

BIOENERGETICA Y GESTALT UNA VISION INTEGRADORA

Amalia Castro
Psicóloga del Centro de Salud Vital Zuhaizpe

INDICE	
QUE ES LA TERAPIA BIOENERGETICA	2
MECANISMOS DE DEFENSA Y CARÁCTER: LOS TIPOS BIOENERGÉTICOS	3
Esquizoide= la existencia frente a la necesidad	4
Oral= la necesidad frente a la independencia	4
Masoquista= la cercanía frente a la libertad	4
Psicopático= la independencia frente a la cercanía	5
Rígido= la libertad frente al sometimiento	5
TRATAMIENTO.....	5
TÉCNICAS BIONERGÉTICAS.....	6
LA ESPIRITUALIDAD EN EL CUERPO.....	10
EL TERAPEUTA BIOENERGÉTICO:	11
A QUIEN VA DIRIGIDA.....	12
QUE ES LA TERAPIA GESTALT.....	13
LA NEUROSIS EN GESTALT.....	16
MECANISMOS DE DEFENSA Y CARÁCTER.....	17
TECNICAS DE LA GESTALT	19
EL CUERPO Y LAS EMOCIONES EN LA GESTALT	21
El darse cuenta corporal	22
EL TERAPEUTA GESTALT	24
TRATAMIENTO.....	24
A QUIEN VA DIRIGIDA.....	25
UNA VISION INTEGRADORA	25
El camino hacia lo transpersonal	26
Requisitos del terapeuta	27
A quien va dirigida	27
BIBLIOGRAFIA.....	27

QUE ES LA TERAPIA BIOENERGETICA

Bioenergética es entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos.

Lowen define la terapia bioenergética: *la bioenergética es una técnica terapéutica para ayudar a una persona a volver a su cuerpo y ayudarle a disfrutar lo mejor posible de la vida del cuerpo. En la importancia que se da al cuerpo se incluye la sexualidad, que es una de sus funciones básicas. Pero también se incluyen las funciones aún más básicas de la respiración, el movimiento, el tacto y expresión de la propia personalidad. La persona que no respira profundamente reduce la vida de su cuerpo, sino se mueve con libertad, limita la vida de su cuerpo. Sino siente plenamente, reduce la vida de su cuerpo. Y si se reprime la expresión de su personalidad, limita la vida de su cuerpo.*

Como terapia nace en 1956, año en el que Alexander Lowen, Pierrakos, Walling y Alice Landas, dieron origen a la terapia que entonces llamaron Análisis Bioenergético basándose en la energía del organismo humano, tomando ideas y observaciones fundamentales de Reich, Freud y los fisicalistas del siglo pasado.

Una de estas ideas es la **unidad dinámica del organismo humano**. Todas las funciones del hombre, somáticas y psíquicas son efecto de la energía vital que puede aumentarse y disminuirse por mecanismos o trastornos internos, o por influencia del medio ambiente externo. De esto se deriva que si por razones internas o influencias externas alguna función somática queda restringida o alterada por falta, o por acumulación de energía, las funciones psíquicas quedan también alteradas porque **el organismo humano trabaja como un todo**. Del mismo modo cuando hay problemas psicológicos que restringen el flujo de la energía vital en la musculatura y órganos del cuerpo hay también disminución de la actividad del sistema nervioso autónomo, del sistema endocrino, corrientes eléctricas y viceversa.

Esta idea se resume en el principio básico de la bioenergética de que **"tu eres tu cuerpo"**. Tu cuerpo es tu modo de ser en el mundo. No hay persona que exista separada del cuerpo vivo en que tiene su ser y a través del cual se expresa y se relaciona con el mundo que lo rodea. "Cuanta más vida tenga tu cuerpo, más estás en el mundo".

Dice Lowen: *Los procesos energéticos del cuerpo determinan lo que sucede en la mente, del mismo modo que determinan lo que sucede en el cuerpo...(...) La energía procedente del cuerpo, la energía que tiene una persona y cómo la usa determina su personalidad y se refleja en ella*".

Otro de los principios básicos de la bioenergética es la **unidad cuerpo-mente**. La mente y el cuerpo funcionan como dos entidades distintas y con independencia propia pero al mismo tiempo interconectadas y unidas.

El individuo puede a través de su mente dirigir la atención hacia dentro o hacia fuera, hacia el cuerpo o hacia los objetos externos.

Cuando la mente dirige la atención hacia el exterior y lo que ocurre en el mundo afecta al individuo, la experiencia que en realidad le llega es su efecto en el cuerpo. En este sentido la experiencia es un fenómeno corporal. Sólo se experimenta (y posteriormente se analiza) lo que tiene lugar en el cuerpo. En este sentido hablamos de unidad cuerpo-mente.

Pero la mente puede ejercer también una función directiva sobre el cuerpo. En este caso la mente funciona como un órgano perceptivo y reflexivo que siente y define el propio estado de ánimo, los sentimientos y deseos propios... en este sentido, lo que piensa o siente el hombre puede también leerse en la expresión de su cuerpo. Las emociones son hechos corporales, son literalmente movimientos o alteraciones dentro del cuerpo que generalmente se traducen en alguna acción exterior. ...

Este principio de la unidad cuerpo-mente también se concreta en el darse cuenta de que al pensar, al realizar un trabajo intelectual, el cuerpo respira, se flexibiliza, facilitando los procesos mentales e intelectuales...

Por tanto ser consciente del propio cuerpo es una manera de saber quién es uno, es decir, de conocer la propia mente.

Otros dos principios básicos de la bioenergética son **el principio de placer** y el **principio de realidad**: La vida se orienta hacia el placer y huye del dolor. A nivel corporal el placer fomenta la vida y el bienestar del organismo, sin embargo el dolor se experimenta como una amenaza para la integridad del organismo. Cuando una situación contiene una promesa de placer unida a una amenaza de dolor, experimentamos ansiedad.

El principio de realidad, en tanto que opuesto al principio del placer exige la aceptación de un estado de tensión y aplazamiento del placer de acuerdo con los requerimientos de la situación externa. A cambio promete que dicha acción llevará a obtener un mayor placer o a evitar un mayor dolor en el futuro. La esencia de este principio radica en la interposición de un intervalo de tiempo entre el impulso y su expresión a través de la acción. Durante este intervalo se mantiene un estado de tensión hasta que llega el momento adecuado para la descarga.

El principio de realidad depende del principio del placer y viceversa, y tanto el placer como la realidad dependen del estado de bioenergía del cuerpo. Uno no puede encontrarse con la realidad si no se tiene energía que mover. La motilidad es necesaria para involucrarse en la realidad.

Una persona sana produce constantemente energía y se mueve hacia el mundo en el que encuentra el placer. Si la energía no se descarga de una manera adecuada al estar en contacto con la realidad se produce angustia y un "impulso" interior. Sin una salida adecuada la defensa del cuerpo consiste en derramar el exceso de energía en los músculos ya rígidos o reducir su nivel. Cada uno de estos recursos tendrá el efecto de volver a sacar a la persona del mundo y reducir su capacidad para el placer.

Lowen define el placer y el dolor: *la sensación del placer se define como la percepción de un movimiento expansivo en el cuerpo- exploración, extensión, toma de contacto. Cerrarse, apartarse, contenerse y retraerse no son experiencias de placer y en realidad pueden ser experiencias de dolor o ansiedad. El dolor sería consecuencia de la presión creada por la energía de un impulso que se encuentra con un bloqueo. El único modo de evitar el dolor o la ansiedad es levantar una barrera contra el impulso. Si se suprime el impulso la persona no sentirá ni ansiedad ni dolor, pero entonces tampoco sentirá placer. Lo que está sucediendo puede determinarse por la expresión del cuerpo...*

MECANISMOS DE DEFENSA Y CARÁCTER: LOS TIPOS BIOENERGÉTICOS

Las defensas van apareciendo en el curso de la vida. Se van estructurando en capas defensivas como círculos concéntricos. Empezando de fuera hacia dentro la primera capa es la **capa del ego** que contiene las defensas psíquicas (negación, proyección, reproche, desconfianza, racionalizaciones) y es la más externa de la personalidad. Le sigue la **capa muscular** en la que se encuentran las tensiones musculares crónicas que apoyan y justifican las defensas del ego y al mismo tiempo protegen al individuo contra la capa interior de sentimientos reprimidos que no se atreve a expresar. Le sigue la **capa emocional de sentimiento**, en que se incluyen las emociones reprimidas de ira, pánico o terror, desesperación, tristeza, dolor... y por último llegamos **al centro o corazón** del cual emana el sentimiento de amar y ser amado.

La terapia no puede limitarse a la primera capa. Aunque podemos ayudar al individuo a adquirir conciencia de sus tendencias a negar, proyectar...etc., este conocimiento consciente rara vez afecta a las tensiones musculares o libera los sentimientos reprimidos.

En bioenergética los distintos tipos de defensa se esconden bajo la estructura del carácter prevaeciente. **El carácter** se define como un **modelo fijo del comportamiento**, el modo típico en que un individuo lleva a cabo su lucha por el placer. Esto se estructura en el cuerpo bajo la forma de tensiones musculares crónicas y normalmente inconscientes que bloquean o limitan los impulsos a prolongar.

El carácter es también **una actitud psíquica** que se apoya en un sistema de negaciones, racionalizaciones y proyecciones y se adapta al ideal de un ego que afirma su valor. **Ambas cosas, las actitudes mentales y la coraza muscular, constituyen el carácter o tipo bioenergético.** La identidad funcional de carácter psíquico y la estructura corporal o la actitud muscular es la clave para entender la personalidad porque nos permite

leer el carácter a partir del cuerpo y explicar una actitud del cuerpo por sus representaciones y viceversa.

Como dice Lowen *el carácter tiene dos aspectos: uno psicológico y otro somático o muscular. Se define como una forma fija y estructurada con que el individuo reacciona ante situaciones conflictivas parecidas a las de la infancia en su búsqueda de placer amor y seguridad. Teniendo en cuenta el aspecto somático, el carácter es la estructura muscular, rígida, crónica y generalmente inconsciente que bloquea o limita el flujo de la energía. Bajo el punto de vista psicológico, el carácter consiste en una actitud psíquica o un sistema de mecanismos de defensa que el individuo usa para protegerse de sus impulsos o mejor dicho de las consecuencias punitivas que la expresión de sus sentimientos y la realización de sus impulsos le acarrea en su familia y en la sociedad.*

En bioenergética las distintas estructuras del carácter se clasifican en cinco tipos básicos. Cada tipo tiene un modelo especial de defensas tanto en el nivel psicológico como en el muscular, que se diferencia de los demás. Conviene advertir que **no es una clasificación de personas sino de posiciones defensivas.**

De un modo resumido los tipos del carácter descritos por Lowen son los siguientes:

Carácter Esquizoide: tiene un cuerpo estrecho y apretado con mucha fuerza muscular que sólo usa para reprimir todos los impulsos. Con todo, esa energía puede estallar si la represión es demasiado fuerte. Por la represión muscular que rodea toda la periferia, la energía se vuelve hacia el centro del organismo. Correlativamente a esta represión física de la energía y la constricción de su flujo, especialmente en la cintura, el esquizoide muestra una personalidad dividida disociando el pensamiento y los sentimientos

Lowen atribuye ésto al rechazo y hostilidad de la madre al nacer el niño, de tal manera que éste siempre siente que se atenta contra su vida y bienestar.

Esquizoide= la existencia frente a la necesidad

Carácter Oral: es un tipo débil emocional y somáticamente. Su cuerpo es alargado, con una musculatura débil. La energía fluye del centro a la periferia pero no es abundante y la corriente es más hacia la parte superior y la cabeza que a los genitales y piernas. La parte inferior de su cuerpo es más débil que la superior. Es un niño grande que anhela constantemente atención, ayuda y cariño de los demás. Se cansa fácilmente y carece de constancia y perseverancia para realizar lo que quiere porque espera como niño que le venga de fuera lo que desea. Su respiración es superficial y su contacto con el mundo es tímido e inseguro.

Lowen atribuye esto a la privación de una madre cariñosa sea por ausencia prolongada, por muerte o por tener demasiado trabajo ya sea en casa o fuera. Por ese abandono o descuido primario de la madre, el tipo oral no pide ni busca lo que necesita por temor de ser rechazado.

Oral= la necesidad frente a la independencia

Carácter Masoquista: estas personas están completamente cargadas pero mantienen esta carga en su lugar para sentirse como si estallaran. Está lleno de fuerza y energía pero las tiene embotelladas. Se siente atrapado y a punto de estallar. Son sumisos hasta el punto de no producir sus sentimientos interiores de ira, hostilidad y superioridad. Físicamente el masoquista es pequeño, fuerte y musculoso. El masoquista ha aprendido a humillarse y sujetarse externamente doblando la espalda y metiendo el trasero como perro con la cola entre las patas, pero interiormente está lleno de resentimiento y negatividad. Las tensiones somáticas se encuentran principalmente en la garganta y en el ano de tal manera que el masoquista habla con quejas continuas y defeca con esfuerzo.

