

Material de Consulta del Taller:

EL TEST DE PSICODIAGNÓSTICO GESTALT

Autor/a:

Maite Descalzo

Psicóloga Clínica / Terapeuta Gestalt

Miembro del Equipo Docente y Terapéutico del ITG

Material revisado y editado por: Pierina Moreno

Tabla de Contenido

	Pág.
I. Resumen	5
II. Justificación	8
III. Objetivos	9
3.1 Objetivo General	9
3.2 Objetivos Específicos	9
IV. El Test de Psicodiagnóstico Gestalt (TPG)	10
4.1 Descripción	11
4.2 Materiales	12
4.3 Aplicación	13
4.4 Calificación	14
V. El Ciclo de la Experiencia	17
5.1 Fases del Ciclo de la Experiencia	19
5.2 Autointerrupciones del Ciclo de la Experiencia	20
5.3 Polaridades	23
5.4 Frases	24
5.5 Necesidades	25
5.6 Mensajes	26
5.7 Características positivas	27
5.8 Características negativas	28
5.9 Actitudes	29
5.10 Temores	31
5.11 Valores	32
VI. Identificación de la psicopatología	34
VII. Juegos manipulativos	41

	Pág.
7.1 Actitudes manipulativas simples	41
7.2 Actitudes manipulativas múltiples	42
VIII. Estrategias terapéuticas	46
IX. Referencias Bibliográficas	48
X. Anexos	49
Anexo 1. Bibliografía recomendada para la consulta	49
Anexo 2. Información general acerca del autor del Ciclo de la Experiencia	50

Lista de Cuadros e Ilustraciones

Pág.

Cuadros

Cuadro 1.	Reactivos del TPG por bloqueo del Ciclo de la Experiencia	11
Cuadro 2.	Test de Psicodiagnóstico Gestalt	13
Cuadro 3.	Plantilla de Calificación	14
Cuadro 4.	Plantilla de Calificación por reactivos de cada sub-grupo	14
Cuadro 5.	Hoja de calificación del TPG	15
Cuadro 6.	Categorías de los resultados del TPG	16
Cuadro 7.	Polaridades de la parte pasiva y activa del Ciclo de la Experiencia	23
Cuadro 8.	Característica Bio-positivas y Bio-negativas de los bloqueos del Ciclo de la Experiencia	24
Cuadro 9.	Frases comúnmente utilizadas en los bloqueos del Ciclo de la Experiencia	24
Cuadro 10.	Necesidades por fase del Ciclo de la Experiencia	25
Cuadro 11.	Mensajes por fase del Ciclo de la Experiencia	26
Cuadro 12.	Características positivas por fase del Ciclo de la Experiencia	28
Cuadro 13.	Características negativas en los bloqueos del Ciclo de la Experiencia	29
Cuadro 14.	Actitudes positivas y negativas por fase del Ciclo de la Experiencia	30
Cuadro 15.	Temores en los bloqueos del Ciclo de la Experiencia	31

Ilustraciones

Ilustración 1.	Parte pasiva y activa del Ciclo de la Experiencia	17
Ilustración 2.	Zonas de relación del Ciclo de la Experiencia	18
Ilustración 3.	Fases e Interrupciones del Ciclo de la Experiencia	22
Ilustración 4.	Frases comúnmente utilizadas en los bloqueos del Ciclo de la Experiencia	25
Ilustración 5.	Necesidades por fase del Ciclo de la Experiencia	26
Ilustración 6.	Mensajes por fase del Ciclo de la Experiencia	27
Ilustración 7.	Características positivas por fase del Ciclo de la Experiencia	28
Ilustración 8.	Características negativas por fase del Ciclo de la Experiencia	29
Ilustración 9.	Actitudes positivas y negativas por fase del Ciclo de la Experiencia	30
Ilustración 10.	Temores en los bloqueos del Ciclo de la Experiencia	32
Ilustración 11.	Ejes de valores en el Ciclo de la Experiencia	33
Ilustración 12.	Trastornos en los bloqueos del Ciclo de la Experiencia	40

I. Resumen

El Test de Psicodiagnóstico de Gestalt (TPG), es un instrumento elaborado por Héctor Salama en 1991, con el propósito de tener un método de supervisión más objetivo para comprender las actitudes de un individuo en el momento presente. En éste se incorporan los elementos más fundamentales y característicos del enfoque Gestalt, puesto que está centrado en el proceso más que en el contenido, y está dirigido a la investigación de las actitudes repetitivas de la persona con respecto a un tema concreto de su vida.

El TPG es aplicable a cualquier persona entre 14 y 64 años de edad, independientemente de su género o estrato socio-económico y culturas, que no estén atravesando situaciones de crisis tales como: duelos, traumas, intentos suicidas, etc.

El TPG está conformado por 40 reactivos para ser respondidos en términos de respuesta *Sí/No*, de los cuales 32, se corresponden a los ocho bloqueos del Ciclo de la Experiencia: Retención, Desensibilización, Proyección, Introyección, Retroflexión, Deflexión, Confluencia y Fijación. Los ocho reactivos restantes, son factores de corrección de respuesta nula.

El test puede ser administrado de forma individual o grupal, siempre y cuando sea una situación específica ubicada en el momento presente. El tiempo promedio de aplicación oscila entre los 15 y 20 minutos, cualquier test que sea respondido en un tiempo superior o inferior, debe ser anulado. Sin embargo, al aplicar el re-test, el tiempo de resolución puede disminuir 10 minutos, sin que esto implique su anulación.

Como se ha comentado anteriormente, los reactivos del test está relacionados con las fases del Ciclo de la Experiencia con sus respectivos bloqueos, la idea es identificar en donde está interrumpida la experiencia del individuo para tener una orientación del abordaje terapéutico más adecuado.

El Ciclo de la Experiencia es un modelo circular presentado por Salama (1992), en el que se señala una Parte Activa y una Parte Pasiva del organismo con respecto a la acción de éste con el entorno. Igualmente presenta las zonas de relación con el entorno divididas en: Zona Interna, Zona de la Fantasía, Zona Externa y Continuo de Conciencia.

Así mismo, en este ciclo se presentan las ocho fases para la satisfacción de las necesidades: Reposo, Sensación, Formación de Figura, Movilización de la Energía, Acción, Pre-contacto, Contacto y Post-contacto. Y sus correspondientes bloqueos o autointerrupciones: Retención, Desensibilización, Proyección, Introyección, Retroflexión, Deflexión, Confluencia y Fijación.

Cada uno de los bloqueos, tiene su opuesto en sí mismo, es decir, la parte biopositiva o nutritiva y la parte bionegativa o tóxica, cada una de las cuales tiene sus propias características. También existen algunas frases comúnmente utilizadas cuando está presente cada bloqueo, las cuales pueden dar alguna pista acerca de donde se encuentran las dificultades del paciente.

Cada fase encierra una necesidad que se satisface cuando está libre de bloqueos permitiendo el libre flujo de la energía hacia la resolución de la gestalt, tales como: Relajación, Placer, Reconocimiento, Aceptación, Expresión, Identificación, Pertenencia e Independencia.

Así mismo, en cada fase que puede estar bloqueada pueden identificarse diferentes mensajes que el individuo a asumido, como algo propio sin serlo (introyectos) y que le han servido de base para interrumpir la energía en cualquiera de ellas, dependiendo de su experiencia. Estos mensajes pueden ser: *No mereces, No te amarán, Te dañaran, Te rechazarán, No actúes, No te enfrentes, Te dejarán y Estarás solo.*

Las fases del Ciclo de la Experiencia se han relacionado con actitudes positivas (generosidad, meditación, autocontrol, consejo, rescate, valentía, compañerismo y detallista) y negativas (egoísta, hacia sí, controladora, intrusiva, víctima, temerosa dependiente y perseguidora).

Por otra parte se han relacionado también cada una de las fases con ciertos temores o miedos, tales como: a sufrir, al castigo, al rechazo, a la propia agresión, a enfrentar, al abandono, a ser libre y a triunfar.

En el Ciclo de la experiencia se pueden representar también los cuatro valores en los que se fundamenta la Terapia Gestalt: Honestidad, Responsabilidad, Respeto y Autoestima.

El Ciclo de la Experiencia es un instrumento de identificación que puede ofrecer conocimientos, tanto a nivel de áreas sanas de la personalidad, cómo de aquellas alienadas patológicamente. En

el enfoque gestalt se considera que hay patología, cuando existen bloqueos que interrumpen el flujo energético, quedando disminuida la capacidad del organismo de satisfacer la propia necesidad. De este modo se presentan los siguientes trastornos identificados en el DSM-IV, relacionados con los bloqueos del Ciclo de la Experiencia:

- Trastorno esquizoide
- Trastorno esquizotípico
- Trastorno paranoide
- Trastorno narcisista
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno agresivo-pasivo
- Trastorno por evitación
- Trastorno límite
- Trastorno por dependencia
- Trastorno histriónico

Por otra parte, se mencionan también los principales juegos manipulativos que pueden ser usados por el individuo de acuerdo a los bloqueos en el Ciclo de la Experiencia. Estos juegos se dividen en: actitudes manipulativas simples y actitudes manipulativas múltiples.

