

Facultad de Psicología



ANSIEDAD Y TERAPIA GESTALT:

UN ANÁLISIS DESDE EL SELF Y EL CONTACTO

Alumna: Escobar, Vanesa

Legajo: E-5080/6

Mail: vanesasolescobar3@gmail.com

Tutor Responsable: Morguen, Nicolás Jorge.

Marzo 2025

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a la universidad pública, que, con la convicción de que el camino es lo público y colectivo, nos permite transformarnos en profesionales, resistiendo año tras año las políticas de vaciamiento por parte del Estado.

Ser estudiante, puede ser para cada quien, una elección o un mandato. En mi caso, fue una transmisión, por parte de mis padres, quienes sembraron en mí la idea, de que el paso por la facultad me brindaría la posibilidad de un pasar mejor respecto del de ellos. La fortuna de poder elegir y no simplemente aceptar a qué quería dedicarme. Agradezco a mi hermana, pionera en llegar a casa con un libro de Freud y abrirme camino en esta carrera.

A mis compañeros de estudio, cursada y risas, mis "facuamigxs". Cuando pienso en ellos, comprendo con mayor claridad la noción de "soportes" que plantea Laura Perls, ya que sin su compañía, el paso por la universidad no habría sido tan amena como lo fue.

A mi tutor Nicolás, que ha sido el hilo de Ariadna que me permitió salir de mi propio laberinto neurótico, su templanza, su guía y apoyo hicieron posible la producción del T.I.F.

La instancia de escritura puede ser, y de hecho es en muchos momentos, un espacio de mucha soledad. Por eso, agradezco a mi amiga Gisela Dossena por ser una interlocutora cálida y crítica a la hora de plasmar mis ideas en el papel.

Por último, y no por ello menos importante, agradezco al espacio TIF, en particular a Mauro Eyras, por su impecable transmisión en la cursada, su compromiso como docente y por hacer de esta instancia final un espacio serio, enriquecedor y agradable.

ÍNDICE

Agradecimientos	1
Resumen	3
Introducción	4
Desarrollo	
I.Espacios entrelazados: la ansiedad como eco del encuentro.	6
II.La función ello: el cuerpo como eco de la ansiedad	9
III.Ecos del contacto interrumpido: La función yo y la ansiedad	13
IV.Ecos de la ansiedad en la identidad	15
Conclusiones Finales	17
Referencias Bibliográficas	19

Resumen

El ensayo aborda la ansiedad desde la perspectiva de la Terapia Gestalt, explorando su relación con conceptos clave como el self, el contacto y el campo organismo-ambiente.

En este sentido, el primer eje analiza las alteraciones en la integración del campo y su impacto en las funciones del self y la dinámica del contacto. Para ello, se establecen conexiones entre la ansiedad y el proceso de *awareness*, diferenciando los enfoques de autores como Fritz Perls y Gianni Francesetti.

Posteriormente, se profundiza en las funciones del self y su vínculo con la ansiedad. A través de la función Ello, se examina cómo la ansiedad se manifiesta en la experiencia corporal, destacando el papel de la excitación y la respiración en la autorregulación, y como las dificultades para gestionar la excitación puede generar bloqueos que afectan el contacto con el entorno.

Desde la función Yo del self, la ansiedad se comprende como una dificultad en el ajuste creativo. En lugar de interrumpirse por completo, el contacto con el entorno se distorsiona, dando lugar a respuestas rígidas y poco adaptativas.

Asimismo, la ansiedad no solo afecta la experiencia presente, sino que también influye en la percepción del individuo sobre sí mismo y en la construcción de su identidad., lo cual se analiza a través de los efectos en la función Personalidad. Finalmente, se reflexiona sobre el papel del terapeuta como facilitador en la resignificación de la experiencia ansiosa, destacando la narración como una herramienta clave para la integración.

Palabras clave: Ansiedad, Self, Contacto, Campo organismo- ambiente.

ANSIEDAD Y TERAPIA GESTALT:

UN ANÁLISIS DESDE EL SELF Y EL CONTACTO

*(...)La ansiedad está llena de confusión,
de vértigo y de inseguridad,
de desconocimiento y de metamorfosis espacio-temporal.(...)*

(Borgna, 1977,54)

INTRODUCCIÓN.

En los últimos tiempos, la noción de ansiedad ha adquirido una gran visibilidad y se ha convertido en un tema central dentro del acervo cultural contemporáneo. Su creciente presencia en los medios de comunicación y las redes sociales ha contribuido a que se hable de ella tanto desde un enfoque serio y clínico como desde una perspectiva más ligera y humorística.

Sin embargo, el uso constante de estas plataformas ha hecho que la ansiedad se integre de manera casi natural en el discurso cotidiano, generando una familiaridad que, en ocasiones, puede llevar a interpretar cualquier evento cotidiano como una manifestación ansiosa. Esta sobreidentificación con el concepto no solo puede distorsionar la percepción del propio malestar, sino que también influye en la construcción de la identidad personal. La exposición repetida a discursos sobre la ansiedad, sin un análisis crítico o un contexto adecuado, puede llevar a que las personas internalicen determinadas etiquetas y construyan una autoimagen alineada con lo que leen o escuchan sobre el tema, en lugar de basarse en su experiencia genuina.