Lowen atribuye su causa a los cuidados excesivos y a las restricciones exageradas de los padres, especialmente de una madre dominante que impone su voluntad a la fuerza aplastando toda la resistencia de parte del niño o haciéndose la víctima para obligar al niño a doblarse con sentimientos de culpa.

Masoquista= la cercanía frente a la libertad

Carácter Psicopático: Este tipo niega sus sentimientos. Hace hincapié en el control y la fuerza derrocando la lucha corporal por el placer a favor de la imagen de su ego. Energéticamente hay un serio desplazamiento de la energía hacia la cabeza. La mitad superior del cuerpo está demasiado desarrollada, pero la parte inferior (pelvis y piernas), es

tan débil como la del oral por la constricción de la cintura que impide el flujo de la energía hacia abajo. Los ojos son penetrantes y desconfiados y están al acecho de lo que pasa alrededor. Su mayor temor es que se aprovechen de él. Carece de seguridad interna por lo que se esfuerza constantemente por sujetar servilmente y dominar a otros a fin de tener la ilusión de fuerza. Por eso niega todo sentimiento y hace alarde de fuerza incluso en la actividad sexual.

Lowen dice que de pequeño sintió violada su dignidad por la seducción solapada de uno de los padres. Al crecer trata de desarrollar la parte superior de su cuerpo para poder sujetar y abusar de otros como lo hicieron sus padres con él.

Psicopático= la independencia frente a la cercanía

Carácter Rígido: el tipo rígido tiene un cuerpo bien desarrollado y lleno de vitalidad y energía en todos los puntos de contacto: cara, especialmente los ojos, brazos, piernas y genitales, pero carece de libertad de entrega y de descarga. Tiende al narcisismo por sus mismas cualidades físicas. Su estructura semeja a un tubo rígido cargado de energía especialmente en sus extremidades por lo que el rígido se muestra frecuentemente obstinado en su modo de pensar y compulsivo en su sexualidad y en toda su conducta, ahogando toda expresión de sentimientos y amor. El carácter rígido tiene miedo a entregarse porque lo asimila con el colapso. Sus tensiones se encuentran principalmente en el cuello siempre erguido y en los músculos extensores y flexores.

La causa la pone Lowen en la frustración que tuvo cuando niño al expresar amor a sus padres y no recibir respuesta ni reciprocidad.

Rígido= la libertad frente al sometimiento

La personalidad de un individuo como algo diferente de su estructura de carácter se determina por su vitalidad o sea por la fuerza de sus impulsos y las barreras que ha levantado para controlarlos. No hay dos individuos iguales en cuanto a su vitalidad inherente o en sus modelos de defensas que son consecuencia de su experiencia. Sin embargo hay que hablar en términos de tipos en aras de la claridad de la comunicación y para poder entenderse.

Como dice Lowen: *los terapeutas bioenergéticos no consideramos a un paciente como un tipo de carácter. Lo vemos como un individuo único que está luchando por los placeres, llenos de ansiedad contra lo que ha levantado unas barreras típicas. La determinación de su estructura del carácter nos permite ver sus problemas profundos y de este modo ayudarle a liberarse de las limitaciones impuestas por sus experiencias anteriores.*

TRATAMIENTO

Hay dos elementos fundamentales en toda psicoterapia: el diagnóstico y el tratamiento. Están íntimamente unidos y relacionados. Es labor del terapeuta saber cuáles son las carencias y patologías que tiene la persona que le viene a pedir ayuda y le impiden actuar adecuadamente y alcanzar el placer de la vida. Esta es el fin del diagnóstico.

En todo caso el **diagnóstico** en la psicoterapia bioenergética tiene un matiz de **transitoriedad y provisionalidad**. Partimos de hipótesis, que facilitan la labor de ayuda, no de encasillamientos. Nos ayudan a diagnosticar los modelos o estructuras caracteriales desde las cuales dirigir todo el proceso terapéutico.

El diagnóstico además tiene que facilitar el paso al **autodiagnóstico**. El paso de lo que dicen de mí a lo que yo digo de mí, es capital. Se trata de que el paciente tome conciencia y experimente ese descubrimiento de dónde está el consigo mismo y con la salud, ya que la curación en psicoterapia depende muy significativamente de las actitudes y vivencias hacia uno mismo.

El objetivo del **tratamiento** bioenergético es la eliminación de todos aquellos **mecanismos carenciales o patológicos corporales, musculares, emocionales, mentales y yoicos** que se han fabricado a través de las etapas infantiles, adolescentes y juveniles. Es restablecer la unidad dinámica del cuerpo y de la mente a fin de que el paciente tenga más vitalidad y efectividad en sus funciones somáticas y psíquicas, en su modo de pensar y de obrar, e incluso en su relación con la parte espiritual.

Según Lowen *la meta de la bioenergética es ayudar a la gente a recuperar su naturaleza primaria que es el estado de ser libre, el estado de ser agraciado y la cualidad de*

ser hermoso. La libertad, la gracia y la belleza son los atributos naturales de todo organismo animal. La libertad es la ausencia de límites interiores para el flujo de los sentimientos, la gracia es la expresión de este flujo en movimiento, mientras que la belleza es una manifestación de la armonía interior que engendra este flujo. Son indicio de un cuerpo sano y por tanto de una mente sana.

Para hacer un tratamiento bioenergético, **el cuerpo terapéutico** es la clave de todo. Se llega a él por muchos caminos: la actividad muscular, el reblandecimiento del diafragma, la entrada de la respiración abdominal y torácica, el desbloqueo de las articulaciones, el desenfado postural, la decisión explorar los límites que pone la fatiga, la garganta abierta dejando salir la fuerte la protesta, el sonido y la expresividad... Del cuerpo terapéutico brota el cuerpo vivaz.

Del descubrir que **se tiene cuerpo**, rápidamente se pasa **a ser cuerpo**, a vivir el cuerpo habitado de sensaciones, emociones y necesidades. La **relación emociones-cuerpo** surge al sentir que debajo de las tensiones o corazas musculares están emociones reprimidas originadas por situaciones de frustración, negación del afecto, rabias... Después empezamos a ser conscientes de la **unidad cuerpo-mente**. El funcionamiento de la mente y el cuerpo se viven interconectados y unidos. Es el descubrimiento de la corporeización de los pensamientos.

El proceso terapéutico es un trabajo de cooperación mutua entre el terapeuta y paciente que no se limita a la hora de la consulta. La labor del terapeuta consiste en ayudar al paciente a independizarse de él y valerse por sí mismo sin necesidad de tener que recurrir a terapia toda la vida. Por tanto puede darle tareas de respiración y ejercicios bioenergéticos para que haga en casa y puedan ayudarlo a tomar conciencia de sus problemas, de su origen y de su posible solución sin necesidad de interpretaciones teóricas.

TÉCNICAS BIONERGÉTICAS

Bioenergética es la psicoterapia en la que no sólo se habla, si no se trabaja con el cuerpo mediante el contacto físico, la respiración, el movimiento expresivo y la postura. El cuerpo es el gran protagonista, pero no es un absoluto.

El objetivo de todas las técnicas utilizadas en bioenergética es elevar el nivel de energía y liberar los bloqueos del cuerpo. Dentro de ellas pueden enumerarse la respiración, los ejercicios bioenergéticos, el masaje y la meditación.

▪ La respiración

Para Lowen al igual que Reich el primer paso en la ayuda terapéutica es aumentar la capacidad respiratoria del paciente. En general se observa en los pacientes patrones respiratorios perturbados por tensiones musculares crónicas que distorsionan y limitan la respiración: Estas tensiones son el resultado de conflictos emocionales que se han desarrollado en el curso de su maduración. Conseguir restaurar un patrón de respiración natural y profunda consigue aumentar el nivel de energía del cuerpo y mejorar las funciones fisiológicas así como el tono general del cuerpo.

Lowen tiene diseñados diferentes ejercicios respiratorios que ayudan a estimular y dar profundidad a la respiración, tanto en el suelo como utilizando lo que se conoce como el taburete bioenergético.

Aunque se observa inmediatamente, y se experimenta enseguida el resultado de la respiración más profunda y plena, los ejercicios respiratorios no son suficientes para reducir las tensiones y restaurar los patrones respiratorios naturales. Hay que comprender esos patrones y saber por qué se ven trastornados y hay que aprender a descargar las tensiones que impiden el patrón respiratorio natural.

Esto se realiza por una doble vía. Por un lado la comprensión llega a través de un análisis concienzudo de todos los factores que han contribuido al decaimiento del cuerpo y de la personalidad. Pero el análisis sólo tampoco valdrá gran cosa si no va acompañado de un esfuerzo asiduo por elevar el nivel de la energía personal cargando el cuerpo energéticamente a través de los ejercicios bioenergéticos u otras técnicas.

Por eso el terapeuta bioenergético observa cuidadosamente la respiración del paciente para ver si es profunda o superficial y qué partes del cuerpo mueve o tiene constreñidas al respirar. Con esto se forma una idea del problema del paciente para elegir además qué otras técnicas va a emplear en su tratamiento.

▪ Los ejercicios bioenergéticos

Como psicoterapia corporal, la bioenergética se ha dado a conocer como un trabajo fuerte con el cuerpo, en el que el terapeuta provoca sus pacientes para que surjan las emociones reprimidas por medio de las tensiones musculares. Para esto trabaja sobre los músculos contraídos, prescribe posiciones estresantes y movimientos expresivos al tiempo que exhorta sus pacientes a que se abandone a las emociones que emerjan. Para todo ello se ayuda de los ejercicios bioenergéticos.

Se llaman así a los ejercicios corporales que Lowen y sus discípulos han experimentado para ver y eliminar las tensiones del cuerpo, aumentar la energía del mismo y así promover el buen funcionamiento de todas las funciones del organismo humano: físicas, emocionales, intelectuales y espirituales.

Difieren de otros ejercicios gimnásticos y atléticos por su base teórica y su finalidad. Los ejercicios bioenergéticos tienen como propósito diagnosticar los problemas psicológicos que originaron las tensiones que dificultan el flujo natural de la energía, y su objetivo es resolver los problemas que produjeron las tensiones a fin de que el paciente pueda gozar plenamente la vida. Los ejercicios de gimnasia pueden dar más fuerza y energía al cuerpo, pero no se pueden llamar bioenergéticos porque no guardan relación alguna con los problemas psicológicos que limitan la energía vital.

La simple práctica de los ejercicios bioenergéticos no es suficiente para reducir los patrones de tensiones y bloqueos musculares y resolver los problemas que produjeron las tensiones. Hay que comprender esos patrones y hay que aprender a descargar adecuadamente las tensiones. Esto se realiza por una doble vía. Por un lado la práctica de los ejercicios y por otro el análisis concienzudo de todos los factores que han contribuido al problema.

Reich había observado que el flujo de la energía vital se obstaculiza en siete zonas del cuerpo, a saber: ocular, oral, cervical, torácica, diafragmática, abdominal y pélvica. Sus discípulos de la vegetoterapia han desarrollado distintos ejercicios para distensar cada una de estas zonas empezando desde la cabeza a los pies.

Sin embargo Lowen y Pierrakos discípulos también de Reich aconsejan que el trabajo corporal en terapia se empiece de los pies hacia arriba para evitar que se acumule tanta energía en la cabeza que se puedan producir alucinaciones o hasta un brote psicótico, por no tener salida por los pies al estar bloqueadas las partes inferiores del cuerpo.

Sin embargo en la práctica no siguen un orden determinado, sino que después de algunos ejercicios de las piernas trabajan intensivamente aquellas partes del cuerpo que parecen más tensas y que pueden tener más relación con los problemas dominantes del paciente.

Como dice Ramírez, de todas maneras el terapeuta puede utilizar los que mejor le sirvan para resolver las tensiones del paciente relacionadas con los problemas que se exponen en terapia. Puede también adaptar y probar otros ejercicios que se usan en otras técnicas pero no como simples ejercicios sino para resolver las tensiones del cuerpo relacionadas con los problemas de los pacientes.

Uno de los ejercicios básicos es el de **enraizamiento o de toma de tierra**. Es un ejercicio básico porque es indispensable para que cualquier carga y descarga de la energía baje al suelo y no produzca síntomas neuróticos o psicóticos por la acumulación de energía en otras partes.

La toma de tierra es la clave del trabajo bioenergético. Tomar tierra es un modo de decir que la persona tiene sus pies sobre el suelo. Puede también extenderse a significar que una persona sabe dónde se planta y por lo tanto sabe quién es. Tomando tierra una persona tiene una posición es decir, es "alguien".