Entre las actitudes manipulativas simples se tienen las siguientes: pasivo-agresivo, autosaboteador, saboteador, autofrustrador, negador, autoperseguidor, minimizador, perseguidor, culpígeno, fóbico, racionalizador, evitador, el bueno, autorturador, angustiado y víctima. Entre las actitudes manipulativas múltiples están: alienado, impotente, autodestructor, paralizado, postergador, desganado, masoquista, impuntual, resentido, irresponsable, enojado, devaluado, atolladero en el compromiso, autopresión en el compromiso, reprimido, celoso-posesivo, sometido, falso, envidioso, demandante, presionado, hiperactivo, psicópata, deshonesto, simbiótico, vengativo, fóbico, impulsivo, fatalista, expectante-inactivo, molesto, frustrado y cauteloso.

Finalmente se presentan las alternativas para trabajar los bloqueos identificados en el TPG tomando en cuenta toda la información comentada anteriormente del Ciclo de la Experiencia.

II. Justificación

El hecho de que el enfoque Gestalt esté centrado en la experiencia, ha favorecido la falta de investigación en el terreno del psicodiagnóstico y ha llevado a controversias respecto a la científicidad del enfoque. Sin embargo, la experiencia no está reñida ni con la ciencia, ni con la fundamentación teórica, es por ello que se hace necesario, contar con instrumentos que favorezcan la investigación y el intercambio con otras disciplinas.

En este sentido, el Test de Psicodiagnóstico Gestalt (TPG), elaborado por Héctor Salama, incorpora elementos fundamentales y característicos del enfoque Gestalt, puesto que es un instrumento centrado en el proceso más que en el contenido, es decir, en el momento presente de la persona y porque está dirigido a la investigación y a la medición de los rasgos o actitudes, que son repetitivos con respecto a un tema concreto de la vida del paciente.

Asimismo, el manejo del TPG favorece la asimilación e integración de los conceptos clave de la Terapia Gestalt, de una manera sencilla y amena, especialmente del Ciclo de la Experiencia y, permite disponer de un mapa en el que se recogen y relacionan, algunos conceptos que han sido estudiados de forma aislada.

En conclusión, el TPG es una herramienta útil para:

- Solucionar los problemas de intercambio entre distintos profesionales
- Tener una referencia para el abordaje terapéutico
- Como base o para realizar trabajos de investigación y para integrar distintos conceptos del enfoque Gestalt

III. Objetivos

3.1 Objetivo General

Lograr que los participantes conozcan, comprendan y manejen el Test de Psicodiagnóstico de Héctor Salama (en adelante TPG), y los distintos conceptos teóricos que lo componen.

3.2 Objetivos Específicos

- Presentar y describir el TPG y las condiciones necesarias para su aplicación
- Mostrar la estructura del TPG en relación con el Ciclo de la Experiencia de Salama (1992), sus fases e interrupciones
- Aplicar el TPG a cada participante y al grupo, y revisar los resultados en base al Ciclo de la Experiencia de Salama (1992)
- Exponer formas de identificación de la psicopatología y juegos manipulativos y presentar algunas estrategias terapéuticas

IV. El Test de Psicodiagnóstico Gestalt (TPG)

El Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG) surge ante la necesidad de tener un método de supervisión más objetivo, para facilitar la comprensión de las actitudes del individuo, en el momento presente. Su diseño parte del modelo de ciclo octogonal elaborado por Salama (1992) y presentado como modelo de Ciclo de la Experiencia en este instituto.

Para su elaboración, en 1991 se realiza un estudio piloto a 100 alumnos de ambos sexos, entre los 24 y 54 años de edad con grado universitario y, a otros 100 pacientes bajo tratamiento psicoterapéutico del Centro Gestalt de México, con edades comprendidas entre 12 y 70 años, de ambos sexos y de diferentes estratos socio-económicos y culturales.

Los resultados de dicho estudio, indican que todos los reactivos de la prueba tienen la validez suficiente para ser empleados, sin más modificaciones que los tiempos verbales de los mismos.

Además de esto, se descubre también la necesidad de tomar en cuenta el tiempo de aplicación, con el objeto de facilitar las respuestas espontáneas del individuo, de este modo se introduce el concepto de medición de tiempo de aplicación.

Asimismo, se observa la importancia de aplicar el TPG, en función de medir las respuestas de acuerdo con lo que el sujeto desea conocer o explorar en el *Aquí y Ahora*, respecto a un tema específico que puede ser intra o interpersonal.

Los resultados del estudio piloto, señalan también un bajo grado de contaminación, la cual es debida principalmente a los sujetos con situaciones de emergencia (duelos, traumas, intentos suicidas, etc.) y su dificultad en contestar a los reactivos de la prueba presentando ambivalencia, disfuncionalidad y bloqueos en todo el TPG.

Por otra parte, se propone eliminar los rangos de edades por debajo de los 14 años y sobre los 64 años, debido a que los primeros atraviesan la etapa de la pre-adolescencia donde aún no se ha definido la personalidad, y porque los segundos generalmente presentan anclajes en el pasado, manteniendo un contacto disminuido con el *Aquí y Ahora*.

Igualmente, se concluye que el TPG no debe aplicarse a personas que atraviesan por situaciones de crisis, ya que la mayoría de ellas, presentan dificultades para estar en el momento presente.

En la actualidad, se están llevando a cabo diversos estudios empleando esta prueba, tanto en investigaciones del área clínica, como en las áreas educativa y empresarial, también se está aplicando el TPG en estudios interculturales con otros países.

4.1 Descripción

El TPG está constituido por 40 reactivos que indican los diferentes bloqueos que pueden presentarse en el Ciclo de la Experiencia de Salama (1992). Cada uno de los reactivos ha sido formulado, para ser respondido en términos de *No/Sí*, teniendo en cuenta que la elección de cualquier respuesta por el sujeto, debe ser reflejo de un patrón de conducta, repetitivo y que se presente en el *Aquí y Ahora*. Siempre referido a un tema específico.

De estos 40 reactivos, 32 están a su vez divididos en ocho sub-grupos de cuatro reactivos cada uno. Dichos grupos corresponden a cada una de los bloqueos del Ciclo de la Experiencia (ver cuadro 1). Los ocho reactivos restantes son de resultado nulo, y en el TPG son los números: 5-10-15-20-25-30-35-40.

Cuadro 1. Reactivos del TPG por bloqueo del Ciclo de la Experiencia

Bloqueos	Reactivos del TPG
1. Retención	9-16-28-37
2. Desensibilización	1-18-26-36
3. Proyección	8-19-29-39
4. Introyección	2-11-21-33
5. Retroflexión	4-17-27-38
6. Deflexión	3-12-24-34
7. Confluencia	6-13-22-31
8. Fijación	7-14-23-32

Fuente: Salama, H. (1992)

4.2 Materiales

Los materiales necesarios para la aplicación del TPG son:

- i. Protocolo con preguntas y respuestas
- ii. Hoja de vaciado de datos
- iii. Plantilla de calificación
- iv. Gráfica del Ciclo de la Experiencia
- v. Hoja de resultados

4.3 Aplicación

Esta prueba puede ser administrada en forma individual o grupal. El tiempo promedio de aplicación oscila entre 15 y 20 minutos. El test que sea resuelto antes o después de este rango de tiempo se debe anular, pudiéndose aplicar en otro momento con un espacio temporal de 24 horas como mínimo.

Sin embargo, se ha observado que al aplicar el re-test el tiempo de resolución puede disminuir a 10 minutos sin que por ello sea necesario invalidarlo. El TPG se presenta en el cuadro a continuación:

Cuadro 2. Test de Psicodiagnóstico Gestalt

Hoja de Respuestas		
Nombre:	Tema:	Fecha:
Instrucciones		
<p>A continuación encontrará una serie de afirmaciones con respecto a un tema específico que usted desee conocer de sí mismo. Tome en cuenta que se trata de un rasgo o <i>actitud frecuente en usted</i> o <i>que se esté manifestando en el momento presente</i> respecto a dicho tema y deberá contestarlo marcando en la afirmación un "Sí" o "No".</p> <p>No marque una misma afirmación con Sí y No. Evite dejar sin contestar cualquier afirmación</p>		
Afirmaciones:	Tachar la respuesta	
1. Yo soy insensible	Sí	No
2. Soy feliz como soy	Sí	No
3. Cuando algo me disgusta lo digo	Sí	No
4. Me molesta que me vean llorar	Sí	No
5. Soy emocional pero me aguanto	Sí	No
6. Me desagrada hacer siempre lo mismo que los demás	Sí	No
7. Me es imposible dejar de ser como soy	Sí	No
8. Evito culpar a los demás si me siento mal	Sí	No
9. Siempre termino lo que empiezo	Sí	No
10. Me siento culpable si culpo a los demás	Sí	No
11. Debo evitar mostrar mi enojo	Sí	No
12. Me abstengo de discutir	Sí	No
13. Hago lo que los demás quieren aunque me disguste	Sí	No
14. Me disgusta pensar, sentir o hacer lo mismo mucho tiempo	Sí	No
15. Me gusta aprender cosas nuevas	Sí	No
16. Dejo las cosas para después	Sí	No
17. Expreso lo que me molesta	Sí	No
18. Evito sentir	Sí	No
19. Sería feliz si no fuera por los demás	Sí	No
20. Soy constante en mi inconstancia	Sí	No
21. Hago lo que quiero a pesar de que me dicen lo contrario	Sí	No
22. Siempre estoy de acuerdo con los demás	Sí	No
23. Soy capaz de dejar de tener una idea fija	Sí	No
24. Evito enfrentar	Sí	No
25. Me disgusta evitar lo inevitable	Sí	No
26. Me gusta sentir	Sí	No
27. Evito manifestar lo que me molesta	Sí	No
28. Evito dejar para mañana lo que puedo hacer hoy	Sí	No
29. Me abstengo de culpar a los demás si fracaso	Sí	No
30. A veces dejo las cosas para después	Sí	No
31. Me disgusta que me digan lo que tengo que hacer	Sí	No
32. Me es imposible dejar de pensar en lo que ya pasó	Sí	No
33. Soy como me enseñaron que debo ser	Sí	No
34. Defiendo mis opiniones	Sí	No
35. Debo hacer lo que los demás quieren	Sí	No
36. Soy sensible	Sí	No
37. Me desagrada terminar lo que empiezo	Sí	No
38. Expreso lo que me disgusta	Sí	No
39. Estaría bien si no fuera por los demás	Sí	No
40. Me siento mal cuando me presionan	Sí	No

Fuente: Salama, H. (1992)

4.4 Calificación

Una vez contestados los reactivos, se vacía cada grupo de respuestas en la plantilla de calificación (ver cuadro 3). Esta plantilla está dividida en ocho sub-grupos relativos a los bloqueos.

