

Teorías de la ansiedad en la terapia Gestalt

Theories of anxiety in Gestalt therapy

Recibido: 8 de junio de 2017 - Aceptado: 16 de junio de 2017 - Publicado: 19 de octubre de 2017

Forma de citar este artículo en APA:

Ceballos Montalvo, D. (2017). Teorías de la ansiedad en la terapia gestalt. *Poiésis*, (33), 46-57. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2495>

David Ceballos Montalvo*

Resumen

En el presente artículo se hace una exposición concisa de las diferentes teorizaciones sobre el concepto de ansiedad en la literatura de la terapia Gestalt. Éstas se exponen de manera sistemática; se especifican las características de cada aproximación teórica; y se describe someramente, al final de cada sección, la manera de intervención terapéutica según sea el caso. Finalmente, se hace una revisión breve de los desarrollos teóricos recientes en torno al tema.

Palabras clave:

Ansiedad; Angustia; Excitación; Terapia Gestalt.

Abstract

In this paper a concise statement of the different theories on the concept of anxiety in the literature of the gestalt therapy is done. These are discussed systematically; the characteristics of each theoretical approach are specified; and the manner of therapeutic intervention, as the case may be, is briefly described at the end of each section. Finally, a brief review of recent theoretical developments on the subject becomes.

Keywords:

Anxiety; Angst; Excitement; Gestalt therapy.

* Maestro en Psicología Clínica. Psicoterapeuta en práctica privada. Correo electrónico: davidceballos@live.com.mx

En el discurso de la psicoterapia la ansiedad ha ocupado un lugar significativo como objeto de estudio. El abordaje de este concepto tan central en la teoría y técnica de la psicoterapia ha conducido al desarrollo de distintas perspectivas sobre sus causas y síntomas, así como a la creación de diversas metodologías de intervención.

En la teoría de la terapia gestalt coexisten varias aproximaciones al concepto de ansiedad; si bien éstas fueron desarrolladas en diferentes períodos no son excluyentes. Los dos enfoques principales son: (a) el que trata a la ansiedad y su relación con la excitación y (b) el que ve a la ansiedad relacionada con el tiempo (Brito, 2007). Una perspectiva adicional es la desarrollada por L. Perls (1992/1994) en la que vincula a la ansiedad con la pérdida de apoyo.

En este escrito se hará una exposición de las principales conceptualizaciones sobre la ansiedad en la teoría de la terapia gestalt y, finalmente, se hará una breve mención de los desarrollos teóricos más recientes en esta materia. De manera preliminar, se discutirá acerca del concepto *excitación* el cual es un término crucial para la comprensión de la ansiedad en la terapia Gestalt.

La Excitación

El concepto de excitación en la teoría de la terapia gestalt es integrador (Perls, 1977/2012a; Latner, 1994). Al igual que éste gran parte de los constructos de la terapia gestalt son integrativos. Esto se debe a que la terapia gestalt es un enfoque integrativo tanto en el sentido actual que esta noción tiene en la psicoterapia integrativa como en las teorías holísticas de la personalidad. Esto es así ya que la terapia gestalt derivó de la síntesis y organización de diferentes teorías, con las cuales Perls y sus colaboradores tuvieron contacto, articuladas alrededor de una teoría subyacente cuya orientación procede de una concepción holística o integral del ser humano. Por consiguiente, desde la perspectiva contemporánea de la psicoterapia de la integración (Norcross, 2005) hoy se puede señalar que la terapia gestalt es un ejemplo de integración teórica.

Indagar sobre los orígenes del término *excitación* en la terapia gestalt resulta difícil, ya que Perls tenía la tendencia a no dar crédito de sus fuentes, sin embargo, es evidente la influencia de un modelo médico en la conceptualización de éste (Perls, 1942/1975b). Otras influencias presentes en este concepto son el élan vital de Bergson y la libido de Freud, aunque éstos no guardan una significación exacta con la noción de excitación sí son cercanas (Perls, 1977/2012a; Perls, Hefferline y Goodman, 2002/1951).

Perls (1978/2012b) define la excitación como la energía básica del organismo humano; en otra parte también habla de ella como energía psicológica básica (Perls, 1977/2012a). Es decir, ésta comprende la manifestación energética a nivel fisiológico y psicológico (Perls et al, 1951/2002).

