

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



Universidad  
Nacional  
de Rosario

**TRABAJO INTEGRADOR FINAL**

**“Sobre la actitud terapéutica y la intervención de pareja  
desde una perspectiva gestáltica”**

Investigación Bibliográfica

**Autora:** Hacker Denise

**Legajo:** H-5023/7

**Docente responsable:** María Elena Lazarobaster

**Correo electrónico:** denuhacker@hotmail.com

**2023**  
**AGRADECIMIENTOS**

*A mi familia, que me acompaña desde el inicio en la elección de esta hermosa formación como psicóloga. Son mi mayor soporte.*

*A mis amigos, quienes me sostuvieron y apoyaron todos estos años, dándome el  
aliento necesario para llegar hoy a la meta.*

*A mis compañeros y docentes de las PPS, que juntos descubrimos la pasión por el  
universo gestáltico.*

*A lele, por acompañarme en el proceso de escritura y en un momento tan importante  
de mi vida.*

*A todos y cada uno de ellos, gracias.*

Resumen y palabras clave.....	4
Introducción.....	5
Objetivos.....	7
Bases y fundamentos de la Psicoterapia Gestalt.....	8
La pareja y sus mecanismo de defensa.....	11
Psicoterapia gestáltica de pareja y la actitud del terapeuta.....	15
Conclusiones finales.....	19
Referencias bibliográficas.....	21

## RESUMEN

El presente Trabajo Integrador Final, consiste en una Investigación bibliográfica que trata de rastrear las principales teorizaciones existentes en la actualidad sobre la actitud terapéutica y la intervención en terapia de pareja desde una perspectiva gestáltica. Para ello primero se ha profundizado en las bases conceptuales de la psicoterapia gestalt para poder después tomarla como referencia en el análisis de la terapia de pareja; Es por eso que en el segundo apartado se ha rastreado sobre qué se entiende por el concepto de pareja teniendo en cuenta el contexto histórico-cultural que va pasando la misma, haciendo hincapié en los mecanismos de defensa que pueden estar operando en ese vínculo; La pareja es una unidad básica de desarrollo y experiencia en constante evolución que se acomoda a las condiciones de vida de un lugar y tiempo determinado, utilizando mecanismos de defensa de forma saludable o patológica; En el tercer apartado se toma lo teorizado anteriormente y se hace un análisis crítico y riguroso que permite explorar en que consiste las intervenciones de terapia de pareja desde el enfoque gestáltico poniendo el foco en el importante papel que cumple la actitud terapéutica; Y finalmente se ha reflexionado sobre las herramientas que dicho trabajo brinda a la comunidad de terapeutas y estudiantes de la carrera de psicología,

a fines de seguir indagando sobre la temática y de generar una síntesis de información que pueda mejorar la calidad de atención en terapia de pareja, un campo poco abordado en los contenidos de la carrera.

## **PALABRAS CLAVES**

Teoría Gestalt, actitud terapéutica, intervención de parejas.

4

## **INTRODUCCIÓN**

El presente Trabajo Integrador Final (TIF) realizado para la Facultad de Psicología en la Universidad Nacional de Rosario (UNR), aborda como tema el vínculo de la pareja sentimental desde el marco de la Psicoterapia Gestalt. Este tema es relevante para el campo psi ya que se considera uno de los motivos clínicos de mayor demanda en la actualidad. Por tanto, seguir profundizando sobre las herramientas que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas que están en una relación, se vuelve indispensable y cumple con una de las incumbencias del psicólogo. Como por ejemplo la que invita a estudiar, orientar y esclarecer los tipos de relación y conflictos interpersonales de las personas (Pesino, Pereyra y Ezequiel, 2013).

Por su parte el marco teórico y epistemológico desde el cual se lleva adelante la escritura es la Psicoterapia Gestalt que, a grandes rasgos, es una forma de trabajo clínica que nace en los años 50' con Fritz Perls en Estados Unidos. Un médico psiquiatra que se distancia de la formación psicoanalítica para crear un nuevo enfoque de la psicoterapia

tomando aportes filosóficos y epistemológicos tanto de la psicología Gestalt, como también de la teoría de campo, el existencialismo, la fenomenología y el psicodrama. Este tipo de terapia además se destaca por trabajar focalizando en la experiencia humana presente en el aquí y ahora, y se ha considerado pionera en el trabajo terapéutico grupal, siendo la pareja sentimental considerado un pequeño grupo.

A modo de hacer un recorte del tema, la problemática surge del interrogante ¿cómo han pensado los diferentes autores el abordaje de la pareja en la Psicoterapia Gestalt? A partir de esta pregunta se considera posible indagar sobre los mecanismos de defensa en las parejas, los modos de intervención en la terapia y la actitud del terapeuta ante el vínculo con la misma. Es así que las categorías de análisis conceptual abordadas en el trabajo son: pareja, psicoterapia Gestalt, mecanismos de defensa y actitud terapéutica. En este sentido se cree pertinente además, que la forma en la que es planteada la pregunta de la problemática, invita a realizar como modalidad de escritura una investigación bibliográfica. La misma consiste en una tesis panorámica que muestre las principales opiniones existentes en la actualidad sobre el problema de investigación, es decir, la terapia de pareja; así como también, será preciso generar un análisis crítico y riguroso que muestre los principales aportes existentes en la actualidad sobre el modo de abordaje de la pareja desde la psicoterapia Gestalt.

En la actualidad y en la historia de la psicoterapia gestáltica diferentes autores se han dedicado a abordar el tema de la terapia de pareja, como Nigro y Casas, entre otros. Autores que se toman en cuenta durante la investigación; así como también ha sido preciso abordar lo grupal y para ello se toman los aportes de Perls, Zinker y otros; a su vez, se profundiza en algunos conceptos clave, como los mecanismos de defensa o la actitud terapéutica, ya que se consideran centrales para trabajar en las intervenciones clínicas, teoría que se encuentra en numerosos volúmenes de Perls, Zinker, Polster o Naranjo, entre otros.

Cuando en el trabajo se habla de pareja se hace referencia a lo que Nigro, Leto y Menegazzo (2016) definen como “unidad básica de desarrollo y experiencia. Una entidad en constante evolución que se transforma, se acomoda a las condiciones de vida de un lugar y de un tiempo determinado” (p. 135). Es decir, un pequeño grupo que está en constante transformación y que se adapta a los cambios sociales y culturales utilizando mecanismos de defensa que nos son por definición patológicos si no que son aprendidos a lo largo del desarrollo evolutivo y ontogénico de las personas que conforman el vínculo. Por tanto, también se presentan en la experiencia saludable. Lo que los hace patológicos es su rigidez, su fijeza o carácter estereotipado, pues ello dificulta la operación de contacto (propia de la terminología gestáltica) y el crecimiento personal de cada uno de los miembros, tanto juntos como por separado. Además, existen diferentes tipos de mecanismos de defensa y no hay una clasificación taxativa en consenso unánime de los autores, pero los más difundidos en el

5

campo son cinco: Introyección, Proyección, Deflexión, Retroflexión y Confluencia (Polster, 1997). Y ellos serán desarrollados en el trabajo explicitando las diferentes formas específicas que toman en las parejas.

