

LA CONFLUENCIA EN LA PAREJA Y EL DESARROLLO INDIVIDUAL: QUÉ ES Y CÓMO INTERVENIR

Sheila Yunuen García Hernández

Gerardo Mac Nair Martínez

Gloria María Ollivier Cuevas

Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, Morelia S.C. Morelia, Michoacán, México.

Resumen

En la historia del ser humano, la relación de pareja ha sido un factor favorable para el desenvolvimiento como sociedad; sin embargo, esta relación ha presentado condiciones que complican la sana interacción, ejemplo de ello se localiza en la pérdida de límites que interfiere en el desarrollo individual, escenario que ha generado interés a la psicología. De este modo, la sociedad suele asociar el amor de pareja con la no existencia de límites, formando un fenómeno conocido, desde la Gestalt, como **confluencia**, el cual borra las fronteras entre el self y el exterior. De manera que, autores como Perls (1973), Robine (1999) y Lapeyronnie (2005) direccionan la **confluencia** como un modo de interrupción que puede o no, interferir en el contacto y la relación. Por ello, el objetivo del presente es dar a conocer cómo la **confluencia** puede posicionarse como una limitante en el **desarrollo individual**. Asimismo, cómo mediante la intervención terapéutica es viable propiciar la separación del sí mismo y la otredad, favoreciendo dicho **desarrollo individual**.

Para lograr el objetivo, se realizó un estudio cualitativo, transversal, en donde, mediante una revisión histórica-bibliográfica, se analizó el concepto de **confluencia** en la **pareja**, además de la intervención Gestáltica para favorecer el fluir individual. En principio, se hizo una selección bibliográfica básica en **Gestalt**, identificando el concepto de **confluencia**, posteriormente, se eligieron fuentes pertinentes que aportaran bagaje contextual con énfasis en relación de pareja con perspectiva gestáltica y, por último, se indagó el proceso de la intervención terapéutica, esto para conformar una propuesta de abordaje terapéutico. De tal manera que, tanto en la revisión bibliográfica, como en el caso práctico, se observó que la **confluencia** mantiene características que influyen en la relación de pareja y generan la pérdida en la construcción del nosotros, por ello es importante que la intervención, se realice enfocándose en la destrucción de la simbiosis y el fortalecimiento del autoapoyo.

Palabras clave: Confluencia, pareja, Gestalt. desarrollo de pareja e individual

Abstract

In human history couple relationship has been a favorable factor to society development; however, this relationship has presented conditions that complicate a healthy interaction, an example of this is the loss of limits that interferes with individual development, scenario that has generated interest in psychology. Thereby, society usually associates the love of a couple with the nonexistence of limits, leading to a phenomenon known as confluence, which removes boundaries between the self and the exterior. Thus, authors such as: Perls (1973), Robine (1999) and Lapeyronnie (2005) address confluence as an interruption mode that may or may not interfere with contact and the relationship. Therefore, the objective of the present work, is to show how the confluence leads to be a limitation in individual development. Likewise, how through therapeutic intervention it is viable to promote the separation between self and otherness, favoring individual development.

To accomplish the objective, a qualitative, cross-sectional study and a historical bibliographic review were accomplished in which the concept of confluence in the couple was analyzed, in addition to the Gestalt intervention to favor individual flow.

At first, a Gestalt bibliographic was selected, identifying the concept of confluence, subsequently, relevant sources were chosen one which provided contextual baggage with an emphasis on the relationship of a couple with a Gestalt perspective and finally the content of therapeutic intervention was investigated, to marshal a proposal for therapeutic approach.

Both in literature review, and practical case, it was observed that the confluence maintains characteristics that influence couple relationship and generate the loss in the construction of the US, therefore it is important that the intervention focuses on the destruction of symbiosis and strengthening self-support.