A nivel fisiológico la excitación es una función del metabolismo del organismo que se manifiesta en la forma de emociones indiferenciadas (como ritmo, vibración, estremecimiento, calidez) las cuales son transformadas de acuerdo a la situación en emociones específicas; éstas proporcionan

la energía necesaria para la actividad motora y sensorial indispensable en el proceso vital. De acuerdo con Perls (1973) la excitación se da con referencia al mundo y es un medio para relacionarse con él a través del sistema motor de manipulación y del sistema sensorial o de orientación. Cuando la excitación, en forma indiferenciada o general, del organismo fluye hacia una figura o gestalt en formación ésta se experimenta en forma de emociones (Latner, 1994).

A este proceso de cambio de una excitación indiferenciada hacia una específica Perls (1977/2012a) lo denominó como *Teoría de la Transformación*. Este proceso tiene lugar dentro de una situación de campo en donde el organismo busca la satisfacción de sus necesidades apremiantes a fin de restablecer el equilibrio. En el ambiente hay objetos que son deseables porque ayudan a satisfacer la necesidad del individuo, de éstos se dice que poseen una *catexis positiva*; en contraste, los que son indeseables ya sea porque son amenazantes o porque tienden a perturbar el equilibrio o no proporcionan satisfacción a las necesidades, se dice que poseen una *catexis negativa* (Perls, 1976). De este modo, el organismo ante la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades explora cuáles objetos en el entorno son adecuados para satisfacerlas; cuando identifica un objeto como adecuado éste se convierte en figura, es decir, recibe una catexis positiva. En esta situación la primera forma emocional que asume la excitación es la impaciencia, surgida del desequilibrio orgánico, la cual orienta hacia la búsqueda de satisfactores. La impaciencia es la base de la catexis positiva; en contraste, el miedo es la base de todas las catexis negativas (Perls, 1977/2012a, 1976). En suma, las emociones energizan la catexis y movilizan los medios y las formas para obtener la satisfacción de las necesidades.

A nivel psicológico la excitación se experimenta como un sentimiento o emoción que acompaña al proceso de formación de la gestalt o figura. Las emociones proporcionan un conocimiento último indispensable de los objetos adecuados a la necesidad, ya que son unificaciones o tendencias a la unificación de algunas tensiones fisiológicas con las situaciones ambientales favorables o desfavorables (Perls et al, 1951/2002). En palabras de Latner (1994), las emociones son las correlaciones de la experiencia de la energía del organismo organizada en torno a una gestalt (necesidad) en vías de formación. La excitación también proporciona un sentido de implicación en la situación real, puesto que no existe una realidad indiferente, neutra. La excitación es la evidencia de la realidad. En síntesis, la excitación es tanto una experiencia como una forma básica de energía orgánica.

Sin embargo, la excitación no siempre es visible como excitación ya que ésta puede ser bloqueada (Perls, 1978/2012b). Es a partir de este principio que se derivan las diferentes teorizaciones sobre la ansiedad en la terapia gestalt. Éstas aunque elaboradas en diferentes épocas exponen las causas de interrupción de la excitación y describen cómo se desarrolla dicho proceso. Cada una de las teorías de la ansiedad se corresponde con un tratamiento específico de la excitación: en los primeros escritos de Perls ésta se fundamenta en una visión fisiológica y, posteriormente, bajo una perspectiva integrativa.

La ansiedad es excitación menos oxígeno

En *Yo, Hambre y Agresión*, Perls (1942/1975b) describió la ansiedad con una fórmula: “la ansiedad es igual a la excitación más el abastecimiento inadecuado de oxígeno” (p. 100). En esta época Perls planteó que la ansiedad estaba caracterizada orgánicamente por “dificultades respiratorias, aceleración del pulso y síntomas similares” (p. 42). De igual manera señaló que la excitación y la falta de oxígeno constituían el núcleo del ataque de ansiedad. Según Perls (1942/1975b) la excitación involucra un aumento del metabolismo y de la actividad del corazón, pulso acelerado y respiración acrecentada; si bien esta descripción es similar a la de la ansiedad no se debe confundir con ésta.

