

**COMPRENDIENDO LA PSICOTERAPIA DE LA GESTALT**  
**autora: Ana Gimeno-Bayón Cobos**

La finalidad de esta obra es introducir a los estudiosos de la psicoterapia en el modelo de la Psicoterapia de la Gestalt, creado por Perls y sus colaboradores en los años cincuenta del siglo pasado, y que ya obtenido una notable difusión tanto por su potencia movilizadora como por su versatilidad a la hora de poder integrarse con otros modelos psicoterapéuticos de corte humanista.

La autora ha pretendido, ante todo, ser clara y didáctica a la hora de exponer unos principios que, aparentemente simples, su propia fluidez los convierte frecuentemente en escurridizos y difíciles de entender. Su experiencia como profesora en cursos de postgrado de esta asignatura desde hace más de veinte años le hizo comprender que bastantes de los manuales recomendados a los alumnos les resultaban poco comprensibles. Es bien sabido que en algunos ámbitos de las psicoterapias humanistas, y en mayor medida en la Psicoterapia de la Gestalt, a la hora de formar a futuros terapeutas suele apostarse por una primacía (cuando no cuasi-exclusividad) del aprendizaje desde la intuición y la experimentación en sí mismo de la práctica grupal. Sin embargo la autora considera que (junto con la indispensable experiencia terapéutica personal en el modelo) el conocimiento de los principios teóricos que subyacen al mismo es indispensable para utilizarlo correcta y prudentemente. No en vano, su fundador Fritz Perls, era un profundo conocedor de diferentes teorías de la Psicología y cuidaba mucho –como subraya su mujer, Laura Perls- con qué tipo de personalidad podía arriesgarse más en sus experimentos, y con cuáles no.

La respuesta obtenida de los lectores parece mostrar que la autora ha conseguido la finalidad que pretendía.

## INDICE

<b>CAPÍTULO 1.</b>	<b>A VISTA DE PÁJARO (PANORÁMICA DEL MODELO)</b>	<b>1</b>
1.	QUÉ ES LA PSICOTERAPIA DE LA GESTALT .....	1
1.1.	Aproximación introductoria .....	1
1.2.	Objetivos y medios del modelo .....	3
1.3.	Características del mismo .....	5
2.	EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL MODELO .....	8
2.1.	Fritz Perls y su tiempo .....	8
2.2.	Más allá de Perls .....	12
2.3.	Visión de conjunto de la evolución: aportaciones de Yontef .....	14
2.4.	¿Y después de los 80? .....	17

<b>CAPÍTULO 2.</b>	<b>LAS PIEZAS DEL PUZZLE (FUENTES DE LAS QUE SE NUTRE EL MODELO)</b>	21
1.	EL TEMA DE LAS FUENTES	21
2.	LA ESCUELA DE LA PSICOLOGÍA DE LA GESTALT	22
2.1.	La percepción unitaria de la experiencia	23
2.2.	La tendencia al cierre de la Gestalt	25
2.3.	La relación figura-fondo	27
2.3.	La noción de campo	28
2.4.	La teoría motivacional	30
2.5.	El principio de contemporaneidad	31
2.6.	El proceso de darse cuenta	32
3.	EL PSICOANÁLISIS	33
3.1.	Elementos tomados del Psicoanálisis de Freud	34
3.2.	Elementos tomados de otros psicoanalistas	35
4.	OTRAS FUENTES DE LAS QUE BEBE PERLS	37
4.1.	La filosofía existencial	37
4.2.	Abraham Maslow	38
4.3.	Carl Rogers	39
4.4.	Alfred Korzysbky	39
4.5.	El pensamiento oriental	40
4.6.	J. L. Moreno	40
4.7.	Eric Berne	41
4.8.	¿...y William James?	45
<b>CAPÍTULO 3.</b>	<b>JUNTANDO LAS PIEZAS (TEORÍA DE LA PERSONALIDAD)</b>	49
1.	EL YO Y SUS CIRCUNSTANCIAS	49
2.	LA PERSONA EN ACCIÓN	56
2.1.	El significado del ciclo gestáltico	56