Keywords: Confluence, couple, gestalt

Introducción

La confluencia se da cuando se borran las fronteras entre el *self* y el exterior, es entonces cuando ocurre el fenómeno en el que una persona se amalgama a otra, y le impide desarrollarse en ámbitos individuales. El tema de la pareja suele ocupar un lugar importante dentro del pensamiento de los seres humanos, aunado a esto se tiende a creer que dentro del amor y la relación de pareja no hay un límite, “yo soy, si tú eres”. Ejemplo claro pensamientos como:

Haría cualquier cosa por ti, si me lo pidieras. ¿Quién no ha dicho esta frase alguna vez en su vida, bajo el efecto hipnótico del enamoramiento? ... Sacrificio y amor van de la mano, eso dice la sabiduría popular, porque así fue concebido por la civilización desde los comienzos. (Riso, 2007, p.7)

Es así que, a lo largo de los años, la pareja ha vivido diversos momentos, pasando por el matrimonio por conveniencia, esto en épocas antiguas en donde el conservar la estirpe y la fortuna económica era prioridad; con posterioridad, se hace una parada por el amor romántico, una idea dulce y tierna del amor pasional, tipo Romeo y Julieta; finalmente, la pareja contemporánea llega a un amor en libertad, en donde se va construyendo un nuevo concepto de pareja en libre elección de enamoramiento. Éste último es en donde la pareja puede llegar a perder la identidad propia, ello si no se ponen límites claros.

En el transcurso de la vida del ser humano, desde épocas pasadas a épocas actuales, han existido y siguen existiendo diferentes encuentros con el otro, en donde los seres humanos se relacionan unos con otros, creando vínculos a través del contacto y la retirada, esto como una acción sana. Sin embargo, cuando esta retirada no se hace de una manera adecuada se da el fenómeno llamado dependencia o apego que, abordado desde la terapia Gestalt, se refiere al modo de relación conocido como confluencia. A partir de este modo de relación, se dejan de poner límites a la otredad, principalmente a la pareja, generando a lo largo modos de relación no adecuados, los cuales influyen a nivel personal, ocasionando problemas de autoestima y autonomía.

Entonces, la confluencia puede presentarse, confundirse en el ámbito emocional con el nombre conocido como enamoramiento, inclusive con el amor, siendo socialmente aceptado y distorsionando el término “nosotros”. Con respecto a lo anterior, el presente artículo reconoce cómo desde la Gestalt es pertinente brindar apoyo al paciente, esto para generar la separación adecuada entre el contacto y

la retirada, lo cual favorecerá el desarrollo individual, por lo que se proponen técnicas de la terapia Gestalt como viables para la intervención en este modo de relación.

Es entonces que resulta necesario delimitar tres conceptos claves a trabajar: el primero corresponde a la confluencia como modo de relación, la pareja como relación entre dos personas y límites como la división física o simbólica que se establece entre las personas. Al final, se presenta el siguiente trabajo dividido en tres momentos, se inicia describiendo el encuentro y la formación de la pareja, para así mismo dar a conocer las bases teóricas y los conceptos básicos de la confluencia. Se continúa presentando el estudio de un caso práctico, es decir de una persona confluyente y cómo esta llega a proceso terapéutico. Se concluye explicitando los límites de la relación de pareja, los temas a trabajar en pareja y las técnicas gestálticas que favorecen en la intervención terapéutica.

Desarrollo

El estudio de la confluencia, tal como se realiza en este trabajo, pretende dar a conocer cómo la confluencia puede llegar a ser una limitante en el desarrollo individual de cada miembro de la pareja. Asimismo, cómo la intervención realizada desde la psicoterapia Gestalt, proporciona herramientas que ayudan al paciente a romper con dicha confluencia; por lo que para ello es importante plantear cómo el paciente puede explorar entre el contacto y la retirada, cómo proporcionar al paciente herramientas que fortalezcan el autoapoyo y cómo el paciente puede lograr identificar la separación entre el sí mismo y la otredad.

Frecuentemente, cuando una persona decide establecer una relación de pareja o de tipo amoroso, comienza a preocuparse más por el otro que por ella misma y deja en un segundo plano sus propias necesidades, procurando satisfacer las necesidades de su pareja, a pesar de que eso vaya en contra de sus principios, valores, e inclusive de su propia integridad. Ahora bien, la relación llega a un punto tal, en donde la satisfacción como pareja está degradada y tiene efecto en la individualidad, emergiendo el temor por mostrarse como es o mostrar sus necesidades, por lo que termina poniendo en el otro la felicidad o llega a ceder al otro la responsabilidad y el control de su vida.