Cada sub-grupo contiene cuatro reactivos que representan a cada fase bloqueada y según la respuesta *Sí* o *No*, le corresponde una posición superior o inferior y un puntaje dependiendo de su posición espacial dentro de la plantilla (ver cuadro 4). Los marcados como falsos que se encuentran en la parte superior y los verdaderos que están en la parte inferior de cada sub-grupo, son las respuestas válidas con puntaje=0. Cuando la respuesta difiere de lo anterior se le asignan 2 puntos a cada uno no válido (ver cuadro 5).

Cuadro 3. Plantilla de Calificación

No	No
Si	Si

Fuente: Salama, H. (1992)

Cuadro 4. Plantilla de Calificación por reactivos de cada sub-grupo

Sub-grupo	Bloqueo	Reactivos		Plantilla	
1	Retención	16	37	No	No
		28	9	Si	Si
2	Desensibilización	1	18	No	No
		26	36	Si	Si
3	Proyección	19	39	No	No
		29	8	Si	Si
4	Introyección	11	33	No	No
		2	21	Si	Si
5	Retroflexión	4	27	No	No
		38	17	Si	Si
6	Deflexión	24	12	No	No
		34	3	Si	Si
7	Confluencia	13	22	No	No
		6	31	Si	Si
8	Fijación	7	32	No	No
		23	14	Si	Si

Fuente: Salama, H. (1992)

Cuadro 5. Hoja de Calificación del TPG

Nombre		Tema		Fecha				
Ocupación		Edad		Sexo				
Bloqueos	Retención 1	Desensibilización 2	Proyección 3	Introyección 4	Retroflexión 5	Deflexión 6	Confluencia 7	Fijación 8
1. Fase 2		No						
2. Fase 4				Si				
3. Fase 6						Si		
4. Fase 5					No			
6. Fase 7							Si	
7. Fase 8								No
8. Fase 3			Si					
9. Fase 2	Si							
11. Fase 4				No				
12. Fase 6						No		
13. Fase 7							No	
14. Fase 8								Si
16. Fase 1	No							
17. Fase 5					Si			
18. Fase 2		No						
19. Fase 3			No					
21. Fase 4				Si				
22. Fase 7							No	
23. Fase 8								Si
24. Fase 6						No		
26. Fase 2		Si						
27. Fase 5					No			
28. Fase 1	Si							
29. Fase 3			Si					
31. Fase 7							Si	
32. Fase 8								No
33. Fase 4				No				
34. Fase 6						Si		
36. Fase 2		Si						
37. Fase 1	No							
38. Fase 5					Si			
39. Fase 3			No					
Total								

Fuente: Salama, H. (1992)

El total de la suma de los puntajes por cada sub-grupo da el grado de bloqueo de la fase, medido en función de porcentajes.

Los resultados varían entre 0 y 8 puntos y se han organizado en las categorías siguientes (ver cuadro 6):

Cuadro 6. Categorías de los resultados obtenidos en el TPG

Total	Categoría	Descripción
0	Desbloqueado	Se refiere a la fase que en el presente se encuentra sin bloqueos, permitiendo que la energía fluya de manera natural hacia la resolución de la necesidad
2	Funcional	Se aplica a un bloqueo parcial. La energía aún está disponible para el cambio en dicha fase
4	Ambivalencia	Implica una fase con la energía atrapada entre dos fuerzas opuestas y de igual intensidad; dicha energía se atora momentáneamente
6	Disfuncional	La fase bloqueada adquiere menor fuerza a expensas de la energía que se consume y por lo tanto la continuidad del flujo disminuye al mínimo
8	Bloqueado	Es cuando se llega a detener totalmente el fluir de la energía en determinada fase y el cambio es nulo hasta que se desbloquea

Fuente: Salama, H. (1992)

V. El Ciclo de la Experiencia

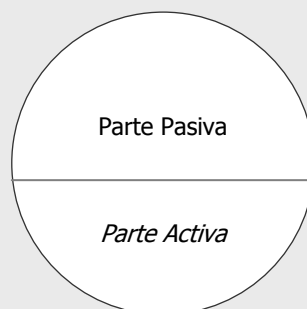
De acuerdo con Salama (1992), el Ciclo de la Experiencia es sólo un modelo teórico de conceptualizar la realidad, de algo que es continuo y siempre cambiante y como tal se ha de entender. Parte de la idea de proceso y de la idea de polaridad (pasivo-activo). Según este modelo cada fase es un recorrido, no un punto. Los elementos corporal, racional, emocional e intuitivo se sitúan simultáneamente en cada fase del ciclo. Se trata de ir centrando la atención en cada uno de estos cuatro elementos en sus distintas fases.

La finalidad del diseño del ciclo es presentar de forma didáctica, cómo la energía del organismo parte de una fase de equilibrio (indiferenciación creativa) hasta retornar nuevamente al reposo, pasando por diferentes fases. Es un proceso dirigido a obtener la satisfacción final de la necesidad y a identificar los bloqueos que puedan presentarse.

El Ciclo de la Experiencia está diseñado como un círculo que representa al organismo. Se puede entender como un camino que recorre la energía desde un punto de equilibrio dinámico (homeostasis), hasta llegar a otro momento de equilibrio diferente al anterior, por el crecimiento que implica el haber satisfecho la necesidad.

El círculo se ha dividido por la mitad en forma horizontal para formar dos hemisferios, denominados: parte superior o pasiva y parte inferior o activa, como se muestra en la ilustración siguiente:

Ilustración1. Parte pasiva y activa del Ciclo de la Experiencia



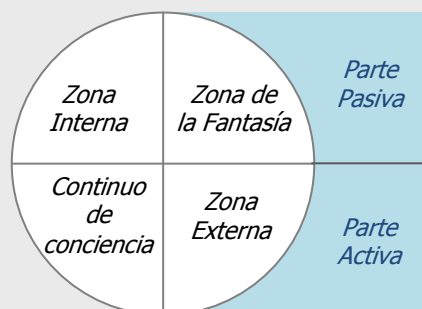
Fuente: Salama, H. (1992)

En el Ciclo de la Experiencia se denomina *Parte Pasiva* a la mitad superior del círculo, para representar que allí no hay acción del organismo, la parte inferior se llama *Parte Activa* y se refiere a la zona externa del individuo, donde la energía orgánica se pone en acción con su campo, dentro de un contexto único e irrepetible.

Una vez identificadas las partes pasiva y activa, se traza una línea perpendicular a la anterior, que divide en círculo en cuatro cuadrantes para representar didácticamente las siguientes cuatro zonas de relación, en función del satisfactor dominante (ver Ilustración 2):

- *Zona Interna*: Representa la parte del organismo que va de la piel hacia dentro, incluyendo el contacto con las reacciones del cuerpo y la expresión emocional del mismo
- *Zona de la Fantasía*: Incluye los procesos mentales, como las ideas, las fantasías anastróficas y catastróficas, la memoria, etc.
- *Zona Externa*: Representa la parte del organismo que va de la piel hacia fuera e incluye el contacto del organismo con el ambiente
- *Continuo de Conciencia*: Simboliza la integración de las tres zonas de relación descritas anteriormente. Implica que la energía del contacto entre el organismo y su medio ambiente fluye libremente, asimilando lo que le ha servido y alienando lo que no necesita o le es tóxico

Ilustración 2. Zonas de relación del Ciclo de la Experiencia



Fuente: Salama, H. (1992)

5.1 Fases del Ciclo de la Experiencia

Según Salama (1992), las fases del Ciclo de la Experiencia son:

- i. *Reposo*: Representa el equilibrio y el punto de inicio de una nueva experiencia. Se considera como un estado de vacío fértil en el cual están presentes todas las potencialidades para que nazca una nueva gestalt. La necesidad fisiológica tiene el mismo valor que la psicológica, por lo que el inicio de esta fase está conectada a la necesidad emergente, sea ésta cual fuere.

La fase de reposo se centra en el descansar, en retirarse dentro de sí mismo, esto permite al ser humano un estado disponible para la satisfacción de otras necesidades emergentes. En esta fase, la persona ha resuelto una Gestalt o necesidad anterior y se encuentra sin necesidad apremiante, con una conducta de total concentración o relajación.