Perls (1942/1975b) señala que la falta de abastecimiento de oxígeno durante el nacimiento y la lactancia del niño sí generan ansiedad en éste pero no en el adulto ya que en el adulto la excitación se convierte en ansiedad debido a que “no se permite exhibir la excitación y sus síntomas, especialmente la respiración ruidosa e intensificada” (p. 99). Así, al suprimir la expresión de la excitación se reduce el abastecimiento de oxígeno mediante la rigidez del sistema muscular, es decir, comprimir el pecho en lugar de expandirlo, provocando la aceleración del bombeo del corazón como un intento de proporcionar más oxígeno a los tejidos del cuerpo y, por consiguiente, las palpitations del ataque de ansiedad. Es así como en la ansiedad se genera un conflicto entre el impulso por respirar y el autocontrol que se opone (resistencia muscular).

Otro síntoma presente en el ataque de ansiedad es la *inquiétude*. Ésta se hace presente en el estado de ansiedad que no encuentra su salida natural. Según Perls (1942/1975b) el organismo produce excitación en situaciones que requieren de una cantidad extraordinaria de actividad para hacer frente a ésta; sin embargo, cuando la excitación se desvía de su objetivo real la actividad motora se desintegra y se emplea para activar los músculos que inhiben la acción motora, no obstante, queda suficiente excitación para causar diferentes tipos de movimientos no coordinados como agitación de los brazos, caminar de un lado a otro, etcétera. Debido a este exceso de excitación el equilibrio orgánico no puede restablecerse y al bloquearse la descarga de la excitación el organismo permanece inquieto. Un ejemplo proporcionado por Perls (1942/1975b) de interrupción de la excitación es el pánico escénico en el cual el actor “trata de suprimir su excitación sin comprender su significado y sin ser capaz de resistir la impaciencia de estar esperando y estar excitado... [Lo cual ocasiona que] la impaciencia a través del autocontrol convierta la excitación en ansiedad, a no ser que elija la salida de la inquietud intensa” (p. 101).

Perls (1942/1975b) haciendo referencia al ataque de ansiedad sugiere que también se pueden emplear experiencias pasadas para propósitos futuros (teleológicos). Éstas experiencias pasadas o recuerdos son colocadas por la persona nerviosa como señales de peligro en donde quiera que se presente la posibilidad de riesgo. Por ejemplo, una persona puede haberse enamorado y haber sufrido una desilusión, por ello se cuida mucho de que se repita ese desastre y en cuanto siente el más ligero signo de afecto pone en escena el recuerdo de su experiencia desagradable como señal

de peligro. De este modo, Perls plantea de manera inicial cómo el futuro y las expectativas sobre éste desempeñan un papel importante en el desarrollo de la ansiedad, tema que en sus escritos posteriores enfatizaría.

Sin embargo, al referirse al enfoque psicológico de la ansiedad Perls (1942/1975b) es parco y sólo se limita a hacer un resumen de las teorías psicoanalíticas de Freud, Adler, Rank y Harnick; las cuales considera como correctas, aunque sólo sean válidas en las situaciones en las que fueron creadas. En este escrito Perls mantiene una conceptualización de la ansiedad mayormente fisiológica de ahí que, en la sección práctica de éste, el tratamiento se enfoque hacia los síntomas somáticos de la ansiedad mediante la respiración, la relajación muscular y la expresión de la excitación.

La ansiedad es la interrupción de la excitación creativa

En 1951, Perls, Hefferline y Goodman escribieron *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*, en esta publicación mantuvieron una concepción de la ansiedad similar a la que Perls (1942/1975b), de manera individual, había elaborado previamente. No obstante, en este período se pasa de una teorización del origen de los síntomas orgánicos de la ansiedad, como resultado de la interrupción de la excitación fisiológica, a una elaboración esquemática de la interrupción en la secuencia de contacto.

Para Perls et al (1951/2002) la excitación es un término que abarca dos dimensiones integradas: la excitación (*excitement*) o “energía psicológica básica” y la sobreexcitación (*excitation*) su equivalente fisiológico. De este modo se propone una teoría integradora de la emoción en la que la excitación abarca tanto el ámbito fisiológico, tales como las emociones indiferenciadas que incluye los conceptos de catexis, el élan vital; y las manifestaciones psicológicas del metabolismo (Perls, 1977/2012a; Perls et al, 1951/2002). Tomando como base esta noción de la emoción elaboran una teoría sencilla de la ansiedad en la cual consideran a ésta como un hecho psicósomático y como un factor preponderante en la neurosis y la definen como “la experiencia de la dificultad para respirar durante cualquier excitación bloqueada” (Perls et al, 1951/2002, p. 459).