Después, para introducir la forma que toma una terapia de pareja desde esta escuela, no se puede dejar de tener en cuenta que en ella se trasmite toda una filosofía implícita de forma vivencial, utilizando toda clase de fenomenología disponible, integrando aspectos cognitivos, lingüísticos, emotivos y corporales. Para Naranjo (2006), el terapeuta también es alguien que se presenta como aquel que ha vivenciado en su propia persona el proceso de crecimiento terapéutico y que ha desarrollado a lo largo del tiempo tres actitudes imprescindibles para llevar a cabo las sesiones: Ser responsable, ser presente y ser

consciente. Esta “triple médula, constituye la real tradición de la terapia gestáltica, mientras que las técnicas sólo son un medio conveniente para la expresión y transmisión de su entendimiento” (Naranjo, 2006, p. 4).

Por otro lado, en la terapia de pareja, la conciencia del proceso es la base para el cambio significativo, es decir que, como regla, las parejas pueden encontrar en la terapia un espacio donde ser conscientes de las interrupciones en el contacto que generan insatisfacción o malestar al vínculo. Al estar conscientes de su propio proceso, la pareja fluye con armonía cuando cada uno confluye desde un lugar diferente en el que se encuentran construyendo el vínculo de una forma más creativa, hacia la vivencia de bienestar (Zinker, 2005). Para lograr este objetivo terapéutico, Zinker (2005) argumenta que el terapeuta atravesará él mismo el proceso, observando y escuchando sus conflictos, sin saber en que poner la atención. “Observar el tiempo suficiente, escuchar el tiempo necesario y experimentar lo que está ocurriendo con la pareja, de modo que podamos obtener suficientes datos acerca de su proceso, para crear intervenciones apropiadas a la naturaleza de su dilema” (Zinker, 2005, p. 177). Es decir, permitiendo que algo de esa vivencia salga del fondo y se haga figura, rechazando ser el agente del cambio, respetando y aceptando el vínculo tal y como llega a la sesión. Para que juntos busquen la manera de introducir otras formas de vivenciar y de cerrar las figuras. Cambiando las formas viejas de estar en el mundo, lo que en esta psicoterapia Gestalt se denomina síntoma, para abrir formas nuevas de vivenciar la experiencia.

Teniendo en cuenta estos recorridos teóricos la investigación bibliográfica se divide en diferentes apartados que faciliten la lectura y el análisis. En el primer apartado se trata de poder desarrollar una introducción a la psicoterapia Gestalt que permita dar soporte a las teorizaciones posteriores; En el segundo apartado se pone el foco en la pareja propiamente dicha, su configuración, los mecanismos que la atraviesan y sus posibles conflictos que la alejan de una experiencia saludable; por último, antes de dar paso a las conclusiones finales, en el tercer apartado se busca desarrollar de forma más específica la intervención clínica del psicoterapeuta con la pareja y con ello, el modo de abordaje de este modelo de la psicoterapia.

Finalmente, la hipótesis que se sostiene en el trabajo es que conocer la Psicoterapia Gestalt de la pareja sentimental, puede mejorar ayudar al terapeuta a trabajar sobre la calidad del vínculo poniendo el foco en los mecanismos de defensa desde una actitud terapéutica adecuada. En este sentido el objetivo entonces, es investigar bibliográficamente ofreciendo una síntesis de conocimientos sobre el tema, para mejorar la calidad de la atención psicológica que se brinda a los pacientes en pareja en esta psicoterapia. Lo cual resulta interesante para estudiantes y profesionales en psicología, que se dediquen o quieran dedicarse en la clínica a la terapia de pareja desde un enfoque gestáltico, a los fines de encontrarse más preparados para la práctica profesional.

## **OBJETIVOS**

General:

- Investigar las diferentes teorizaciones existentes sobre el abordaje de la pareja en la Psicoterapia Gestalt.

Específicos:

- Rastrear los aspectos centrales de la Psicoterapia Gestalt.
- Explorar como diferentes autores han planteado a la pareja desde el campo de la psicología.
- Indagar lo teorizado sobre la figura del terapeuta de pareja y los diferentes modos de intervención clínica para su abordaje.

Para dar inicio a la presente investigación bibliográfica, en este apartado se realiza un recorrido teórico sobre los conceptos principales de la psicoterapia gestáltica ya que el trabajo parte enteramente de este marco teórico. Según la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas (FEAP) la psicoterapia es definida como un tratamiento psicológico que, a partir del sufrimiento humano, busca lograr cambios tanto en el comportamiento como la adaptación al entorno, la salud física y psíquica, el bienestar bio-psico-social de las personas y grupos, entre otras (Brandolin, 2013). Pudiendo la misma ejercerse desde diferentes enfoques de entre ellos, la psicoterapia humanística, entre ellas, la psicoterapia gestalt.

A la hora de poder explicar sus inicios, es fundamental considerar a su principal exponente y fundador: Fritz Perls quien fue un psiquiatra alemán nacido en 1893 en Berlín ya que “por más que hayan sido muchos e importantes sus colaboradores, la terapia gestalt no existiría como la conocemos hoy sin su presencia, su talante y su genialidad” (Penarrubia, 2008, p. 26). Así mismo, el año de fundación data de 1951 cuando con 58 años publica con un fuerte sustento teórico, junto a Paul Goodman y Ralph Hefferline, el libro *Terapia Gestalt, Excitación y Crecimiento en la Personalidad Humana*, obra que desarrolla conceptos tales como la cosmovisión holística, la noción de self y la relación del ser humano con su entorno (Carabelli, 2013).

Por otro lado, es pertinente aclarar que psicología gestalt y la psicoterapia gestalt pueden tener puntos en común, pero no obstante, se las diferencia a una de la otra. Esta confusión surge por el hecho de que Perls eligió el concepto ‘gestalt’ para definir a su terapia y ello ha hecho pensar que hay un vínculo entre ambas. Sin embargo, La terapia gestáltica no es la aplicación práctica de la psicológica gestalt la cual surge en 1910 en Alemania con Wertheimer, Kohler y Koffka, para describir y explicar leyes de la percepción humana. Con lo cual, que la psicoterapia a la que se hace referencia en este trabajo se llamó gestalt, es más bien una relación no tan directa, si no metafórica de la misma tomando de ella su nombre y sobre todo dos leyes: La ley de figura y fondo; y la ley de cierre (Penarrubia, 2008).

En la primera ley, la psicología gestalt descubrió que en la experiencia humana emergen continuamente percepciones y como el ser humano no puede ser consciente de todas ellas, hace un recorte activo según su motivación o necesidades, creando figuras y dejando el resto en el fondo. Ambas posiciones excluyentes pero intercambiables según el foco de interés más apremiante. “Visualmente elegimos un centro particular de interés que se destaca, respecto de un fondo difuso” (Penarrubia, 2008, p. X). De ello la psicoterapia gestalt ha tomado que las personas que llegan a consulta van recortando de sus relatos figuras de interés en función de una jerarquía de importancia vital quedando lo demás en el fondo pudiendo pasar en cualquier momento a ser figura; En la segunda ley la psicología gestalt anunció que la percepción humana tiende a completar campos percibidos con la figura más lograda aun habiendo huecos vacíos, es decir que el ser humano da forma a la figura incompleta gracias a experiencias anteriores, logrando el mejor cierre posible. De ello la psicoterapia gestalt toma que el consultante busca dar cierre a sus figuras inconclusas en la vida, concluyendo ciclos vitales que le permitan lograr la satisfacción de necesidades y la autorregulación orgánismica, es decir obteniendo crecimiento y desarrollo personal quedando la experiencia como recurso para el futuro (Yontef, año).