A su vez, la salud mental actualmente ocupa un lugar más visible y relevante en el discurso público. Este cambio ha favorecido que cada vez más personas puedan acercarse a los consultorios terapéuticos. El acceso a diversas corrientes terapéuticas, entre ellas la Terapia Gestalt, ha ganado un lugar importante en los últimos años. Desarrollada inicialmente por Fritz Perls y enriquecida por referentes contemporáneos como Jean-Marie Robine y Margherita Spagnuolo Lobb, Gianni Francesetti entre otros, la Terapia Gestalt ofrece una comprensión profunda y compleja de la experiencia humana.

Esta corriente parte de conceptos clave, como el self, el contacto y el campo organismo-ambiente, entendidos como aspectos interdependientes de la existencia. A partir de estos conceptos, el problema que se investigará a lo largo de este trabajo es comprender cómo se manifiesta y se entiende la relación recursiva entre el campo, el self, la ansiedad y el contacto en el marco de la Terapia Gestalt.

En la Terapia Gestalt, un elemento clave para comprender la noción de ansiedad es la excitación. Dentro de esta teoría, el concepto de excitación no se aleja demasiado de las ideas psicoanalíticas de excitación y catexis. De hecho, Perls, Hefferline y Goodman (1951) señalan que el concepto de excitación es, en cierta medida, equivalente a la noción freudiana de catexis. Sin embargo, estos autores le dieron un tratamiento novedoso al término, abordándolo desde una perspectiva holística, procesual y de campo, lo cual le confirió un significado distinto al que tiene en el marco estructural del psicoanálisis.

Como primer paso en este análisis, se buscará describir la manera en que se concibe la ansiedad en relación con el campo, el *awareness*, el *Self* y el contacto, tomando como referencia los escritos de Fritz Perls y Gianni Francesetti. Si bien ambos coinciden en que la ansiedad implica una ruptura en la integración del campo, difieren en el énfasis que otorgan a ciertos aspectos del fenómeno.

A partir de esta primera aproximación, se examinará cómo la ansiedad se manifiesta en las distintas funciones del *Self*. Se dedicará un apartado que explorará su relación con la experiencia corporal, poniendo en diálogo los aportes de Jean-Marie Robine, Fritz Perls y Laura Perls. Desde la perspectiva de estos autores, la ansiedad está estrechamente ligada a la experiencia sensoriomotora, es decir, a la manera en que la persona siente y responde corporalmente en el momento del contacto, tanto con su entorno como consigo misma. En este proceso, el *Self* juega un papel central, ya que no se concibe como una entidad fija, sino como un proceso dinámico que se ajusta constantemente en la interacción entre el organismo y su ambiente.

Posteriormente, se analizará el papel de la función Yo del *Self* en la ansiedad, tomando como referencia los desarrollos teóricos de Margarita Spagnuolo Lobb y Jean-Marie Robine. Desde esta perspectiva, la dificultad no radica únicamente en la vivencia corporal del malestar, sino también en la manera en que la persona gestiona su presencia en el mundo, su capacidad de encuentro con el otro y su posibilidad de transformación en el proceso de contacto. Este enfoque permite entender la ansiedad no solo como una experiencia interna, sino como un fenómeno relacional que impacta en la forma en que el individuo interactúa con su contexto y en su posibilidad de generar nuevas formas de estar en el mundo.

Finalmente, se estudiarán los efectos de la ansiedad en la función personalidad, así como el papel del terapeuta en este contexto, a partir de los escritos de Perls y Gianni Francesetti. Este último apartado permitirá reflexionar sobre el impacto que la ansiedad tiene en la construcción de la identidad y en la relación del individuo consigo mismo y con los demás, así como sobre el tipo de acompañamiento terapéutico que puede favorecer un proceso de integración más saludable.

De esto se desprende, entonces, como hipótesis de partida que la ansiedad, desde la perspectiva de la Gestalt, puede entenderse como una alteración en la integración del campo que afecta las funciones del *Self* y la dinámica del contacto. Si bien se manifiesta corporalmente, su impacto va más allá de lo somático, influyendo en la gestión de la presencia en el mundo, la construcción de la identidad y la posibilidad de transformación en la relación con el otro.

Espacios entrelazados: la ansiedad como eco del encuentro.

*El darse cuenta es una forma de vivenciar.
Es el proceso de estar en contacto alerta con
la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo
sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético
(Yontef, 2018, 171)*

Las categorías centrales de la Terapia Gestalt—como el campo, el awareness, el self y el contacto—se presentan como herramientas conceptuales clave para comprender las experiencias humanas contemporáneas. Desde esta perspectiva, la noción de campo es fundamental, ya que en Gestalt se entiende que los fenómenos no pueden analizarse de forma aislada, sino como partes de una totalidad dinámica e interdependiente. Esto permite observar cómo el individuo y su entorno interactúan de manera co-creativa, incluyéndose mutuamente.

En este marco, el self desempeña un papel central, ya que no solo configura la experiencia, sino que también estructura la situación en la que el individuo se encuentra, siendo al mismo tiempo producto y co-creador de las relaciones que lo atraviesan. Un concepto esencial dentro de esta dinámica es el "darse cuenta" (awareness), proceso mediante el cual la persona establece una conexión consciente entre su mundo interno y el externo. A través de este mecanismo, el individuo identifica lo que ocurre en su experiencia, comprende cómo la está procesando y discierne la dirección hacia la cual se orienta.

