



**UNIVERSIDAD
ACADEMIA**
DE HUMANISMO CRISTIANO

Artículo

Consideraciones
existenciales sobre el
Ciclo Gestalt de la
Experiencia: Ciclo
Funcional versus Ciclo
Interpersonal

Gabriel Traverso

RESUMEN

EL CICLO GESTALT DE LA EXPERIENCIA SUELE SER USADO POR MUCHOS GESTALTISTAS PARA ANALIZAR EL PROCESO EXPERIENCIAL DE LOS PACIENTES. TOMANDO COMO BASE LA DISTINCIÓN BUBERIANA ENTRE EL YO DEL YO-ELLO Y EL YO DEL YO-TÚ, SE CONCLUYE QUE EL CICLO SE ADAPTA BIEN PARA COMPRENDER LA EXPERIENCIA FUNCIONAL DEL YO-ELLO, PERO NO PARA LA RELACIÓN DIALÓGICA YO-TÚ.

PARA ELLO SE PROPONE UN CICLO INTERPERSONAL, TOMANDO COMO MODELO EL ANÁLISIS EXISTENCIAL PERSONAL. SE CONSIDERA QUE ESTE NUEVO CICLO SERÁ DE MAYOR UTILIDAD QUE EL ANTERIOR PARA EL TRABAJO TERAPÉUTICO.

PALABRAS CLAVES: TERAPIA GESTALT, CICLO GESTALT DE LA EXPERIENCIA, CICLO INTERPERSONAL.

ABSTRACT

THE GESTALT CYCLE OF EXPERIENCE IS USED BY MANY GESTALT THERAPISTS TO ANALYZE THE EXPERIENCE PROCESS OF THEIR PATIENTS. ON THE BASE OF THE DISTINCTION BY BUBER BETWEEN THE I FROM THE I-T AND THE I FROM THE I-THOU, THE PAPER CONCLUDES THAT THE CYCLE ALLOWS A GOOD UNDERSTANDING OF THE I-T FUNCTIONAL EXPERIENCE BUT NOT FOR THE I-THOU DIALOGICAL RELATIONSHIP. THEREFORE AN INTERPERSONAL CYCLE IS PROPOSED TAKING AS A MODEL THE PERSONAL EXISTENTIAL ANALYSIS. IT IS ASSUMED THAT THIS NEW CYCLE WILL BE MORE USEFUL FOR THE THERAPEUTIC WORK.

KEY WORDS: GESTALT THERAPY, GESTALT CYCLE OF EXPERIENCE, INTERPERSONAL CYCLE.

Consideraciones existenciales sobre el Ciclo Gestalt de la Experiencia: Ciclo Funcional versus Ciclo Interpersonal

Gabriel Traverso¹

Introducción

En un artículo reciente (Traverso, 2009) se dieron argumentos para fundamentar que la Terapia Gestalt [TG] en su formulación original (Perls, Hefferline y Goodman, 1951/2002) es un enfoque existencial, antes que humanista, reafirmando así lo que el propio Perls (1969/1996) decía: “la Terapia Gestáltica es [...] una de las tres terapias existenciales” (p.27). Consecuente con esa posición, el presente trabajo analiza desde una perspectiva existencial el proceso experiencial tomando como base el Ciclo Gestalt de la Experiencia [CGE].

Ser-en-la experiencia

La TG señala que sólo se puede comprender al hombre² en la experiencia.

El concepto de ‘experiencia’ se usa en un sentido amplio, ya que incluye toda situación de contacto entre el organismo y el entorno. Esta

1 Psicólogo clínico, Dr. en Ingeniería, Docente Universidad Academia Humanismo Cristiano, Presidente Sociedad de Análisis Existencial y Logoterapia de Chile, Director Académico Instituto Chileno de Análisis Existencial. Docente en postítulo de Terapia Gestalt en Escuela Gestalt de Santiago. E-mail: g.traverso@gmail.com

2 En este artículo se emplea el término ‘hombre’ en un sentido genérico, incluyendo ambos géneros: mujer y varón.

aclaración es relevante, ya que como se verá más adelante, Buber emplea el término con un alcance más restringido.

Perls, Hefferline y Goodman (1951/2002) [PHG] afirman que la experiencia se da en la frontera entre el organismo y su entorno y que la experiencia es la función de esa frontera. Más aun llaman el sí-mismo (*self*) a esa “frontera de contacto en actividad” (p. 15).