A su vez, Zinker (1977), destaca que se habla de salud cuando se puede diferenciar y experimentar claramente la figura que interesa y cautiva sin bloqueos o interrupciones de la experiencia, con nitidez y claridad. En cambio, se habla de malestar, cuando se experimenta confusión entre figura y fondo, sin poder destacar cual la figura central, cuando la experiencia se bloquea, se interrumpe y queda insatisfecha, quedando abierta, inconclusa e impidiendo

poder estar en contacto saludable con nuevas figuras.

8

Por otro lado, la psicoterapia Gestalt se apoya en fundamentos filosóficos y epistemológicos concretos que son pertinentes para comprender sus bases. Los mismos son la fenomenología y el existencialismo. La fenomenología nace a finales del siglo XIX con Husserl y señala que el ser humano activamente, de forma individual y subjetiva, dota de sentido e intencionalidad a su experiencia, es decir que no hay relación directa y objetiva entre sujeto y objeto. Además, propone partir de lo manifiesto, de los fenómenos, es decir, aquello que es dado a la conciencia en un momento determinado aquí y ahora, ya que “para llegar a la esencia de las cosas, el camino es la descripción de la experiencia inmediata, no la explicación ni el juicio de valor” (Peñarrubia, 2008, p. 67). Ampliando el entendimiento con preguntas anti analíticas, es decir que pongan entre paréntesis el porqué de las cosas para poner el foco en preguntas como: para qué, cómo, cuándo, dónde, con quien, etc. que amplían la experiencia (Brandolin, 2013); El existencialismo es una posición filosófica que también surge como revolución al pensamiento clásico y positivista. Carabelli (2013) plantea que el mismo entiende al ser humano como un ser en situación, que vive en un contexto determinado que no está hecho a la medida de sus necesidades, es decir, no está ahí para colmar las satisfacciones ni tiene un sentido predeterminado. En este sentido Peñarrubia (2008) argumenta que cada persona es responsable de su existencia, de dotar de sentido a su vida, de tomar sus propias decisiones. Al igual que tiene la libertad de elegir como vivir con el contexto que le ha tocado en suerte. Pues como diría Heidegger ‘Somos arrojados a la existencia’ o como diría Sartre ‘estamos condenados a la libertad’.

En este sentido la psicoterapia gestalt toma estos fundamentos epistemológicos transmitiendo a los consultantes toda una actitud ante la vida. Invitándolo a hacerse responsable de su experiencia aquí y ahora, tomando contacto con la finitud de su existencia. El objetivo es mantener el equilibrio para seguir vivos, pudiendo realizar todo el potencial humano que implica el transcurso de la vida, así tal como es construir un proyecto existencial, con libertad y responsabilidad, la autorrealización personal, entre otros (Brandolin, 2013).

A su vez cuando en psicoterapia gestalt se habla de naturaleza se hace referencia a una concepción holística del hombre y la realidad, en la que no se puede diferenciar el todo de las partes, es decir, el hombre vivencia permanentemente hechos, percepciones, emociones, sensaciones, sentimientos, recuerdos, etc. que relacionados crean un todo significativo que según Perls (1973) forman el campo de la experiencia, lo que se llama organismo – ambiente. “Organismo y ambiente no son dicotómicos sino los extremos de una polaridad incluida en el concepto de campo. Las motivaciones internas del individuo, así como su comportamiento son función del campo” (Peñarrubia, 2008, p.105).

Por otro lado, una de las premisas fundamentales de la psicoterapia gestalt es que el organismo busca la homeostasis gracias a procesos de contacto que se dan en la frontera entre organismo y ambiente con los cuales la persona va a satisfacer sus necesidades, a través de *Awareness* y ajustes creativos.

La vida, en todas sus formas se caracteriza por este juego continuado de balance y desbalance en el organismo. Por lo tanto, bien podemos llamar a este juego homeostático, la autorregulación orgánica, mediante el cual el organismo interactúa con su ambiente por medio del contacto, un proceso por el cual algo ajeno al organismo es asimilado y se convierte en algo propio.

Ningún individuo es autosuficiente (Perls, 1973, p.21).

En síntesis, se parte de la idea de que se necesita del ambiente para sobrevivir, o como argumenta Robine, (1997), al igual que necesitamos comer o respirar. A través del contacto, el organismo puede tomar lo que considera nutritivo, desechando lo inútil, haciendo una discriminación y uso de agresión sobre el ambiente, permitiendo así la asimilación cuando ello se logra a partir del *Awareness*. Este concepto es relevante y apunta a “la capacidad que tiene

9

todo ser vivo para darse cuenta del campo situacional en el que se desempeña en el momento presente” (Brandolin, 2013, p.2) y con ello recortar de la totalidad de la experiencia, las figuras más urgentes y con mayor importancia vital, para que a partir de ahí pueda realizar los ajustes creativos necesarios, un saber hacer con la novedad. Con lo cual ajuste y creación “aparecen como dos polos complementarios de un mismo proceso” (Robine, 1997, p. 37) logrando crecimiento y desarrollo personal para lo que en psicoterapia gestalt se llama el *Self*.

Siguiendo la hipótesis humanística de Zinker, (1977), el *Self* es una función relacional y dinámica efecto de la relación entre organismo y ambiente y que aparece en la frontera de contacto cada vez que el ser humano es enfrentado con la novedad produciendo los ajustes creativos necesarios para sobrevivir aquí y ahora. Es decir que el individuo para sobrevivir, requiere de cambiar constantemente (Perls, 1973). Cuando esto no sucede aparecen mecanismos de defensa utilizados de forma poco saludable en una experiencia que se llama neurótica y que puede ser detectada por el profesional psicoterapeuta.

Siguiendo a Brandolin (2013), la persona neurótica es aquella que le cuesta identificar sus necesidades y, por ende, no puede colmarlas. Es decir que, aunque la relación entre organismo y ambiente esta conservada, el problema es que le cuesta estar presente en la frontera de contacto quedando éste interrumpido e impidiendo en consecuencia cerrar las figuras e inhibiendo los recursos disponibles para nuevos contactos. Produciendo respuestas estrechas ante diferentes situaciones. El neurótico es aquel que su experiencia tiende a ser fija, estereotipada con ajustes no del todo creativos y un auto concepto que deja muchas polaridades en la sombra, lo que se puede observar en el uso patológico de los mecanismos de defensa, los cuales se pueden encontrar en las relaciones de pareja: Confluencia, introyección, proyección, retroflexión y deflexión.