Este proceso de awareness no solo permite una mayor claridad respecto a las propias necesidades y acciones, sino que también facilita la integración de la experiencia en el aquí y ahora. Tanto Gianni Francesetti como Fritz Perls coinciden en concebir el awareness como un conocimiento directo del campo, anclado en el presente y esencial para la integración de la vivencia. No obstante, sus enfoques presentan matices particulares que enriquecen la comprensión de la ansiedad dentro de la Terapia Gestalt. En las siguientes líneas, se explorarán estas diferencias con el objetivo de profundizar en su contribución a la interpretación de la ansiedad desde esta corriente terapéutica.

Desde la perspectiva de Francesetti, Gecele y Roubal (2013), el sufrimiento trasciende el ámbito de lo puramente individual para situarse como un fenómeno del "entre": un sufrimiento que no pertenece exclusivamente a una persona, sino que emerge como una cualidad del vínculo relacional compartido (p. 77). Tomando esta premisa, se puede inferir que la ansiedad es una expresión del campo relacional, cuya percepción depende de la interacción dinámica entre los participantes en dicho espacio. En este sentido, el sufrimiento ansioso no se concibe como una carga exclusivamente personal, sino como una manifestación del desequilibrio que surge en el proceso relacional. Este enfoque invita a comprender la ansiedad no solo desde la experiencia subjetiva, sino también desde el campo compartido, donde las condiciones del vínculo influyen y modelan su aparición.

La figura experiencial que emerge del entorno está profundamente conectada con la interacción dinámica en el campo. Aunque es única para cada individuo, al derivar de su percepción y vivencia personal, también está moldeada y compartida a través de la

relación con los demás. Esta idea se complementa con la visión de Jean Marie Robine (como se citó en Francesetti, 2013) quien ilustra esta idea en el contexto grupal, señalando cómo las figuras construidas por cada participante no solo reflejan su experiencia interna, sino también las influencias recíprocas generadas dentro del grupo. Esto subraya la naturaleza relacional y co-creada del proceso de contacto, donde las experiencias individuales y colectivas se entrelazan para configurar significados compartidos.

Si se considera el "Aquí y ahora" como eje temporal, es posible relacionarlo con la perspectiva de Fritz Perls respecto a la relación entre el tiempo y la fantasía para comprender la experiencia ansiosa. La actividad fantasiosa se define como "toda actividad del ser humano que, mediante el uso de símbolos, tiende a reproducir la realidad en una escala disminuída"(Perls,1974,Pp. 26).

Perls observa que las personas suelen utilizar la fantasía como un medio para establecer una distancia entre el "ahora" y el "después". Esta distanciamiento llena de expectativas, ya sean eventos catastróficos, ideales de éxito o escenas maravillosas que podrían ocurrir en el futuro. Sin embargo, la excitación generada por estas proyecciones se convierte en ansiedad, ya que el sujeto queda paralizado en un estado de espera o anticipación y pierde la capacidad de actuar en el momento presente.

"La ansiedad surge sólo cuando dejamos la sólida base del ahora y nos preocupamos del después, del futuro" (Perls, 1975, p. 38). Con lo cual, es posible pensar que la experiencia ansiosa se caracteriza por un continuo temporal en el que la pausa se vuelve intolerable; ese lapso de tiempo que prepara para lo siguiente es justo lo que la persona con ansiedad intenta evitar. Como consecuencia de la anulación de esa pausa, no hay un registro completo de la experiencia. La persona ansiosa se ve limitada en su capacidad de realizar un balance o integrar el contacto realizado. Perls llamaba a este espacio entre la finalización de un contacto y el comienzo del siguiente "vacío creativo".

Cuando una persona atraviesa una experiencia ansiosa, su relación con la temporalidad tiende a orientarse hacia el futuro, donde sitúa sus figuras de interés principales. En este estado, la organización de las vivencias se estructura alrededor de un "algo" que está por venir, percibido como incierto o amenazante. Esta orientación hacia el futuro desdibuja el aquí y ahora, ya que el contacto con el presente se ve desplazado por la anticipación, mientras que el pasado pierde relevancia como fuente de integración o aprendizaje.

De este modo, la ansiedad establece una distorsión temporal dentro del campo, donde el futuro domina el escenario y condiciona las experiencias actuales. La figura que se proyecta hacia el porvenir no se apoya en un campo estable y relacional, sino en una construcción anticipatoria que alimenta la desconexión con las necesidades presentes y con la posibilidad de habitar plenamente el momento actual.

A partir del diálogo de ambos autores se puede decir que, si bien sus aportes coinciden en que la ansiedad implica una forma de estar y de integrar el campo, difieren en ciertos puntos. Francesetti describe el awareness como una herramienta esencial que permite habitar plenamente el campo relacional, posibilitando el registro de la dimensión compartida de la ansiedad como fenómeno vincular. Sin embargo, Perls concibe el awareness como una capacidad que está en riesgo constante de ser socavada por la fantasía y la anticipación, generando desconexión con el presente.

Es importante destacar que todo esto se desarrolla a través del Self, descrito por Spagnuolo Lobb (2013) como "un sistema complejo que organiza los contactos necesarios para el ajuste creativo en un campo difícil" (p. 102). El Self, desde la

perspectiva de los creadores de la Terapia Gestalt, se compone de tres funciones parciales, la función ello, la función yo y la función personalidad. Estas funciones serán abordadas en los siguientes apartados, donde se analizará su relación con la experiencia ansiosa y cómo cada una interviene en los procesos de contacto y ajuste creativo, revelando las interrupciones y desajustes que generan la vivencia de la ansiedad.