Buber (2002), por su parte, afirma que el mundo tiene dos aspectos para el hombre según su propia doble actitud ante él, en conformidad con la dualidad de las palabras fundamentales. Se trata de las palabras primordiales formadas por el par de vocablos Yo-Tú y por el par Yo-Ello. “De ahí que también el *Yo* del hombre sea doble. Pues el *Yo* de la palabra primordial *Yo-Tú* es distinto del *Yo* de la palabra primordial *Yo-Ello*” (p.7). También afirma que “el hombre no puede vivir sin el *Ello*. Pero quien sólo vive con el *Ello* no es un hombre” (p.30).

Es en el *Yo-Tú* donde el ser humano se encuentra y encuentra al otro. Lo fundamental es la relación dialógica que se da *en* esa diáda, en el “entre”, más que en el *Yo* o el *Tú*. Esta “inter-idad”³ buberiana, como el Dasein heideggeriano, nos muestra lo fundamental del paradigma existencial, la inseparabilidad del ser y su contexto. Esa misma *intereidad* se nos muestra como característica esencial del *sí-mismo* gestáltico, ya que en tanto *frontera de contacto en actividad* no puede perder su característica fundamental de intereidad. Si hacemos corresponder la intereidad buberiana con la gestáltica, asumimos que el sí-mismo tiene una doble actitud ante su entorno, según se halle en la dualidad Yo-Ello o en la Yo-Tú.

Para Buber la experiencia (en tanto conocimiento empírico) es alejamiento del Tú. No puede haber experiencia del Tú. Al hacer experiencia

de un encuentro, el hombre ha pasado ya al Yo-Ello. En este punto es conveniente hacer una aclaración lingüística. La TG se ha formulado en inglés y en ese idioma *experience* significa tanto experiencia como vivencia, en tanto Buber escribe en alemán en que hay dos términos bien diferenciados: *Erfahrung* (experiencia) y *Erlebnis* (vivencia: vocablo acuñado por Ortega y Gasset para esta palabra alemana). Siguiendo a Buber, se podría decir que la relación Yo-Tú se vivencia aunque no se experimenta. (Muchos gestaltistas y humanistas mal-traducen el verbo *experience* como ‘experimentar’, que no existe en español, queriendo significar ‘vivenciar’).

La Terapia Gestalt y el diálogo Yo-Tú

Yontef (1995) define la TG a través de tres principios. Una terapia que no cumpla alguno de ellos no sería gestáltica y la que sí los cumpla, más allá de la técnica o estilo del terapeuta, sí lo sería. Esos principios son: 1) La TG es fenomenológica; 2) “la TG se basa totalmente en el existencialismo dialógico, es decir, en el proceso Yo-Tú contacto/alejamiento” (p. 190); 3) la concepción fundamental de la TG es la gestalt basada en la teoría de campo.

El contacto en la experiencia Yo-Ello es cualitativamente distinto al contacto en la relación Yo-Tú. “En el contacto dialógico, la figura de interés para ambos es la interacción con la otra persona como persona” (Yontef, 1995 p. 194). La literatura de la TG no deja claro “que lo que se necesita para una relación terapéutica exitosa es el tipo particular de contacto señalado por Buber” (p. 197).

Yontef (1995) afirma que la TG es existencial en dos sentidos: 1) enfatiza el presente, los aspectos de la existencia del paciente en su vida actual y en cada momento de la sesión; 2) asume una actitud frente a la relación que “a nivel filosófico, se llama Existencialismo Dialógico [...] a nivel de relación, se denomina indistintamente Diálogo-Yo-Tú [...] o Encuentro Existencial” (p. 196, 197).

3 Este neologismo del autor se usa como traducción del concepto de *Zwischenheit* de Buber, la cualidad de “entre” de la relación dialógica Yo-Tú, como también la cualidad de “entre” en la experiencia Yo-Ello.