Lo que sucede en la confluencia es que hay falta de diferenciación entre organismo y ambiente y el contacto no puede finalizar, lo que hace que la persona pierda relativamente el sentido de sus mima, dejándose llevar por las ideas y elecciones de su ambiente. “Cuando el individuo no siente ningún límite entre el mismo y el ambiente que lo rodea, cuando siente que es uno con él, se dice que está en confluencia con el ambiente” (Perls, 1973, p.48). Son personas que dicen ‘nosotros’ cuando quieren decir ‘yo’ y no hacen realmente elecciones personales porque para no generar conflicto con el otro se funden con él y nunca disienten. Pero cuando lo hacen es cuando se hace notar el contrato de letra pequeña en el que la diferencia no es admitida, pues el que ha violado el contrato es significado por la relación como el traidor sintiendo culpa, al igual que la otra parte de la relación se significa como dolida o traicionada. Con lo cual suelen ser relaciones muy precarias en las que para mantenerse se exige de forma implícita la similitud (Perls, 1973)

La introyección por su parte se observa cuando el ambiente es incorporado al organismo sin la agresividad suficiente, es decir que por impaciencia, pereza o voracidad la persona incorpora lo que viene del otro, pero sin asimilarlo nutritivamente. Son personas que

no se toman el tiempo para elegir de forma libre y responsable los mandatos que vienen de afuera y dicen 'yo' cuando quieren decir 'ellos'. Es más, Perls (1973) utiliza la metáfora de la comida, es como si tragara entera la comida sin masticar y por eso luego me cae pesada. También se puede notar este mecanismo con personas que se encierran en una idea, buscan que les den la razón y poniéndose a la defensiva buscan argumentar su postura con poca racionalización. Como por ejemplo una mujer que exige a su pareja casarse, no porque en realidad lo elija responsablemente si no porque para su familia debería casarse. "La introyección es entonces el mecanismo neurótico mediante el cual incorporamos dentro de nosotros mismos, patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son verdaderamente nuestros" (Perls, 1973, p. 45). Finalmente, lo que sucede en este mecanismo es que se corre el límite entre la persona y el resto del mundo, incorporándose tan dentro suyo que casi no queda nada de sí mismo. Generando como consecuencia la no posibilidad de desarrollar una

10

personalidad propia, debido a que ha tragado demasiados introyectos, y de este modo, no cabe lugar para que se exprese y descubra quien es el mismo (Perls, 1973). El reverso de la introyección, es la proyección, otro mecanismo que se observa habitualmente en el comportamiento neurótico y en las parejas. Una persona que proyecta es aquella que adjudica al ambiente aspectos que se le dificulta ver en sí mismo porque son rechazados o inaceptables en su toma de conciencia. Lo que no acepta de sí mismo le confiere una existencia objetiva, fuera de él, para de tal modo, poder culpar a la otra persona de sus propios conflictos, sin aceptar que forman parte de él mismo. Es así, que el proyector se convierte en un objeto pasivo de su propia vida, siendo víctima de las circunstancias. Son personas que hablan de los demás, poniéndose en el lugar de víctima, pero el otro en el fondo me trae noticias mías. "Mediante el proyectar espera liberarse a sí mismo de sus introyectos fantaseados, que, de hecho, no son en absoluto introyectos, sino partes de él mismo" (Perls, 1973, p. 47), es por eso que cuando dicen 'ellos' en general quieren decir 'yo', por ejemplo, acusan a la pareja de hacerle algo que él ha hecho o desea hacerle a ella (Perls, 1973). Por otro lado, la retroflexión es un mecanismo que implica hacerse a sí mismo lo que le gustaría hacer a los otros o recibir de los otros, es decir, el ambiente. El retroreflector sabe cómo trazar una línea demarcatoria entre él y el ambiente y dibuja una línea clara y nítida por la mitad, pero la traza por el medio de sí mismo" (Perls, 1973, p.50). Son personas que se encierran en sí mismas y se vuelven autosuficientes o esperan que el otro haga algo sin pedírselo directamente lo que termina muchas veces haciendo que se frustren, se aislen o somaticen por no hacer realmente contacto con lo que necesitan.

Por último, los hermanos Polster (1997), añaden otro mecanismo que lo que hace es atenuar o desviar la experiencia de contacto, esquivando la experiencia directa o sacándole intensidad. En este caso son personas que cuidan tanto las formas y se fijan tanto de como decirlas que terminan dando grandes rodeos quedando aburridas, pesadas, cónicas o desubicadas con los demás. Con lo cual es frecuente que sus interacciones fracasen. A este mecanismo se le llama deflexión.

## **LA PAREJA Y SUS MECANISMO DE DEFENSA**

Continuando con el presente trabajo, ahora se trata de poder explayarse sobre la concepción de pareja planteada a partir de distintos autores, sus puntos en común y los mecanismos de defensa que intervienen en la frontera de contacto, pudiendo generar

conflictos y malestar.

Según Casas (AÑO), para abordar la teoría sobre las parejas, hay que tener en cuenta que la concepción que se hace de la misma, va a estar atravesada por la época y cambios socioculturales. En las últimas décadas se han vivido transformaciones en la vida relacional y su dinámica se ha ido acelerando en estos tiempos. Por ejemplo, con el tiempo ha aparecido matrimonio igualitario, las múltiples opciones para tener hijos, las diferentes categorías novedosas como 'amigos con derecho' o 'amigovios', etc. e incluso los diferentes modos de percibir la fidelidad como valor, entre muchos otros dinamismos, lo que da cuenta de que es y será siempre un concepto en permanente cambio y erosión. "Hace décadas, el sexo se separó de la reproducción, luego del matrimonio y actualmente del amor, ya que el sexo con amor paso a ser una de las alternativas dentro de muchas posibilidades" (Casas, año, p.49).

Por otro lado, para Casas (año) está bastante difundida la concepción sanitarista, que presenta a la pareja dentro de dos categorías: enferma/sana. Una pareja enferma sería aquella que tiene conflictos; en cambio una pareja sana implicaría pensar que no tiene problemas. Y desde este lugar la pareja quedaría estancada en ideales coagulados, estrictos y nada singulares. En cambio, la realidad dista mucho de este imaginario, pues lo sano puede no serlo para una pareja, en determinada situación o puede no ser grato para la experiencia vincular;

11

así como lo enfermo puede pasar por evitar todo el tiempo el conflicto de forma rígida y ajena al el aquí y ahora, borrando la particularidad y singularidad, lo dinámico de los procesos. En este sentido, para Casas (año), los vínculos más bien, se asemejan a una danza que de a ratos pueden perder su finalidad, su energía y arte; mientras en otros pueden reinventarse y fluir nuevamente. Por tanto, siguiendo esta idea, no parece adecuado categorizarlos como hace la concepción sanitarista y popular.

Resulta interesante también, tomar en cuenta la noción de pareja propuesta por Salvador Minuchin (1974), terapeuta familiar y con amplio recorrido trabajando con familias y parejas, quien la define como la unión de dos personas que constituyen el comienzo formal de una nueva unidad familiar pero que, sin embargo, hay un gran trecho entre la iniciación de una familia y la creación de esa unidad llamada pareja. En consonancia, Garriga (2013) expone que cuando una pareja se une, implica no solo la unión de los miembros, sino que a su vez también está presente la unión de dos sistemas. Cuando mínimo dos personas se juntan, en realidad, son muchos más que dos. Las personas crecen en un escenario familiar con reglas y modos afectivos propios, y se desarrollan en el seno de una saga con sus historias, alegrías y tristezas.

Cuando una pareja se une, cada uno de sus miembros espera que las actitudes del cónyuge asumirán las formas a las que está habituado. Cada cónyuge intentará que el otro asuma las actitudes que conoce o que prefiere e incitará al otro a hacerlo. Un cierto número de acuerdos son posibles. Cada cónyuge tendrá áreas en las que no será flexible. En otras áreas, es posible que se elijan formas alternativas de relación en respuesta a las preferencias del otro. Cada cónyuge confirmará en algunas circunstancias a su esposo y lo descalificará en otras. A medida que se acomodan y se asimilan a las preferencias del otro, algunas conductas son reforzadas y otras descartadas. De ese modo, se constituye un nuevo sistema familiar (Minuchin, 1974, p.53).

