho más amplio ya que están al origen de la energía psíquica para el psicoanálisis. Se trata de una pulsión o instinto de vida (eros) orientada al placer –o evitar el displacer-, a la consecución y satisfacción

de nuestras necesidades. En gestalt encontraríamos algunos otros conceptos más relacionados con esta idea, como el del instinto.



*Estructura de la mente según el modelo psicoanalítico de S. Freud*

Por otro lado, si eros es vida y vitalidad, dinamismo, sexualidad y búsqueda de placer y supervivencia, su opuesto Tánatos representa el deseo inconsciente de muerte, de vuelta a lo inorgánico, de regresión, reposo y disolución. Ambos están relacionados.

Freud pensaba que, si el Ello predominaba, esto podía dar paso a la sociopatía: una impulsividad que pone en peligro tanto a la persona que la experimenta como a les demás, ya que la prioridad absoluta es satisfacer necesidades con urgencia. Como el Ello rechaza totalmente la idea del sometimiento a la moral, y el Yo, a pesar de tratar de frenar las pulsiones, también se mueve por objetivos egoístas centrados en la supervivencia y lo pragmático de adaptarse al entorno, el Superyó se enfrenta a ambos. El superyó sería como una especie de guardián, de vigilante de la moral que garantizaría la adaptación social porque si no, al modo maquiavélico, las pulsiones libidinales nos harían transgredir toda norma. Comenzamos a desarrollarlo, según el psicoanálisis