En el Yo-Ello “el otro no es interpelado como *persona*” sino “como objeto de manipulación” (p.197). Para Yontef, terapeutas humanistas de todas las tendencias se relacionan a menudo con sus pacientes en una mezcla de Yo-Ello y Yo-Tú, creyendo que están estrictamente en el Yo-Tú. El psicoanálisis, cuyo tratamiento enfatiza la neurosis de transferencia, se mueve generalmente en el Yo-Ello. “Un terapeuta gestáltico que usa su propio carisma o técnicas gestálticas para un cambio rápido del paciente, sin basarse en el diálogo, en el Darse-Cuenta y autoapoyo del paciente, es otro ejemplo de tratamiento vertical [Yo-Ello] y alimenta el ego del terapeuta más que la capacidad del paciente” (p. 198-199).

Considerando la importancia de la relación dialógica (Yo-Tú) en la TG, se hace necesario un método que permita analizar y comprender la vivencia Yo-Tú y diferenciarla de la experiencia Yo-Ello. Recordemos que PHG definen la TG como un análisis de la Gestalt, de la estructura interna de la experiencia; no tanto de *qué* se vivencia o experimenta, sino de *cómo* se vivencia lo que se vivencia o se experimenta lo que se experimenta. Se trata de comprender el proceso vivencial, antes que conocer los contenidos de la vivencia.

El Ciclo Gestalt de la Experiencia

Para la TG la experiencia es un proceso de contacto. PHG señalan (p. 227) que el “proceso de contacto es una totalidad única, pero se puede distinguir, por comodidad, la siguiente secuencia de figuras y de fondos: el precontacto, la toma de contacto, el contacto final y el postcontacto”.

Posteriormente, este proceso es descrito por el Instituto Gestalt de Cleveland, principalmente por Zinker (1977/1995), Polster y Polster (1973), Zinker y S. Nevis (1981) y E. Nevis (1998), a través de lo que llamaron el Ciclo Gestalt de la Experiencia. En lugar de cuatro etapas, ellos describen siete, que llaman sensación, consciencia inmediata, movilización de energía, acción, contacto, resolución/cierre y retirada (de atención).

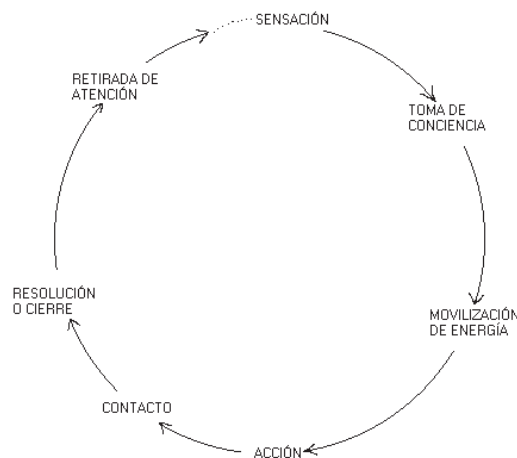


Figura 1. Ciclo Gestalt de la Experiencia (Nevis, 1998).

Siendo la experiencia una totalidad, más que pasos secuenciales se deben considerar los puntos como elementos siempre presentes en el proceso de contacto, que si bien tienen un orden lógico en su aparición, no desaparecen al tomar fuerza el siguiente, aunque van transformándose. Si bien el estímulo sensible (*sensación*) precede a cualquier significación del mismo (*toma de consciencia inmediata*), sigue durante todo el proceso aunque va evolucionando en un cambio paulatino. Las primeras significaciones movilizan emociones (*energía*) que a su vez predisponen a actuar. Nuevas significaciones aparecen al ir evaluando la posible acción y sus consecuencias, lo que va readecuando el emocionar, hasta que se decide la *acción*. Todo el proceso sigue acompañado de emociones y sentimientos. La acción precede a lo que PHG llaman *contacto final*, que vendría a ser la consumación de la experiencia, sin embargo, desde que se empieza a tomar consciencia del estímulo sensitivo se inicia un proceso de contacto (precontacto para PHG), ya que se hace un contacto con la sensación al darle un primer significado (frontera de contacto o el sí-mismo en acción), se toma contacto con la propia voluntad y con el entorno (a través de la imaginación) al decidir la acción e incluso el *postcontacto* es un

contacto con la experiencia realizada al darle el significado de conclusión.

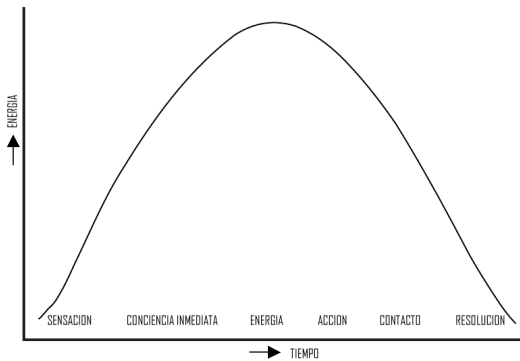


Figura 2. El ciclo de la experiencia visto como un incremento y descarga de energía (Nevis, 1998).