La función ello: el cuerpo como eco de la ansiedad

*"Nuestro cuerpo no está ante todo en el espacio, es del espacio."
(Maurice Merleau-Ponty, 1945,165)*

Desde que Perls funda y desarrolla la Terapia Gestalt aparece en él una intención de que las personas puedan percatarse de su sí mismo o, en los términos originales, su "Self". El carácter nodal de este concepto se relaciona con su naturaleza dual: por un lado, actúa como una función que se manifiesta en el contacto del organismo con su entorno, y por otro, se configura como el resultado de dicho contacto. Entendiendo el contacto como la operación que se produce entre el organismo y el ambiente, este concepto permite visualizar el intercambio dinámico que ocurre entre la persona y el mundo exterior. No obstante, no siempre es posible establecer un contacto con estas características; en ocasiones, el contacto no se logra y cierto monto de energía queda atrapado o no puede ser canalizado hacia una acción específica, produciéndose un estado de ansiedad.

Perls, Hefferline y Goodman (2002), en su obra inaugural de la Terapia Gestalt, subrayan la importancia del concepto de excitación en el proceso de formación de figuras dentro de la experiencia humana. Este concepto abarca tanto los aspectos fisiológicos como las manifestaciones psicológicas, siendo fundamental para el establecimiento del contacto. A través de esta operación, el individuo puede conectarse de manera auténtica con su entorno, lo que le permite tener una percepción clara de sus necesidades y de los recursos disponibles. Sin embargo, este proceso no es lineal; en ocasiones, pueden producirse interrupciones que afectan la excitación, llevando a una descarga fallida de la misma. En tales situaciones, el individuo puede experimentar una ruptura en la secuencia del contacto, lo que dificulta su capacidad para ajustarse creativamente a las demandas del entorno. Para Perls y sus coautores, el sufrimiento se manifiesta cuando la excitación es interrumpida y contenida a nivel muscular. En este sentido, afirman que "la ansiedad es la experiencia de la dificultad para respirar durante cualquier excitación bloqueada" (Perls et al. 1951, p. 489).

Sin embargo la excitación que queda atrapada genera consecuencias. En términos fenomenológicos podemos agrupar, por un lado, a aquellas personas que, de manera constante, buscan controlar su excitación interfiriendo en su respiración. Al hacerlo, intentan proyectar una imagen de calma absoluta tanto hacia sí mismos como hacia los demás, creando la ilusión de que todo está bajo control y que nada puede alterarlos. Según Perls, Hefferline y Goodman (1951), "la ansiedad aparece por la constricción involuntaria del pecho; se desarrolla en las situaciones en las que el organismo se le priva del oxígeno adecuado como resultado del autocontrol y la fuerte excitación" (p. 460).

En el reverso de este primer grupo de personas, se encuentran aquellas en las que es observable la inquietud como uno de los síntomas más característicos. Este síntoma refleja una respuesta del organismo frente a una situación que genera grandes niveles de excitación pero que no encuentra una vía adecuada para liberar la energía acumulada.

En condiciones normales, esta excitación se dirige hacia una acción concreta, movilizand o la energía, haciendo contacto y resolviendo el problema. Sin embargo en la

experiencia ansiosa, se observa un "bloqueo" de la acción, lo cual genera un conflicto interno cuya consecuencia es la activación y manifestación de la actividad motora, la cual se desvía hacia movimientos repetitivos o sin propósito aparente, que son intentos de liberar parte de esa tensión acumulada. Estos movimientos involuntarios o automáticos, como la agitación de las manos, el golpeteo de los pies, caminar de un lado a otro o incluso morderse las uñas, son ejemplos claros de cómo el cuerpo intenta reducir la incomodidad que produce la acumulación de excitación no utilizada. Esto significa que, aunque el cuerpo está preparado para actuar, no tiene una dirección clara hacia donde canalizar esa energía.

Para profundizar, podemos retomar la noción de "self" como aquella dimensión de la subjetividad que posibilita el contacto y la interacción genuina y espontánea con el entorno, lo cual es fundamental para el crecimiento y la autorrealización. Los dos modos de experimentar la ansiedad mencionados anteriormente implican una disrupción o afectación en la funcionalidad del self. En el primero, podríamos decir que existe una tensión en mantener una identidad narrativa, lo que en TG se conoce como "función personalidad" entendida como aquello que una persona expresa sobre sí misma al responder a la pregunta: "¿Quién eres?". La persona que atraviesa una experiencia de ansiedad y lucha por ocultarla va construyendo lo que se denomina "fisiología segunda", una estructura que permite a las personas funcionar en una sociedad patológica y patologizante. En esta "fisiología segunda" se echa de menos la espontaneidad y la creatividad, necesarias para construir los ajustes saludables que las diversas situaciones exigen (Brandolin, 2011, p. 5).

En el segundo modo de experimentar la ansiedad, podemos observar lo que sucede con la "función ello" del Self. Desde una perspectiva fenomenológica y experiencial, la "función ello" se puede explicar como el conjunto de experiencias sensoriomotoras que surgen en cada momento del "aquí y ahora". Esta experiencia sensoriomotora, aunque se manifiesta en el momento presente, es el resultado de una serie de contactos que han sido asimilados a lo largo del desarrollo psicofísico de la persona.

La ansiedad se configura como un obstáculo significativo que limita la espontaneidad del individuo en su interacción con el entorno, afectando su capacidad para responder de manera auténtica en su campo de interacción. Esto trae como consecuencia cierta rigidez en la respuesta del individuo hacia la novedad, produciendo así una dificultad en el contacto y por ende una imposibilidad en el ajuste creativo.