En un sentido más amplio la toma de tierra representa el contacto de un individuo con las realidades básicas de su existencia: está enraizado, identificado con su cuerpo, consciente de su sexualidad y orientado hacia el placer. Estas cualidades faltan en la persona que se encuentra en el aire o en su cabeza.

En un sentido amplio, la toma de tierra pretende ayudar a una persona a volverse más plenamente identificada con su naturaleza animal, lo cual incluye su sexualidad. La parte inferior del cuerpo es mucho más de naturaleza animal en sus funciones (locomoción,

defecación y sexualidad) que la parte superior (pensamiento, habla y manipulación del entorno. Estas funciones son más instintivas y menos sujetas al control consciente.

La toma de tierra supone que la persona descienda, que baje su centro de gravedad, que se sienta más cerca de la tierra. El resultado es el de aumentar su sentido de la seguridad. Conforme el centro de gravedad del cuerpo cae hacia la pelvis, con los pies sirviendo de soporte energético, podemos sentir nuestro ser centrado en el abdomen inferior, en el vientre. Cuando la persona está centrada en este punto, se dice que tiene hara, es decir está equilibrada tanto psicológica como físicamente.

El vientre es literalmente el asiento de la vida. El cuerpo se asienta sobre el cesto de la pelvis. A través de la pelvis tenemos contacto con los órganos sexuales y con las piernas. La pérdida de contacto con este centro vital desequilibra a una persona y conduce a la ansiedad y la inseguridad.

Para lograr el enraizamiento se recomienda mantener en todo momento las rodillas flexionadas. Bloquear las rodillas al estar de pie, convierte toda la parte inferior del cuerpo desde las caderas hacia abajo en una estructura rígida, que funciona entonces como un soporte mecánico o como un medio mecánico de locomoción. Esto nos impide fluir hacia la parte inferior del cuerpo e identificarnos con ella. Para la bionérgica las presiones psicológicas son el equivalente de los pesos físicos para el cuerpo. Si intentamos soportar estas presiones con rodillas bloqueadas, recibimos y cargamos esa fuerza en nuestra espalda.

Otra de las recomendaciones a la hora de trabajar el enraizamiento es dejar salir el vientre. El vientre adentro niega la autonomía, espontaneidad y sexualidad en una persona. Además hace la respiración abdominal muy difícil. El vientre metido hacia adentro elimina todos los sentimientos sexuales en la pelvis. Debajo existe una gran rigidez. Lo mismo que la barriga grande.

El ejercicio básico de enraizamiento se realiza de pie, dejando caer la espalda hacia el suelo, tocando el suelo con las manos y con las rodillas ligeramente flexionadas dejando caer el peso en los pies. A partir de esa postura se trata de enderezar las rodillas sin que queden totalmente rígidas. Lo normal es que se produzca una ligera vibración.

La vibración se debe a una carga energética de la musculatura. La carencia de vibración es una indicación de que la corriente de excitación o carga se halla ausente o grandemente reducida.

La calidad de la vibración en el cuerpo nos indica en qué estado está. Las vibraciones groseras son un síntoma de que la excitación o carga no fluye libremente. Las vibraciones demasiado groseras denotan que la corriente de excitación está fluyendo a través de músculos que son espásticos o que se hallan en un estado de tensión crónica. Cuando las tensiones son descargadas o el músculo se relaja, las vibraciones se vuelven más finas, apenas perceptibles sobre la superficie pero experimentadas como un ronroneo.

Otro de los ejercicios clásicos es el **arco bioenergético**. Este ejercicio pone un poco el cuerpo en tensión para abrir la respiración más plenamente y colocar mayor tensión sobre las piernas. Ayuda a descargar la tensión del vientre y de las piernas a través de una ligera vibración.

Una de las razones por las que el vientre es contenido adentro es para controlar y limitar el sentimiento sexual. Esta contención restringe también seriamente la respiración y reduce el sentido de toma de tierra. Si buscamos estar vibrantemente vivos, **la pelvis debe ser liberada y el flujo de sentimiento sexual abierto**.

El trastorno pélvico más común es el trasero encogido. En esta postura la pelvis es empujada hacia delante y el trasero mantenido tenso (como un perro fustigado con su cola recogida entre sus piernas) como resultado la parte inferior de la espalda es bastante recta con la normal curvatura lumbar eliminada. En todo caso, cualquier persona cuya pelvis se mantenga inmóvil hacia delante o hacia atrás existe una predisposición para el dolor en la zona lumbosacra.

Que tiene que ver la sexualidad, la tensión e inclinación hacia atrás de la pelvis? Según Lowen cuando la pelvis se halla hacia delante esta es la posición de descarga. Esto significa que cualquier sentimiento sexual de la persona fluirá directamente a los genitales, el órgano de descarga. Cuando la pelvis se mantiene atrás pero suelta, se halla en posición de carga. Puede llenarse de sentimiento sexual. Estamos hablando aquí de sentimientos sexuales, no

meramente de excitación genital. El vientre o abdomen inferior es el reservorio de los sentimientos sexuales. Cuando la pelvis es mantenida hacia delante y el vientre mantenido hacia dentro la función de este reservorio se pierde mayormente. Dado que la persona no puede ahora "contener" su sentimiento sexual, sus únicas posibilidades son o bien actuar, es decir buscar una descarga sexual, cuando quieran o puedan o si esto es imposible cortar el sentimiento. Esto se hace conteniendo la respiración e inmovilizando la pelvis. Como resultado la persona no está sexualmente viva.

Los ejercicios bioenergéticos de vibración, enraizamiento y de soltar la zona de cadera permiten ponerse en contacto con la naturaleza sexual. Los recuerdos sexuales reprimidos de tiempos de la infancia pueden ser recuperados y las sutiles relaciones sexuales existentes entre padres e hijos desveladas. Los ejercicios no resuelven esos temas que necesariamente han de ser tratados en terapia. Pero son esenciales complementos. No solo es suficiente con liberar a una persona de las ansiedades sexuales que pueda tener en su mente. Es también necesario liberar a su cuerpo de la tensión y restaurar la movilidad de su pelvis.

Para ser efectivo debería comenzar con alguna actividad vibratoria de las piernas. Tarde o temprano esto se extenderá hacia arriba hasta incluir la pelvis. A continuación es importante desarrollar el sentimiento de estar tomando tierra puesto que la sexualidad adulta se halla relacionada con el sentido de independencia y plantarse sobre los propios pies. La toma de tierra da a una persona el sentimiento de independencia y madurez que hace de su expresión sexual una actividad responsable de su ser total. Finalmente la respiración de un individuo ha de ser abierta y profunda en el vientre de modo que los movimientos pélvicos estén coordinados con las ondas respiratorias. Finalmente es sumamente importante no poner rígido el trasero. Estas tensiones representan el temor a abandonarse.

En todos los ejercicios para soltar la zona pélvica (rotación de caderas coordinándolo con la respiración, mover la pelvis hacia atrás y delante a medida que se inspira y expira, golpeteo rítmico de la pelvis sobre un cojín...) es importante si la persona mantiene o no las rodillas dobladas, si contiene o no la respiración, si siente dolor en la zona (si aparece dolor hay una tensión o problema sexual) y sobre todo si la persona toma tierra. Si uno no toma tierra, el balanceo de la pelvis carecerá de tono emocional.

El ejercicio general recomendado por Ramírez para mantener las piernas y los chakras del tórax con energía y buen tono es trotar durante 20 o 30 minutos.

Otros ejercicios van encaminados al **desbloqueo emocional**.

Si una persona está bloqueada en su capacidad de expresar sentimientos traerá muerte a su cuerpo y reducirá su vitalidad. Los ejercicios proporcionan a la gente una oportunidad para practicar la expresión del sentimiento de un modo organizado y para familiarizarse con ella. Pero igual que se le anima a expresar sus sentimientos también se la anima a obtener un control, consciente sobre su expresión. El propósito de este control no es el inhibir o limitar el sentimiento sino el de hacer su expresión efectiva, y apropiada. Por ejemplo un estallido histérico puede ser considerado como una expresión de sentimiento pero es a menudo un derroche de energía y relativamente poco efectivo. No es realmente una forma de autoexpresión pues la erupción se produce contra la intención consciente de la persona.

Lowen proporciona medios de expresión en el marco terapéutico. Anima al paciente a que llore y a que diga cosas que tenían que decirse pero no se decían. No basta con decir al terapeuta "debería haber dicho..." Lowen hace que la persona lo diga y lo sienta.

La expresión y liberación de las emociones negativas no se hace casualmente, sino sistemáticamente dentro del contexto de la estructura de carácter predominante en el paciente. Se utilizan ejercicios como golpear una cama con las manos o con una raqueta mientras se gritan cosas que tenían que decirse para expresar y desvigorizar el enfado, o retorcer una toalla...

Movilizar toda la potencia de **voz** es uno de los caminos más efectivos para evocar sentimientos. Muchos pacientes han suprimido sus llores y gritos al descubrir que esta situación provocaba a menudo una reacción hostil en sus padres. Incluso bajo el stress de un fuerte dolor son capaces de frenarse antes de llorar con lo cual el dolor queda estructurado dentro del cuerpo como tensión muscular. Un grito produce una reacción vibratoria intensa que libera temporalmente al cuerpo de parte de su rigidez. Para ayudarle a los pacientes se suele aplicar una presión sobre los músculos escalenos anteriores del cuello. La espasticidad de estos músculos inhibe el llanto y el grito.

▪ Masaje

Otra técnica que se puede utilizar en bioenergética es el masaje. Es una contraparte a los ejercicios activos en los que se requiere un esfuerzo para producir resultados. Se usa para suavizar tensiones en partes del cuerpo que no se movilizan mucho al respirar o al hacer ejercicios bioenergéticos.

Hay varias clases de masaje y muchas técnicas para darlo. En general se pueden dividir en dos categorías:

a) El masaje suave de relajación para suavizar la rigidez general y para dar calor y energía a los tipos faltos de contacto,

b) el masaje fuerte y profundo que se usa para disminuir o quitar las tensiones que hay en distintas partes del cuerpo y aflojar la fascia que envuelve el músculo, limita su movimiento, e impide el flujo de la energía por todo el cuerpo.

En bioenergética se usa el masaje suave o el profundo con la idea de hacer aflorar los problemas psicológicos que se han vuelto inconscientes, que se han hecho crónicos y se mantienen y robustecen por la coraza muscular, para luego trabajarlos verbalmente o con las otras técnicas hasta llegar a la raíz que les dieron origen. No se trata de dar masajes de pura relajación, circulación o energetización porque si no se tratan los problemas psicológicos que dieron origen a esas tensiones y contorsiones éstas volverán a aparecer por la influencia de los mismos problemas no resueltos.

Por eso el terapeuta bioenergético debe fijarse más en aquellas partes del cuerpo que aparecen más distorsionadas o más flácidas porque son las que llevan a los problemas básicos del paciente, para luego trabajar esas partes con detenimiento y cuidado.

▪ Meditación

El fin de todas las técnicas es ayudar al paciente a ponerse en contacto con los sentimientos emociones y experiencias de su vida que fueron reprimidas. Bajo este punto de vista la meditación es una técnica eficaz para ponerse en contacto con el mundo interior...

Entendemos por meditación un estado de tranquilidad y silencio interior y exterior en que le paciente ha suprimido toda actividad física y mental. La meditación produce en el cerebro una actividad eléctrica que ayuda a conectar la actividad de ambos hemisferios y hace más fácil la integración del consciente con el inconsciente.

Puede parecer extraño incluir la meditación como técnica porque en la meditación no hay gritos ni pataleos sino silencio, relajación y comunicación energética, empática y sincera entre el paciente y el terapeuta. La meditación como técnica usada con pericia y adecuación al momento terapéutico en que se encuentra el paciente puede producir una gran conmoción y profundidad en el proceso. Si adquiriese más protagonismo que las técnicas activas y expresivas bioenergéticas no se podría hablar de terapia bioenergética porque la esencia es estar y trabajar con la energía dinámica de la persona.

La meditación como técnica puede usarse tanto en tratamiento individual como de grupo.

LA ESPIRITUALIDAD EN EL CUERPO

Hablar de espiritualidad en psicología ha sido todo un riesgo y un avance. Ha sido la aparición de la psicología humanista en occidente a la que se llamó "tercera fuerza" respecto al psicoanálisis y al conductismo lo que permitió este avance. La psicología humanista pretende entre sus objetivos "*sobrepasar los límites tradicionales de la psicología para incluir métodos de comprensión de la experiencia humana y la experiencia del potencial de cada uno. Insistir en las experiencias que favorecen la realización de si mismo, la responsabilidad individual, autenticidad y trascendencia, proponer una percepción de la persona total: corpora, mental, emocional y espiritual...*"

Dentro de esta tercera fuerza se encuadra claramente la bioenergética.