Según Perls et al (1951/2002) la excitación persiste y aumenta a lo largo de la secuencia de contacto y culmina en el momento del contacto final. Esto ocurre aún si los obstáculos y conflictos impiden la conclusión del proceso de contacto; en este caso la excitación generará una perturbación en el *self*. Es a esta perturbación, producto de la inhibición o del bloqueo de la excitación a la que se denomina ansiedad. Esta interrupción es producida por distintos mecanismos y *caracteres* del comportamiento neurótico los cuales se pueden observar en las etapas del ajuste creativo (Robine, 1997). Los *caracteres* pueden ser entendidos como modos de contacto en una situación en curso, son “los ajustes creativos de un campo en el que hay represiones” (Perls et al, 1951/2002, p. 281).

Cada uno de los mecanismos aparece en un momento específico de la secuencia esquemática de la formación de la gestalt produciendo la interrupción de la excitación en curso y, por ende, ansiedad. Sea cual sea la fase del contacto en donde se produzca la interrupción la ansiedad tiene como efecto inhibir la necesidad original o la respuesta al estímulo, ya sea desviando la atención, distrayendo el interés hacia otras cosas, afectando la respiración, etcétera. Es decir, produce una inversión de la secuencia de contacto, de manera que el cuerpo que antes era el fondo ahora es la figura y el *self* en su función yo se torna deliberado y activo en el plano motor, convirtiéndose en el fondo. Si esta actitud deliberada se mantiene se convierte en represión y a la postre en un hábito neurótico.

De acuerdo con Perls et al (1951/2002) ocurren cinco momentos de interrupción: 1) antes de la nueva excitación primaria: confluencia; 2) durante la excitación: introyección; 3) al enfrentarse al entorno: proyección; 4) durante el conflicto y la destrucción: retroflexión y 5) en el contacto final: el egotismo. La etapa concreta de interrupción es significativa y determina el hábito neurótico que se aprende.¹

Perls et al (1951/2002) también refieren que la ansiedad va a tener cualidades concretas dependiendo del tipo de excitación que se haya bloqueado aunque lo más frecuente es que ésta se encuentre matizada por el miedo.

En esta época los objetivos terapéuticos en el tratamiento de la ansiedad se enfocaban principalmente en: (a) descubrir que excitaciones no se pueden aceptar actualmente como propias. Ya que éstas emergen de manera espontánea se encuentran relacionadas con necesidades genuinas del organismo, por lo tanto, (b) deben encontrarse los modos de satisfacer esas necesidades, sin poner en peligro las otras funciones del organismo. Y finalmente, (c) se debe descubrir exactamente cómo, por medio de las diferentes estructuras de la contracción muscular, se detiene la exhalación completa (Perls et al, 1951/2002).

La ansiedad es la tensión entre el ahora y el después

Hacia la década de los 60's Perls amplió las definiciones preliminares sobre la ansiedad que ya había esbozado en *Yo, Hambre y Agresión* (Perls, 1942/1975b) y en *Terapia Gestalt* (Perls et al, 2002), añadiendo a éstas las nociones de tiempo, expectativas catastróficas y la representación de roles como elementos esenciales en la génesis de la ansiedad (Perls, 1974, 1975a, 1976). En ésta época Perls otorgó un mayor énfasis a los aspectos cognitivos de la ansiedad. Asimismo, en este período se distingue la influencia de Kurt Goldstein sobre la perspectiva que Perls tenía sobre la ansiedad.

Según Perls la ansiedad está relacionada con "aspectos fisiológicos, fantasiosos y del hacerle frente a la vida" (1975a, p. 169). Al hablar de aspectos fisiológicos nuevamente Perls hace referencia a su teoría sobre las emociones y al uso del término *excitación* como energía vital. Y señala que

¹ Para una descripción detallada de las interrupciones y su relación con la ansiedad véase el artículo de Robine (1997) *Ansiedad y Construcción de las Gestalts*.

cuando la dinámica de la transformación de la excitación en emociones y enfrentamiento se ve interrumpida se llega a un exceso de excitación, es decir, el metabolismo emocional normal llega a un estado malsano, estancado, sobreexcitado y surge el estado de ansiedad; en donde el corazón se acelera para suministrar más oxígeno requerido por la excitación y se intenta desensibilizar el sistema sensorial como una forma de reducirla (Perls, 1974, 1975a).