En este sentido la pareja debe afrontar primero la separación de cada una de las partes de su núcleo familiar, negociando nuevos modos de relacionarse que porten algo de nuevo y algo de antiguo. Así como también cada familia de origen debe enfrentar a la separación parcial de uno de sus miembros y la inclusión de un nuevo miembro. Lo que se sintetiza recalando que la pareja es un sistema abierto, complejo y dinámico que para considerarlo saludable debe estar en constante transformación e interactuando con el medio extrafamiliar. Adaptándose a las exigencias internas y externas de la pareja en un desarrollo histórico creciente que va atravesando etapas (Minuchin, 1974).

Para Garriga (2012) el infante se inserta en la familia a la que pertenece y de forma natural incorpora de los otros miembros aprendizajes sobre los vínculos y las relaciones, lo que determina en cierto punto a posteriori, los modos en que luego esa persona se relacionara, como por ejemplo con sus parejas. Partiendo de esta base, si se observa con atención a una persona y pareja, se puede ver en ella, muchas otras: tanto como hermanos, padres, abuelos, parejas anteriores, etc. de ambas partes. Y a su vez, también se destacan hechos significativos de esa inmersa red de sintonías y resonancias de las que forma parte cada miembro y que impactan e influyen en la pareja inevitablemente. “Por eso digo que cuando dos se unen, se unen muchos más: todos los miembros de los sistemas de ambos, a modo de una gran asamblea” (Garriga, 2013, p.83).

Otras autoras gestálticas que trabajan en profundidad el tema de la pareja son Nigro, Menegazzo y Leto (2017), las cuales también definen a la pareja como una unidad básica de desarrollo y experiencia. Un campo de proceso cambiante, donde toda experiencia es provisoria porque está en constante evolución, construyéndose momento a momento y que se irá adaptando a las diferentes condiciones de vida de cada uno, en un tiempo y lugar

12

determinado. Porque es entendida como producto de la evolución de sus miembros, que se acomoda al contexto social y a las fuerzas culturales que la atraviesan.

Insertada en un proceso de transformación que nace con el enamoramiento y luego crece, se desarrolla, se adapta al cambio, ya sea del ciclo vital o de los requerimientos sociales. Con las crisis se fortalece o debilita, sufriendo cambios en el proceso (Nigro, Menegazzo y Leto, 2017, p.135).

Siguiendo con lo propuesto por las autoras, se entiende por pareja funcional, a aquellas que encuentran los caminos para avanzar y superar las crisis que se les presenten, de tal modo que los miembros de la misma logren alcanzar un mayor nivel de madurez, tendiendo hacia una relación más cálida e independiente (Nigro, Menegazzo y Leto, 2017).

Por otro lado, Zinker (2005), añade una apreciación sobre la pareja desde una perspectiva humanista y existencial, la cual denota su carácter de encuentro. Es decir que en la concepción de pareja se presupone la figura de otro a quien se acude y ante el cual es interpelado. A su vez cada miembro tiene la libertad de elegir con quien y de qué manera habitar el contexto que le ha tocado en suerte, así como también es responsable de dar sentido a estas elecciones. También, plantea que el sentimiento de amor, es un llamado de persona a persona que invita a trascender y abandonar el interés puesto en uno mismo. De tal manera que el encuentro en pareja tome forma a través de sus gestos, palabras y miradas. Pues la pareja es tomada como una unidad social, cultural, económica de la comunidad. “Una pareja o una familia es un sistema de individuos comprometidos a permanecer juntos a lo largo de un periodo de tiempo extenso, manteniendo de este modo

su continuidad” (Zinker, 2005, p.73). Y así mismo, dentro de esta continuidad, se busca satisfacer la extensión de la propia vida individual y la propia consciencia hacia futuras generaciones.

Una vez definida la pareja en todas estas aristas, es importante resaltar el lugar que ocupan los mecanismos de defensa en ellas, tanto si es de forma saludable como patológica. Siguiendo esta lógica, para Perls (1976), hay situaciones o momentos determinados en toda pareja donde la expresión de la individualidad es necesaria, así como también momentos en los que se desdibuja. Por tanto, la confluencia, como mecanismo de defensa, es saludable siempre y cuando de paso en ciertos momentos a la individual y autonomía personal de sus miembros. Y cuando ello no sucede y la confluencia perdura, aparece la figura de una pareja sintomática, generando conflictos en la misma.

Te veo, te toco, te doy, te deseo. Tú y yo somos nosotros por un momento. Pero si continuamos demasiado tiempo, nos perderemos el uno en el otro. Ya no hay contacto sino una fusión que a la larga se hace mortal, puesto que me impide instaurar otros contactos necesarios para mi crecimiento. Si quiero vivir es preciso que te deje, nos encontraremos más adelante (Perls, 1976, p.48).

Las parejas que son confluentes de forma patológica, son aquellas que suelen sobrevaluar acuerdos, similitudes y evitar conflictos debido a que alguna de las partes pierde relativamente el sentido de sí mismo dejándose llevar por la personalidad y opiniones del otro. Por eso suelen no tener conflictos permanentes, porque no disienten, están fundidos en la relación al desdibujarse los límites entre el yo y el tú. Sin embargo, los conflictos aparecen en los momentos en los que alguno de los miembros marca la diferencia violando las cláusulas implícitas de la relación, apareciendo en el que ha roto la confluencia, sentimientos como traidor o culpable, quedando la otra persona en la posición de traicionada y dolida (Perls, 1976).

Así como la confluencia puede interrumpir el contacto en la pareja, otro de los mecanismos de defensa que pueden observarse es la introyección, en tanto la persona haya

13

absorbido sin digerir, los valores de sus padres, de sus familiares, etc. En este sentido, el tragarse completo un cuerpo extraño sin asimilarlo, puede ser observado en parejas cuando existe una de las partes que fuerza a tragar y alguien que espera la comida, las opiniones o la información, es decir quien absorbe todo lo que se le da, en lugar de masticar selectivamente y entonces escupir lo que no desea. La introyección, como otras resistencias al contacto, suceden siempre en la interacción: el tragador no puede existir sin el alimentador/sometedor y viceversa (Zinker, 2005). Un ejemplo de introyección patológica en las parejas, suele ser en el momento en que uno de los miembros toma un punto de vista de su compañero sin digerirlo, tragándolo por entero. De este modo, ambos siempre pensarían igual o estarían siempre en acuerdo. Es en el momento en que se marca la diferencia se produce el malestar. “La introyección es entonces el mecanismo neurótico mediante el cual incorporamos dentro de nosotros mismos, patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son verdaderamente nuestros” (Perls, 1976, p.45).

Según Perls (1976), lo contrario a la introyección, se encuentra en la proyección, en la que se genera una transferencia inconsciente de aquellos rasgos indeseables propios hacia otros, haciendo responsable al ambiente de lo que se origina en el sí mismo (self). Por ejemplo la mujer sexualmente inhibida que se queja de que todo el mundo le hace avances, o el hombre frío y retraído que acusa a su pareja de ser poco amorosa con él, son

caricaturas de proyección neurótica. En estos casos sucede que ambas partes han hecho suposiciones basadas en sus fantasías sin poder reconocer que son solamente suposiciones y sin lograr reconocer su origen.