Para Lowen la espiritualidad está incorporada en el cuerpo. Lowen no utiliza la palabra espiritual en su connotación abstracta o mental sino como espíritu, pneuma o energía. Define el espíritu como la energía o fuerza vital de un organismo manifestado a través de expresión de la personalidad del individuo: "*La cantidad de espíritu que tiene una persona se determina por lo viva y animada que es, literalmente por la cantidad de energía que tiene. La relación*

entre energía y espíritu es inmediata. Cuando una persona se excita y aumenta su energía su espíritu crece.

La espiritualidad produce salud. Lowen dice *"nuestra espiritualidad procede de esta sensación de conexión con una fuerza u orden superior a nosotros. Si aceptamos que los seres humanos son criaturas espirituales entonces tenemos que aceptar también que la salud está relacionada con la espiritualidad. Estoy convencido de que la pérdida de la sensación de conexión con las demás personas, los animales y la naturaleza produce un trastorno serio de la salud mental. Objetivamente la salud mental se refleja en la vitalidad del cuerpo, que puede observarse en el brillo de los ojos, el color y la temperatura de la piel, la espontaneidad de la expresión, la vibración del cuerpo y la gracia del movimiento."*

Entonces la salud de una persona depende del equilibrio entre la mente del cuerpo y el espíritu, entendido como fuerza vital del organismo.

Una de las metas de la bioenergética es la trascendencia y la ampliación de la conciencia pero para Lowen la trascendencia no tiene sentido sin sus raíces corporales. Partiendo desde el cuerpo es desde donde se realiza un proceso de crecimiento que nos lleva a un yo más rico y seguro.

Dice Lowen: si sólo buscamos la trascendencia podremos tener muchas visiones pero con seguridad terminaremos donde hemos empezado. Si optamos por el crecimiento, podremos tener nuestros momentos de trascendencia, pero habrá momentos cumbre que nos llevan a un yo más rico y seguro.

El proceso de crecimiento es continuo, nunca es regular. Con la asimilación de la experiencia hay periodos de nivelación para preparar al organismo para una nueva subida. Cada subida lleva a un nuevo alto o cima y crea lo que llamamos una experiencia cumbre. Cada experiencia cumbre debe integrarse en la personalidad para que se de un nuevo crecimiento, para que se pueda expandir la conciencia y para que el individuo llegue a un estado de sabiduría

La conclusión es que la capacidad de ser consciente está unida a los procesos energéticos del cuerpo, es decir, a la cantidad de energía que tiene una persona y a la libertad con que puede circular. La conciencia refleja el estado de la excitación interior. En realidad es la luz de la llama interior proyectada en dos pantallas: la superficie del cuerpo y la de la mente.

Por tanto cuando aumenta la energía y si el sistema está sano y desbloqueado, la conciencia se expande. Se abrirán nuevas zonas de la mente, se establecerán nuevas conexiones.

Por tanto la bioenergética es un sistema de la terapia de la persona en conjunto que identifica a la persona con su cuerpo, considerando ese cuerpo como un sistema funcional que incluye la mente y el espíritu. La bioenergética considera el sistema como un conjunto de energías que tiende al equilibrio pero en el que el nivel de este equilibrio puede ser alto o bajo. Del nivel de energía depende la capacidad de la persona para moverse, sentir el placer, experimentar la realidad y expresarse. La bioenergética se propone eliminar los bloqueos tanto de la musculatura como del carácter psíquico, para que pueda aumentarse la energía y se descargue de una manera realista y placentera para llevar al máximo el crecimiento de la persona, de la expresión de la personalidad y de la conciencia.

EL TERAPEUTA BIOENERGÉTICO:

J. A. Ramírez siguiendo a Keleman discípulo de Lowen coloca al terapeuta como "padre, madre, maestro, amigo...". Le concibe como salvador, facilitador y sustituto en las tareas básicas que los adultos no han realizado en su día con los niños, adolescentes y jóvenes. Será el acompañante fiel en el peregrinar hacia la salud.

Su preparación técnica y teórica se basa en que él se ha reconocido y experimentado dentro de las tipologías caracteriales bioenergéticas. Ha realizado su terapia personal reglada y teórica. Se ha confrontado con sus límites energéticos. Esto le va a permitir comprender empáticamente las necesidades carenciales y vitales de los pacientes.

El terapeuta ha de ser consciente de sus reacciones infantiles para no repetirlas frente al paciente pero esas reacciones nunca desaparecen completamente en y pueden influir en la

relación terapéutica e impedir el progreso de la terapia si el terapeuta no está pendiente y no es consciente de las mismas.

Dice Ramírez: el primer requisito para ser un buen terapeuta bioenergético es haber realizado terapia y mantener siempre una actitud de "paciente con el mismo paciente" para reconocer sus reacciones inconscientes ante los problemas que presenta el paciente. Esta actitud le ayudará a guardar una postura humilde y acogedora porque también él ha tenido problemas que no están completamente resueltos. También es necesario que el terapeuta haya reflexionado sobre cuáles son las reacciones inconscientes de su tipo bioenergético ante las reacciones conscientes o inconscientes de los pacientes de otros tipos bioenergéticos, esto es básico para no reaccionar negativamente como sus padres o los padres del paciente.

Ramírez diseña el perfil de un buen terapeuta fruto de su estilo de existir personal y profesional y de su forma de comportarse con los pacientes. Los requisitos del buen terapeuta son:

1. Que el terapeuta haya integrado de una manera personal y consciente sus tendencias y necesidades infantiles y sus reacciones culturales, sociales y religiosas. Esto se hace básicamente en la terapia personal y grupal que ha tenido durante su formación pero que ha de continuar toda la vida.
2. Aprender a oír empáticamente al paciente y confiar en la capacidad de todo paciente de llegar a una solución adecuada de todos sus problemas si el terapeuta lo estima y confía en él.
3. Que conozca profunda y experiencialmente el método terapéutico que aplica y haya comprobado su eficiencia y limitaciones durante su terapia personal.
4. Que el terapeuta conozca las explicaciones que se han dado del desarrollo del niño y de la personalidad humana, con las limitaciones que todas tienen.

Más allá de que se cumplan tales criterios hoy en día está muy extendida la convicción de que lo realmente trascendente en la terapia no es la técnica o la teoría que la sustenta sino el modo de encarnarla y realizarla el terapeuta. Se llega a afirmar que no hay terapias sino terapeutas.

Según Ramírez en la terapia bioenergética el terapeuta es el factor principal del éxito de la terapia o la causa principal del poco éxito o fracaso de la misma. Por eso insiste en que el terapeuta sea consciente de que las diferencias, limitaciones y necesidades distorsionadas de su infancia pueden aparecer en la relación terapéutica y dificultar el progreso de la misma.

Dice Ramírez: el terapeuta debe conocer muy bien sus reacciones contratransferenciales para no cargar al paciente con sus propios problemas. Asimismo debe reconocer las reacciones transferenciales del paciente para no fomentarlas y después echar al paciente a la calle diciéndole fríamente que él no es su padre o madre...después de hacerle creer que era todo eso al fomentar su transferencia

A QUIEN VA DIRIGIDA

El que viene a terapia busca una solución a problemas fisiológicos o psicológicos actuales o pasados que no ha podido resolver de la manera como se enfrentaba con los problemas en sus primeros años. Sus reacciones o soluciones de entonces, aunque no fueron las mejores objetivamente, fueron las mejores que podía emplear en circunstancias difíciles para sobrevivir o para ganarse la atención, aceptación y cuidado de sus padres y de las personas importantes en el medio social en que se desarrollaron. **El asunto es que no funcionan satisfactoriamente en este momento de su vida.**

El paciente que viene a terapia puede exponer las manifestaciones psíquicas de sus problemas como ansiedad, miedo, angustia o nerviosismo en general sin tener en cuenta el substrato somático de sus problemas. Puede también fijarse solamente en dolores y tensiones en distintas partes del cuerpo sin tener conciencia de su relación con problemas psicológicos no resueltos que ha tenido a lo largo de su vida.

Por tanto el terapeuta bioenergético debe oír atenta y empáticamente el problema tal como lo presenta el paciente reflejando y enfatizando aquellos sentimientos vagamente expresados. Al mismo tiempo debe observar la congruencia o falta de ella entre lo que el

paciente dice conscientemente y lo que expresa inconscientemente con los ojos, con la voz, con la postura y estructura general de todo el cuerpo.

Lo que siente el hombre puede leerse en la expresión de su cuerpo. Las emociones son hechos corporales, son literalmente movimientos o alteraciones dentro del cuerpo que generalmente se traducen en alguna acción exterior. ...

También la actitud de una persona hacia la vida o su estilo individual se reflejan en la forma en que se conduce, en su porte y en la manera en que se mueve.

En resumen la persona es la suma total de sus experiencias vitales cada una de las cuales está registrada en su personalidad y estructurada en su cuerpo. Con todo esto trabaja la terapia bioenergética.

QUE ES LA TERAPIA GESTALT

De los muchos apellidos con que se ha denominado a la terapia gestalt el más simple y descriptivo es "terapia del darse cuenta". Estamos ante la esencia de la Gestalt aunque no se puede decir que sea una originalidad exclusiva de esta terapia.

La Gestalt ha sido elaborada sobre todo a partir de las instituciones de Perls, un psicoanalista judío de origen alemán que emigró a USA. El genio de Perls y sus colaboradores (ente ellos Laura Perls y Paul Goodman) consistió en elaborar una síntesis coherente de muchas corrientes filosóficas, metodológicas y terapéuticas europeas, americanas y orientales, constituyendo así una nueva "Gestalt" en la que el todo es distinto de la suma de las partes.

La Terapia Gestalt se sitúa en la confluencia del psicoanálisis, las terapias psicocorporales de inspiración reichiana, el psicodrama, los enfoques fenomenológicos y existenciales y las filosofías orientales.

La Gestalt desarrolla una perspectiva unificadora del ser humano, integrando al mismo tiempo sus dimensiones sensoriales, afectivas, intelectuales, sociales y espirituales, permitiendo así una experiencia global donde el cuerpo puede hablar y la palabra encarnarse.

Pone énfasis en la **toma de conciencia de la experiencia actual** (el aquí y el ahora, que engloba por supuesto el resurgimiento eventual de una experiencia vivida) y rehabilita la experiencia emocional y corporal.

Favorece un contacto verdadero con los demás, un ajuste creativo del organismo con el entorno, así como una toma de conciencia de los mecanismos interiores que nos empujan con demasiada frecuencia a conductas repetitivas y caducas. Pone de relieve nuestros procesos de bloqueo o de interrupción dentro del ciclo normal de la satisfacción de nuestras necesidades y desenmascara nuestras evitaciones, miedos e inhibiciones, así como nuestras ilusiones.

Las nociones básicas de la gestalt podrían resumirse en:

- **Vive aquí y ahora**

Es decir **preocúpate del presente más que del pasado o del futuro (ahora) y relaciónate más con lo presente que con lo ausente (aquí).**

Subraya el aspecto fenomenológico de la Gestalt, es decir **vinculado más al cómo que al por qué**, privilegiando la descripción de los fenómenos por encima de su explicación. La fenomenología subraya la importancia de los factores subjetivos e irracionales, la experiencia inmediata vivida, con su sensación corporal única para cada cual.

En gestalt se intenta evitar todo lo que no está o no se desarrolla en el presente, incluso si el conflicto que aparece hace referencia a un experiencia del pasado o a un temor del futuro se trae ese material al aquí y ahora porque sólo en el presente se puede llevar a cabo la integración.

A Perls le gustaba hacer cuatro preguntas fundamentales centradas en el proceso en curso:

1. qué estás haciendo ahora?
2. qué sientes en este momento?
3. qué estás tratando de evitar?

4. qué quieres qué esperas de mí?

▪ **El darse cuenta**

Darse cuenta es la traducción del inglés **awareness**. Claudio Naranjo utiliza el verbo **percatarse**. Awareness tiene también las connotaciones de estar alerta y atento, como actitud de estar despierto, no como algo voluntarioso. Implica una percepción relajada.

El darse cuenta es siempre aquí y ahora y siempre cambiando, evolucionando y trascendiéndose a sí mismo. No puede ser estático sino un proceso de orientación que se renueva en cada momento.

El darse cuenta cubre tres capas: el **darse cuenta de sí mismo**, el **darse cuenta del mundo** y el **darse cuenta de lo que está en medio** (la zona intermedia) que impide que la persona esté en contacto consigo y con el mundo.