2.2.	El transcurso del ciclo .....	57
3.	EL CICLO GESTÁLTICO DE SATISFACCIÓN DE NECESIDADES	59
3.1.	Fase de sensaciones .....	59
3.2.	Fase de conciencia .....	59
3.3.	Fase de energetización .....	60
3.4.	Fase de acción .....	61
3.5.	Fase de contacto .....	61
3.6.	Fase de satisfacción o realización .....	61
3.7.	Fase de retirada .....	61
4.	UN EJEMPLO.....	62
4.1.	El proceso .....	62
4.2.	Representación gráfica .....	63
5.	LAS DIFERENTES FIGURAS A LO LARGO DEL PROCESO .....	66
6.	LOS MODOS DE FUNCIONAMIENTO DEL <i>SELF</i> .....	66
<b>CAPÍTULO 4.</b>	<b>CUANDO ALGO FALLA (PSICOPATOLOGÍA Y PSICOTERAPIA</b>	<b>69</b>
1.	LA CONCEPCIÓN DE LA PSICOPATOLOGÍA EN EL MODELO GESTÁLTICO.....	69
1.1.	Las perturbaciones en la frontera de contacto .....	69
1.2.	La neurosis, como déficit de contacto .....	70
2.	LAS PERTURBACIONES DEL CICLO GESTÁLTICO .....	76
2.1.	La neurosis en marcha .....	76
2.2.	Las diferentes autointerrupciones a lo largo del recorrido del ciclo.....	80
3.	LOS MECANISMOS DE DEFENSA .....	83
3.1.	Proyección .....	86
3.1.1.	Concepto .....	86
3.1.2.	Psicoterapia de la proyección .....	89
3.2.	Introyección .....	89

3.2.1. Concepto .....	89
3.2.2. Psicoterapia de la introyección .....	92
3.3. Retroflexión .....	93
3.3.1. Concepto .....	93
3.3.2. Psicoterapia de la retroflexión .....	96
3.4. Confluencia .....	97
3.4.1. Concepto .....	97
3.4.2. Psicoterapia de la confluencia .....	100
3.5. Deflexión (o desviación) .....	101
3.5.1. Concepto .....	101
3.5.2. Psicoterapia de la deflexión .....	103
3.6. Desvalorización .....	104
3.6.1. Concepto .....	104
3.6.2. Psicoterapia de la desvalorización .....	105
3.7. Desensibilización .....	106
3.7.1. Concepto .....	106
3.7.2. Psicoterapia de la desensibilización .....	107
3.8. Egotismo .....	108
3.8.1. Concepto .....	108
3.8.2. Psicoterapia del egotismo .....	110
3.9. Un ejemplo .....	111
<b>CAPÍTULO 5. ¿CÓMO SE HACE? (EL QUEHACER TERAPÉUTICO) .....</b>	<b>115</b>
1. LA RELACIÓN TERAPÉUTICA .....	115
1.1. Los criterios básicos de Perls .....	115
1.2. La visión de Ambrosi: mayéutica y simpatía .....	117
1.3. La relación dialogal: aportaciones de Yontef .....	120
1.4. Las matizaciones de Fagan: las tareas del terapeuta .....	122
1.5. Los estudios de Nevis y Nevis: el terapeuta creativo .....	126

2.	TRANSFERENCIA Y CONTRATRANSFERENCIA .....	129
3.	EL DESCUBRIMIENTO DE PAUTAS CRONIFICADAS: PSICODIAGNÓSTICO GESTÁLTICO .....	134
3.1.	El tema del psicodiagnóstico en las psicoterapias humanistas .....	134
3.2.	El psicodiagnóstico gestáltico .....	137
4.	MÉTODOS E INSTRUMENTOS DEL PSICOTERAPEUTA .....	142
4.1.	Proceso y sesión .....	142
4.2.	El cómo de los experimentos.....	145
<b>CAPÍTULO 6. VISITANDO A LOS MAESTROS (ALGUNOS EXPERIMENTOS CLÁSICOS)</b> .....		151
1.	CARACTERÍSTICAS DE LOS EXPERIMENTOS GESTÁLTICOS .....	151
2.	LA TÉCNICA DE LAS DOS SILLAS (LA SILLA VACÍA) .....	156
3.	EL TRABAJO CON SUEÑOS .....	160
4.	TRABAJO CON EL DUELO .....	164
5.	TRABAJOS PREDOMINANTEMENTE CORPORALES .....	170
5.1.	La función sensoperceptiva: la asunción de responsabilidad .....	170
5.2.	La función expresiva: la exageración del gesto y la confrontación de las discrepancias .....	171
5.3.	La función ejecutiva: el diálogo con el síntoma y la teatralización .....	172
5.4.	La función de contacto: separación y conexión .....	174
6.	TRABAJOS CON FANTASÍA GUIADA .....	177
7.	JUEGOS DE INTERACCIÓN .....	180
8.	LA CREACIÓN DE NUEVOS EXPERIMENTOS .....	183
Referencias bibliográficas .....		