La figura 2 grafica el ciclo como energía en función del tiempo. Es preciso recalcar que tal gráfico tiene un valor esquemático. Recordemos que la energía es esencialmente emocional. Lo primordial, más que el valor cuantitativo, es el valor cualitativo de esa energía. No es sólo la intensidad de la emoción; ante todo interesa que sea una emoción coherente con la acción a emprender, con el objetivo de contacto. Ese punto es esencial en la comprensión del proceso, sin embargo, no ha sido considerado explícitamente en la literatura gestáltica.

El CGE tal como es descrito previamente, describe bien el contacto Yo-Ello. Al sí-mismo se le hace figura una sensación del organismo a la que le da el significado de necesidad y que requiere recurrir al entorno para satisfacerla, a través de una acción. Si ésta consigue el contacto adecuado para significar satisfecha la necesidad y resuelta la Gestalt, la puede cerrar. Este tipo de experiencia tiene por lo tanto un carácter homeostático, o de autorregulación orgánica. Incluso, al no explicitarse que la acción es decidida libremente, puede adecuarse a reacciones psicodinámicas para satisfacer pulsiones sin una toma de posición existencial.

Sin embargo, el CGE con los pasos mencionados es un modelo pobre para describir el contacto Yo-Tú, la vivencia del encuentro interpersonal, no funcional ni manipulativo. Para diferenciar ambas formas de contacto, se requieren dos CGE. Al anterior se le puede denominar Ciclo Funcional [CF o CGEF] para connotar que representa bien la experiencia funcional del tipo Yo-Ello. Un CGE que represente mejor la vivencia Yo-Tú, será referido como Ciclo Interpersonal [CI o CGEI]. Como apoyo conceptual para construir el CI, se recurrirá al Análisis Existencial Personal [AEP] desarrollado por Längle (1993, 2000a, 2000b, 2000c, 2000d, 2003).

Análisis Existencial Personal

El AEP ha pasado a ser la más importante aplicación del Análisis Existencial, que es la mayor escuela de psicoterapia existencial de Europa, en extensión territorial, número de terapeutas y publicaciones. Esa importancia se manifiesta, por ejemplo, en el libro editado por Längle (2000a) en el que 20 artículos, por otro tanto número de autores, se refieren al AEP en diferentes aspectos tanto teóricos como aplicados.

El AEP se centra principalmente, según Längle (2003), en facilitar la autenticidad de la persona en el contexto de su existencia, a través de apertura (Scheler, 2003) e interacción personal con el mundo. La vida se vuelve “existencia” sólo a través de las respuestas personales al desafío y oferta a la persona en cada situación dada (Frankl, 1946/2001; Längle, 2008). Como método de psicoterapia, el AEP tiene el objetivo de introducir la dimensión personal (noética, como la llamaba también Frankl) en la terapia, cuya importancia, en general, ha sido poco considerada (Längle, 2003 p.60).

El AEP define persona *como lo que habla en uno* (Längle, 2003 p.62). Hablando a sí mismo se crea el mundo interno del *autodistanciamiento*. Hablando a otro se produce el mundo externo de *autotranscendencia* (“co-mundo”). El ser persona está fundamentalmente permitido por el diálogo.

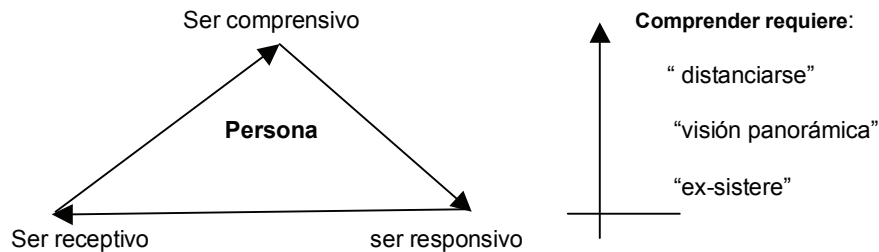


Figura 3: Cómo se muestra y se puede llegar a la persona en el encuentro (Längle, 2003 p.63).