Ahora bien, la persona que transita una experiencia de ansiedad a menudo no es plenamente consciente de sus propias acciones ni de las respuestas fisiológicas que estas generan. Uno de los aspectos más comunes de este estado es una respiración superficial o irregular, que contribuye a un sistema de tensiones motoras en el cuerpo. Esta respiración limitada reduce la oxigenación y, en consecuencia, incrementa la sensación de malestar físico y psicológico.

Jean Marie Robine, autor contemporáneo, desarrolló una teoría de la ansiedad desde el ciclo de contacto y la relación que engendra con los mecanismos de defensa. Según Robine (2012), la confluencia, al mantener al individuo en un estado de indiferenciación, dificulta la transición de lo fisiológico a lo psicológico, atrapando la experiencia en un nivel físico y evitando que se convierta en emoción o significado, con lo cual la ansiedad surge cuando se interrumpe el proceso de contacto, especialmente durante la emergencia de una figura que no logra desarrollarse plenamente.

En este sentido, el autor expresa:

Si se toma al pre contacto como proceso inicial de interacción entre el individuo y su entorno, el cuerpo y sus funciones fisiológicas predominan como trasfondo de la experiencia. Durante esta etapa, el organismo puede estar en reposo o involucrado en una actividad cotidiana, y aunque no haya una figura claramente definida, existe la posibilidad de que algo comience a emerger. Este "algo", denominado el «ello de la situación», puede manifestarse de diversas formas, como una sensación corporal, un estímulo del entorno, una necesidad, un deseo, o incluso un apetito o atracción". (Robine, 2012, p. 619).

Como ya se mencionó, esta fase se basa principalmente en la fisiología, lo que la asocia directamente con el organismo en su dimensión más elemental. Sin embargo, cuando se produce una interrupción en esta etapa, el mero hecho de que una figura de contacto haya surgido, por vaga y mal definida que pudiera ser, podría dar lugar a la ansiedad que impide la figura que está surgiendo. El reconocimiento de un apetito o de un deseo, el awareness de una sensación corporal, o cualquier fenómeno que empiece a adquirir un significado produce excitación, por lo tanto, podrían llevar a la ansiedad que impide la figura que está surgiendo. Esta interrupción de la secuencia sí podemos llamarla una interrupción debido a que, desde un punto de vista fenomenológico, es más un fracaso al empezar, se lleva a cabo a través de la confluencia. La aparición de una figura es una ruptura de la confluencia. Negarse a permitir que la figura surja es equivalente a mantener, o a buscar, la confluencia (Robine, 2012).

Cuando una figura surge, se ve obligada a convertirse en una figura de contacto. La creación de una Gestalt también constituye esta delicada transición de lo fisiológico a lo psicológico. Pero mantener la confluencia hace difícil transformar la experiencia fisiológica en psicológica, pasar del cuerpo al contacto, y por lo tanto, obliga a la experiencia a mantenerse en el nivel fisiológico de la no consciencia. La excitación reprimida, entonces, permanece exclusivamente de forma física, la sensación no puede convertirse en afecto, ni el afecto convertirse en sentimiento o en emoción. La patología que podría dar lugar tiende a ver el cuerpo como un objeto, ya que, metafóricamente hablando, la figura/fondo se localiza dentro del cuerpo y no en contacto con el entorno. Es durante esta fase cuando la excitación podría llegar a detenerse y la ansiedad podría llegar a fijarse dentro del cuerpo.

Tanto la visión de Perls, Hefferline y Goodman como la de Robine comparten elementos comunes, como la centralidad del cuerpo y del contacto en la génesis de la ansiedad. Ahora bien, la autora y esposa de Fritz, Laura Perls, pone el foco en la ausencia de apoyo esencial, presentando una perspectiva que enriquece la comprensión de cómo la ansiedad refleja un desequilibrio entre el self y el campo, subrayando la necesidad de apoyo.

Según Perls (2019), cualquier carencia de apoyo esencial se percibe como ansiedad. Para ella, el apoyo incluye todos los elementos que facilitan la integración y asimilación del individuo, como las funciones fisiológicas básicas: la respiración, la postura erguida, la coordinación, y la movilización, así como las capacidades asimiladas a lo largo de la vida.

Estas funciones proporcionan el soporte necesario para establecer contacto. Cuando se produce una interrupción en alguna de estas capacidades, la ansiedad emerge como resultado. La autora enfatiza que la falta de oxígeno constituye el ejemplo paradigmático de ansiedad, ya que representa la vivencia de una pérdida completa del apoyo fundamental. De esta manera, su enfoque destaca la importancia de mantener el

equilibrio entre las funciones fisiológicas y el proceso de contacto ya que la persona experimenta ansiedad cuando la función del contacto y del apoyo no están al mismo nivel.

Ecós del contacto interrumpido: La función yo y la ansiedad

*El "ajuste" sin "creatividad"
significa solo adaptación a un standard extrínseco
(Yontef, 2018, 182)*

Si entendemos la práctica clínica como una forma de pensar, leer y escuchar el sufrimiento humano, en la Terapia Gestalt el sufrimiento no se percibe como un fenómeno aislado o meramente patológico, sino como parte de una serie interconectada de experiencias que reflejan la interacción constante entre la persona y su entorno. Decir que el sufrimiento humano constituye una "serie" implica reconocer que no es un hecho estático ni aislado, sino un proceso dinámico que se organiza de manera singular en cada individuo, a partir de la situación total en la que este se encuentra. Si en el apartado anterior se había puesto el acento en el cuerpo para leer la problemática de la ansiedad, los llamados autores contemporáneos de la Terapia Gestalt que se van a citar en las siguientes páginas, amplían la lectura integrando la noción de contacto y ajuste creativo.