Es en la interrupción de la excitación donde la fantasía desempeña un factor importante como desencadenante de la ansiedad. Para comprender esta relación entre la fantasía y la ansiedad Perls (1974, 1976) señala que tenemos dos niveles de existencia: (a) el nivel de lo real, la realidad o el nivel público que es nuestro hacer y (b) el nivel privado, el escenario del pensar, la mente o *maya* (palabra hindú que significa ilusión, fantasía). Este segundo nivel tiene varias actividades además del pensar tales como: soñar, imaginar, teorizar, anticipar, utilizar símbolos y abstracciones —a toda esta actividad mental Perls la denomina: fantasía. Asimismo, en este nivel hay otras funciones como la atención, la capacidad de darse cuenta y la voluntad. Según Perls (1976) 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 disminuida. Esto tiene un propósito ya que le permite al individuo ahorrar tiempo, energía y trabajo, ya que cuando se realiza la actividad mental para resolver un problema se utiliza una pequeña parte de la energía (excitación) disponible internamente para producir una mayor cantidad de energía corporal o externa la cual luego se distribuye eficientemente para poder resolver el problema en la realidad.

Sin embargo, la realidad reproducida a nivel de fantasía puede desviarse de la realidad con la cual estaba originalmente conectada, según Perls (1976) esto se debe a que la fantasía:

Como actividad que implica el uso de símbolos, deriva de la realidad, ya que los símbolos mismos son inicialmente derivados de la realidad. Los símbolos comienzan como rótulos para los objetos y procesos; proliferan y crecen hasta llegar a ser rótulos de rótulos y rótulos de rótulos y rótulos. Incluso los símbolos jamás pueden aproximarse a la realidad, pero comienzan en la realidad (p. 26).

Es decir, la fantasía puede tornarse distorsionada y quedar constituida por representaciones simbólicas completamente diferentes a la de los objetos que originalmente significaban. Aunado a lo anterior la actividad fantasiosa también implica un giro hacia el futuro que conlleva una acción simbólica de lo que se podría estar haciendo físicamente; un ensayo para el futuro donde nos preparamos para los roles futuros que queremos representar (Perls 1974, 1975a, 1976). No obstante, esto no es negativo sino funcional. Para Perls el problema surge cuando el individuo deja de mantener contacto con la realidad y considera las fantasías y los ensayos como si fueran reales, ahí es donde emerge la ansiedad; el individuo se vuelve fóbico ya que no puede aceptar el fenómeno de lo desagradable y comienza a evitar. Las evasiones son la forma como se confunde la fantasía con la realidad (Perls 1974, 2006).

De estas proposiciones es que surge la definición de la ansiedad “como la brecha que hay entre el ahora y el después”; las personas llenan esa brecha con expectativas catastróficas, las cosas terribles que pueden ocurrir; y con expectativas anastróficas, las cosas estupendas que pueden suceder; también se llena esa brecha con pólizas de seguro, formaciones rígidas de carácter, ensoñaciones, temores, planificación, ocupaciones estables, ensayando y con repeticiones habituales, etcétera (Baumgardner, 2006; Perls, 1974, 1975a, 1976).

Según Perls (1975a) la excitación se convierte en ansiedad debido a la inseguridad al actuar; al representar los roles, el individuo ensaya mentalmente (a nivel de fantasía) y deja de contactar el momento presente y se torna hacia el futuro y pierde el apoyo en su orientación. El individuo prefiere actuar con base a lo que dicta la sociedad, prefiere actualizar su autoconcepto (fuente permanente de la ansiedad) en lugar de su regulación orgánica, lo cual genera una interrupción en la transformación de la excitación indiferenciada en emoción y conductas de enfrentamiento generándose un exceso de excitación dando lugar a las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad. También se puede mencionar que Perls (1974) hace referencia a que la representación de roles y la expectativa por el futuro conllevan aspectos existenciales (angustia existencial) para el individuo; tema que pudiera ser catalogado como otro tipo de aproximación de la ansiedad dentro de la terapia gestalt (Brito, 2007).