La facultad dialógica es la característica básica de la persona. Lo seres humanos están rodeados de lenguaje del mismo modo que del aire que respiran (Buber, 1973 p. 41, cit. Längle, 2003 p.61). Cada diálogo requiere tres elementos constituyentes: 1) tiene un *destinatario*; 2) éste debe *comprender* lo dicho; 3) el diálogo requiere una *respuesta*.

La persona es abordada “desde afuera” en el encuentro. Quien encuentra se confronta a la persona en tanto vivencia al otro como receptivo, comprensivo y responsivo.



Figura 4: El lado subjetivo en la vivencia de un evento personal (Längle, 2003 p.65).

Las tres actividades “externas” básicas de la persona corresponden a *tres modos subjetivos de la vivencia*. Estar siendo receptivo se vivencia subjetivamente como estar siendo impresionable. En una impresión, que es siempre emocional, la persona es asida por el *logos* de la otra persona. La mera impresión no recoge la medida exacta

de la realidad externa y la actitud interna en la sensación. Ser impresionado y abordado podría denominarse el *evento personal primario*. Estas sensaciones espontáneas inmediatas representan el material crudo disponible para un siguiente procesamiento personal con el potencial de producir resonancia afectiva significativa. Antes de que la persona pueda responder se requiere la tarea más personal e íntima: tomar una *posición interna*. Sin una posición interna la persona se perdería a sí misma. Este paso puede denominarse “emocionalidad secundaria o integrada” (Längle, 1993). Tan pronto la emocionalidad original es integrada, el poder del impulso pasa a poder de la voluntad, una voluntad arraigada en sentimiento y no deducida racionalmente, aunque es racionalmente comprensible. En el evento dialógico el tomar posición es esencial. El diálogo toma vida desde pares independientes, cada uno tomando su propia posición interna. Posicionarse internamente significa crear conexiones entre lo propio y el otro. Por eso posicionarse internamente corresponde a comprender (ver fig. 4). Ahora la persona está lista para expresarse, para responder con su acción en el mundo.

El modelo de diálogo personal forma la secuencia metodológica del AEP en cuatro pasos: 1) La descripción de hechos relevantes; 2) la toma de consciencia de impresiones y sensaciones en los actos (auto-aceptación); 3) el alcance de una comprensión (terapeuta y paciente) resultante en la toma de posición del paciente (auto-distanciamiento); 4) el logro de una respuesta adecuada (auto-trascendencia).

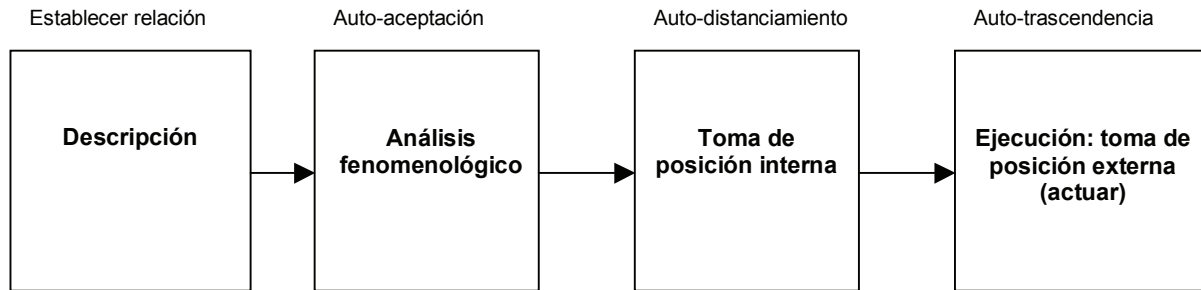


Figura 5: Los pasos metodológicos del “Análisis Existencial Personal” y sus implicaciones antropológicas (Längle, 2003).

Ciclo Funcional

La experiencia funcional, vale decir en la forma de contacto del tipo Yo-Ello, es un proceso que surge de una sensación en el organismo que acusa una necesidad propia y que inicia un movimiento que se orienta al entorno para manipularlo de modo de satisfacer la necesidad y volver al equilibrio homeostático. Es decir, es un movimiento que se inicia en el organismo y termina en él, después de buscar el satisfactor en el entorno.