- ii. *Sensación*: Determina la identificación en la zona interna, al sentir físicamente algo que todavía no se conoce. Es el surgimiento de una necesidad que provoca una tensión aún no definida y que distrae a la persona de su reposo anterior. Significa una experiencia sensorial del mundo. Proviene de los datos captados por los sentidos, es a partir de allí, donde el individuo comienza a organizar su actuación.
- iii. *Formación de figura*: En esta fase se establece la figura clara de la necesidad y se concientiza la sensación. El organismo ha diferenciado lo que le pertenece y necesita satisfacer. Está en contacto con la *Zona de la Fantasía* o la Zona Intermedia. La formación de figura es un proceso de elección entre varias alternativas. Se trata de que la persona elija qué quiere y se haga responsable de las consecuencias de esta elección.

En este proceso, la función de la conciencia es ayudar al organismo a orientarse y a actuar.

- iv. *Movilización de la energía*: Aquí se reúne la energía indispensable (energetización) para llevar a cabo lo que la necesidad demanda. Se potencializa la energía, planteando

diferentes alternativas, hacia la acción. Dentro de la *Zona de la Fantasía* o la Zona Intermedia, es donde se realizan los planes para llegar a la acción.

- v. *Acción:* En esta etapa ocurre el paso a la *Parte Activa* movilizándolo al organismo hacia el objeto relacional. Se actúa ya en contacto con la *Zona Externa*. Esta fase implica un movimiento de acercamiento hacia un objeto atractivo o un alejamiento de un objeto no atractivo.
- vi. *Pre-contacto:* Se identifica el objeto relacional con el que se va a entrar en contacto. El organismo localiza la fuente de satisfacción y se dirige hacia ella.
- vii. *Contacto:* Se establece el contacto pleno con el satisfactor y se experimenta la unión con el mismo. Es la propia experimentación. El organismo obtiene placer ante la necesidad que se está satisfaciendo.
- viii. *Post-contacto:* En esta etapa se inicia la desenergetización, buscando el reposo junto con los procesos de asimilación y de alineación de la experiencia dentro del continuo de conciencia.

Al finalizar esta etapa se vuelve a obtener el estado de equilibrio momentáneo llamado también *Indiferenciación Creativa*, punto que identifica el nacimiento de una nueva experiencia o gestalt.

5.2 Autointerrupciones en el Ciclo de la Experiencia

Se conocen como bloqueos a las auto-interrupciones de la energía que la persona presenta. Los bloqueos sirven para evitar el contacto con el satisfactor y el cierre de su experiencia en función de los esquemas neuróticos adquiridos desde temprana edad. Se hallan dentro de las fases del ciclo.

Estos bloqueos o resistencias son:

- i. *Desensibilización:* Supone una negación del contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente. Por medio de este mecanismo se evitan las sensaciones. La persona no siente algo que está experimentando o distorsiona lo que siente. La desensibilización permite no prestar atención a las sensaciones correspondientes a una necesidad sin resolver que es inaceptable para la persona.
- ii. *Proyección:* La proyección es ver en los demás algo que es propio, la tendencia a hacer a otros responsables de lo que tiene origen en la persona misma, implica una renuncia a los impulsos, deseos y conductas, colocando lo que pertenece al *sí mismo*, en el exterior.
- iii. *Introyección:* En el proceso psicológico se asimilan conceptos, datos, patrones de conducta y valores morales, familiares, educativos, religiosos, éticos, estéticos y políticos provenientes del mundo externo. Según Perls (1973), introyectar es *tragar todo* y es el mecanismo por el cual se incorporan prototipos, actitudes, creencias y formas de acción y de pensamiento que no pertenecen del individuo y que no se digieren o asimilan lo suficiente como para hacerlos propios.
- iv. *Retroflexión:* Significa literalmente *doblar hacia atrás*, así, los individuos que utilizan este mecanismo, en lugar de usar su energía para cambiar y manipular el ambiente a su favor, la usan contra ellos mismos; se *dividen* y se vuelven sujeto y objeto. La persona se hace a sí misma lo que le gustaría hacer a los demás, quienes son por lo general, personas significativas y está en relación con la energía agresiva.
- v. *Deflexión:* El organismo evita enfrentar el objeto relacional dirigiendo su energía a objetos que son alternativos y no significativos. La deflexión es una maniobra tendiente a soslayar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real.
- vi. *Confluencia:* En la confluencia, el individuo no distingue límite alguno entre él mismo y el medio, lo cual hace imposible un ritmo sano de contacto y retraimiento, puesto que uno presupone al otro. La confluencia prohíbe cualquier confrontación y cualquier contacto verdadero. Cualquier ruptura brutal de la confluencia acarrea una viva ansiedad (con frecuencia cargada de culpabilidad).

- vii. *Fijación:* La fijación es toda experiencia que se queda rondando y molestando, es decir, la permanencia de situaciones inconclusas. Bajo esta etiqueta se recogen los modos de vivir de aquellas personas que, quedando ancladas en una situación sin resolver, repiten una y otra vez en recorrido por el Ciclo de la Experiencia tratando, de volver a experimentar una vivencia en la que quedaron fijadas. El individuo se aferra a personas, situaciones o cosas, por temor a la libertad. Es una manera de anclarse a lo que ya ha pasado, con el propósito de no enfrentarse al momento presente y correr riesgos.
- viii. *Retención:* Con este mecanismo el sujeto pretende mantenerse en una situación tratando de no llegar nunca al final. Aquí se pueden encontrar a aquellas personas que con su comportamiento neurótico evitan una y otra vez el desenlace final. Sirve para impedir la continuidad natural de cada momento, evitando el proceso de asimilación-alineación de la experiencia e impidiendo el reposo

Las fases y las autointerrupciones del Ciclo de la Experiencia se representan en la ilustración siguiente:

Ilustración 3. Fases e Interrupciones del Ciclo de la Experiencia



Fuente: Salama, H. (1992)

5.3 Polaridades

De acuerdo con Salama (1992), Freud utiliza el término *pares antitéticos*, para diferenciar los opuestos en su denominación psicoanalítica de los impulsos instintivos. Desde tiempos inmemoriales, la personas han captado de la naturaleza situaciones que se oponen entre sí y, han creado formas polares de expresión entre el día y la noche, Dios y el demonio, el bien y el mal, el cielo y la tierra, etc., como partes separadas a pesar de pertenecer a un Todo.

El propio organismo tiene mecanismos que se oponen entre sí manejados por una instancia superior, tal es el caso del hipotálamo y su mecanismo de retroalimentación que libera o retiene hormonas en función de sus necesidades y de la autorregulación orgánica.

Dentro del ciclo de la experiencia se puede decir que existen polos opuestos unidos por un eje que pasa por el centro del círculo, dividiéndolo en la *Parte Pasiva* y *Parte Activa* como se muestra en la ilustración 1 (pág. 17). Las polaridades correspondientes a cada parte se presentan en el cuadro siguiente:

Cuadro 7. Polaridades de la *Parte Pasiva* y la *Parte Activa* del Ciclo de la Experiencia

Parte Pasiva	Parte Activa
Retención	Retroflexión
Desensibilización	Deflexión
Proyección	Confluencia
Introyección	Fijación

Fuente: Salama, H. (1992)

Trabajar con las polaridades que presenta el paciente, ubicándolo dentro del Ciclo de la Experiencia, es una de los caminos que llevan a la integración de la personalidad por medio de la unión de los opuestos. Del mismo modo, Salama (1992) señala que cada uno de los bloqueos tiene su opuesto en sí mismo: la parte biopositiva o nutritiva y la parte bio-negativa, o tóxica, cada una de ellas presenta las siguientes características (ver cuadro 8):

Cuadro 8. Características Bio-positivas y Bio-negativas de los bloqueos del Ciclo de la Experiencia

Bloqueo	Bio-Positiva	Bio-negativa
Retención	Sabe posponer	Evita concluir
Desensibilización	Busca autoapoyo	Impide la sensación
Proyección	Estado de alerta	Confunde el <i>Yo</i> con el <i>No Yo</i>
Introyección	Sintónico con el Yo	Distónico con el <i>Yo</i>
Retroflexión	Capacidad de espera	Autoagresión
Deflexión	Conserva la relación	Evita la situación
Confluencia	Sirve para socializar	Confunde el <i>Yo</i> con los otros
Fijación	Recuerda para resolver	Recuerda para quejarse

Fuente: Salama, H. (1992)

5.4 Frases

En este punto se propone una frase que caracteriza a cada autointerrupción como una manera de facilitar la ubicación de dicho bloqueo en el ciclo. Estas frases o similares pueden ser usadas por el propio paciente a lo largo de la sesión terapéutica (ver cuadro 9).

Cuadro 9. Frases comúnmente utilizadas en los bloqueos del Ciclo de la Experiencia

Bloqueo	Frase
Desensibilización	<i>No siento</i> (el individuo asume que no tiene sensaciones en un momento en el que es obvio que las siente)
Proyección	<i>Por culpa de</i> (cuando la persona no se responsabiliza de lo que le es propio)
Introyección	<i>Debería</i> (el individuo no se responsabiliza de lo que no le es propio)
Retroflexión	<i>Me agunto</i> (la persona descarga la energía en sí mismo, en lugar de dirigirla hacia fuera)
Deflexión	<i>Lo evito</i> (la persona se dirige a un objeto relacional alternativo, en lugar de enfrentar el satisfactor verdadero)
Confluencia	<i>Lo que quieras</i> (la acción es asumida sin tomar en cuenta los propios intereses personales)
Fijación	<i>No puedo dejar de...</i> (puede referirse a sentimiento, pensamiento o acción en el que el sujeto no se despegaba de lo que ya ha pasado)
Retención	<i>Luego lo hago</i> (cuando la persona evita concluir con el asunto pendiente dejándolo para después)

Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

Ilustración 4. Frases comúnmente utilizadas en los bloqueos del Ciclo de la Experiencia



Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

5.5 Necesidades

Cada fase encierra una necesidad que se satisface cuando está libre de bloqueo, permitiendo el libre flujo de la energía hacia la resolución de la Gestalt. Esta necesidad subyacente, cuando no es satisfecha, origina en el organismo displacer, por lo cual es importante conocer el tipo de necesidad que cada fase tiene, para hallar el satisfactor adecuado (ver cuadro 10).