La noción de la ansiedad como resultado de la expectativa catastrófica es tomada de las ideas de Goldstein (1940/1963, 1934/1995); sin embargo, a diferencia de éste Perls (1975a) no sólo consideraba la ansiedad como producto de las expectativas catastróficas sino también de las expectativas anastróficas (Brito, 2007; Perls 1975a). Para Perls (1974) la ansiedad surge sólo cuando “dejamos la sólida base del ahora y nos preocupamos del después, del futuro” (p. 38), el futuro contiene ambas expectativas; esta noción refleja la actitud holística de la terapia gestalt al considerar ambos aspectos o polaridades de la expectativa como fuente de la ansiedad.

Desde esta conceptualización el abordaje terapéutico de la ansiedad, de acuerdo con Baumgardner (2006), comprende dos niveles: (a) el componente de la imaginación o zona intermedia y (b) la percepción corporal de los síntomas.

La ansiedad es la excitación menos apoyo

Laura Perls contribuyó con el desarrollo de otra perspectiva sobre la ansiedad en la terapia gestalt, en la cual articula la noción de ausencia de apoyo en la experiencia de contacto como génesis de la ansiedad (Robine, 1997).

L. Perls (1992/1994) señala que cualquier falta de apoyo esencial se experimenta como ansiedad. Por apoyo entiende todo aquello que facilita la integración y asimilación continua de una persona, relación o sociedad; éste comprende la fisiología primaria, como la respiración y la digestión; la postura erguida y la coordinación; la sensibilidad y la movilización; el lenguaje; los hábitos; lo modales; y todo aquello que se ha asimilado e integrado a lo largo de la vida.

Estas funciones sirven de soporte en el establecimiento de contacto, es decir, ofrecen un apoyo en el proceso de la formación de la figura de contacto. Si ocurre una interrupción en alguna de estas funciones se experimenta ansiedad. La función más importante del apoyo es la respiración. La falta de oxígeno produce el prototipo de la ansiedad y, al mismo tiempo, se vive como falta total de soporte fundamental (L. Perls, 1992/1994).

En este contexto la meta de la terapia consiste en desarrollar el apoyo suficiente para la reorganización y recanalización de la energía (L. Perls, 1992/1994), no consiste en apoyar a la persona sino la construcción de la gestalt, es decir, en permitir la transformación de la excitación fija en la ansiedad en excitación activa, y por consiguiente, permitir el análisis de las inhibiciones y bloqueos de las funciones de apoyo y de contacto (Robine, 1997).

Desarrollos teóricos recientes

Finalmente, cabe mencionar los últimos desarrollos teóricos relativos a esta temática, entre los cuales se pueden destacar los siguientes:

- **La perspectiva corporal.** Primeramente, se encuentra el trabajo de Kepner (2010) el cual es una crítica a la definición clásica de la ansiedad en la terapia gestalt. Desde una perspectiva de la terapia corporal Kepner objeta la definición simplista de la ansiedad como excitación menos oxígeno desde de los avances contemporáneos en materia de fisiología; reformula el papel de la disminución de la respiración como un medio para desconectarse de las sensaciones corporales que han sido descritas en la teoría de la terapia gestalt como ansiedad y concluye que esta sensación puede ser excitación, pero es más probable que sea tristeza, pérdida, soledad, ira, vergüenza, u otros sentimientos seriamente problemáticos. A partir de estas consideraciones propone una nueva definición de la ansiedad como: La reacción de emergencia a un sentimiento creciente en el cuerpo del cual nos hemos desconectado a través de la respiración disminuida, la tensión muscular y la retirada de la conciencia, la energía y el sentido de pertenencia.
- **La perspectiva relacional y de la psicopatología.** Otras teorizaciones sobre la ansiedad elaboradas recientemente son las que plantean por un lado la influencia del contexto temporal y relacional sobre el significado que adquiere la ansiedad en las diferentes fases del proceso de contacto en el encuadre terapéutico (Spagnuolo Lobb, 2005). Igualmente se encuentran las concernientes al desarrollo de una perspectiva psicopatológica de la ansiedad. Dentro de ésta se han elaborado diversas conceptualizaciones de los trastornos de ansiedad que guardan relación con las definiciones antes presentadas, de modo que en la literatura contemporánea es posible encontrar una perspectiva gestáltica de los ataques de pánico (Francesetti, 2007); del trastorno obsesivo compulsivo y el fóbico (Salonia, 2010); y del trastorno de ansiedad generalizada (Ceballos, 2014).