Se grafica ese proceso en la figura 6. El círculo completo representa el campo de la experiencia (organismo–entorno). El área gris central representa la frontera de contacto entre organismo y entorno, a cuya izquierda está este último y a su derecha, el organismo. El sí-mismo está ubicado en la frontera de contacto, con la misión de ir dando significado al proceso. Se ha dibujado la frontera de contacto como una franja, en lugar de una línea. Tal como la piel, órgano que PHG gustan de poner como analogía de frontera de contacto, tiene un espesor (epidermis), así también podemos imaginar un “espesor” para la “frontera de contacto en acción” que es el sí-mismo. La función del sí-mismo es dar significados a todo el proceso experiencial, para lo cual establece un doble contacto, hacia dentro (organismo) y hacia fuera (entorno).

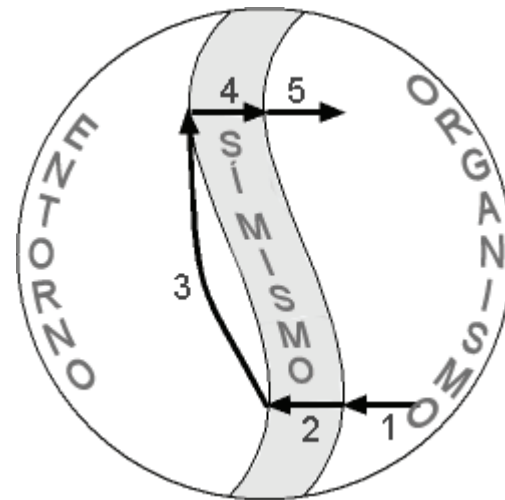


Figura 6. Proceso de la experiencia en situación Yo-Ello, o Ciclo Funcional.

Los pasos del CF se representan con (1) la *sensación* de una necesidad, que emerge desde el fondo orgánico, al tener suficiente intensidad el sí-mismo la hace figura al darle un significado en una primera *toma de consciencia inmediata* (2). A partir de esa toma de consciencia, desde el fondo del entorno el sí mismo hace figura un satisfactor adecuado, y pasa a la *acción* (3), hasta llegar a un nuevo *contacto* con la frontera, en la que el sí mismo significa si fue satisfactoria la experiencia, en cuyo caso pasa a la *resolución* (4) al contacto orgánico y la frontera abandona en la *retirada* de contacto (5) al fondo tras la sensación de *satisfacción* orgánica.

Ciclo Interpersonal

La vivencia del encuentro dialógico Yo-Tú sigue un proceso distinto. Usando como base el AEP se puede decir que habitualmente la Gestalt se abre al ser interpelado desde el entorno, provocando una impresión, se es tocado, se mueve en mí una emoción primaria, que viene asociada a las significaciones que abren el proceso de la Gestaltung, es decir, de la configuración de la Gestalt. Ese proceso se interrumpiría si reacciono inmediatamente desde la emoción primaria, sin haber tomado una posición. Requiere pasar por un paso fenomenológico para poder percibir adecuadamente la situación, poniendo transitoriamente en paréntesis la primera significación (auto-distanciamiento). Ello me permite una comprensión del campo situacional, incluido lo mío. Ahora la emoción ha cambiado a una emoción integrada que acompaña a una nueva significación. Es desde esta figura que tomo posición, una posición armónica con mi propia conciencia. A partir de esta posición elijo la acción que mejor responde al llamado del campo situacional. Una vez que respondí, cierro la Gestalt después de la reflexión en que juzgo mi acción y su efecto, asumiendo mi responsabilidad en la respuesta.

En cierto modo podríamos decir que entre ambos tipos de experiencias hay una diferencia en la dirección del movimiento del proceso. En la experiencia Yo-Ello hay una necesidad del organismo que entra al campo para encontrar satisfacción en el entorno y finalmente vuelve al organismo en un ajuste de tipo homeostático. El movimiento surge del organismo y retorna a él. A la inversa, en la situación existencial del tipo Yo-Tú, el entorno me aborda, me interpela, yo proceso ese llamado en mí-mismo, tomo posición y respondo. El movimiento surge del entorno hacia mí y vuelve a él.

Además de la diferencia en la dirección del movimiento del proceso, el gráfico de la figura 7 muestra más complejidad que el anterior ya que, por un lado, hay más pasos y, por otro, al ser una relación dialógica aparece esa especie de zig-

zageo en la frontera de contacto que se moviliza entre organismo y entorno.