De hecho, retomando lo que menciona Zinker (1979), cuando una pareja enfrenta exitosamente un dilema, se da una experiencia de totalidad y en aquel momento en que el proceso natural es interrumpido, la forma se convierte en algo patológico. Asimismo, es importante hacer referencia a un segundo escenario, en donde la fusión-separación del individuo en pareja se da una manera inadecuada, en donde una de las partes va disolviendo su identidad, sus deseos y sus necesidades, por lo que termina desapareciendo su esencia, lo cual ocasiona que se formen parejas confluentes o sistemas amalgamados en los cuales no se ponen límites sanos.

El encuentro y la formación de la pareja

La integración de parejas, o sistemas amalgamados, se encuentra con que la mayoría de los seres humanos son parcialmente afectados por la influencia social, lo cual no solo impide el desarrollo natural y espontáneo del amor, sino que cultiva y promueve su opuesto; esto debido a que el principal medio de aprendizaje que se da es a través de la familia como un introyecto. Según Estrada (2012), en el libro *El ciclo vital de la familia*, menciona que las etapas que cruza la pareja son: El desprendimiento, el encuentro, los hijos, la adolescencia, el reencuentro y la vejez. De tal manera, con relación al encuentro, refiere que es en esta fase donde se da el surgimiento de una nueva

familia, en donde un hombre y una mujer se encuentran, consolidan un vínculo sólido para la ayuda mutua y la procreación.

Así, una vez que formalmente la pareja ha decidido compartir su vida, se da necesariamente el proceso de adaptación, en el cual dos personas con ideas, sentimientos, historias y educación diferente, han de aprender a convivir e integrar una sola dinámica familiar y una historia en común. Simultáneamente, a nivel cultural y con el paso de los años, estos encuentros han ido cambiando según el contexto en el que las personas están, de hecho pasa desde el matrimonio por conveniencia, hasta el matrimonio libre y por amor, o el amor libre y sin matrimonio, hablando de épocas actuales.

Ahora bien, una relación de pareja puede estar integrada por un hombre y una mujer, por dos hombres o por dos mujeres, y las características de la relación de pareja dependerán exclusivamente de cada cultura y de la época en donde estas se constituyan. En referencia a lo mencionado, si una relación de pareja se da por un encuentro libre, la principal razón de su formación es el enamoramiento, que Calixto (2017), en su libro un clavado a tu cerebro, explica que “*El enamoramiento, es un estado químico cerebral, transitorio, que elimina la objetividad de la conducta. Termina por necesidad y fisiología neuronal.* (p.7).

Algunos autores como Bucay (2010), hacen referencia a que los encuentros se dan a nivel de proyección, en donde el uno va buscando o proyectando en el otro algo propio o algo que necesita; por otro lado, hay quienes mencionan que los encuentros se van generando a nivel energético. Por otra parte, Bourbeau L. (2010), sugiere que las heridas generadas durante la infancia son las que ocasionan la buena o mala elección de pareja en la edad adulta, lo cual acuerda con lo expuesto por Viserda J. (1995), en su artículo *Elección de pareja*, publicado en la revista *Psicología Iberoamericana*, ahí reconoce que existen diversos factores que influyen en la elección de pareja, factores culturales (contextuales y modelos a seguir), factores personales, factores interaccionales y factores biológicos.

Asimismo, autores como Riso W. (2009), Alberoni F. (1985) y Fromm E. (2007), se enfocan en querer explicar el encuentro y la relación de pareja, así como también, se enfocan en encontrar la explicación del amor o a eso que mantiene a la pareja en continuo contacto; sin embargo, a pesar de que existen diversas teorías y aportaciones, no se ha logrado agrupar una sola visión. De tal manera, se sostiene que la formación de la pareja no es algo que logre unificarse como tal, sino que pasa por diversas fases que generan todo un proceso desde su formación.