Para restablecer y desarrollar la capacidad de percatarse, Perls proponía el entrenamiento en el continuo de la conciencia **CONTINUUM OF AWARENESS**. Se trata de estar abierto a todo aquello que va surgiendo, como si respondiéramos a la frase "ahora me doy cuenta de ..." e incluyéramos tanto sensaciones internas, como externas así como la explicitación de la actividad de la mente. Obviamente si se toma como un ejercicio mecánico pierde todo su sentido, no provee de conciencia sino todo lo contrario.

El continuo de atención tiene muchas similitudes con la meditación por ejemplo la atención desnuda del budismo. C. Naranjo afirma que la conciencia meditativa constituye el autoapoyo más profundo.

▪ **la responsabilización**

Perls daba mucha importancia a la responsabilidad de cada individuo. La responsabilidad no es un deber, es un hecho. Somos responsables de nosotros mismos querámoslo o no.

La Gestalt dedica mucha atención a evitar al máximo cualquier alienación del cliente. Le invita a que se responsabilice plenamente de sus acciones, sentimientos y pensamientos.

Responsabilidad significa simplemente estar dispuesto a decir "yo so" o "yo soy o que soy" (Perls)

▪ **La autorregulación orgánica**

En Perls descubrimos la creencia optimista y rousseauiana en una autorregulación satisfactoria del organismo. Esto entraña una fe en lo orgánico frente a lo social o extrínseco. Supone creer que todo individuo posee en sí mismo el potencial que puede llegar a necesitar.

Cuando se interviene o impide la autorregulación orgánica aparece la neurosis en tanto interrupción del ciclo contacto-retirada o la acumulación de situaciones inconclusas.

▪ **Las polaridades complementarias**

En terapia Gestalt se utiliza la combinación de la exploración de los extremos opuestos pero complementarios: Introversión/proyección, apoyo/ relación, masculino/femenino, adaptación/creación, sumisión/revolución, amor/odio, ternura/agresividad frustración/gratificación... sería interminable la lista de las actitudes y experiencias contrarias y complementarias que un cliente puede recorrer experimentar y experimentar a lo largo de su terapia individual o de grupo.

Todos tenemos dentro un sistema de opuestos. La existencia de polaridades en el hombre no es algo nuevo, lo nuevo desde la perspectiva gestáltica es la concepción del individuo como una secuencia interminable de polaridades: unas aparecen en un momento y otras en otro pero todas están ahí y forman parte de nosotros.

El gestaltista piensa en términos de polaridades (pensamiento diferencial) porque su filosofía es integrativa. Cuando en gestalt se polariza no se intenta dividir a la persona sino limpiar el campo para favorecer la integración. Al integrar rasgos opuestos se completa nuevamente la persona.

▪ **Las fronteras del contacto entre el individuo y su entorno - el ajuste creativo**

Es en las fronteras del contacto donde tienen lugar los hechos psicológicos. La **frontera** donde se sitúa la experiencia no separa al organismo de su entorno, limita el organismo, lo contiene y lo protege y al mismo tiempo toca su entorno. La frontera pertenece al mismo tiempo al interior y al exterior: forma parte de dos mundos distintos pero interrelacionados

Todos los trastornos del contacto o resistencias pueden considerarse como problemas de frontera: abolición de los límites claros en caso de confluencia excesiva con el entorno, desbordamiento del mundo exterior o del mundo interior en la introyección o la proyección... etc.

La salud se traduce en un ajuste creativo permanente en las fronteras del contacto entre el organismo y su entorno. No se trata de un simple ajuste adaptativo; tampoco de una creatividad individual que no tenga en cuenta el contexto, sino que se trata de una **ajuste creativo**, es decir de un compromiso o más bien de una síntesis que permita a cada uno existir a su antojo pero teniendo en cuenta las normas locales y temporales. Trata de conciliar la adaptación social y la creatividad individual, la situación y su lectura personal...

- **Enfoque holístico del hombre -**

El hombre es aprehendido en su globalidad, en sus cinco dimensiones principales: física, afectiva, racional, social, y espiritual.

Desde esta perspectiva global, holística (del griego holos, el todo) la terapia de la Gestalt aspira pues al mantenimiento y desarrollo de un bienestar armonioso en esas cinco dimensiones y no a la curación o la reparación de un problema concreto, lo que supondría una referencia implícita a un estado de normalidad, posición contraria al propio espíritu de la Gestalt que valora el derecho a la diferencia, la originalidad irreductible de cada ser.

- **El derecho a la diferencia**

Este respeto por la originalidad del funcionamiento psíquico de cada uno es una de las piedras de toque del enfoque gestaltista. "Soy yo quien otorga un sentido a cada acto de mi vida y si deseo cambiar, debe ser siendo yo mismo, yo mismo pero de otra manera y nadie más que yo mismo: es la famosa "teoría paradójica del cambio" del gestaltista Arnold Beiser.

- **La experimentación**

En la búsqueda de las hipotéticas causas pasadas de los problemas, Perls sustituye "el saber por qué" por la búsqueda experimental de soluciones: "**experimentar el cómo**" a través de eventuales puestas en acción. La puesta en acción favorece la toma de conciencia, el darse cuenta, a través de una acción tangible re-presentada y experimentada en todas sus polaridades.

La experiencia permitirá saborear antes de engullir, evitando así alimentar las introyecciones que paralizan nuestra espontaneidad y ponen trabas a nuestra originalidad... todo el mundo experimenta por si mismo aquello que le conviene, teniendo en cuenta su historia, su educación su medio social y sus opciones ideológicas.

- **El ciclo de contacto retirada**

Toda acción individual o interacción relacional se desarrolla a través de varias fases, constituyendo el ciclo de la experiencia, también llamado ciclo de satisfacción de las necesidades.

Se trata de la descripción paso a paso del proceso que acontece cuando una necesidad orgánmica emerge y pugna por su satisfacción. Es una explicación dinámica que sigue una gestalt en su tendencia a completarse.

El ciclo empieza a partir de una situación de reposo o punto 0, a partir de ahí emerge la necesidad en forma de SENSACIÓN (paso 1). La sensación es difusa, todavía no tiene nombre, se registra en forma de señales sensoriales más o menos inconcretas que señalan un estado de déficit del organismo. El siguiente paso (paso 2) es el DARSE CUENTA, LA TOMA DE CONCIENCIA, que no es sino darle nombre a la sensación. Le sigue la movilización de energía o ENERGETIZACIÓN (paso 3) que es un estado de excitación corporal, una preparación para entrar en acción. El cuarto paso es la ACCIÓN: comienza el movimiento o la conducta dirigidos a satisfacer la necesidad. Le sigue el CONTACTO (paso 5), donde la necesidad del organismo se resuelve intercambiando con el entorno y el último paso (paso 6) es la RETIRADA o vuelta al estado de reposo una vez satisfecha la necesidad hasta que emerge el nuevo ciclo.

En términos operativos el ciclo tiene dos estadios: una parte preparatoria (sensación-conciencia-energetización) y una parte resolutoria (acción-contacto-retirada).

Este ciclo no siempre se desarrolla de una forma regular. Cuando dicho proceso se interrumpe y bloquea, se trabajan los mecanismos neuróticos que perturban las diferentes secuencias. Perls definía al neurótico como una persona que se entrega de forma crónica a la autointerrupción en el ciclo.

Las distintas resistencias que aparecen para interrumpir las secuencias del ciclo serían siguiendo a F. Peñarrubia:

La introyección, que interfiere entre sensación y conciencia. Todos los introyectos en cuanto normativa moral se oponen a lo orgánico. El introyecto fundamental es "no sientas tu organismo" que remite a la represión o "cambia la conciencia de tu impulso y ponle otro nombre" (falseamiento).

Entre conciencia y energetización actuaría la deflexión que es una desenergetización, un apagar los motores antes de que se calienten.

Entre energetización y acción interfieren las proyecciones en cuanto que su función es precisamente desresponsabilizarse de la movilización propia, no actuarla, sino proyectarla en la acción del otro.

Entre acción y contacto ubicamos la retroflexión, cuya esencia es no contactar con el exterior sino volverse contra si. Es una acción autopunitiva, para evitar la inter-relación

Entre contacto y retirada interfiere la confluencia.

Hay personas cuya dificultad neurótica tiene más que ver con la primera parte: son expresivas, actúan, contactan pero con muy poca conciencia de si, así que la actividad terapéutica debería dirigirse más explícitamente hacia uno de los pilares de la gestalt, el darse cuenta. Otras personas tienen más capacidad de introspección pero les falta la acción así que la terapia tiene que dirigirse más a plasmar en el mundo (acción-contacto) lo que han descubierto de si.

▪ Gestalts inacabadas

El trabajo sobre las gestalts inacabadas es un ejemplo típico de la atención que presta la terapia gestalt a las huellas del pasado. Se trata de integrar el elemento del pasado en un conjunto significativo, como si constituyera una de las polaridades de la existencia del cliente.

La gestalt inacabada aparece cuando el ciclo de satisfacción de necesidades no se ha desarrollado de forma completa. La situación puede quedar inacabada y pasa a constituir un elemento preconsciente de presión interna ya sea movilizador o fuente de neurosis.

Algunos gestaltistas consideran la transferencia como una gestalt inacabada: figuras parentales del pasado que se interponen en una relación actual cuya autenticidad queda enturbiada.

LA NEUROSIS EN GESTALT

La terapia gestalt adoptó el punto de vista de la salud en lugar del criterio patológico. En este sentido **la neurosis supone un oscurecimiento de la conciencia**, un deterioro del darse cuenta con distintos grados de perturbación.

Perls parte de un punto de vista que no es psicológico sino holístico y no sigue el pensamiento causal que explica el presente según los acontecimientos del pasado. Para él la neurosis es una **perturbación del ritmo contacto/retirada y un acúmulo de gestalts inconclusas**. Ambas cosas confluyen en la autorregulación orgánica.

Para Perls, en el neurótico su ritmo de contacto-retirada está descompuesto. No puede decidir por si mismo cuándo participar y cuándo retirarse, porque todos los asuntos inconclusos de su vida, todas las interrupciones de los procesos en transcurso, han perturbado su sentido de la orientación.

Perls describe también la neurosis a través de una de sus funciones, la habilidad de manipular: la neurosis es la sustitución del autoapoyo por apoyo ambiental (**manipulación frente autoapoyo**). El neurótico carece en gran medida de una de las cualidades esenciales que promueven la supervivencia: el autoapoyo.

La consecuencia de la manipulación es el **juego de la autotortura**. Se trata de una guerra interna entre aspectos de uno mismo. A estas partes Perls las llamó **perro de arriba (topdog) y perro de abajo (underdog)**. El perro de arriba se expresa en forma autoritaria, virtuosa, ejemplar, siempre tiene la razón, exige y amenaza. Tras él resuena lo social, la norma interiorizada, lo superyoico. El perro de abajo se muestra defensivo, adulator, víctima. Se justifica y pospone compromisos. Tras él resuena lo orgánico, el impulso emocional, la inclinación genuina. Cada uno intenta controlar al otro y así se perpetúa la autotortura. Ninguno es mejor que el otro, puesto que como juego neurótico ambos se necesitan y por ambas partes se intenta mantener la contienda. La integración o cura sólo se puede lograr cuando cesa la mutua necesidad de control entre ambos. Solo entonces se escucharán el uno al otro.

MECANISMOS DE DEFENSA Y CARÁCTER

En gestalt la palabra resistencia o mecanismos de defensa se emplea en un sentido distinto del que lo hace el psicoanálisis donde designa una resistencia inconsciente al tratamiento y tiene una connotación negativa.

En gestalt no toda defensa es necesariamente disfuncional: puede que se trate de un mecanismo de defensa o de urgencia especialmente bien adaptado a la situación. Sólo los mecanismos anacrónicos, rígidos o repetitivos dan a entender un funcionamiento patológico:

Las principales "resistencias" son cinco: CONFLUENCIA, INTROYECCION, PROYECCION, RETROFLEXION Y DEFLEXION. Funcionan como mecanismos de defensa, es decir como reflejos provisionales de seguridad, pero que a menudo resultan excesivos, inoportunos y anacrónicos, de manera que la armadura, considerada como una protección ha acabado siendo un estorbo y más molesta que útil.

▪ Introyección

Consiste en incorporar sin ningún filtro selectivo lo que recibimos del entorno. No llegamos a integrarlo sino que lo tragamos pasiva e indiscriminadamente. Pueden ser mandatos familiares, normas o máximas culturales, valores morales...

La tarea principal para deshacer la introyección consiste en establecer dentro del individuo un sentido de las elecciones que le son accesibles, y fortalecer su capacidad para diferenciar el "yo" del "tu". El introyector está falto de una adecuada discriminación entre lo propio y lo ajeno. Por eso Perls habla de la "**asimilación**" como **antídoto**. La asimilación significa cuestionar, confrontar, masticar y digerir lo introyectado, que está gobernado por los "debería" morales de los otros.