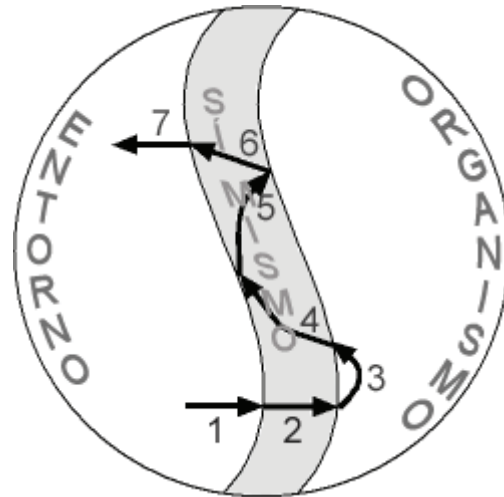


Figura 7. Proceso de la vivencia en la relación Yo-Tú, o Ciclo Interpersonal.

La *interpelación* del entorno (1) toca la frontera, es decir, es recibida como tal por el sí-mismo, desde el lado del entorno, la *impresión* (2) toca al organismo, la *emoción primaria* (3) ocurre en el organismo (correspondería a la 'sensación' en el CF) y es significada como tal por el sí-mismo al entrar en contacto con la frontera desde la función ello. La *comprensión* (4) que da la función yo del sí-mismo incluye organismo y entorno, ya que va desde la significación de la emoción al significado comprensivo de lo ajeno (entorno). La figura de la significación comprensiva surge del fondo del campo completo. La *toma de posición* (5), viniendo de esa figura, contacta más el lado personal, el centro del sí mismo, el yo como persona. La *decisión* (6) va desde lo propio en dirección al entorno. Finalmente la *acción* o *expresión* (7) modifica el entorno, como *respuesta* del sí-mismo al llamado externo.

Es cierto que a este último ciclo uno podría darle una lectura desde el CF descrito en el esquema de la figura 4, partiendo en el paso 3 como 'sensación', pasando a los pasos 4, 5 y 6 juntos como toma de 'conciencia inmediata' y 'movilización de energía' y manteniendo el 7

como acción. Sin embargo, esa significación del proceso lo empobrece al menos en dos aspectos.

El primero es la dirección del proceso, que surge en la necesidad del entorno, y no en el organismo, el cual al ser tocado la hace suya y se siente llamado a responder. Así la necesidad pasa a ser una necesidad del campo. La acción vista como respuesta al llamado del entorno lleva a la satisfacción de la necesidad del entorno y, por añadidura, a la necesidad que se hizo propia como necesidad de campo. Claramente este proceso es mucho más una autorregulación del campo que una mera autorregulación organísmica. Es cierto que el ciclo no necesariamente termina en la acción. El sí-mismo habitualmente hace un juicio post-acción, en que evalúa la experiencia y el resultado de la acción y hace un aprendizaje para futuras experiencias similares.

El segundo aspecto, de relevancia fundamental, es que al reducir el CI al CF se omite explícitamente la voluntad del sí-mismo que se expresa en el ciclo de la figura 7, especialmente en la toma de posición personal, en ver las posibilidades de acción y elegir entre ellas la que me hace más sentido, es decir, que tiene el significado más valioso, y paso de esa decisión a la acción en un paso de resolución de voluntad, ejerciendo la libertad existencial del yo del sí-mismo, no el yo que representa la psicodinámica del ello, sino el yo que representa a la persona, el yo de un verdadero ajuste creador. La función yo del sí-mismo se puede identificar prácticamente con la voluntad.

Este aspecto es central en la terapia. Al quedar explícito en el proceso de la experiencia, predispone a observarlo y a trabajarlo en las sesiones. Muchas veces el terapeuta gestalt da por cerrado el trabajo de una situación de experiencia interrumpida, cuando después de un trabajo de silla caliente aparece un darse-cuenta, asumiendo que automáticamente vendrá la autorregulación sanadora. El paciente puede tener mucha consciencia, implícita y explícita (*insight* gestáltico) de su