La confluencia como una de las formas de relación

En hidrología, confluencia es la reunión, en *uno solo*, de dos o más cursos de agua; etimológicamente, la palabra confluencia o confluir significa juntarse. Al respecto, Castanedo (2002), refiere que en las personas confluentes el *self* y el medio ambiente se juntan o mezclan, como si fueran una sola unidad. Asimismo, según Polster y Polster (1994), “hay cinco canales de interacción resistente, entre los cuales se encuentra la confluencia” (p.79), a lo que Castanedo (2002) realiza, también, una aportación teórica al describir las resistencias o modos de relación en la terapia Gestalt, clasificándolos en cinco:

1. **La introyección.** Un introyector integra dentro de sí mismo aquello que el medio o los demás le proporcionan, sin asimilarlo o sin estar consciente de ello, por lo común se trata de normas, valores o actitudes, por lo que actúa a partir de estos en lugar de tomar en cuenta sus propias necesidades.

2. **La proyección.** La persona proyectora no se responsabiliza de sus sentimientos y actos, sino que los desplaza al otro, porque cree que no debería sentir ni actuar de esa manera.
3. **La retroflexión.** El individuo dirige hacia sí mismo los sentimientos de agresión que deberían estar dirigidos hacia el exterior o hacia lo que causó que surgiera la emoción. Por lo que la energía está dirigida hacia sí mismo.
4. **La deflexión.** Surge cuando la persona intenta desviar la atención de un tema que realmente tiene importancia, de lo que aparece aquí y ahora, a temas secundarios. La energía se utiliza para evitar entrar en contacto y enfocarse en sí mismos.
5. **La confluencia.** Se da cuando se borran las fronteras entre el *self* y el exterior, de forma que la persona no se siente separada de los demás, aparte de que suele estar siempre de acuerdo con el otro y no reconocer las fronteras que la separan de los demás, por lo que tiende a no identificar cuáles son sus conductas.

Es así que, la persona que utiliza la confluencia como su modo de relación con los demás, suele perderse en el otro, esto para evitar llegar al contacto real y auténtico, por lo cual existe poco interés en sí misma, haciendo a un lado su propia identidad, incluso toma decisiones en forma dependiente, afectando su salud mental y emocional. Un ejemplo claro se da cuando una pareja de novios sale a algún lugar el chico R le pregunta a la chica Y ¿a dónde quiere ir? y ella termina contestándole que a donde él quiera. Ahora bien, si esto sucede en una sola ocasión no hay generador de conflicto; sin embargo, cuando esto se convierte en algo recurrente y en todas las ocasiones ella cede a lo que él desea, haciendo a un lado su propia identidad o necesidad, la forma de relacionarse se vuelve rígida y es cuando puede haber una afectación emocional en el individuo.

Así pues, en este tipo de relaciones, el sentido de pareja pierde su función nutritiva y de crecimiento; no obstante, los vínculos permanecen a pesar de ser tóxicos y lo que los une es su patología, lo que para ellos hace la función de imán. De modo que, si se realiza una indagación en la historia, esto podría deberse al ejemplo que se da en el proceso de exploración y separación, en el cual participan el recién nacido y el progenitor, en donde si, el menor percibió dicha separación de una forma violenta, no se consolida el proceso de contacto y separación, lo que podría generar que se forme cierto tipo de dependencia y la relación se puede volver inadecuada. En otras palabras, cuando me refiero a una relación inadecuada o no sana entre padre e hijo, o en una relación de pareja, me estoy refiriendo a la confluencia misma.

La confluencia es adecuada o sana cuando no afecta al yo y sirve para conservar las relaciones, siempre y cuando no se transforme en un patrón de conducta permanente. Conceder no es someterse, en tanto no sea la misma persona la que siempre cede. La confluencia se evita con el contacto pleno con el objeto satisfactor y la retirada de la energía. (Salamá, 2007, p.155).