- **La perspectiva de Salama.** Por último, se encuentra la propuesta desarrollada por Salama (2012) en la que hace una distinción entre angustia y ansiedad. Bajo el supuesto de que los dos conceptos son diferentes y polares, propone que la angustia se origina de la expectativa catastrófica y la ansiedad de la expectativa anastrófica. A partir de esta distinción conceptual refiere modalidades de intervención pertinentes para cada de una ellas. Sin embargo, dado que la ansiedad no representa algo negativo —señala—, por lo general, no se trabaja con ella en terapia. En relación a la angustia Salama y Bilbao han elaborado una conceptualización y tratamiento de los diferentes trastornos de ansiedad desde el así llamado *Ciclo de la Experiencia de Salama* (Bilbao, 2010).

Sin embargo, a partir de la revisión antes presentada se puede señalar que las proposiciones de Salama (2012) en torno a la ansiedad y la angustia resultan discordes con cualquiera de las aproximaciones existentes en la teoría de la terapia gestalt. Entre las distintas razones para afirmar esto se pueden mencionar: primero, que la distinción entre ansiedad y angustia es en parte errónea. Esto a razón de que Perls (1975b) había hecho una revisión de las diferentes teorías de la ansiedad y elaborado un análisis semántico del término y concluyó que la angustia hace referencia a la estrechez del pecho o aspectos fisiológicos en el estado de ansiedad (Perls, 1975a). En este mismo sentido Robine (1997) señala que ambos conceptos se presentan de manera integrada y se diferencian únicamente sobre una base cuantitativa. A esto podemos añadir que tal distinción deriva de los errores de traducción de los textos en inglés sobre terapia gestalt al español, en los cuales de manera indistinta aparecen los términos ansiedad y angustia cuando en los escritos originales únicamente se refieren a éstos como *anxiety*². El segundo error radica en las causas atribuidas por Salama (2012) al origen de la ansiedad y la angustia. Como ya se mencionó Perls (1975a) rechazó la perspectiva goldsteniana que circunscribía a la ansiedad como producto único de las expectativas catastróficas ya que, según refirió Perls, la ansiedad y, por ende, las expectativas no siempre guardaban relación con algo catastrófico sino que en esencia con el horizonte del tiempo, es decir, “siempre se refiere a algo del futuro” (Perls, 1975a, p. 153).

Conclusiones

Resumiendo, se han expuesto las distintitas perspectivas sobre el concepto de ansiedad que atraviesan la literatura de la terapia gestalt tratando de señalar sus aspectos principales y sus desarrollos hasta la actualidad. Aun así es posible pormenorizar todavía más cada una de éstas por lo cual se sugiere al lector revisar las distintas referencias que se han citado a lo largo de este ensayo.

² Véase Perls, F.S. (1969). *In and Out the Garbage Pail*. California, US: Real People Press; Perls, F.S. (1992). *Gestalt Therapy Verbatim*. US: The Gestalt Journal Press y Perls, F.S. (1991). *Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method*. US: The Gestalt Journal Press.

Como ya se ha mostrado en la actualidad la terapia gestalt no sólo considera que la ansiedad es creada por la falta de apoyo en la respiración sino también cognitivamente. Según refieren Yontef y Jacobs (2011) la creación cognitiva de la ansiedad es el resultado de *futurizar* y de no permanecer centrados en el presente. Por lo que consideran que las predicciones negativas, las interpretaciones erróneas y las creencias irracionales también pueden desencadenar la ansiedad. Asimismo, en las últimas décadas diferentes teóricos de la terapia gestalt han señalado la importancia de los factores relacionales tanto a nivel interpersonal, fenomenológico y desde la teoría de campo, como preponderantes en el surgimiento de la ansiedad. Debido a estos avances, los métodos contemporáneos de la terapia gestalt para el tratamiento de la ansiedad se enfocan de manera integrativa a los aspectos corporales, cognitivos, emocionales y relacionales que constituyen la ansiedad.