Una forma creativa y paradójica de asimilar el introyecto es rescatar el **aspecto saludable** de la introyección. Y este aspecto es la **Tradicición**. Reconocer la tradición, lo que nos viene dado, supone una economía de energía, y significa aprovechar lo recibido (origen, programación, incluso patología familiar heredada).

Otro modo de reconversión creativa de los mecanismos es movilizar la energía entre opuestos. Mediante el trabajo de polaridades logramos amplificar la conciencia y desbloquear la fijación. En este caso sería **introyección vs proyección**.

▪ Proyección

Es la cara inversa de la introyección. Es la tendencia a hacer responsables a los demás, al mundo de lo que es propio, de modo que nos hace posible renunciar a aquellos aspectos de nuestra personalidad que encontramos difíciles, ofensivos y poco atractivos. Es decir se proyectan sentimientos, intenciones o acciones de las que uno no se hace cargo.

La proyección es una patología de la retirada, puesto que al proyectar algo propio fuera, además de desconectarse de sí, la persona evita el contacto real con los demás. Lo que perciben en el otro es la realidad propia no reconocida. Dice Perls, el proyectador hace a los otros lo que les acusa que le están haciendo a él.

El **antídoto** por excelencia de la proyección es **reapropiarse de lo proyectado**, es decir, ampliar la capacidad de darse cuenta de sí mismo y del mundo.

El aspecto sano de este mecanismo es el **conocimiento** tanto de aquel sobre el que se proyecta, como del propio proyectador si se detiene a reapropiarse de lo que proyecta. Las proyecciones serían pistas de conocimiento para ir a la búsqueda de lo propio que no sabemos que es nuestro hasta no encontrarlo fuera.

Otro abordaje paradójico consiste en movilizar la energía entre opuestos, en este caso la relación polar entre **introyección-proyección**. El introyector traga sin masticar lo extraño a él incorporado del ambiente, mientras que el proyector vomita como extraño, como perteneciente al ambiente aquello que es propio. Jugar con estas polaridades es ya una pauta terapéutica. Así discriminar entre los introyectos y aquellos otros valores propios, ayuda a reincorporar lo proyectado, pudiéndose reconocer más fácilmente como algo que le pertenece.

También se puede plantear un juego de movilización de energía ente **proyección-retroflexión**.

- **Confluencia**

Consiste en estar siempre de acuerdo con lo que los otros piensan y dicen. Se da una pérdida de límites entre uno mismo y el otro. Se produce un exceso de contacto, como un quedarse pegado. Las personas confluyentes no aportan ninguna crítica, ni objeción, ni originalidad.

Perls considera a **la diferenciación como el antídoto** contra esta identificación masiva, acompañándose del contacto y de la enunciación clara. Atendiendo a las propias necesidades y enunciándolas con claridad, uno descubre cuáles son sus direcciones personales exclusivas y puede obtener lo que desea.

El aspecto saludable de este mecanismo **es la trascendencia**, que es la capacidad de trascender los límites del individuo, del ego. Esta habilidad de trascender es inseparable de la capacidad para individuarse. Venimos de una confluencia (útero materno) y vamos hacia otra (la fusión con el todo) y entre medias todo un proceso de individuación en el que juega un papel de equilibrio la experiencia de trascender.

La disolución de la **confluencia y de la introyección** es similar. En la introyección se discrimina, se asimila. En la confluencia se diferencia, se individualiza.

- **Retroflexión**

Significa volver la hostilidad contra si mismo. Es una forma de autodirigirse la agresión, en lugar de expresar lo que se siente en el momento en que aparece y decírselo a la persona que provoca tal sentimiento.

Consiste en marcar excesivamente el límite entre yo y el entorno, de forma que en vez de traspasarlo y contactar, el individuo se vuelve hacia o contra si. Freud denominó a este mecanismo la vuelta contra si y se hace a si mismo lo que le gustaría hacer a los demás.

Lo que fundamentalmente retroflectamos son sentimientos negativos, siendo en este sentido un mecanismo de autocastigo. También se entienden como retroflexiones las somatizaciones puesto que son daños orgánicos que provocamos en vez de responder al entorno. El odio dirigido contra uno, el narcisismo, el autocontrol y la autodestrucción son según Perls las retroflexiones más importantes.

La retroflexión es una constante retirada patológica puesto que evita contactar con el mundo sobre todo a través de los sentimientos negativo-agresivos.

El aspecto sano de este mecanismo es la disciplina que siempre supone un esfuerzo, un cierto castigo que va en contra de alguna tendencia personal, pero que en este caso va a favor de la propia persona

Al retroflector le viene muy bien aprender a confluir, puesto que le permite superar sus dificultades de contacto. Y por otro lado, en la medida que pueda expresar sus quejas hacia fuera (proyectar), se facilitará la reconciliación interna, se desbloquea la energía estancada.

Una persona obtiene mucho si es capaz de cambiar un mecanismo por otro, puesto que cambia el énfasis del síntoma y movilizándolo de otro modo su energía afloja una cualidad básica de la neurosis como es la fijación.

DEFLEXIÓN: consiste en una maniobra que tiende a evitar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real desviando lo que emerge en el aquí y ahora. Se quita calor al diálogo mediante el circunloquio y la verborrea, tomando a risa lo que se dice, evitando mirar al interlocutor, yéndose por las ramas...etc. El aburrimiento, la apatía la desenergetización son también deflexiones que desvitalizan la relación.

Deflectar es un mecanismo activo en el que la energía es utilizada para evitar el centrarse en si mismo.

El **antídoto de la deflexión** es centrar a la persona en el aquí y el ahora, a través de técnicas de frustración.

En resumen las dos formas creativas de trabajar con los mecanismos, entendiendo que lo creativo es el rodeo que permite soslayar las defensas, son: movilizar el mecanismo opuesto para desbloquear la fijación o aprovechar la estructura sana del mecanismo (su aspecto creativamente recuperable).

	CONTACTO		RETIRADA	
MECANISMOS	INTROYECCION	CONFLUENCIA	PROYECCION	RETROFLEXION
ANTIDOTO	Asimilación	Diferenciación	Reapropiación	Expresión de lo negativo
ASPECTO CREATIVO	Tradición	Transcendencia	Conocimiento	Disciplina

TECNICAS DE LA GESTALT

La técnicas gestáltica es la metodología con que la terapia gestalt aborda la tarea del darse cuenta.

Desde el inicio Perls diferenciaba entre reglas y juegos:

- **Reglas:** entendidas como propuestas actitudinales, reglas implícitas que dan forma al encuadre gestáltico: el principio del ahora, yo-tu, lenguaje impersonal y persona, el continuo atencional, no murmurar y convertir las preguntas en afirmaciones

- **Juegos:** entendidos como técnicas o experimentos concretos que fomentan el darse cuenta, el aquí y ahora y responsabilizarte de la experiencia: diálogos, hacer la ronda, asuntos pendientes, "me hago responsable", "yo tengo un secreto", juego de las proyecciones, juego de los opuestos, contacto retirada ...

C. Naranjo estructura el quehacer del terapeuta gestáltico sobre tres tipos de técnicas:

- Técnicas **supresivas:** orientadas a detener la evitación del paciente (debeismos, manipulaciones...)

- Técnicas **expresivas:** favorecen la expresión de impulsos, sentimientos, acciones auténticas (iniciar la acción, completar la expresión, ser directo...)

- Técnicas **integrativas:** facilitan la escucha y asimilación de las voces conflictivas internas: encuentro interpersonal, asimilación de proyecciones...

Todas las técnicas, juegos, reglas y experimentos de la terapia Gestalt quedan sintetizados en la siguiente fórmula propuesta por C. Naranjo: **T. Gestalt = ((conciencia + espontaneidad) x (apoyo + confrontación)) RELACION.**

El primer paréntesis habla del paciente, el segundo de la labor del terapeuta y todo ello en el marco de la relación yo-tu, sin el cual no hay posibilidad de encuentro ni de cambio profundo.

De forma resumida detallamos algunas técnicas:

- **La silla vacía**

La silla vacía se ha convertido en un emblema de la gestalt. Más que una técnica es un espacio para la conciencia, un escenario para la experiencia. La silla de enfrente es el espacio privilegiado del darse cuenta. Cuando la persona "pasa" por ese espacio, le da voz e incorpora aquello a lo que antes era ciego, proyectado o evitado.

- **Amplificación**

A menudo el terapeuta sugiere amplificar gestos inconscientes, considerados en cierta forma como "lapsus del cuerpo" reveladores de procesos en curso inapreciables para el propio cliente. Se amplifican gestos, movimientos, tonos de voz...

- **Monograma**

Se trata de una variante del psicodrama donde el protagonista interpreta el mismo por turnos, los diferentes papeles de la situación que está evocando. Por ejemplo interpretar sucesivamente a sí mismo y su madre.... El monograma permite de diversas maneras explorar, reconocer e integrar mejor las polaridades de una relación, sin pretender reducirlas arbitrariamente a un término medio artificial y empobrecedor.

- **Puesta en acción Gestaltista**

Consiste en interpretar una escena, real o imaginaria, de un modo simbólico. Esto favorece sobre toda la expresión, la descarga emocional, la liquidación de un determinado número de situaciones inacabadas generadoras de comportamientos neuróticos repetitivos, de guiones de vida inapropiados o anacrónicos.

La puesta en acción deliberada, favorece la toma de conciencia proponiendo una acción visible y tangible (encarnada), movilizándolo el cuerpo y la emoción, permitiendo de esta forma vivir al cliente la situación con más intensidad, representarla (en el sentido de hacerla nuevamente presente), experimentar y explorar sentimientos mal identificados, reprimidos o hasta el momento desconocidos.

- **Sueños**

Los sueños no se interpretan sino que se actualizan vivencialmente. El sueño se entiende como portador de un mensaje actual. Le dice al paciente qué situación vive y especialmente cómo cambiar la pesadilla de su existencia en un darse cuenta de qué lugar ocupa en la vida.

No sólo se trabajan los sueños sino también qué pasa cuando no se recuerdan los sueños o cuando se interrumpen.

El respeto por la originalidad del funcionamiento psíquico de cada uno lo encontramos en el trabajo sobre los sueños donde toda referencia sistemática a un simbolismo arquetípico general de la clase "la clave de los sueños" queda excluida.

- **Las fantasías dirigidas**

La finalidad de la conducción de fantasías es la ampliación de la autoconciencia, así como proponer al paciente vivenciarse en acción.

Las fantasías permiten entablar contacto con algo evitado, establecer contacto con una persona que no está disponible o con una situación inconclusa, explorar lo desconocido y explorar aspectos nuevos o desacostumbrados de uno mismo

- **Darse cuenta. Continuum of awareness**

Consiste en estar siempre atento al flujo permanente de sensaciones físicas, sentimientos, ideas, a la sucesión ininterrumpida de "figuras" que aparecen en el primer plano de nuestras preocupaciones y en el "fondo", formado por el conjunto de la situación que vivimos y de la persona que somos. Esto al mismo tiempo en el plano corporal, emocional, imaginario, racional o comportamental.

El terapeuta también está siempre atento al mismo tiempo a un darse cuenta interno de sus propios sentimientos y a un darse cuenta externo de todo lo que ocurre a su alrededor y especialmente de lo que le ocurre a su cliente.

- **Reglas de comunicación**

Se recomiendan unos modos de expresión y se tratan de frustrar e inhibir otros, de forma que se establezca un modo de comunicarse basado en las siguientes reglas:

- hablar en primera persona y en tiempo presente: la forma impersonal diluye la responsabilidad de lo que se dice. El plural también favorece la ocultación. El presente facilita la actualización de la vivencia y de los contenidos emocionales.
- responsabilizarse de la expresión: implica introducir en el discurso alguna frase que facilite el hacerse cargo de lo que dice el paciente del tipo " me hago responsable de esto..."
- sustituir la conjunción "pero" por "y" como forma de evitar la dicotomía del lenguaje. Integrar en vez de disociar.

- utilizar el cómo en lugar del por qué. El por qué solo sirve para conseguir alguna explicación o racionalización. El cómo permite un entendimiento más profundo de lo que sucede, nos da perspectiva, orientación.
- evitar preguntas y convertirlas en afirmaciones. Si se hace este cambio, el fondo de donde surgió la pregunta se abre y se dan las posibilidades para que el interrogador encuentre la respuesta por sí mismo.

No olvidemos que en gestalt las técnicas son inseparables de quien las utiliza, y están subordinadas a la adecuada actitud del practicante. Sin la actitud apropiada cualquier técnica se resiente por más profesional o genuina que parezca.