En este marco, el ajuste creativo se presenta como el proceso mediante el cual una persona encuentra nuevas formas de relacionarse con su entorno o la mejor solución posible ante las demandas del campo en un momento dado. Este concepto describe cómo, a través de la mediación de la función yo del self, el individuo responde de manera adaptativa y única, eligiendo y discriminando partes del campo con las que se identifica mientras se separa de otras. Así, el self no solo se ajusta al entorno, sino que también lo transforma, dando lugar a respuestas originales que integran las necesidades personales con las posibilidades ofrecidas por el campo. Los síntomas, en este caso la ansiedad, pueden ser entendidos como expresiones de un ajuste creativo frente a situaciones complejas. Aunque a primera vista puedan parecer limitantes o problemáticos, estos síntomas representan intentos genuinos de adaptación ante las circunstancias específicas del individuo. Tal como destacan Perls y sus colaboradores (2002), incluso los errores forman parte del proceso creativo: "Un error grande es ya un acto creativo, y debe permitir resolver un problema importante en quien lo sostiene" (p. 27).

Margarita Spagnuolo Lobb (2001) plantea una discusión con los autores que desarrollan las interrupciones del contacto y para eso propone un interrogante fundamental al cuestionar cómo es posible que se interrumpa o bloquee el contacto si este es un proceso inherente al aquí y ahora. Esta pregunta genera una tensión significativa con las conceptualizaciones tradicionales sobre el ciclo de la experiencia en Terapia Gestalt, abriendo un espacio crítico para repensar las dinámicas del contacto y los procesos que lo afectan.

Desde su perspectiva, se considera que el contacto no es una función estática, sino un proceso dinámico que depende de la interacción entre el organismo y su entorno. Las interrupciones pueden ser entendidas como estrategias de ajuste que, aunque en apariencia bloquean el contacto, son intentos del organismo por adaptarse a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. En este sentido, las interrupciones no eliminan el contacto, sino que lo distorsionan, generando patrones de evitación, confluencia o retroflexión que afectan la calidad del intercambio.

Para Spagnuolo Lobb (2001) "lo que se bloquea es la espontaneidad con la que se hace contacto, no el contacto en sí" (p. 113); en este sentido la espontaneidad se

relaciona con la capacidad de ajustar las respuestas al entorno de manera flexible y acorde a las necesidades del momento. Este ajuste ocurre en la frontera de contacto, el espacio donde el organismo y el ambiente interactúan. En condiciones óptimas, la frontera de contacto es un lugar de intercambio dinámico donde las necesidades individuales se encuentran con las posibilidades ofrecidas por el entorno, permitiendo el surgimiento de respuestas auténticas y creativas. Cuando la espontaneidad se bloquea, la cualidad del contacto se ve afectada.

La espontaneidad se manifiesta como una expresión genuina de la persona, una corriente vital que fluye libremente sin ser restringida por controles rígidos y que responde genuinamente a las necesidades del momento. Este estado refleja la capacidad del individuo para conectar consigo mismo y con el entorno, moviéndose según el ritmo de la autorregulación orgánica que tiene como protagonista al yo del self. Con lo cual, y siguiendo a Margarita Spagnuolo Lobb (2001), “el contacto sucede en cualquier momento, es la cualidad lo que cambia haciéndolo menos espontáneo y portador de ansiedad” (p. 67).

Jean-Marie Robine (2012) plantea que, en los casos de ansiedad y interrupciones en el contacto, no necesariamente es el contacto lo que se interrumpe, sino la forma que adopta bajo la influencia de modalidades específicas de experiencia, como la confluencia, la introyección, el egotismo, la retroflexión y la proyección. Estas modalidades actúan como flexiones que distorsionan la manera en que el individuo interactúa con su entorno y consigo mismo, configurando una experiencia alterada.

Un factor clave en esta perspectiva es la afectación de la función yo, que opera como mediadora del contacto. Cuando esta función se ve debilitada o distorsionada, el ajuste creativo del individuo también se ve afectado, limitando la capacidad de respuesta espontánea y genuina. Las modalidades mencionadas actúan simultáneamente con esta pérdida, transformando el contacto en una interacción menos auténtica y más rígida. En este sentido, Robine supone que la ansiedad no implica necesariamente una interrupción total del contacto, sino una alteración en las formas en que este se manifiesta. Esto desplaza el enfoque hacia la comprensión de cómo estas modalidades influyen en la experiencia del individuo, generando un campo de contacto que está presente, pero cargado de distorsiones.

La dificultad aparece cuando se cristaliza este ajuste creativo estableciendo un estilo fijo de contacto. Estas interrupciones surgen cuando, por diversas razones, la secuencia natural de contacto entre el organismo y su entorno se ve bloqueada o incompleta. En lugar de resolver las necesidades o tensiones emergentes, estas pueden quedar retenidas en forma de situaciones inconclusas o gestalts abiertas que no han alcanzado su cierre. Este fenómeno genera efectos en los procesos futuros de contacto, ya que las experiencias previas no resueltas interfieren en la capacidad del individuo para relacionarse con la novedad.