Conflicto de intereses:

El autor declara no tener conflictos de interés relacionados con este artículo.

Referencias

- Baumgardner, P. (2006). *Terapia gestalt. Teoría y práctica. Una interpretación.* (2ª ed.) México: Pax.
- Bilbao, A. (2010). *Gestalt para la Ansiedad.* México: Alfaomega.
- Brito, E. (2007). Ansiedade. En G., D'Acrici, P., Lima y S., Orgler (Comps.), *Dicionário de gestalt-terapia. Gestaltês* (pp. 22-24). São Paulo: Summus.
- Ceballos, D. (2014). Trastorno de Ansiedad Generalizada: Una Aproximación desde la Terapia Gestalt. *Revista Figura Fondo*, 36, 103-114.
- Francesetti, G. (2007). *Panic Attacks and Postmodernity. Gestalt therapy between clinical and social perspectives.* Milán, Italia: FrancoAngeli.
- Goldstein, K. (1963). *Human Nature in The Light of Psychopatology* New York: Schocken Books. (Trabajo original publicado en 1940)
- Goldstein, K. (1995). *The Organism.* New York: Zone Books. (Trabajo original publicado en 1934)
- Kepner, J. (2010). *La ansiedad, la Respiración y el Cuerpo.* Recuperado de: https://www.academia.edu/8323865/La_ansiedad_la_respiracion_y_el_cuerpo
- Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt.* Chile: Cuatro Vientos.

- Norcross, J. C. (2005). A Primer on Psychotherapy Integration. En J. C. Norcross y M. R. Goldfried (Eds.). *Handbook of psychotherapy integration* (pp. 3-23). (2ª ed.) U.S.A.: Oxford University Press.
- Perls, F. S. (1973). Cuatro Conferencias. En J. Fagan y I.L. Shepherd (Comps.) *Teoría y técnica de la terapia gestáltica* (pp. 22-44). Buenos Aires: Amorrortu.
- Perls, F. S. (1974). *Sueños y Existencia*. Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. S. (1975a). *Dentro y Fuera del Tarro de la Basura*. Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. S. (1975b). *Yo, Hambre y Agresión*. México: Fondo de Cultura Económica. (Trabajo original publicado en 1942)
- Perls, F. S. (1976). *Enfoque Gestalt y Testimonios de Terapia*. Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. S. (2012a). Psychiatry in a New Key. En F. S. Perls, *From Planned Psychotherapy to Gestalt Therapy: Essays and Lectures—1945 to 1965 Frederick Salomon Perls, M.D* (pp. 85-127). U.S.: The Gestalt Journal Press (Trabajo original publicado en 1977).
- Perls, F. S. (2012b). Finding Self through Gestalt Therapy. En F. S. Perls, *From Planned Psychotherapy to Gestalt Therapy: Essays and Lectures—1945 to 1965 Frederick Salomon Perls, M.D* (pp. 143-165). U.S.: The Gestalt Journal Press (Trabajo original publicado en 1978).
- Perls, F. S. (2006). Teoría y Práctica. En P. Baumgardner, *Terapia gestalt. Teoría y práctica. Una interpretación* (pp. 132-301) (2ª ed.) México: Pax.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F. y Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*. (3ª ed.). España: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951).
- Perls, L. (1994). *Viviendo en los límites*. (3ª ed.) México: Plaza y Valdés. (Trabajo original publicado en 1992).
- Robine, J.-M. (1997). Ansiedad y Construcción de las Gestalts. *Documentos del CTP*. España.
- Salama, H. (2012). *Gestalt 2.0. Actualización en Psicoterapia Gestalt*. México: Alfaomega.
- Salonia, G. (2010). The Anxiety of acting between excitation and transgression. Gestalt Therapy with the phobic-obsessive-compulsive relational styles. *GTK Journal of Psychotherapy*. 1, 21-59.
- Spagnuolo Lobb, M. (2005). Classical Gestalt Therapy Theory. En A.L. Woldt y S. M. Toman. (Eds.), *Gestalt Therapy. History, Theory, and Practice* (pp. 21-39). California, USA: Sage Publications.
- Yontef, G. M. y Jacobs, L. (2011). Gestalt Therapy. En R. J., Corsini y D., Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 342-382). (9ª ed.) U.S.A.: Brooks/Cole, Cengage Learning.