EL CUERPO Y LAS EMOCIONES EN LA GESTALT

Que la Gestalt ocupa un lugar relevante entre las terapias psicocorporales parece incuestionable, sin embargo se discute el alcance y la profundidad de su abordaje corporal por comparación con las terapias de corte reichiano.

Reich es el padre de los enfoques unificados de la terapia en cuanto descubridor de la resistencia caracterial como asunto muscular y no simplemente cognitivo o de naturaleza puramente mental.

Perls fue profundamente influido por Reich.

Para Perls la rigidez corporal es sinónimo de retroflexión concepto que aquí sustituye a la noción de coraza muscular y deja de estar al servicio del trabajo, la actividad y la relación con el mundo para volverse contra sí. Aquí hay una clara diferencia con Reich: el bloqueo no se organiza alrededor de conflictos y sucesos internos, sino en relación al contacto con el entorno.

La otra diferencia es que a Perls le interesaba la experiencia fenomenológica del paciente sobre su propio cuerpo, más que el movimiento y la expresión. Enfatiza la sensación y la conciencia, lo cual modifica el concepto de resistencia.

A diferencia de Reich para quien la resistencia muscular debería ser eliminada por impedir el curso de la terapia y el funcionamiento apropiado, para Perls la tensión muscular es una función del yo, parte de sí mismo, si bien negada y fuera de la conciencia. Desbaratarla o eliminarla sería eliminar parte de sí mismo y el paciente llegará a ser menos de lo que es. La resistencia se reintegra a través de la conciencia de la sensación y esta sensación es más importante que el contenido reprimido, por ejemplo el recuerdo del pasado. La escena recobrada carece de importancia, lo que importa es el sentimiento y la actitud infantiles con que se la vivió. Los sentimientos infantiles no importan como pasado que deber revivirse sino porque son algunas de las más hermosas potencialidades que deben recobrase para la vida adulta: espontaneidad, imaginación, conciencia directa de las cosas y manipulación.

Los principios teóricos de la Gestalt no conllevan la obligación de una movilización corporal: el enfoque global fenomenológico, la teoría del self, el darse cuenta en el proceso en curso en el aquí y ahora de la relación, la detección de las perturbaciones del ciclo de contacto y de las resistencias...todo esto apenas requiere de la intervención activa del cuerpo.

Entre los gestaltistas hay quienes piensan que el abordaje corporal clásico de la terapia gestalt es suficiente y quienes por el contrario lo perciben deficiente y abogan por una síntesis de gestalt y otras metodologías.

C. Naranjo: la Gestalt es loable por su toma de conciencia del cuerpo, la atención a la postura y los gestos en el curso del proceso terapéutico así como también su atención a la sensación corporal como parte del despertar de las sensaciones y como espejo de ellas. Sin embargo pienso que Fritz y Laura Perls han sido algo arrogantes en su satisfacción de que esto era suficiente y alabo a los gestaltistas de nuestra generación que han integrado elementos reichianos y otros de trabajo corporal a la gestalt.

La gran mayoría de los que actualmente practican la Gestalt conceden un lugar privilegiado a las vivencias corporales del cliente, como también a las del propio terapeuta. Además se interesan tanto por la sensorialidad receptiva (que sientes en este momento?) como por la actividad motriz del organismo (te propongo que te levantes y des unos pasos...) y no dudan en moverse ellos mismos modificando si se da el caso, la distancia material o estableciendo momentáneamente un contacto corporal pudiendo llegar hasta la

ternura terapéutica o la confrontación física. Ya no se trata sólo de hablar del cuerpo sino más bien de hablar con el cuerpo, a través del cuerpo...

Como dice F. Peñarrubia si partimos de que la gestalt es más una determinada actitud que un conjunto de técnicas, lo importante es entonces determinar si la actitud del terapeuta es gestáltica más allá de la pureza o mezcla de sus técnicas. Desde el punto de vista de la actitud, lo que no es gestáltico es el lenguaje dualístico que habla del cuerpo como de una "cosa" separada de lo demás. Tampoco es gestáltica la visión psicósomática convencional donde el conflicto mental es causa de los síntomas físicos.

Desde el punto de vista técnico hay que admitir ciertas deficiencias en la terapia gestalt. C. Naranjo señala que cualquier enfoque corporal serio necesita tiempo para la instrucción y algo de dedicación consciente, por eso no basta el simple acompañamiento de lo que surja espontáneamente.

Como dice F. Peñarrubia: *la visión del carácter como gestalt fija no supe la eficacia de contar con una caracterología más operativa como son los tipos lowenianos o los eneatis.* En consecuencia cualquier esfuerzo integrativo tiene mucho sentido en este momento.

Desde el punto de vista del estilo terapéutico y en relación con lo anterior, podemos determinar dos formas de hacer gestalt que corresponden a lo que C. Naranjo llama aspectos dionisiacos/apolíneos (dionisiaco= espontaneidad, fluidez del impulso y apolíneo = atención, responsabilidad....) y Perls definía como espontaneidad/deliberación:

- estilo orgánico: lo corporal se enfoca fenomenológicamente atendiendo a los mensajes que transmite la respiración, postura, gestos, voz... el terapeuta acompaña este proceso sin forzarlo, solo ampliando la conciencia del mismo con todos los medios de que disponga (señalar, reflejar, exagerar...) siendo el principal remitir al paciente a su propia conciencia corporal.
- Estilo sistemático: supone la inclusión de técnicas corporales de cualquier enfoque que necesiten un entrenamiento y dedicación sistemáticos. El terapeuta generalmente coordina (directivamente) el trabajo corporal y después elabora gestálticamente aquello que se movilizó.

En el arco entre ambos estilos caben todo tipo de implicaciones corporales del propio terapeuta (desde el que permanece sentado hasta el que se mueve y participa en ejercicios) y respecto al paciente (desde privilegiar su comunicación verbal hasta proponer experiencias físicas de movimiento, contacto, ejercicios bioenergéticos, etc...

En cualquier caso más que un tema teórico es un asunto personal. Es decir, que cada terapeuta trabajará con las herramientas técnicas y conceptuales que mejor se adecuen a su personalidad, lo cual incluye tanto a sus recursos como a sus limitaciones.

El darse cuenta corporal

En Gestalt se atiende en todo momento con un darse cuenta constante lo que surge de forma espontánea, tal como viene y cuando viene. El terapeuta está especialmente atento a todas las manifestaciones corporales de su cliente: a las posturas y movimientos aparentes, pero también a los microgestos semiautomáticos una especie de "lapsus del cuerpo" que revela procesos a menudo inconsciente, por ejemplo dar golpecitos con los dedos, balanceo del pie.... Por supuesto también controlan el tono de voz, el ritmo de la respiración, así como la circulación sanguínea perceptible por la palidez o enrojecimiento de la piel. No pierde de vista que el cuerpo es a la vez expresión personal (estoy cansado) y lenguaje o comunicación interpersonal (te demuestro que estoy cansado).

En gestalt el síntoma corporal se utiliza como puerta de entrada permitiendo un contacto directo con el cliente. Así pues más que tratar de interpretar el comportamiento de los demás, se animará al cliente a prestar atención a lo que siente: se trata de la toma de conciencia global o darse cuenta. Eventualmente se le sugerirá que amplifique su sensación o su síntoma a fin de percibir mejor este último como a través de una lupa y dejarle hablar de alguna manera. Así mediante sucesivas asociaciones de sensaciones, gestos, imágenes, sonidos o palabras, a menudo emergen súbitas tomas de conciencia (insights) que descansan en comportamientos actuales o bien comportamientos antiguos estereotipados que se han convertido en inconscientes.

El terapeuta interviene activamente aunque eso no significa que dirija. Invita, por ejemplo a amplificar los fenómenos observados, incluso a experimentar actitudes nuevas y eventualmente reacciona él mismo aunque no es él quien decide la dirección de la acción. El

propio cuerpo del terapeuta también le ayudará a acompañar al cliente de forma activa, con una implicación controlada. Su sensación corporal espontánea le servirá de brújula para orientarse en sus relaciones terapéuticas.

Del cuerpo a la palabra o de la palabra al cuerpo: a partir de la amplificación de un gesto o de una postura se llega de forma progresiva a una toma de conciencia: es el camino clásico del cuerpo a la palabra. Pero en Gestalt también se procede en sentido inverso, de la palabra al cuerpo sobre todo mediante técnicas de acción deliberada, inspiradas en el psicodrama.

En realidad se trata en todo momento de trabajar al mismo tiempo el plano físico, emocional, intelectual, social, espiritual. No se trata de momentos de trabajo corporal alternados con otros de intercambio verbal. La Gestalt propone un enfoque global, holístico.

LA ESPIRITUALIDAD. TRANSPERSONALIDAD DE LA TERAPIA GESTALT

Lo transpersonal alude a experiencias que afectan a la conciencia y a una extensión de la identidad que va más allá de la individualidad y de la personalidad. Se refiere al desarrollo del potencial humano, trascendiendo los límites del ego, esto es, el autoconcepto, la autoimagen condicionada y empobrecida con la que nos identificamos. El individuo ha dejado de usar los dualismos para interpretar neuróticamente la realidad.

Se puede decir que la psicoterapia constituye de por sí un tipo de abordaje espiritual. El hecho de prestar atención a lo que está ocurriendo en nuestro interior puede ser considerado como un acto espiritual. Así para C. Naranjo, el percatarse, la toma de conciencia es ya algo transpersonal, más importante que alcanzar estados alterados de conciencia.

La espiritualidad o transpersonalidad de la terapia gestalt se puede ver a través de:

Continuum atencional gestáltico y meditación vipassana: Cuando se ejercita este continuo del darse cuenta se enfoca la actividad de la mente, esto es, el pensar, imaginar o recordar, y se acentúa la atención en los contenidos emocionales y sensoriales. Esta práctica de la atención al presente es semejante a una meditación verbalizada. Abandonar la mente y volver a los sentidos en el aquí y ahora sería similar a la meditación vipassana. La técnica vipassana es un proceso de limpieza y un camino de purificación, mediante una sensibilidad atenta, sutil y una actitud de ecuanimidad. Y el desapego mental es condición compartida con el continuum atencional. La diferencia básica entre la meditación vipassana y el continuum gestáltico es que éste es verbal y en interrelación.

La integración gestáltica de polaridades: tiene un implícito sentido espiritual. En gestalt no hablamos de dualismos sino de integración. La polaridad clave de la teoría gestalt es contacto-retirada. La lectura espiritual del contacto-retirada se traduce como expansión-contracción de la conciencia, como ampliación de la conciencia del contacto.

La influencia del zen: C. Naranjo resalta varias similitudes entre zen y gestalt, como la invitación a suspender el pensamiento conceptual, la apreciación de la espontaneidad y un estilo cortante y severo por parte del maestro-terapeuta.

Por otro lado, el concepto de salud gestáltico se explica a veces en términos budistas como satori o despertar. Perls equiparaba las finalidades del budismo y la terapia es el satori, el gran despertar de los propios sentidos, el despertarse de los propios sueños.

Aceptación de la nada, del vacío: del vacío estéril al vacío fértil. Es la aceptación de la no-experiencia, el camino de todo proceso terapéutico. Perls abandonó la metáfora de la figura-fondo en aras de la vacuidad, reconocible en su forma de trabajar el vacío. (estado neutro de conciencia: indiferencia creativa o punto cero).

El chamanismo: Es otro aspecto esencial de la espiritualidad gestáltica. Perls se parecía al chamán, guía experimentado, conductor consciente, versátil y con movimiento orgánico entre los dominios de lo sensorial, afectivo, cognitivo, interactivo e imaginativo.

Si el chamán puede ser un guía es porque ha sufrido y atravesado su propia patología. El aspecto chamánico más reseñable de la espiritualidad gestáltica es su carácter no santurrón. Perls decía de sí mismo que era 50% hijo de Dios y 50% hijo de puta.

Otras corrientes como el **taoísmo**, con su fe en la sabiduría de la espontaneidad más allá de la voluntad programada y el **sufismo**, con su insistencia en la no evasión del

sufrimiento, en el trabajo con atención, en el sufrimiento consciente, han contribuido también a desarrollar la espiritualidad gestáltica.

Según F. Peñarrubia se puede percibir la profunda espiritualidad de la gestalt, por el entendimiento integrador de las polaridades, por la fe en la sabiduría del organismo, por la comprensión compasiva del Yo-Tu, por su esencia taoísta que confía en la espontaneidad y expresividad del impulso al que basta ponerle conciencia... además del énfasis en el aquí y ahora, la invitación a atravesar el impasse y la implosión como enfrentamiento con el vacío y con la muerte del ego

EL TERAPEUTA GESTALT

Perls definía las tres posturas básicas del terapeuta:

- **La a-patía psicoanalítica:** neutralidad indulgente con poca implicación e intervenciones mínimas.
- **La em-patía rogeriana:** ponerse en el lugar del cliente para comprenderle mejor y vibrar con él.
- **La sim-patía Gestaltista:** ofrecer al cliente la verdadera presencia de un compañero atento y competente dentro de un auténtico diálogo "yo-tu".