Cuadro 10. Necesidades por fase del Ciclo de la Experiencia

Fase	Necesidad
Reposo	<i>Relajación:</i> Implica una sensación de bienestar y equilibrio
Sensación	<i>Placer:</i> La persona halla una sensación de goce
Formación de Figura	<i>Reconocimiento:</i> Necesidad del individuo de valorarse por lo que es
Movilización de la energía	<i>Aceptación:</i> El sujeto se siente acogido por los demás
Acción	<i>Expresión:</i> La persona se permite expresar lo que quiere
Pre-contacto	<i>Identificación:</i> El individuo tiene claro lo que busca
Contacto	<i>Pertenencia:</i> La necesidad de sentirse incluido como parte del grupo
Post-contacto	<i>Independencia:</i> El individuo se siente libre para vivir

Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

Ilustración 5. Necesidades por fase del Ciclo de la Experiencia



Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

5.6 Mensajes

En cada fase del Ciclo de la Experiencia, puede identificarse diferentes mensajes que el individuo asume como propios sin serlo, dado que provienen de introyectos. Cabe aclarar que pueden coexistir otros mensajes introyectados similares a los que se presentan a continuación (ver cuadro 11):

Cuadro 11. Mensajes por fase del Ciclo de la Experiencia

Fase	Mensaje
Reposo	<i>No mereces</i> (la persona sabotea el éxito por la falsa creencia de que no lo merece)
Sensación	<i>No te amarán</i> (el individuo opta por desensibilizarse para no sufrir)
Formación de Figura	<i>Te dañarán</i> (el sujeto se defiende proyectando sus culpas sobre personas y/o situaciones que pudieran entrañar un riesgo y así evitar un daño)
Movilización de la energía	<i>Te rechazarán</i> (La persona se atribuye culpas que le son ajenas para ser aceptado)
Acción	<i>No actúes</i> (el individuo no expresa sus emociones ni inicia ninguna acción motriz por el temor a dañar a los demás)
Pre-contacto	<i>No te enfrentes</i> (el sujeto evita identificar el objeto relacional desviando su energía a objetos sustitutos)
Contacto	<i>Te dejarán</i> (aquí bloquea el contacto para quedar bien con los demás, perdiendo los límites por temor a abandono)
Post-contacto	<i>Estarás solo</i> (el individuo se aferra a las personas, situaciones o cosas, por temor a la libertad)

Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

Ilustración 6. Mensajes por fase del Ciclo de la Experiencia



Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

5.7 Características positivas

Para cumplir cualquier objetivo, se requiere de un proceso sistemático que lo conforme. La energía que implica la resolución de una Gestalt cubre un tramo que, gráficamente, va desde una fase de equilibrio o reposo, hasta otra homeostasis o nuevo Reposo, entendiendo por fase a cada tramo del proceso. Asimismo, se incluye dentro de cada fase una característica identificatoria que debe satisfacerse para continuar el flujo de energía (ver cuadro 12 e ilustración 6).

Cuadro 12. Características positivas por fase del Ciclo de la Experiencia

Fase	Característica Positiva
Reposo	<i>Aceptación</i> (es indispensable desde el nacimiento del organismo para su supervivencia)
Sensación	<i>Afecto</i> (se inicia con el maternaje donde se aprende a ser amado. Implica la búsqueda de placer)
Formación de Figura	<i>Seguridad</i> (se origina en las primeras etapas del desarrollo y el ser tomado en cuenta es básico para la obtención de una figura clara porque favorece la discriminación entre el <i>Yo</i> y el <i>No-Yo</i> . Implica la aceptación del organismo por el medio)
Movilización de la energía	<i>Confianza</i> (es la experiencia percibida y asimilada la que mantiene al organismo activo para enfrentarse con la realidad a través de la diferenciación negativa o positiva de los estímulos que ha recibido mediante la auto-aceptación. Implica la aceptación del medio por el organismo)

Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

Cuadro 12 (continuación). Características positivas por fase del Ciclo de la Experiencia

Fase	Característica Positiva
Acción	Decisión (es el tramo en el que la energía va a ser utilizada para trasladarse de la <i>Zona de la Fantasía</i> , a la <i>Zona Externa</i> a través de la expresión)
Pre-contacto	Valor (la persona identifica el objeto relacional o satisfactor de la necesidad y la energía es dirigida hacia dicho satisfactor para confrontarlo)
Contacto	Responsabilidad (el sujeto asume el pleno contacto con el satisfactor, discriminando el <i>Yo</i> del medio ambiente con la seguridad de la no fusión y obtener así el reconocimiento)
Post-contacto	Compromiso (se inicia la desenergetización con la conciencia de lo ocurrido y la elaboración de la experiencia. Es el compromiso con seguir evolucionando. Es elemental la necesidad de independencia)

Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

Del mismo modo, en la *Indiferenciación* (límite entre el Post-contacto y el Reposo) es el momento en que termina la retirada de la energía, con los procesos de alienación y asimilación, a fin de integrar la experiencia y obtener el reposo que indica el momento en el que puede dar inicio una nueva Gestalt, y así continuar hacia la evolución del organismo.

Ilustración 7. Características positivas por fase del Ciclo de la Experiencia



Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

5.8 Características negativas

Cualquier bloqueo de cada fase entraña una característica negativa como a continuación se detalla (ver cuadro 13 e ilustración 7).

Cuadro 13. Características negativas en los bloqueos del Ciclo de la Experiencia

Bloqueo	Característica Negativa
Desensibilización	Aplanamiento afectivo (la persona muestra una disminución de su energía afectiva)
Proyección	Inseguridad (implica un rasgo de ausencia de autoapoyo)
Introyección	Desconfianza (el individuo manifiesta una actitud de recelo, tanto para sí mismo como para los demás)
Retroflexión	Indecisión (el individuo manifiesta una actitud ambivalente para actuar)
Deflexión	Cobardía (la persona se inmoviliza ante la identificación del satisfactor por lo que no toma riesgos)
Confluencia	Irresponsabilidad (no se asume plenamente la responsabilidad del contacto)
Fijación	Adicción o enganche (señala una incapacidad para desligarse del satisfactor por lo que crea dependencia)
Retención	Rechazo (el individuo manifiesta rechazo a iniciar una nueva experiencia)

Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

Luego en la intersección de la última fase y la primera (Post-contacto y Reposo), ocurre la *Contaminación*, y es cuando se dice que la energía no está libre.

Ilustración 8. Características negativas en los bloqueos del Ciclo de la Experiencia



Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

5.9 Actitudes

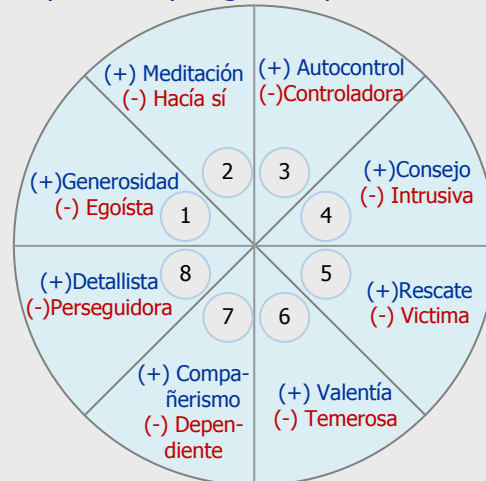
Se han localizado ciertas actitudes, tanto positivas como negativas inherentes a cada fase del ciclo de la experiencia (ver cuadro 14 e ilustración 9).

Cuadro 14. Actitudes positivas y negativas por fase del Ciclo de la Experiencia

Fase	Actitudes positivas	Actitudes negativas
Reposo	Generosidad (la persona está dispuesta a colaborar con los demás dando lo mejor de sí)	Egoísta (es la actitud de quedarse con lo que obtiene sin tomar en cuenta a los demás)
Sensación	Meditación (el individuo se permite tomar contacto con sus sensaciones internas)	Hacia sí (la persona se cierra en sí misma sin conectar con sus propias vivencias)
Formación de Figura	Autocontrol (el sujeto ejerce un controla sus emociones y pensamientos para aclarar la figura)	Controladora (es el sujeto que vigila lo que ocurre a su alrededor sin involucrarse)
Movilización de la energía	Consejo (el individuo ofrece opiniones destinadas a la ayuda de otras personas)	Intrusiva (es el individuo que se inmiscuye en situaciones que no le competen)
Acción	Rescate (el individuo actúa como rescatador de aquellos que están en problemas y que no pueden liberarse a sí mismos de la situación peligrosa)	Víctima (la persona presenta una actitud de queja continua)
Pre-contacto	Valentía (es la persona que identifica y enfrenta situaciones difíciles con el objeto de resolverlas)	Temerosa (el individuo asume una actitud de evitación ante cualquier situación que suponga riesgo)
Contacto	Compañerismo (es el sujeto que comparte su experiencia de relación interpersonal)	Dependiente (la persona actúa dependiendo de las acciones de los demás)
Post-contacto	Detallista (esta actitud implica el dejar en orden lo que acaba de realizar)	Perseguidora (la persona está en reclamo continuo ante sí mismo y los demás impidiendo que fluya la energía hacia el cierre)

Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

Ilustración 9. Actitudes positivas y negativas por fase del Ciclo de la Experiencia



Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

5.10 Temores

Los temores identificados en cada bloqueo del Ciclo de la Experiencia, se presentan a continuación:

Cuadro 15. Temores en los bloqueos del Ciclo de la Experiencia

Bloqueo	Temores
Desensibilización	A sufrir (Se refiere a la necesidad de negar cualquier sensación que pueda producir malestar a nivel de zona interna. Es común en las personas que han pasado por momentos traumáticos y su necesidad es evitar que se repitan)
Proyección	Al castigo (este temor niega un sentimiento de culpa hacia las figuras significativas, por lo que su necesidad es creer que va a recibir un castigo, lo que evita atribuir a otros su responsabilidad. Generalmente se aplica a individuos que han sido amenazados desde niños sin cumplir las amenazas, por lo que su estado de alerta es continuo y desgastante)
Introyección	Al rechazo (utiliza la racionalización con el fin de obtener la aceptación por las personas que son consideradas importantes, atribuyéndose responsabilidades que no le corresponden. Implica una alianza con el agresor, en tanto que lo imita, a pesar de que las ideas <i>introyectadas</i> son distónicas con su <i>Yo</i>)
Retroflexión	A la propia agresión (evita la expresión de su agresión por la fantasía de no ser aceptado, reprimiendo e intelectualizando la energía, dirigiéndola hacia sí mismo. Lo cual se traduce en la emergencia de síntomas o enfermedades psicosomáticas o adicciones)
Deflexión	A enfrentar (elude la identificación del objeto relacional y así evita la angustia de la confrontación, desviando la energía hacia otras alternativas aparentemente semejantes)
Confluencia	Al abandono (impide la pérdida de la relación objetal significativa, fusionándose con el otro, desde cualesquiera de los tres aspectos de la personalidad (emocional, mental o actitudinal). La confusión entre sus límites <i>yoicos</i> y los límites de los demás, hace que no diferencie sus fronteras de contacto)
Fijación	A ser libre (es una manera de anclarse a lo que ha pasado, con el propósito de no enfrentarse al momento presente y correr riesgos. Es una forma de no comprometerse, perdiendo energía para no continuar el proceso de crecimiento)
Retención	A triunfar (es la manera de posponer el Reposo para no iniciar una nueva Gestalt y así mantener una estructura neurótica que confirma una suposición de no merecer estar bien)

Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

Ilustración 10. Temores en los bloques del Ciclo de la Experiencia



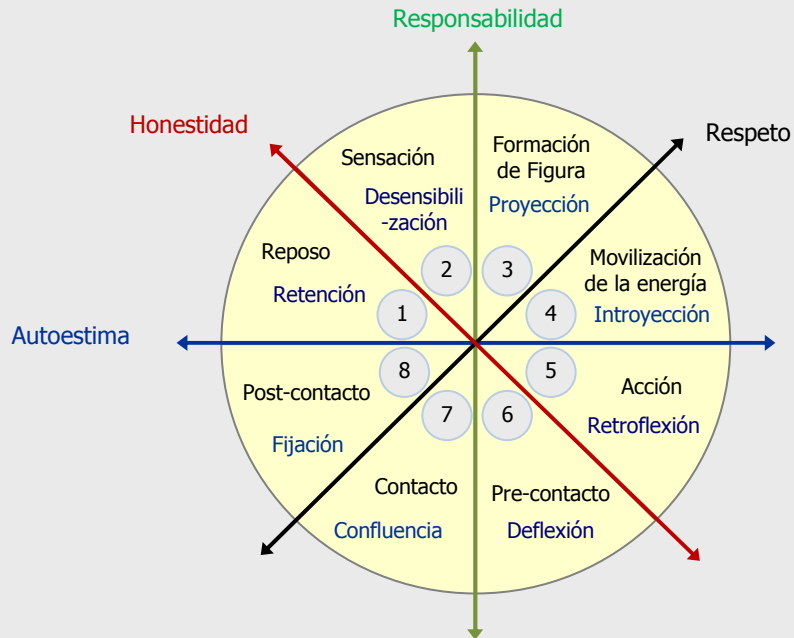
Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

5.11 Valores

Se presentan por ejes polares y tienen la característica de que pasan por el centro del Ciclo de la Experiencia (ver ilustración 10)

- i. *Eje Autoestima:* Va de la fase de Reposo a la Acción y, en los bloqueos de la Retención a la Retroflexión, allí implica la no valoración de sí mismo ni la de los demás
- ii. *Eje Honestidad:* Va de la fase de Reposo a la Acción y, en los bloqueos desde la Desensibilización a la Deflexión, aquí la persona evita sentir y mostrarse como realmente es consigo mismo y con los demás por temor a enfrentar
- iii. *Eje Responsabilidad:* Va de la fase de Formación de Figura al Contacto. En el caso de los bloqueos desde la Proyección a la Confluencia, en esta situación, el individuo no acepta lo que le corresponde, al no diferenciar su *Sí mismo*, del *Yo* de los demás
- iv. *Eje Respeto:* Va de la Movilización de la Energía a la fase de Post-contacto y en los bloqueos de la Introyección a la Fijación, en estos casos, la persona no toma en cuenta ni sus necesidades ni las necesidades de los demás

Ilustración 11. Ejes de Valores en el Ciclo de la Experiencia



Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

VI. Identificación de la psicopatología

El Ciclo de la Experiencia de Salama (1992) es un instrumento de identificación que puede ofrecer conocimientos, tanto a nivel de áreas sanas de la personalidad como de aquellas alteradas patológicamente. Se consideran áreas sanas en el ciclo, cuando no se encuentra bloqueo y la energía fluye naturalmente hacia la satisfacción de la necesidad.

En el enfoque gestalt se considera patología, cuando se hallan bloqueos que interrumpen el flujo energético y queda disminuida la capacidad del organismo para satisfacer la necesidad.

La tendencia del organismo sano, es apoyarse en *sí Mismo* y cumplir con sus necesidades en armonía con su medio ambiente; en contraste; la patología evita la diferenciación jerárquica entre sus necesidades tratando de manipular su medio apoyándose en él.

A continuación, se describe un resumen de los trastornos de personalidad de acuerdo al Manual de Diagnóstico Médico Psiquiátrico (DSM-IV) (2003), y su conexión con los bloqueos del Ciclo de la Experiencia, es importante señalar que se inicia esta descripción con los trastornos que corresponden al bloqueo de la Desensibilización, con fines eminentemente didácticos (ver ilustración 11).

- i. *Trastorno esquizoide:* Existe indiferencia a las relaciones sociales y un marco restringido de expresión emocional, debido a una carencia real o imaginaria en sus relaciones interpersonales.

Estos individuos eligen no sentir para no sufrir. No desean ni disfrutan de las relaciones interpersonales, ni llegan a formar una familia. Son *solitarios*, no tienen amigos íntimos ni confidentes (o sólo uno). Su deseo sexual es escaso o nulo. Son indiferentes a la alabanza o la crítica. Rara vez experimentan emociones fuertes como la ira o la alegría. Son ambiguos respecto a sus objetivos, indecisos en sus acciones, ensimismados y ausentes.

- ii. *Trastorno esquizotípico:* Presentan una pauta de ideas, apariencia y conducta peculiares y de déficit en las relaciones interpersonales. Puede incluir ideación paranoide, suspicacia,

ideas de referencia, creencias extrañas y pensamiento mágico, se pueden incluir supersticiones, creencias de clarividencia, telepatía o *sexto sentido* o creencias de que los otros pueden *captar mis pensamientos*, sensaciones de la presencia de una fuerza o persona que no está físicamente.

El lenguaje puede estar empobrecido, vago, desorganizado, abstracto, los conceptos pueden expresarse de forma poco clara y extraña y las palabras pueden usarse de forma inusual. Pueden parecer extraños y excéntricos en su conducta y en su apariencia (desaliñados, hablar solos, etc.).

Las relaciones sociales están alteradas, tienen afectividad inapropiada o limitada, se muestran fríos y distantes y son insensibles a las expresiones de los otros. Evidencian ansiedad en las situaciones sociales que supongan contactos con gente desconocida.

- iii. *Trastorno paranoide*: Los individuos presentan una tendencia injustificada a interpretar las acciones de los demás como deliberadamente agresivas o amenazantes, con un temor al castigo por la escasa seguridad que tienen en sí mismos.

Tienen creencias de ser explotados o perjudicados por los demás, dudan de la lealtad y confianza de amigos y personas próximas y son patológicamente celosos, cuestionando sin razón la fidelidad de su pareja o compañero sexual. Sospechan de todo (Por ejemplo: el banco se ha equivocado deliberadamente en su cuenta corriente, etc.). Recuerdan los agravios durante muchísimo tiempo y nunca perdonan los desprecios. Temen confiar en los demás por miedo a que los otros utilicen la información en su contra, por eso están siempre en guardia.

Cuando se encuentran en una situación nueva, buscan intensa y afanosamente la confirmación de sus sospechas, sin apreciar el contexto total, la conclusión es la profecía que se cumple.

Pueden tener ideas transitorias de referencia: creen que los demás se fijan mucho en ellos o que hablan mal a sus espaldas.

Suelen exagerar los problemas, son discutidores. No saben relajarse, están tensos, tienden a contraatacar a la mínima provocación. Son muy críticos y no aceptan las críticas. Generalmente se enorgullecen de sí mismos por parecer objetivos y racionales. Son autosuficientes hasta el punto de llegar al egocentrismo. Se suponen exageradamente importantes y evitan participar en grupos a no ser que sean los líderes. Son sensibles al poder.