Ecós de la ansiedad en la identidad

*Lo que sufre es la frontera de contacto,
y es la frontera de contacto lo que se cura a través de la terapia.
El origen del malestar y su curación están en la relación.
(Salonia, 1992, 91)*

Tal como se desarrolló en los apartados anteriores, en la experiencia ansiosa se produce una pérdida parcial de las funciones del *Self*. La función personalidad y la función ello del *Self* actúan como pilares fundamentales en la configuración de la figura de contacto, proporcionando el soporte necesario para la interacción con el entorno y la construcción de la identidad. A través de estas funciones, la persona puede organizar sus experiencias, darles significado y responder de manera ajustada a las demandas del contexto.

La función personalidad es la encargada de integrar las experiencias pasadas y de estructurar una narrativa coherente sobre uno mismo, por lo que es un concepto clave para comprender el sistema de actitudes y percepciones que una persona asume en sus relaciones interpersonales, estructurado a partir de la pregunta fundamental: "*¿Quién soy?*" (Perls et al., 2022). Esta pregunta no solo refleja una búsqueda constante de definición interna, sino que también es la base para el establecimiento de roles y actitudes en el entorno social.

Sin embargo, en los estados de ansiedad, este equilibrio se ve alterado, ya que se produce una pérdida parcial del apoyo brindado por la función personalidad del *Self*. A consecuencia de esto, se observa que la figura de contacto pierde claridad y definición, generando una sensación de desconexión tanto interna como con el entorno. La persona puede experimentar confusión, dificultad para identificar sus necesidades y en estados más agudos los ejes espaciales y temporales pueden verse afectados.

Cuando la persona se encuentra en una situación que vivencia como ansiosa, la función personalidad se ve particularmente comprometida, generando una sensación de falta de cohesión interna, dificultando la sensación de continuidad y estabilidad personal.

Este fenómeno puede manifestarse en cualquier fase de la curva de contacto, especialmente cuando el campo organismo-ambiente no proporciona el apoyo necesario para una orientación creativa. La ausencia de estos recursos externos e internos impide que la persona responda de manera flexible a las experiencias, aumentando la sensación de desorganización.

Cuando el apoyo en el campo es insuficiente, la capacidad de ajustarse creativamente a las experiencias se ve afectada, lo que lleva a la repetición de patrones rígidos y poco funcionales. La persona, en lugar de encontrar nuevas formas de afrontar la ansiedad, puede quedar atrapada en respuestas poco funcionales pero conocidas que refuerzan el malestar y dificultan la integración de la experiencia.

Gianni Francessetti (2013) sostiene que "evitar la ansiedad por medio de la interrupción de contacto reduce la frescura de la experiencia y la hace más estereotipada" (p.). La interrupción del contacto cumple la función de proteger a la persona de la ansiedad, actuando como un mecanismo que evita el malestar; cuando el contacto se interrumpe como estrategia para evadir la ansiedad, la experiencia pierde frescura y espontaneidad.

Esta dinámica no solo afecta la manera en que el individuo se vincula con los demás y con su entorno, sino también su relación consigo mismo al evitar el contacto genuino y generar experiencias nuevas. Aunque la interrupción del contacto pueda

parecer un recurso útil para manejar la ansiedad, en realidad limita la riqueza de la experiencia y obstaculiza el desarrollo de la autenticidad.

Retomando la noción de apoyos, fundamentales en la experiencia humana y particularmente afectados en los estados de ansiedad, el terapeuta puede desempeñar un papel clave en la reconstrucción de estos recursos. Una de las formas de facilitar este proceso es a través de la narración, que permite a la persona asimilar sus experiencias previas y reorganizarlas en una historia con sentido y continuidad. Al relatar y estructurar su propia historia, el individuo puede darle coherencia a su vivencia, favoreciendo la integración de su identidad y el fortalecimiento de su *Self*. En este sentido, las palabras y el acto mismo de narrar no solo organizan la experiencia, sino que también funcionan como un soporte esencial.

La historia personal, articulada a través del lenguaje, se convierte en un recurso que sostiene y contiene, brindando estabilidad en momentos de incertidumbre. Como señala Gianni Francesetti (2013), "las palabras, dando forma y límites al caos de la experiencia naciente y haciendo comunicable su frescura, constituyen un elemento de apoyo importantísimo para la elaboración de toda vivencia" (p. 138).

Por ello, en un contexto terapéutico, resulta clave facilitar la revisión y resignificación del autoconcepto, permitiendo que la persona cuestione su propia narrativa y por ende la percepción de sí misma. El autoconcepto, al estar influenciado por experiencias pasadas no procesadas o interpretaciones sesgadas, puede generar una sensación de desconexión interna y una visión fragmentada de la propia historia. En este sentido, la terapia brinda un espacio donde el individuo puede explorar sus vivencias desde una perspectiva más amplia y comprensiva, favoreciendo la integración y ampliación del autoconcepto. De hecho es posible, además, integrar la experiencia ansiosa en una línea temporal que dé cuenta y sentido de dicho suceso. En el trabajo clínico, es posible observar cómo la función personalidad puede estar profundamente ligada a lealtades dentro del sistema familiar. Esto significa que, en muchas ocasiones, la manera en que una persona enfrenta determinadas situaciones no responde tanto a una elección consciente o auténtica, sino a patrones heredados que se han rigidizado con el tiempo.

Desde esta perspectiva, la pregunta "¿Quién eres tú?" no siempre se responde desde la espontaneidad del individuo, sino desde introyectos familiares que han sido asumidos sin cuestionar ni procesar. Estas identificaciones pueden generar una sensación de estancamiento o limitación, ya que la persona sigue respondiendo a modelos establecidos sin poder interrogarse si realmente se corresponden con su identidad actual o con sus necesidades genuinas.