problema, pero si pasamos por alto su dificultad con la voluntad, no lo resuelve. La voluntad tiene su propio proceso, sus propias etapas, es en sí toda una gestalt, dentro de una gestalt mayor, y debe ser encarada como tal. Este es y ha sido un punto débil en la teoría de la TG y puede ser subsanado al recoger los aportes de otras terapias existenciales que han profundizado largamente en el tema, como en el Análisis Existencial muy especialmente (p. ej. Längle y Holzhey-Kunz, 2008; Längle, 2003). Por ejemplo, en el caso de las adicciones (que todos los registros nos indican que van en continuo aumento, tanto en número como en intensidad), el Análisis Existencial las identifica preponderantemente como enfermedades de la voluntad, ha desarrollado métodos para su reconocimiento y fortalecimiento con bastante buen resultado, evitando las recaídas en un número mucho más alto que en otros enfoques (Längle y Probst, 1997).

Conclusión

Distinguir dos Ciclos Gestálticos facilita la diferenciación y el análisis de dos tipos de Gestalten, la que conduce a un contacto de una experiencia funcional, manipuladora del entorno en una autorregulación organísmica, y la que lleva al contacto iniciador de un encuentro dialógico interpersonal en una autorregulación del campo. Esta distinción puede tener un doble valor en la psicoterapia gestáltica. Por un lado, como se muestra previamente, la Terapia Gestalt es efectiva en la relación dialógica Yo-Tú, en un encuentro entre personas, para lo cual el Ciclo Interpersonal ayuda a discernir y comprender la calidad del encuentro y las interrupciones del mismo. Por otro lado, las dificultades principales en los pacientes están en las relaciones dialógicas interpersonales antes que en el contacto funcional, por lo cual un ciclo que ayuda a ver a la persona, su capacidad comprensiva de las situaciones, de tomar posición, de actuar con voluntad y de responder efectivamente a las demandas ambientales, sin pasarse a

llevar sino expresando lo que le es esencial, puede ser de gran ayuda terapéutica.

El Ciclo Interpersonal no sería sólo un instrumento de *análisis* gestáltico, sino al ser semejante al Análisis Existencial Personal en sus pasos, puede emplear éste como un *método* comprobablemente eficaz en el cambio terapéutico.

Referencias Bibliográficas

- Buber, M. (1973). *Das dialogische Prinzip*. Heidelberg: Lambert Schneider.
- Buber, M. (2002). *Yo y tú*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Frankl, V. E. (1946/2001). *Psicoanálisis y Existencialismo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Längle, A. (1993). Personale Existenzanalyse. En A. Längle (ed.), *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge* (pp. 133-160). Viena: GLE.
- (2000a) (ed.), *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Viena: GLE.
- (2000b). Die "Personale Existenzanalyse" (PEA) als therapeutisches Konzept. En A. Längle (ed.), *Praxis der Personalen Existenzanalyse* (pp. 9-37). Viena: GLE.
- (2000c). Lexikalische Kurzfassung: PEA und Emotionslehre. En A. Längle (ed.), *Praxis der Personalen Existenzanalyse* (pp. 73-76). Viena: GLE.
- (2000d). Schematische Darstellung der einzelnen Schritte der PEA. En A. Längle (ed.), *Praxis der Personalen Existenzanalyse* (pp. 77-84). Viena: GLE.
- (2003). The Method of "Personal Existential Analysis". *European Psychotherapy*, 4, 1, 59-75.
- (2008). *Vivir con sentido. Aplicación práctica de la logoterapia*. Buenos Aires: Lumen.
- Längle, A. y Holzhey-Kunz, A. (2008). *Existenzanalyse und Daseinanalyse*. Viena: Facultas UTP.
- Längle, A. y Probst, C. (ed.) (1997). *Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten*. Viena: GLE.
- Nevis, E. (1987). *Organizational Consulting: A Gestalt Approach*. Cambridge: GICPress.
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (1951/2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: CTP.
- Poster, E. y Polster, M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Brunner/Mazel.
- Scheler, M. (2003). *El puesto del hombre en el cosmos*. Buenos Aires: Losada.
- Traverso, G. (2009). La Terapia Gestalt: ¿Un enfoque humanista o existencial? *Castalia*, 11, 15, 37-44.
- Yontef, G. (1995). *Proceso y diálogo en Gestalt. Ensayos de terapia gestáltica*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (1977/1995). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. México: Paidós.
- Zinker, J. y Nevis, S.M. (1981). *The Gestalt theory of couple and family interaction*. Center for the Study of Intimate Systems, Gestalt Institute of Cleveland.