Otro mecanismo es cuando los miembros de la pareja no alcanzan a acercarse uno al otro, ni en la cordialidad, ni en el enojo o curiosidad, dirigiendo la energía a sí mismos. Cuando esto pasa aparece la retroflexión, mecanismo que implica no poder pedir ayuda, generando fronteras rígidas, poniendo acento en su privacidad. En una pareja donde la retroflexión puede generar malestar, pasando a ser patológica, es por ejemplo aquella que para no generar discusiones respecto algún tema o situación, no se charla de aquello que genera incomodidad quedando todo en sí mismos. La mujer que quiere tomar una copa de vino con su marido y no le trasmite tal deseo, luego realiza una cena para ella misma donde toma el vino que hubiera deseado tomar con él. "Un individuo o un subsistema retiran su energía para una mejor ocasión o para intentar resolverlos solos" (Zinker, 2005, p.93).

Para concluir con este apartado, es importante mencionar un mecanismo de defensa que puede aparecer en la pareja también rigidizándose, y de ese modo, ser patológico. Dicho mecanismo propuesto por los hermanos Polster (1977), es la deflexión.

La deflexión es una maniobra tendiente a soslayar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real. Se quita calor al dialogo mediante el circuncolio y la verborrea; tomando a risa lo que se dice; evitando mirar al interlocutor; hablando abstractamente en vez de especificar; yéndose por las ramas; saliendo con ejemplos que no vienen al caso, o prescindiendo de ejemplos; prefiriendo la cortesía a la franqueza, los lugares comunes a la expresión original, las emociones débiles a las intensas; platicando sobre cosas pasadas, cuando el presente es más importante; hablando sobre alguien en vez de hablar a alguien; restando importancia a lo que uno acaba de decir (Polster, E Y M, 1973, p.95).

En este sentido, se encuentran las parejas que constantemente hacen chistes respecto a lo que le sucede al otro, o que prefieren tomarse todo de manera tibia sin poder hacer contacto o generar una conversación donde se manifieste realmente el malestar de cada uno. Es decir, aquellas que, por no discutir, terminan evadiendo temas que son de relevancia y son vínculos de pareja que utilizan este mecanismo de modo patológico.

14

## **PSICOTERAPIA GESTÁLTICA DE PAREJA Y LA ACTITUD DEL TERAPEUTA**

En este último apartado se pretende desarrollar específicamente sobre la actitud terapéutica, tomando a un importante exponente de la gestalt, Claudio Naranjo ya que pensar la intervención en la terapia de pareja se enriquece desde la perspectiva de este autor.

Según Naranjo (2006), el profesional con habilidad en psicoterapia es, por sobre todo, aquel que puede producir acción real, más allá de las acciones superficiales, las cuales, si no están respaldadas con la actitud apropiada, no son más que un ritual vacío. El terapeuta es capaz de detectar la actitud exacta, reforzarla, exigirla, enseñarla, pues la conoce en sí mismo. "Cualquier libro puede describir una técnica, pero una actitud debe ser transmitida por una persona" (Naranjo, 2006, p.13). A su vez, la actitud terapéutica consta de 3 elementos fundamentales: Estar consiente o con pleno awareness; Estar presente o en la actualidad aquí y ahora; y el ser responsable.

En este sentido la primera hace referencia a que el terapeuta debe poder identificar

sus propios procesos, como se siente, que piensa o hipotetizar, con que resuena, como acompaña, etc. mientras esta delante de un paciente. A la vez que puede diferenciar estos procesos que tiene que ver con los que a él le pasa, de lo que acontece en el paciente. Solo de esta manera se puede acompañar genuinamente; Estar presente por su parte, conlleva el ser capaz de responder en el aquí y ahora, es decir que es fundamental que el terapeuta vivencie el presente de la relación terapéutica para poder captar lo que allí acontece entre ambos, “porque si no fuera así, sería como dejar al paciente abandonado” (Naranjo, 2006, p. 23) aunque hacerlo no es para nada tarea sencilla, Naranjo (2006) aclara que es uno de los mayores esfuerzos de la terapia y que implica entrenamiento; En tanto el ser responsable refiere a la habilidad para poder responder en el aquí y ahora con un rol totalmente activo, autentico que apoye la experiencia genuina y frustre la experiencia manipuladora del paciente. Lo cual se logra gracias a mostrarse tal cual es, con recursos personales, técnicas y experimentos que favorezcan mayor awareness, libertad y responsabilidad del paciente.

Por otro lado, Naranjo (2006) aclara que hay otras actitudes que conforman al terapeuta gestáltico como una actitud de respeto por la enfermedad de la persona, más que un intento de efectuar cambios. En relación a ello Beisser propone ‘La paradójica teoría del cambio’ que basa su postura en aceptar a la persona tal cual es y dicha forma de autoaceptación, a veces facilitada por un genuino apoyo externo, lleva al crecimiento más que al estancamiento. Es decir que el cambio se produce cuando la persona se conforma con lo que es y no cuando trata de ser lo que no es. Ya que la terapia gestalt aun confinado en la capacidad de cambio del ser humano, lo respetan y no tratan de cambiar al paciente que tienen delante.

La vida es un proceso, vivirla es lo que se necesita para mantener su flujo. Desde el punto de vista gestáltico, una manera de no vivir es mantenerse apartado de la vida, diciéndonos a nosotros mismos que deberíamos estar haciendo (Naranjo, 2006, p.16).

También Perls (1976), utiliza el concepto de maduración para hablar de la terapia, entendida como la transición desde el apoyo ambiental al auto-apoyo, permitiendo una base para el crecimiento o un sustituto de él. El terapeuta gestáltico ve el rol terapéutico de ‘ayudador’ con reserva, pues cree que ‘ayudar’ puede ser el principal obstáculo a su ayuda real. De acuerdo con esto, se aparta de una posición de amor compulsivo y busca el equilibrio entre apoyo y frustración, que es el más conducente al crecimiento. Así como también busca la expresión espontánea de él mismo. Por otro lado, el terapeuta gestáltico, aprecia tanto la naturaleza impulsiva de su paciente como sus mecanismos de defensa. Ya que cree que tal manipulación no sólo es superflua y desgastadora de sus energías, sino que es destructiva, en el sentido de que se aparta de lo que la persona es, creando infelicidad interna y externa.

15

Y conduciendo así, a la necesidad de manipulaciones adicionales con el fin de evitar la infelicidad o llenar el vacío (Naranjo, 2006).

Otra de las actitudes del terapeuta consta de un desprecio por las explicaciones, interpretaciones, justificaciones y la actividad conceptual en general. “Es fácil de visualizar si consideramos que, al hablar sobre las cosas, de inmediato nos estamos apartando de nuestra experiencia directa de ellas” (Naranjo, 2006, p.18). Generalmente, la justificación se origina en la falta de autoaceptación de la persona y revela que está optando por evitar su experiencia de incomodidad a través de la búsqueda de aprobación externa. La justificación,

ya sea en términos del pasado o el futuro, causas o metas, es un intento de basar la existencia de una experiencia en otra realidad que no sea la del presente. Para el terapeuta gestáltico no hay otra realidad que ésta, aquí y ahora. La aceptación de lo que somos aquí y ahora, es hacerse responsable de ser lo que somos (Naranjo, 2006).

Como se observa las actitudes enumeradas anteriormente:

Tales como su triple premisa, constituyen un fundamento filosófico de la terapia gestáltica. Más aún: la terapia gestáltica descansa en una postura filosófica implícita que se transmite del terapeuta al paciente, o a quien se entrena, por medio de sus procedimientos, sin necesidad de explicitación (Naranjo, 2006, p.19).