Es así que, la confluencia se caracteriza por la no accesibilidad de algunas experiencias, en el caso de que se rigidice, el individuo es incapaz de ver la diferencia entre él mismo y los demás. Así pues, en ciertos rituales para confluir con el ambiente, el individuo se exige un nivel de confluencia, en donde los límites desaparecen temporalmente y este se siente identificado y aceptado por el grupo, lo que lo lleva a experimentar una sensación de exaltación; sin embargo, más tarde cuando esta identificación se vuelve rígida, el individuo pierde todo sentido de sí mismo.

De hecho, algunas características de la confluencia en una persona son: la exigencia de similitud y negación de la tolerancia a las diferencias; la utilización del término *nosotros* indiscriminadamente; la pérdida de los límites de sí mismo y el cero contacto y retirada. Entonces, cuando la persona confluente establece contacto con sus necesidades e intenta diferenciarse del otro, por lo general aparece un malestar emocional caracterizado por la culpa, la angustia, la vergüenza y el resentimiento; simultáneamente los introyectos familiares y culturales resuenan en la experiencia emocional de la persona, hasta el grado de llevarlos a procesos retroflexivos de sacrificio, autocrítica y actitudes de auto corrección. Ahora bien retomando a un individuo en relación de pareja, el hecho de que este presente todas las características antes mencionadas, le impedirá que se pueda desarrollar de una manera adecuada, por lo que para ello, la terapia Gestalt resulta pertinente, ya que se enfoca en el reforzamiento del autoapoyo y propone fomentar la diferenciación de la persona, esto para permitirle experimentar la excitación de la transgresión y de la ruptura de la simbiosis.

Metodología

A partir del estudio de tipo cualitativo, y el uso del estudio de caso como una técnica que permite recuperar información específica de un hecho, mediante el seguimiento longitudinal. Así, se presenta el caso de una persona de cuarenta y seis años, de sexo femenino y estado civil casada, quien accedió a permitir utilizar su historia clínica para documentar el proceso terapéutico en donde se abordó la confluencia.

Resultados

Al inicio del proceso la persona “M.P.” mencionó que decide iniciar terapia porque tiene diversos problemas con su esposo e hijas, refiriendo que no puede controlar sus emociones, y su pareja le dijo que necesitaba terapia, a lo cual ella accedió. La figura más clara como terapeuta es su introyecto de *tener que ser una buena esposa y madre*, de aquí se parte para identificar que a través de estos introyectos se mantiene en una relación de confluencia con su familia y no logra separar el YO del TÚ, lo que le ha generado diversos problemas en su relación con el otro.

Conforme las sesiones avanzan surgen tres temas principales para trabajar, uno de ellos, y el principal que se presenta como motivo de consulta, es la situación problemática en la pareja, el segundo tema es la relación con su familia de origen y cómo esta relación le ha generado un sentimiento de injusticia y tristeza que va relacionada en un principio con la confluencia presentada a través del introyecto *la familia es lo primero*; al transcurrir las sesiones, la paciente muestra la falta de contacto en sus sensaciones, toda vez que ella pone toda su atención en lo que el otro desea o necesita, lo cual le impide hacerse caso a sí misma, así como el atender sus propias necesidades básicas y sus necesidades emocionales.

Ahora bien, la interrupción de la paciente en el ciclo de la experiencia, se encuentra entre el contacto y la retirada, llevándola a la *confluencia* como modo de relación. Así, el trabajo se centró en la exploración del *self* y en esclarecer algunos temas centrales para la paciente, así como en el favorecer el autoapoyo y fomentar la responsabilidad de sus acciones. En un principio la fenomenología de la paciente se exteriorizaba manifestando una postura cómoda, sentada con apertura en piernas y brazos, en ocasiones presentando sollozos, lágrimas y aquebrantamiento de voz en temas referentes a su relación con el ambiente.

Dentro de los experimentos trabajados con la paciente. se realizó una tarea en la cual durante una semana tendría que registrar lo que percibía de su piel hacia afuera y de su piel hacia adentro a nivel de sensaciones, para después explorar en consulta las emociones que se generaban a través de esas sensaciones. Aunado a esto, también se trabajó sobre una lista de necesidades propias, para explorar lo que para ella fue más representativo *una ruleta de la conciencia*, en donde la tarea era identificar la sensación, lo que la sensación le significaba y si esta le generaba alguna emoción, además de las posibilidades de lo que podía hacer con ello y, finalmente, lo que decidía hacer.