El terapeuta Gestaltista no se encierra en un silencio frío ni se refugia en una actitud de neutralidad permanente, por el contrario, manifiesta su simpatía comparte sus ideas y sentimientos (en el marco de una "utilización terapéutica" de su contratransferencia"). No está obligado a acompañar al cliente a todas partes, con una "aceptación incondicional" de sus comportamientos excesivos o por el contrario de sus repetidas invitaciones, sino que puede permitirse rechazar algunas de sus propuestas. En este caso se trata de una actitud terapéutica original bastante específica de la Gestalt.

Son los aspectos relacionales lo que determinan lo más genuino de la gestalt; la actitud e implicación del terapeuta que concibe su tarea como un oficio artístico más que como un rol técnico.

Perls formuló la oración gestáltica:

*Yo hago lo mio y tu haces lo tuyo
No estoy en este mundo para llenar tus expectativas
Y tu no estás en este mundo para llenar las mías
Tu eres tu y yo soy yo
Y si por causalidad nos encontramos, es hermoso
Si no, no puede remediarse*

Es claramente una orientación actitudinal. Alude a la actitud del terapeuta en el encuentro, subrayando su aspecto existencial, irreplicable, basado en la conciencia y la responsabilidad de los interlocutores, denunciando por anticipado los juegos de manipulación y explotación que pueden hacer peligrar esta relación y aceptando de entrada que el encuentro puede o no suceder sin que eso sea una tragedia.

Las tareas del terapeuta son apoyar lo genuino y confrontar lo falso-evitativo dando por hecho que la conciencia y espontaneidad que se alienta en el paciente el terapeuta las ha incorporado a lo largo de su trabajo personal y está en contacto con ellas.

Para eso el terapeuta puede utilizarse como instrumento: el terapeuta gestáltico utiliza sus propios sentimientos, su resonancia afectiva, de forma activa en la terapia: en este sentido él es su técnica.

El hecho de que el terapeuta comparta a menudo sus sentimientos personales, el aprovechamiento deliberado de su experiencia contratransferencial, de resonancia con lo que dice o hace el cliente, es una herramienta muy específica de la terapia Gestalt.

Ser persona es lo que iguala a terapeuta y paciente y a la vez lo que los diferencia, en el sentido de que el terapeuta ha hecho más camino y por eso puede ser acompañante-guía del paciente. La jerarquía no es de rol sino de madurez.

TRATAMIENTO

La Gestalt no aspira simplemente a explicar los orígenes de nuestros problemas, sino a investigar los caminos hacia nuevas soluciones: a la búsqueda de "saber por qué" añade el

“sentir cómo”, movilizador del cambio. El cómo permite un entendimiento más profundo de lo que sucede, nos da perspectiva, orientación.

Una intervención psicoterapéutica no aspira a transformar la situación externa a cambiar las cosas, a los demás o los acontecimientos, sino más bien a transformar la percepción interna que tiene el cliente de los hechos, de sus interrelaciones y de sus múltiples significaciones posibles.

En Gestalt cada cual es responsable de sus elecciones y de sus evitaciones; trabaja al ritmo y al nivel que le convienen a partir de lo que emerge en un momento determinado ya sea una percepción, una emoción o una preocupación actual de la reviviscencia de una situación pasada mal resuelta o inacabada o incluso de perspectivas de futuro inciertas.

El síntoma físico se considera como una llamada específica de la persona: es el lenguaje que ha escogido”. Se la escucha con atención y respeto y se la anima incluso a alcanzar su máxima expresión con técnicas de amplificación, intensificándola eventualmente para entenderla mejor.

Para ello, la Gestalt integra y combina de manera original un conjunto de métodos y técnicas variadas, verbales y no verbales, como el despertar sensorial, el trabajo con la energía, la respiración, el cuerpo o la voz, la expresión de la emoción, el trabajo a partir del sueño o del sueño y el despertar, el psicodrama, la creatividad... En general son las sensaciones, las imágenes y las emociones las que a menudo preceden a la verbalización.

El terapeuta puede intervenir si se presenta el caso, verbal o físicamente si cree que eso puede intensificar el proceso en curso, permitiendo así al cliente que sea él mismo quien confiera a la situación un sentido personal.

En resumen, no se trata de comprender, analizar o interpretar acontecimientos, comportamientos o sentimientos sino más bien de favorecer la toma de conciencia global de nuestra forma de funcionar, de nuestros procesos de ajuste creativo al entorno, de la integración de la experiencia presente, de nuestras evitaciones y de nuestros mecanismos de defensa.

El diálogo permanente entre el cliente y terapeuta emplea todos los lenguajes disponibles: la palabra, pero también la postura, todo los gestos y micro gestos semiconscientes, las emociones explícitas o implícitas. Se expresa todo a través de diversos canales: el movimiento del cuerpo o incluso con tacto corporal eventual, expresión emocional, lenguaje artístico, el empleo del ambiente...

A QUIEN VA DIRIGIDA

La Gestalt va dirigida no sólo a personas con problemas psíquicos, físicos o psicosomáticos catalogados como patologías, sino también a personas con dificultades para enfrentarse a problemas existenciales o de una forma más amplia a toda persona que esté buscando una mayor expansión de su potencial latente, no sólo para vivir mejor sino para vivir más una mejora de su calidad de vida.

En Gestalt se evita el empleo de la palabra paciente que evoca la pasividad ante las prescripciones del médico. Se prefiere la palabra cliente el que solicita, que el libre responsable de sus peticiones.

UNA VISION INTEGRADORA

Tanto la terapia Bioenergética como la terapia Gestalt parten desde una perspectiva global y holística (del griego holos, el todo) del ser humano. El hombre es aprehendido en su globalidad, en sus cinco dimensiones principales: física, afectiva, racional, social, y espiritual.

Se trata en todo momento de trabajar al mismo tiempo el plano físico, emocional, intelectual, social, espiritual. No se trata de momentos de trabajo corporal alternados con otros de intercambio verbal. Ambas terapias proponen un enfoque global, holístico.

Ambas terapias aspiran al mantenimiento y desarrollo de un bienestar armonioso en esas cinco dimensiones y no a la curación o la reparación de un problema concreto. Parten de una concepción de salud, que como define la OMS, no es ausencia de enfermedad, sino

un estado de completo bienestar físico, mental y social. En este sentido la terapia no se restringe al tratamiento de enfermedades.

Desde la bionenergética se trabaja más la parte corporal, pero sin olvidar en ningún caso todo el trabajo de integración posterior. La simple práctica de los ejercicios bioenergéticos no es suficiente para reducir los patrones de tensiones y bloqueos musculares y resolver los problemas que produjeron las tensiones. Hay que comprender esos patrones. Esto se realiza por una doble vía. Por un lado la práctica de los ejercicios o técnicas que el terapeuta propone y por otro el análisis concienzudo de todos los factores que han contribuido al problema.

Para hacer un tratamiento bioenergético, **el cuerpo terapéutico** es la clave de todo. Al cuerpo terapéutico como algo diferente al cuerpo terapéutico se llega a él por muchos caminos: la actividad muscular, el reblandecimiento del diafragma, la entrada de la respiración abdominal y torácica, el desbloqueo de las articulaciones...

Desde la gestalt el cuerpo no tiene tanta preponderancia. En gestalt el síntoma corporal se utiliza como puerta de entrada permitiendo un contacto directo con el cliente. En realidad en Gestalt se trabaja atendiendo en todo momento, con un darse cuenta constante, lo que surge de forma espontánea, tal como vienen y cuando viene. Están especialmente atentos a todas las manifestaciones corporales de su cliente: a las posturas y movimientos aparentes, pero también a los microgestos semiautomáticos una especie de "lapsus del cuerpo" que revela procesos a menudo inconscientes... también controlan el tono de voz, el ritmo de la respiración, así como la circulación sanguínea perceptible por la palidez o enrojecimiento de la piel. No pierden de vista que el cuerpo es a la vez expresión personal (estoy cansado) y lenguaje o comunicación interpersonal (te demuestro que estoy cansado).

Como dice S. Ginger: *Un trabajo emocional que luego no se comparta verbalmente suele dejar pocas huellas duraderas y aprovechables mientras que un trabajo verbal que no va acompañado de una participación emocional y corporal conlleva pocas modificaciones profundas a corto plazo y precisa de numerosas repeticiones. Sólo la conjunción de ambas- emoción y verbalización- parece permitir transformaciones que son al mismo tiempo rápidas, profundas y duraderas. No basta con la palabra, para que resulte eficaz debe estar habitada: necesita "encarnarse".*

El terapeuta bioenergético interviene activamente aunque eso no significa que dirija en el sentido de ser absolutamente directivo. Propone ejercicios, sugiere técnicas de trabajo desde el cuerpo, pero no es él el que impone el curso del proceso.

El proceso terapéutico es un trabajo de cooperación mutua entre el terapeuta y paciente que no se limita a la hora de la consulta. La labor del terapeuta consiste en ayudar al paciente a independizarse de él y valerse por sí mismo sin necesidad de tener que recurrir a terapia toda la vida. Por tanto también puede darle tareas de respiración y ejercicios bionenergéticos para que haga en casa y puedan ayudarlo a tomar conciencia de sus problemas, de su origen y de su posible solución sin necesidad de interpretaciones teóricas.

El terapeuta gestáltico tampoco es directivo aunque sí activo. Invita, por ejemplo a amplificar los fenómenos observados, incluso a experimentar actitudes nuevas y eventualmente reacciona él mismo aunque no es él quien decide, la dirección de la acción.

Más que tratar de interpretar el comportamiento, o las defensas según modelos caracteriales, el terapeuta gestaltista prefiere incitar al cliente para que sea el mismo quien siga la pista que se le presenta de forma espontánea.

Entre las dos técnicas caben todo tipo de implicaciones corporales del propio terapeuta (desde el que permanece sentado hasta el que se mueve y participa en ejercicios) y respecto al paciente (desde privilegiar su comunicación verbal hasta proponer experiencias físicas de movimiento, contacto, ejercicios bioenergéticos, etc...

En cualquier caso todo terapeuta trabajará con las herramientas técnicas y conceptuales que mejor se adecuen a su personalidad, lo cual incluye tanto a sus recursos como a sus limitaciones.

El camino hacia lo transpersonal

También ambas terapias coinciden en su evolución hacia lo transpersonal en sentido de buscar como meta última de la labor de ayuda terapéutica el trascender los límites del ego, la imagen condicionada y empobrecida de nosotros mismos con la que nos identificamos. Conseguir el máximo desarrollo de todo el potencial humano.

Requisitos del terapeuta

En cuanto a los requisitos ambas terapias exigen un nivel de formación teórica y práctica que garantice que el terapeuta conoce y está atento a sus reacciones inconscientes ante los problemas que presenta el paciente.

Ambas consideran muy importante la actitud e implicación del terapeuta que concibe su tarea como un oficio artístico más que como un rol técnico. En este sentido, lo importante es la actitud del terapeuta más allá de la pureza o más allá de la pureza o mezcla de sus técnicas

En cualquier caso el utilizar unas técnicas u otras más que un tema teórico es un asunto personal. Es decir, que cada terapeuta trabajará con las herramientas técnicas y conceptuales que mejor se adecuen a su personalidad, lo cual incluye tanto a sus recursos como a sus limitaciones.

A quien va dirigida

Ambas terapias se dirigen no sólo a personas con problemas psíquicos, físicos o psicossomáticos catalogados como patologías, sino también a personas con dificultades para enfrentarse a problemas existenciales y a toda persona que esté buscando una mejor calidad de vida.

BIBLIOGRAFIA

- Bioenergética.** A. Lowen. (Ed. Diana)
- El lenguaje del cuerpo.** A. Lowen. (Ed. Herder)
- Psique y soma. Terapia Bioenergética.** J. A. Ramírez. (Ed. DDB)
- Ejercicios de bioenergética.** A. Lowen, L. Lowen. (Ed. Sirio)
- La depresión y el cuerpo.** A. Lowen. (Ed. Alianza Editorial)
- La espiritualidad del cuerpo.** A. Lowen. (Ed. Paidós)
- Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil.** Francisco Peñarrubia. (Ed. Alianza Editorial)
- Gestalt. El arte del contacto.** S. Ginger. (Ed. RBA Integral)
- Encrucijada Emocional.** K. Bizkarra (Ed. DDB)
- Cuidarse para curarse.** K. Bizkarra (Ed. Dilema)

Amalia Castro

Psicóloga del Centro de Salud Vital Zuhaizpe