Relacionando estos aportes teóricos con la terapia de pareja, se puede pensar que cuando una pareja comienza un proceso terapéutico el terapeuta debe estar regido por las mismas actitudes expuestas anteriormente. Debe ser consiente, presente y responsable a la hora de encontrarse frente a las personas que conforman el vínculo de la misma manera que en la terapia individual. Así como también se respetarán todos los conflictos que éstos traigan a terapia, a sabiendas que es la manera en la que han podido resolver las figuras que se han presentado antes ellos y han podido sobrevivir al vínculo. Es por eso que tampoco se les pide que cambien, si no que mucha parte de la terapia, en parte, tratará de abrir la fenomenología del conflicto y aceptar las personalidades de cada uno y la forma que han tomado como pareja. Además, en todo el proceso el terapeuta tendría que coartar todo intento de la misma por ofrecer explicaciones analíticas o interpretativas de las causas de los conflictos, justificaciones y reproches sin sentido ya que los mismos se entienden como una forma de manipulación del lenguaje que no resuelve los problemas, sino que los sostiene en el tiempo.

Zinker (2005) aclara que, por regla general, las parejas no suelen estar conscientes de su propio proceso: su fluidez, su solidez cognitiva, su energía y potencial para el contacto. El proceso de una pareja fluye con armonía en el momento que cada cual confluye desde un lugar diferente, se encuentran, realizan algo, hasta que se sienten plenos y satisfechos. Por lo tanto, la pareja debe hablar acerca de lo que está sucediendo con ellos, sus pensamientos, sentimientos y experiencias para llegar a una figura que sea importante para ambos. Para luego vivirla, digerirla, concluirla y llevarla al fondo.

Siguiendo con esta lógica, Casas (2017), remarca que son muchas las veces que en las consultas aparecen teñidas de la expectativa de uno o ambos integrantes de la pareja. Buscando que el terapeuta cumpla el papel de juez o árbitro y, de ese modo, se los catalogaría como culpables o inocentes. Cuando en realidad el terapeuta debe poder evidenciar que en el amor no hay culpables, sino formas más o menos logradas y encuentros más o menos nutritivos para esa pareja en específico. Cuando la pareja, concurre a la consulta puede ser que haya además caído su mito de encuentro ideal y han caído también sus recursos para superar esa circunstancia. Es por eso que la demanda al terapeuta para por pedirle que se los devuelva al estado anterior, donde les era posible y hasta fácil el acuerdo y el encuentro.

En este sentido el terapeuta funciona como asistente del duelo idílico perdido. Y tiene el desafío de mirar hacia adelante, incorporando las novedades, favoreciendo con sus

autoapoyo vincular, el aprendizaje de lo capitalizado y las mayores posibilidades de expresión lograda de la energía vincular” (Casas, 2017, p.52).

De todas maneras, más allá de algunos lineamientos, la terapia gestalt de pareja siempre será pensada como un abordaje singular, artesanal, procesual y al servicio del campo novedoso que integra con los pacientes. Un espacio donde hace figura la sorpresa, lo incierto y lo creativo que son parte de sus características. Haciendo que haya efectos de la terapia, en este caso, movimientos que la pareja logre hacia su belleza, su desarrollo y la materialización de la energía que generan al aliarse. La cual los convoca para la obra que desean construir y mejorar. El terapeuta en este encuentro, es testigo, estímulo, y cuando le es posible, facilitador de estos procesos, no ayudando, si no potenciando su autoayuda. Sin reglas fijas, técnicas o soluciones troqueladas o universales, pronósticos y soluciones mágicas (Casas, 2017).

Como terapeutas, nosotros atravesamos el mismo proceso que nuestros clientes. Observamos a la pareja, sin saber en que poner la atención. Permitimos que algo en este proceso nos haga figura, luego les hablamos sobre esta. Llamamos a esto compartir una intervención. La intervención amplía la toma de conciencia de la pareja, extrayendo algo del fondo para hacerlo figura. Si la pareja puede masticar esta toma de conciencia, sacar alguna conclusión y, en consecuencia, decide cambiar su conducta, nos podemos dar por satisfechos (Zinker, 2005, p.174).

Por otro lado, ¿Qué pasa cuando la pareja no logra tomar conciencia del proceso, o hacer figura? Según Casas (2017), el terapeuta, así como sucede en la terapia individual, contará con experimentos que van a proporcionar a la pareja una estructura para jugar con esta nueva toma de conciencia en un contexto concreto. El experimento desafía a la pareja a una nueva conducta, experiencia o aprendizaje, para que luego puedan decidir si la incorporan o no a la nueva experiencia en su repertorio de vida. “El terapeuta puede proponer experimentos y desde ese transcurso y sus sensaciones, destacar el emerger de lo nuevo y lo bello para el registro de la pareja” (Casas, 2017, p.51).

Entonces, existe un procedimiento y un hacer con la terapia de pareja, aunque este no deja de ser artesanal y auténtico con cada situación singular. El primer paso es iniciar una comunicación con la pareja en sesión con todas las partes presentes, de tal forma que se establezca la presencia del terapeuta y se inicie el contacto entre todos, creando un clima de confianza que posibilite que éstos puedan empezar a abordar temas más íntimos. A decir de

Casas (2017), desde que la pareja ingresa al consultorio, se puede observar tanto el saludo, como lo gestual y corporal, pero, aunque se es consciente de ello, aun no se hacen comentarios al respecto. Al principio de empieza con una pequeña charla donde se les puede preguntar por cuestiones generales ya sea por el clima, como llegaron. Se trata de una danza social que suavice la situación.

Una vez que se entra en calor, se discuten las reglas de la terapia, es decir cómo va a transcurrir la terapia, pidiéndoles que se sienten frente a frente para que puedan conversar entre ellos. Se aclara que el terapeuta va a mantenerse aparte, explicándoles que no cumple función de juez ni de ver quién tiene razón de los dos, porque seguro que los dos están haciendo todo lo mejor que pueden, y que el terapeuta esta para observar cómo se comunica cada uno con el otro y cuál es el efecto que tiene el cómo se comunican entre sí, así como para mostrarles una manera más funcional (si fuera necesario) de comunicarse por medio de

experimentos. Porque dentro de la terapia de parejas existen experimentos que pueden colaborar en el proceso de comunicación. “Un experimento que uso casi siempre es el de colocar en medio de la pareja, pero afuera, y formando un triángulo con ellos, un almohadón

17

grande que representa a la pareja o al sistema” (Casas, 2017, p.56). Es decir, se trata de hacerlos interactuar y de ese modo el terapeuta actuará como testigo. Aunque puede interrumpir cuando algo le llame la atención o crea que sea de interés o útil para ellos (Casas, 2017).

Siguiendo con el ejemplo, cuando hay interacciones que resultan hirientes, se los invita a cada uno de ellos alternativamente a sentarse en el almohadón y expresar como se siente con lo que pasa. Después de charlar sobre ello, nuevamente vuelve a pasar cada uno al almohadón se les pregunta sobre si hay algo que pudiera cambiarse para mejorar lo que cada uno siente, y así con otros experimentos similares. Con ello se observa que este tipo de experimentos resultan ser muy esclarecedores y producen un awareness en la pareja, a la vez, generan nuevos aprendizajes en la misma. Además, intervenir de esta manera es fundamental para transmitir los espacios y límites que se van a manejar en el espacio terapéutico. Por ejemplo, si uno de los miembros constantemente se dirige al otro al decir ‘tu, tu, tu’ en lugar de hablar de sí mismo, estaría invadiendo su espacio y no pudiendo integrar lo que siente para comunicárselo. No es lo mismo comunicar lo que a uno lo atraviesa a realizar críticas dirigidas al otro para que lo sepa. Por lo tanto, algunos de los temas a observar en las interacciones y los modos de intervenir son: como es la comunicación (funcional o disfuncional); si son soportes el uno del otro, o no; Y como manejan los espacios y los límites (Casas, 2017).