- iv. *Trastorno narcisista:* Presentan una pauta de grandiosidad, hipersensibilidad a la valoración de los demás y falta de empatía. Sobrevaloran su propia importancia, tienden a exagerar sus logros y talentos y esperan ser valorados como algo *especial*. Creen que sus problemas son únicos y sólo pueden ser entendidos por gente especial como ellos.

Están obsesionados con fantasías de éxito, poder, brillantez, amores ideales; a menudo estas fantasías sustituyen una actividad realista. Su autoestima es frágil, ya que ni siquiera pueden formar una figura clara de su necesidad, por lo que se les hace más fácil ver los errores en los demás.

No diferencian el *Yo* del *No Yo* y culpan para no ser castigados. Pueden pasarse la vida en busca de cumplidos, a menudo con gran encanto, cuando le critican, enmascaran su humillación con un aura de fría indiferencia. Quieren tener un trato de favor, por ejemplo, que no deben hacer colas. Las amistades se hacen según el provecho que se pueda sacar de ellas. Tienen falta de empatía, no entienden la tristeza de los demás.

- v. *Trastorno Obsesivo-Compulsivo:* Pauta de perfeccionismo y rigidez respecto de sus necesidades. Los objetivos que se ponen son a menudo inalcanzables, lo que interfiere en la realización de tareas y proyectos. Excesiva preocupación por las normas, la eficacia, los detalles triviales, el orden, el control mental e interpersonal.

El tiempo está mal calculado y las tareas importantes tienden a dejarse para el último momento. Valoran y alaban el trabajo y la productividad, excluyendo el placer y las relaciones interpersonales. El placer debe ser algo planeado, tienen tendencia a posponer las actividades placenteras.

Evitan la toma de decisiones, las traspasan o posponen por miedo a equivocarse. Tienden a ser excesivamente conscientes, moralistas y juiciosos consigo y con los demás.

Son avaros de sus emociones y posesiones materiales, poco generosos, poco detallistas, a menudo, los demás les perciben como *rígidos* y *tiosos*. Tienen una necesidad enérgica de controlar las cosas.

- vi. *Trastorno Agresivo-Pasivo:* En la fase pasiva, presentan una resistencia a las demandas razonables, sociales o laborales, expresando de forma encubierta su agresión, la cual vuelca sobre sí mismo, por su temor a expresarla de forma abierta. Se oponen a cualquier demanda acudiendo con retraso, olvidando las cosas, asumiendo el papel de sometido. Expresan de forma pasiva una agresión encubierta, por ejemplo, en vez de decir que no desean hacer un trabajo, pierden o traspapelan las cosas, consiguiendo de esta forma el objetivo de resistir pasivamente a las demandas.

En la fase agresiva, manifiestan malhumor o irritabilidad, enfrascándose en inútiles discusiones cuando se les pide que hagan algo que no quieren hacer, aunque les incumba. Critican o se burlan de las personas con autoridad, carecen de confianza en sí mismos, son pesimistas sobre el futuro, asumiendo una actitud conservadora sin terminar lo que empiezan, autofrustrándose en la posibilidad de éxito. Impiden la integración de la experiencia.

- vii. *Trastorno por evitación:* Presentan un miedo a enfrentar la evaluación negativa y los juicios de los demás, estas fantasías catastróficas surgen cuando se rompe la rutina y emerge la angustia.

Tienden a evitar relacionarse íntimamente por su temor a confrontar cualquier pregunta o situación, suelen exagerar las dificultades potenciales, los peligros físicos y los riesgos de cualquier actividad por carecer de valor para ello.

Se sienten heridos fácilmente por las críticas y se sienten devastados por la más ligera nota de desaprobación. Tienen poca tendencia a establecer relaciones con los demás, a no ser

que se les dé la garantía de aceptación. Temen quedar en ridículo ante los demás por el hecho de sonrojarse, llorar o manifestar signos de ansiedad.

- viii. *Trastorno límite:* Perciben su autoimagen de forma inestable, así como sus relaciones interpersonales y su estado de ánimo.

Suele haber una alteración de la identidad que se manifiesta por incertidumbre respecto a diversos temas vitales, como la autoimagen, la orientación sexual, los objetivos a largo plazo, la elección de una carrera, el tipo de amigos, los valores, etc. A menudo experimentan esta inestabilidad con sentimientos crónicos de vacío o aburrimiento.

Tienen dificultades para tolerar la soledad y realizan esfuerzos titánicos para evitar el abandono real o imaginario. Sufren notables cambios de ánimo, desde la depresión hasta la ansiedad que suelen durar horas o días. Igualmente, poseen una falta de control de la agresividad, tienden a ser impulsivos sobre todo en actividades autodestructivas como drogas, conducción temeraria, etc.

- ix. *Trastorno por dependencia:* Pauta de conducta dependiente y sumisa, buscando apoyo en el medio externo por temor a ser abandonado. No suelen tomar la responsabilidad de sus acciones por lo que solicitan una cantidad excesiva de consejos e incluso permiten que otros decidan por ellos. Tienden a sentirse perdidos cuando están solos y cuando están acompañados pierden sus límites de contacto, al no diferenciarlos de los límites de los demás. Un adulto con este trastorno asume un papel pasivo y permite que su pareja decida dónde debe ir, qué trabajo desempeñar y con qué vecinos debe relacionarse.

La dependencia excesiva de los demás, conduce a una dificultad para iniciar proyectos o llevar a cabo realizaciones por propia iniciativa. Se sienten devastados cuando las relaciones íntimas terminan y tienden a preocuparse por el temor a ser abandonados.

Tienden a sentirse fácilmente heridos por la críticas y la desaprobación y suelen manifestar acuerdo, incluso cuando los demás están equivocados, por miedo a sentirse abandonados. Aceptan cosas desagradables para agradar. Tienden a considerarse poca cosa.

- x. *Trastorno histriónico:* Pauta de emocionalidad y búsqueda de atención exagerada. Demandan apoyo, aprobación y elogios por parte de los demás y se muestran incómodos en situaciones en las que no son el centro de atención por su temor al abandono.

La labilidad emocional es típica y extrema y es el resultado del manejo neurótico de la angustia, ante la baja tolerancia a la frustración, demandando como urgente cualquier necesidad que presentan, sin responsabilizarse de ello.

Son típicos los cambios de humor y la expresión peculiar de sus emociones, su conducta es abiertamente reactiva y se expresan de manera intensa, de modo que estímulos menores pueden dar lugar a una gran excitación emocional.

Tienen poca capacidad para demorar las gratificaciones, nula tolerancia a la frustración.

Los histriónicos son típicamente atractivos y seductores a menudo, hasta el punto de parecer exuberantes y conducirse de forma inapropiada. Suelen tener una excesiva preocupación por el aspecto físico y un estilo de lenguaje expresionista y poco detallista, por ejemplo, definen las vacaciones como *perfectamente fantásticas* sin ser capaz de explicar más.

Ilustración 12. Trastornos en los bloqueos del Ciclo de la Experiencia



Fuente: Salama, H. (1992). Adaptado por Moreno, P. (2009)

VII. Juegos manipulativos

La existencia de determinados bloqueos muestra una serie de actitudes manipulativas. El juego psicológico es la manifestación de un determinado tipo de conductas con las que se intenta controlar la conducta de los demás y que suponen un obstáculo para la comunicación auténtica.

La forma de estructurar estas actitudes es mediante la observación de pares, de los bloqueos que están presentes.

7.1 Actitudes manipulativas simples

- *Pasivo-agresivo:* (de Retención a Proyección) El individuo no hace y culpa a los demás. Implica resentimientos no expresados
- *Auto-saboteador:* (de Retención a Introyección) Es el racionalizador que frustra sus logros
- *Saboteador:* (de Retención a Confluencia) La persona que elude responsabilidades, dice que va a cumplir pero no dice cuando
- *Autofrustrador:* (de Retención a Fijación) La persona, anclada en el pasado, no puede resolver la situación presente
- *Negador:* (de Desensibilización a Proyección) La persona no asume como propio lo que siente o lo que piensa. No puede formar figura
- *Autoperseguidor:* (de Desensibilización a Introyección) No existe congruencia entre lo que el individuo siente y piensa. Las creencias no han sido asimiladas y son distónicas con el Yo
- *Minimizador:* (de Desensibilización a Confluencia) La persona reduce su sensación para no sufrir las consecuencias (que fantasea) si es abandonado, hace pequeño el problema o lo devalúa

- *Perseguidor:* (de Desensibilización a Fijación) Corrige a los demás para que se comporten de una forma determinada aunque no la comparta
- *Culpígeno:* (de Proyección a Retroflexión) Es el individuo que espera que los demás cumplan responsabilidades que otros no cumplieron, eludiendo la propia responsabilidad
- *Fóbico:* (de Proyección a Deflexión) Presenta miedos irracionales y evita la situación
- *Racionalizador:* (de Introyección a Retroflexión) Justifica sus emociones y no las expresa
- *Evitador:* (de Introyección a Deflexión) Intelectualiza sus acciones y así evita el enfrentamiento y el posible rechazo
- *El bueno:* (de Retroflexión a Confluencia) Contiene su agresión para quedar bien con los demás
- *Autotorturador:* (de Retroflexión a Fijación) Exagera sus sentimientos y pensamientos sin expresarlos y presionándose
- *Angustiado:* (de Deflexión a Confluencia) Déficit en la conexión con la *Zona Externa* debido a sus fantasías catastróficas
- *Victima:* (de Deflexión a Fijación) evita enfrentar, pide continuamente ayuda y frustra todo intento de ayudarle.