A la par de los experimentos, durante las sesiones con la paciente, se trabajó el fortalecimiento del *self*, autoconcepto, autocuidado y su autorrealización para lograr desarrollar y fortalecer su autoapoyo. Cuando la paciente se sintió cómoda con el trabajo y al transcurrir varias sesiones terapéuticas, la paciente solicitó una sesión con su pareja, la que se realizó a modo de experimento, lo cual retomando a Zinker (1998) se realizó con el propósito de buscar la buena forma.

Durante la sesión se trabajó una técnica expresiva llamada *fluyo contigo con, no fluyo contigo con*, en donde, tanto la paciente como su pareja, vaciaron posibles asuntos inconclusos y posterior a esto, se exploró con lo que sucedía al haberlo mencionado; en un segundo experimento en pareja, se trabajó con *las cinco reglas para discutir con los seres queridos*, en donde se les pidió no meter a terceros en las discusiones, no profesar amenazas entre ellos, no tomar actitudes extremas, discutir solo una cosa a la vez y no guardar asuntos inconclusos; dejándose también experimentos para trabajar en casa y con el propósito de que la paciente lograra fortalecer la separación entre ella y el otro. De la misma manera, se trabajó mediante la exploración de sensación y emoción con el poema de la Gestalt de Fritz Perls *Yo soy yo, tú eres tú*. Con lo que se concluyó y la paciente logró avances, sobre todo en el fortalecimiento del autoapoyo, lo cual le ayudó a ir poniendo límites con el otro.

Los límites en la relación de pareja para la disminución de la confluencia

Los recién nacidos viven en confluencia, al comienzo de su vida no tienen sentido de distinción entre dentro y fuera, entre ellos y el otro, esto debido a que el niño al nacer trae consigo comportamientos a nivel de instinto que le facilitan la supervivencia. Asimismo, el niño se enfrenta a la aproximación y búsqueda de seguridad, específicamente en un proceso en el que se da la exploración y la separación del progenitor, lo cual se realiza con un apoyo base por parte del progenitor. Así pues, si este proceso logra hacerse de una manera adecuada, el niño se desarrollará sanamente, pero si no es así, aparecerá un apego rígido, el cual puede prosperar en temor e inseguridad por falta de ese apoyo base. Entonces, en edad adulta también puede concluir en una dependencia, apego o codependencia; lo que para la terapia Gestalt representa una confluencia rígida. Según Lapeyronnie (1994), en su libro *La confluencia*, menciona que la confluencia es la manifestación verbal de un *Nosotros*, en lugar de un *Yo*.

En lo que se refiere a la Terapia Gestalt, prefiere el nombre de confluencia a los de simbiosis, fusión o codependencia, esto para explicitar que se trata de un proceso, de movimiento y no de una descripción estática. La especificación primaria indica que la experiencia de no tener límites, de ser parte de otro, está unida a un déficit de maduración, es decir, a la falta de la diferenciación entre organismo y ambiente. Posteriormente, en la confluencia sana la pérdida tendrá que ver con los límites perceptivos y subjetivos ya formados antes, y la sensación de perderse en el otro se apoyará en la consciencia del yo y del otro.

Ahora bien, la impresión del *nosotros* sin límites claros, emerge de la necesidad de establecer dichos límites, esto para que la persona confluyente logre la identificación de la separación entre ella y el organismo. Por lo que, el objetivo terapéutico se enfoca en favorecer la diferenciación entre el organismo y el ambiente, así como trabajar en desarrollar el auto apoyo, propiciando el darse cuenta, además de la identificación de sensaciones y necesidades propias.