En este sentido, el proceso terapéutico ofrece la posibilidad de explorar y revisar estas lealtades, permitiendo que la función personalidad recupere su flexibilidad y capacidad de transformación. Al tomar conciencia de estas influencias, la persona puede comenzar a diferenciar entre lo que forma parte de su historia familiar y dentro de esa historia, qué elige como propio y qué no, para así poder construir desde su propia autenticidad una mayor libertad en su forma de estar en el mundo.

Conclusiones Finales.

En base a la revisión hecha en este trabajo, observamos como la ansiedad ha sido abordada en los distintos constructos teóricos de la Terapia Gestalt. Su análisis desde esta corriente terapéutica permite situarla no sólo como un fenómeno individual, sino como una experiencia relacional que surge en la interacción del individuo con su entorno.

Conceptos clave como el campo, el awareness, el self y el contacto permiten comprender la experiencia ansiosa no como un evento aislado, sino como parte de un proceso dinámico en el que influyen tanto la experiencia individual como las relaciones en el campo, es decir con el ambiente. La visión de Francesetti y Perls ofrece un contraste interesante sobre el papel del awareness en la ansiedad: mientras que Francesetti lo considera una herramienta para integrar la experiencia relacional, Perls advierte que puede ser fácilmente socavado por la anticipación y la fantasía, alejando al individuo del presente. En este sentido, la ansiedad implica una distorsión temporal, donde la persona queda atrapada en la proyección del futuro, perdiendo el contacto con el aquí y ahora.

Además, el análisis del self dentro de la Terapia Gestalt revela que la ansiedad afecta sus funciones esenciales—ello, yo y personalidad—interrumpiendo el proceso de contacto y el ajuste creativo. Perls enfatizó la importancia del Self como un sistema dinámico que no sólo estructura la experiencia, sino que también es producto de la interacción con el campo. La ansiedad, en este marco, surge cuando la excitación no logra canalizarse adecuadamente, generando una interrupción en el contacto y afectando la espontaneidad del individuo.

A través de la función ello la TG pone el acento en lo que sucede en y destaca el papel crucial que desempeña en la expresión de este sufrimiento. La ansiedad se traduce en una interrupción del flujo natural de la excitación y el contacto, manifestándose a nivel físico a través de la respiración entrecortada, la tensión muscular y la inquietud.

Tanto Perls, Hefferline y Goodman como Robine destacan el papel central del cuerpo en la manifestación de la ansiedad, ya sea a través de la contención de la respiración o la inquietud motora. La dificultad en la transformación de la excitación en acción efectiva da lugar a respuestas disfuncionales que limitan la capacidad de ajuste creativo. Asimismo, Robine introduce la noción de confluencia como un mecanismo que impide el desarrollo pleno de las figuras emergentes, manteniendo la ansiedad en un nivel fisiológico y evitando su integración en el proceso psicológico. Por otro lado, Laura Perls complementa esta visión al señalar que la ansiedad también puede entenderse como una falta de apoyo esencial. La ausencia de recursos internos o ambientales interfiere en el equilibrio entre el contacto y el soporte necesario para afrontarlo, lo que refuerza el malestar ansioso.

Por otro lado, desde la función yo del Self, la ansiedad se entiende como una dificultad en el ajuste creativo. En lugar de interrumpirse completamente, el contacto con el entorno se distorsiona, generando respuestas rígidas y poco adaptativas. Spagnuolo Lobb y Robine subrayan que no es el contacto en sí lo que se bloquea, sino su

espontaneidad y calidad. Cuando el individuo pierde flexibilidad ante nuevas situaciones, la ansiedad se intensifica, reduciendo su capacidad de ajuste y generando patrones de relación poco espontáneos.

Asimismo, la ansiedad no solo impacta en la experiencia presente, sino que también influye en la percepción del individuo sobre sí mismo y en su identidad. Cuando la función personalidad del Self se ve comprometida, la coherencia interna se fragmenta, lo que genera incertidumbre y dificulta la construcción de un sentido de identidad estable. Francesetti señala que la interrupción del contacto reduce la frescura de la experiencia, limitando la posibilidad de transformación y crecimiento personal. En este contexto, el proceso terapéutico cobra relevancia, ya que permite resignificar la ansiedad dentro de una narrativa más amplia, promoviendo la integración de la experiencia y fortaleciendo la identidad del individuo.

Desde la óptica de la Terapia Gestalt, la ansiedad no es únicamente un fenómeno interno, sino que refleja una dificultad en la integración del campo y en la dinámica del contacto.

Referencias Bibliográficas

Brandolin, D. (2011). *La concepción de la naturaleza humana*. Material de cátedra, Psicoterapias, Facultad de Psicología.

Francesetti, G., Gecele, M., & Roubal, J. (2013). *Terapia Gestalt en la práctica clínica*. Franco Angeli.

Francesecetti, G. (2013). *Ataques de pánico y posmodernidad*. Editorial La Sociedad y la Cultura.

Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Julian Press.

Perls, F. (2022). *El enfoque gestáltico y testimonio de terapia*. Cuatro Vientos.

Perls, L. (2019). *Viviendo en las fronteras*. Libros del CTP.

Robine, J.-M. (2012). *Contacto y relación en psicoterapia*. Editorial Cuatro Vientos.

Spagnuolo Lobb, M. (2013). *El ahora para lo siguiente*. Libros del CTP.