Finalmente, también se observa por medio de las interacciones como parte importante del proceso terapéutico la manera en que la pareja utiliza mecanismos de defensa, expresados en conflictos como los que se expusieron anteriormente. Si hay poca o mucha confluencia, proyecciones, deflexiones y como ello influye en las interrupciones del contacto. Para que a partir de ahí el terapeuta elija que técnica aplicar. Por ejemplo, Casas (2017) expone que si hay confluencia, invita a la pareja a decir lo que cada uno quiere o necesita desde su singularidad, es decir, a desidentificarse. Si hay mucha deflexión, les propone prestar atención a lo que escuchan en cada momento y permanecer en el presente, y así sucesivamente. Recordando que cada sesión se confecciona como un traje a medida y se va construyendo en el momento con la figura emergente que la pareja trae al presente escenificando una danza particular.

## CONCLUSIONES FINALES

Al término de esta Investigación Bibliográfica, considero que he podido rastrear, explorar e indagar de manera bastante crítica y rigurosa sobre las principales teorizaciones existentes en la actualidad sobre la actitud terapéutica y la intervención en terapia de pareja desde una perspectiva gestáltica, la cual además hemos podido corroborar que se destaca por haber sido pionera en considerar relevante la experiencia humana en el presente aquí y ahora y el trabajo con grupos. Considerando en este sentido a la pareja sentimental como un pequeño grupo. Una unidad básica de desarrollo y experiencia en constante evolución que se transforma, se acomoda a las condiciones de vida de un lugar y de un tiempo determinado, es decir adaptándose a los cambios sociales y culturales.

Como he destacado durante la investigación, la psicoterapia gestalt es un modo de abordaje terapéutico con amplio recorrido y sólida base teórica. Sus conceptos han aportado a la sociedad una mirada holística del ser humano desde su postura fenomenológica y existencialista. Y a su vez al rastrear información sobre las parejas se ha destacado que la misma es un constructo teórico que está en constante transformación ya que no se puede pensar por fuera del contexto socio histórico y cultural por el cual está atravesado en las diferentes épocas. En las últimas décadas se han vivido transformaciones en la vida relacional y su dinámica se ha ido acelerando en estos tiempos.

Tomando en cuenta ambos aspectos, se encuentra que los diferentes autores ponen énfasis en un concepto de la psicoterapia gestalt en particular: los mecanismos de defensa, siendo este concepto central en el abordaje de pareja dando cuenta de que los mismos nos son por definición patológicos si no que son aprendidos a lo largo del desarrollo evolutivo y ontogénico de las personas que conforman el vínculo. Es decir que como vimos, también se presentan en la experiencia saludable y lo que los hace patológicos es su rigidez, su fijeza o carácter estereotipado que termina dificultando el awareness y la operación de contacto beneficioso para el crecimiento personal de la pareja como para cada uno de los miembros de la misma por separado.

Hoy por hoy, los conflictos en la pareja, es considerado uno de los motivos clínicos de consulta de mayor demanda en la actualidad y muchos psicólogos se han dedicado a profundizar en la fenomenología del abordaje, tratamiento e intervención de la misma. En ellos se encuentra que no es posible pensar la terapia de pareja sin hacer hincapié en la actitud terapéutica concepto propuesto por Claudio Naranjo y sus principales elementos. Es importante a la hora de ser terapeuta de pareja poder ser consciente, poniendo en juego todas las herramientas en el momento de la intervención. Estar presente, en el sentido de ser capaz de responder en el aquí y ahora, pudiendo así captar lo que acontece entre ambos y, por último, ser responsable, es decir, poder responder de manera activa y auténtica en dichas intervenciones.

Gracias a la investigación he querido constatar que es posible hoy en día trascender las

formas más clásicas de la psicoterapia y que la propia psicología se comprende con mayor profundidad cuando nos abrimos a contemplar de forma crítica los conceptos y teorizaciones que atraviesan la sociedad en la que vivimos, en este caso desde la microobservación del vínculo de pareja y su tratamiento. Sin embargo, es mi deseo como autora de este trabajo decir que gracias al mismo he podido suplir una falta que yo misma había encontrado en la currícula de la carrera de psicología, ya que el tema de la terapia de pareja no forma parte central de ninguna de las materias dadas a lo largo de los años de cursado. Una necesidad que creo pendiente y que espero que en el futuro investigaciones como estas expongan la importancia de incluir en los programas teorizaciones sobre la misma.

A pesar de haber leído y trabajado con una amplia bibliografía, pude realizar una síntesis de los autores que me han resultado de mayor relevancia, dejando muchos por fuera debido al

19

formato que se permite en el TIF, sin embargo creo que es un tema muy enriquecedor y de amplio desarrollo y alcance. No obstante, la investigación bibliográfica cumple con los objetivos propuestos, brindando la información necesaria que querido transmitir en el presente trabajo integrador final.

Conocer la Psicoterapia Gestalt de la pareja sentimental, considero que puede brindar herramientas tanto al terapeuta a la hora de trabajar sobre la calidad del vínculo poniendo foco en los mecanismos de defensa desde una actitud terapéutica adecuada, así como también ayudar a los estudiantes y profesionales en psicología, que se dediquen o quieran dedicarse en la clínica de terapia de parejas desde un enfoque gestáltico, a los fines de encontrarse más preparados en la práctica profesional.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**Brandolin, D. (2013).** La concepción de la naturaleza humana para la Terapia Gestalt. Rosario, UNR. En Revista cuadernos de Campo N°123.

**Carabelli, E. (2013).** Entrenamiento en Gestalt. Manual para terapeutas y coordinadores sociales. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo.

**Garriga, J. (2013).** El buen amor en la pareja. Ediciones destino.

**Minuchin, S. (1974).** Familias y terapia familiar. Editorial Gedisa.

**Naranjo, C. (2006).** La Vieja y Novísima Gestalt, Actitud y Práctica, Parte I. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.

**Nigro, M., Menegazzo, D. y Leto, A. (2017).** Hacia una mirada de las parejas. *Caleidoscopio Gestáltico*. Editorial Dunken.

**Perls, F. (1976).** El enfoque gestáltico y testimonios de terapia. Chile: editorial cuatro vientos. **Peñarrubia, F. (2008).** Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil. Madrid: Alianza Editorial.

**Polster, E. y Polster, M. (1997).** Terapia gestáltica, Perfiles de Teoría y Práctica. Ciudad Autónoma de Bs. As.: Amorrortu.

**Robine, J. M. (1997).** La Naturaleza Humana: declinaciones del paradigma en terapia Gestalt. En Contacto y Relación en Psicoterapia. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.

**Wheeler, G. (2005).** Vergüenza y Soledad. El legado de Individualismo. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

**Yontef, G. (1997).** *Proceso y dialogo en Gestalt*. Ensayos de terapia gestáltica. Chile: editorial cuatro vientos.

**Zinker, J. (2005).** *Intervenciones en sistemas de pareja*. En busca de la buena forma. **Zinker, J. (1977).** El proceso Creativo en la Terapia Gestáltica. Paidós.