En resumen, en el momento en el que se conforma la pareja y uno de los individuos comienza a mostrar este modo de relación llamado confluencia, se comienza por perder la individualidad por lo que es importante, que cuando la persona llegue a terapia y se identifique este tema, se tomen en cuenta aspectos como son: la identificación y separación del Yo-Tú y el nosotros; se trabaje con las necesidades y emociones en lo individual; se propicie el no trasgredir los derechos del otro; se resuelvan asuntos para generar el no quedarse con cuentas pendientes y concientizar en relación a que el cariño y la lealtad no son conceptos negociables. Asimismo, se considera relevante utilizar técnicas expresivas como la enunciación clara de las propias necesidades y deseo y la exageración y repetición, de necesidades y emociones personales y; técnica integrativas como el diálogo interpersonal; técnicas supresivas como alejándose del nosotros.

Conclusión

Como ya se ha mencionado, la confluencia mantiene características específicas que hacen que la persona confluyente se relacione con cero contacto y retirada, lo que influye para que, a nivel de pareja, la persona se pierda fácilmente con el otro en la construcción del nosotros. Así, para la teoría gestáltica, la confluencia es considerada un modo de relación en el que la persona confluyente se pierde dentro de la relación de pareja y no hace contacto consigo mismo, así como tampoco hace contacto con sus sentimientos y sus sensaciones o necesidades, por lo que trata de evitar cualquier confrontación con el otro, en lugar de aceptar su propia autonomía e individualidad.

Entonces, una persona que tiene como modo de relación la confluencia, es fácil que se embrolle en un laberinto sin salida, en donde su autonomía o desarrollo individual se pueden ver limitados, por lo que dentro de terapia, la primera tarea a realizar como terapeuta, es la identificación del tema; sin embargo, precisamente por cómo el paciente se enfoca en que: *no hay nada de qué hablar, no hay excitación, todo está bien y aquí no pasa nada*, dicha tarea se puede percibir como un tema inexistente.

Por lo anterior, el apoyo que se propone dentro de la terapia Gestalt, es fomentar la diferenciación de la persona y permitirle experimentar la excitación de la transgresión y la ruptura de esa simbiosis. De tal manera, tomando en cuenta que el miedo a la excitación y al cambio hace que el paciente a menudo genere confluencia con el terapeuta, resulta importante que el terapeuta esté atento a estas muestras que realice el paciente y así cumplir con el principal objetivo, de convertir la confluencia en contacto y se consagre la toma de consciencia dirigida.

Referencias bibliográficas

- Alberni, F. (1985). *Enamoramiento y amor: nacimiento y desarrollo de una impetuosa y creativa fuerza revolucionaria*. México: Gedisa Mexicana S.A.
- Baumgardner, P. (2005). *Terapia Gestalt*. México: Pax.
- Bucay, J. (2010). *Hojas de ruta*. México: Océano.
- Bourbeau, L. (2010). *Las 5 heridas que te impiden ser tú mismo*. México: Planeta Mexicana, sa de cv,
- Calixto E. (2017). *Un clavado a tu cerebro*. México: Penguin Random House: México.
- Cohen, G. (2001). *El camino real, vida y terapia según el enfoque gestáltico*. Buenos Aires: Continente.
- Estrada, L. (2012). *El ciclo vital de la familia*. México: Penguin Random House.
- Fromm, E. (2007). *El arte de amar*. México: Grupo Planeta.
- Lapeyronnie, B. (1994). *La confluencia*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Muñoz, M. (2008). *La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico*. México.
- Perls, F. (1973). *El enfoque gestáltico y testigos de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Petit, M. (1987). *La Terapia Gestalt*. España: Kairós.
- Riso, W. (2017). *Desapegarse sin anestesia*. México: Océano.
- Riso, W. (2009). *Los límites del amor*. México: Océano.
- Robine, J. M. (1999). *Contacto & Relación en Psicoterapia: Reflexiones sobre terapia Gestalt*. Cuatro Vientos.
- Salama Penhos, H. (2004). *Gestalt: de persona a persona*. Alfaomega.
- Vírserda, J.A. (1995). Elección de pareja. *Psicología Iberoamericana*, vol. (3), pp. 21-23.
- Zinker, J. (1979). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Paidós. Argentina.