7.2 Actitudes manipulativas múltiples

Además de estas actitudes que implican a dos bloqueos por medio del test, se pueden encontrar actitudes manipulativas que implican tres o más fases bloqueadas.

- *Alienado:* Presenta bloqueos en todas las fases. La persona se siente ajena respecto de sí misma y de su entorno

- *Impotente:* Sensación y Reposo son las fases libres de bloqueo. La persona se siente incapaz de hacerse cargo de sí mismo y de lo que le rodea
- *Autodestructor:* Están libres las fases Sensación y Post-Contacto. La persona siente que todo lo que hace por sí mismo le sale mal
- *Paralizado:* Sensación y Formación de Figura están libres. El sujeto se siente en un atolladero del que no puede salir
- *Postegador:* Sensación está libre. No puede terminar lo que inicia
- *Desganado:* Están libres las fases son Formación de Figura, Acción y Contacto. A la persona le falta energía para llevar a cabo sus deseos
- *Masoquista:* Libres Sensación, Contacto y Reposo. No se hace responsable de lo que le pasa y se siente en desventaja por lo que sufre
- *Impuntual:* Tiene libres las fases de Sensación, Acción y Contacto. No toma en cuenta a los demás en los compromisos que adquiere
- *Resentido:* Tiene libres las fases Sensación y Contacto. Se queda rumiando lo que le han hecho sin resolverlo
- *Irresponsable:* Tiene libre Sensación, Movilización de Energía, Acción y Post-Contacto. No asume la responsabilidad en lo que se compromete
- *Enojado:* Tiene libres Sensación, Formación de Figura, Contacto y Post-Contacto. Su incapacidad de llevar a cabo las acciones, le mantienen en un estado de constante insatisfacción y enfado
- *Devaluado:* Tiene libres Sensación, Formación de Figura, Precontacto y Contacto. No parece sentir nunca que tiene la valía suficiente
- *Atolladero en el compromiso:* Tiene libre la Sensación, Formación de Figura, Movilización de Energía y Contacto. No llega a tomar la iniciativa

- *Autopresión en el compromiso:* Las fases libres son Sensación, Formación de Figura y Contacto. Se siente presionado excesivamente tratando de cumplir con lo que ya se ha comprometido
- *Reprimido:* Es un individuo que al tener bloqueadas la Formación de Figura, Acción y Pre-Contacto, su energía se halla en estado de contención
- *Celoso-Posesivo:* Tiene libres Sensación, Pre-Contacto, Contacto y Reposo. Se atribuye lo que no le corresponde, aguanta sus emociones y no puede dejar de sentir y pensar qué le pueden quitar
- *Sometido:* Tiene libres Sensación, Formación de Figura, Post-Contacto y Reposo. Evita destacar por sus méritos y ser aceptado
- *Falso:* Tiene libres Formación de Figura, Contacto, Post-Contacto y Reposo. Resulta difícil confiar en su actuación y en el contacto
- *Envidioso:* Tiene bloqueadas Reposo, Energetización y retroflexión. Desea lo que otro tiene y no pasa a la acción para resolver su necesidad.
- *Demandante:* Con el Reposo, Formación de Figura y Post-Contacto bloqueados, culpa a los demás de la insatisfacción de sus demandas, no actúa y se queda frustrado
- *Presionado:* Tiene bloqueados Reposo, Energetización y Pre-Contacto. Evita demandas introyectadas y no cierra sus asuntos
- *Hiperactivo:* Bloqueos en reposo, Energetización y Post-Contacto. Con demandas introyectadas y acciones excesivas deja muchos asuntos sin resolver
- *Psicópata:* Bloqueos en Sensación, Formación de Figura y Post-Contacto. Insensible que culpa a los demás y no puede dejar de actuar
- *Deshonesto:* Bloqueos en Sensación, Acción y Pre-Contacto. No llega a expresar sus emociones

- *Simbiótico:* Bloqueadas las fases de Sensación, Contacto y Postcontacto. No se siente, por tanto, confluye y actúa repetitivamente de forma compulsiva
- *Vengativo:* Con las fases Formación de figura, Energetización y Post-contacto bloqueadas, culpa a los demás, y los introyectos le hacen no dejar de pensar en lo que le hicieron
- *Fóbico:* Bloqueos en la Formación de Figura, Energetización, Acción y Postcontacto. Culpa, pierde los límites y no deja de actuar repetitivamente
- *Fatalista:* Bloqueado en Energetización, Acción y Postcontacto. No busca alternativas, se autoagrede y permanece enganchado en lo que ha sucedido
- *Expectante-inactivo:* Con bloqueos en las fases que están en la *Zona Externa*. Contiene sus emociones, evita enfrentar y deja las cosas para después
- *Molesto:* Con bloqueos en Energetización, Acción y Precontacto. No tiene alternativas, se autoagrede y evita enfrentar.
- *Frustrado:* Con bloqueos en la *Zona Externa*, va de víctima y se autotortura con lo que ha ocurrido
- *Cauteloso:* Con bloqueos en Formación de figura, Acción y Postcontacto, tiende a desconfiar, evitar la acción y no deja de pensar en lo que ha pasado

VIII. Estrategias terapéuticas

A continuación se presentan algunas alternativas para trabajar con el TPG:

- i. Localizar los bloqueos en el ciclo partiendo de la fase de Reposo. Luego trabajar con la fase del ciclo libre, antes del primer bloqueo hasta que se resuelva y continuar de la misma manera a través del ciclo hasta que se recupere la energía del *self*
- ii. Localizar los bloqueos en el ciclo partiendo de la fase de Reposo. Localizar el eje de valores bloqueado y se trabaja en base a éste tomando en cuenta las áreas libres de conflicto para crear una nueva gestalt. Luego, se continúa con el bloqueo siguiente en el ciclo y se repite el trabajo
- iii. Localizar los bloqueos en el ciclo partiendo de la fase de Reposo. Seguidamente, se comparte con el paciente el test del *Aquí y Ahora* y se le sugiere que él mismo elija por donde quiere empezar. El objetivo es que descubra de lo que es obvio que descubra
- iv. Localizar los bloqueos en el ciclo partiendo de la fase de Reposo y trabajar con cada bloqueo tomando en cuenta las tres zonas de relación
- v. Localizar los bloqueos en el ciclo partiendo de la fase de Reposo. Buscar la fantasía catastrófica de cada temor o fase de secuencia de cada cuadrante, iniciando desde el primero. Investigar los temores y necesidades inherentes a cada fantasía. Si se descubre sobre-excitación se aplican técnicas supresivas, por el contrario, si se observa aplanamiento se aplican técnicas expresivas.

En el trabajo con el modelo que proporciona el Ciclo de la Experiencia de Salama (1992), siempre hay que tener presente la idea de proceso como base, tanto del diagnóstico como de las secuencias que, de cara a la labor terapéutica se vayan a extraer.

En este sentido la secuencia en la aplicación de las estrategias es (según cuadrantes del Ciclo de la Experiencia):

- *Caldeamiento inespecífico:* Emergen las sensaciones o sentimientos de forma variada o confusa (primer cuadrante)
- *Caldeamiento específico:* Surge la figura clara y se moviliza la energía (segundo cuadrante)
- *Acción:* Acción hacia el satisfactor y establecimiento de contacto. (tercer cuadrante y parte del cuarto)
- *Retroalimentación y cierre:* Proceso de asimilación y alienación (parte final del cuarto cuadrante)

IX. Referencias Bibliográficas

- **Manual de Diagnóstico Médico Psiquiátrico (DSM-IV).** (2003). Editorial Masson. Barcelona.
- Perls, F. (1973). **The Gestalt approach y Eye Witness to Therapy.** Traducción al castellano por Huneus, bajo el título: *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapias.* Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 1999.
- Salama, H. (1992). **Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (T.P.G).** Editorial Centro Gestalt de México. México.

X. Anexos

Anexo 1. Bibliografía recomendada para consulta

- **Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (T.P.G).** *Autor (es):* Héctor Salama

Anexo 2. Información general acerca del autor del Ciclo de la Experiencia

Héctor Salama Penhos nació en Buenos Aires el 17 de marzo de 1943. Después de cursar sus estudios básicos y de Bachillerato emigró a México en 1967 donde cursó la licenciatura de Psicología graduándose en 1974. Luego cursó un postgrado en Psicoanálisis en el Instituto de Psicoanálisis y Psicoterapia de la Sociedad Mexicana de Psicoanálisis, donde se graduó en 1979.

En 1981 conoció el enfoque Gestalt y tomó contacto con el Dr. Celedonio Castanedo del Institute de Cleveland y con la Dra. Laura Perls, con los cuales acreditó su formación como Psicoterapeuta Gestalt en 1986.

En 1983 fundó el Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt, siendo el primer Instituto en el mundo con validez oficial en psicoterapia Gestalt.

En 1989 inició sus estudios de Maestría y Doctorado en Psicología en la Universidad de Newport, California, doctorándose en 1992 con mención honorífica.

Ha sido co-autor del primer libro de Gestalt editado en México (1988) y co-autor del *Manual de psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas* (1991).

Ha creado la Semana de Gestalt desde 1983. En 1989 organizó el III Congreso Internacional de Gestalt en México. Es miembro honorario y didáctico de múltiples asociaciones, tanto nacionales como internacionales.