

UNIVERSIDAD DE PALERMO

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Licenciatura en Psicología

Trabajo final integrador

“La autenticidad con uno mismo y con el otro desde un taller vivencial gestáltico”

Autora

Vanesa Cimato

Tutor: Dr. Ricardo Zaidenberg

Buenos Aires, 6 de junio de 2016

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. OBJETIVOS.....	3
2.1. Objetivo general.....	3
2.2. Objetivos específicos.....	3
3. MARCO TEÓRICO.....	3
3.1. Terapia gestáltica.....	3
3.2. Fundamentos principales de la terapia gestáltica.....	4
3.3. Autenticidad como objetivo de la terapia gestáltica.....	6
3.4. Conceptos básicos de la terapia gestáltica.....	8
3.4.1. El aquí y ahora o centración en el presente.....	8
3.4.2. El darse cuenta.....	9
3.4.3. La responsabilidad.....	10
3.4.4. La auto-regulación organísmica.....	11
3.4.5. Polaridades.....	12
3.4.6. Organismo-ambiente y función de contacto.....	13
3.4.7. Límites del ego – identificación/alienación.....	14
3.4.8. El proceso en terapia gestáltica.....	15
3.4.9. Aprendizaje significativo.....	16
3.5. Las técnicas de la terapia gestáltica.....	17
3.5.1. Técnicas supresivas.....	17
3.5.1.1. <i>El acercadeísmo vs. el restablecimiento del contacto.....</i>	<i>18</i>
3.5.1.2. <i>El debeísmo vs. la conciencia de la responsabilidad.....</i>	<i>18</i>
3.5.1.3. <i>Manipulaciones vs. el desarrollo del autoapoyo.....</i>	<i>19</i>
3.5.2. Técnicas expresivas.....	19
3.5.2.1. <i>Iniciación de la acción.....</i>	<i>20</i>
3.5.2.2. <i>El completar la expresión.....</i>	<i>20</i>
3.5.2.3. <i>El ser directo en la expresión.....</i>	<i>21</i>
3.5.3. Técnicas de integración.....	22
3.6. Talleres gestálticos.....	23
3.6.1. Puntos esenciales.....	24
3.6.1.1. <i>Clima de seguridad psicológica.....</i>	<i>24</i>
3.6.2. Etapas del taller.....	25

3.6.3. Aportes de los talleres vivenciales.....	27
3.7. Investigaciones previas.....	28
4. METODOLOGÍA.....	29
4.1. Tipo de estudio y diseño.....	29
4.2. Participantes.....	29
4.3. Instrumentos.....	30
4.4. Procedimiento.....	31
5. DESARROLLO.....	32
5.1. Introducción al desarrollo.....	32
5.2. Descripción de las técnicas y recursos utilizados en un taller vivencial para promover la autenticidad con uno mismo y con el otro.....	33
5.3. El modo en que el darse cuenta facilita y posibilita el vínculo auténtico con uno mismo y con el otro.....	41
5.4. La vivencia de tres participantes y los aportes que el taller les brindó respecto de la autenticidad con ellos mismos y con el otro.....	46
6. CONCLUSIÓN.....	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo constituye el trabajo final integrador (TFI) de la licenciatura en psicología de la Universidad de Palermo. El mismo se basó en la residencia de 280 horas llevada a cabo en una asociación civil sin fines de lucro del enfoque gestáltico, que tiene como objetivos principales la formación de profesionales en terapia gestáltica y brindar asistencia psicológica a través de egresados de la escuela de formación. Además, desarrolla actividades de prevención abiertas a la comunidad en general, talleres y seminarios de formación acerca de diferentes temáticas, como pueden ser los trastornos alimentarios o las adicciones. La asociación cuenta con nueve departamentos que investigan sobre diferentes especialidades: clínica de adultos; parejas y familias; grupos; organizaciones; niñez, adolescencia y familia; adicciones; Gestalt y temas sociales; investigación y actualización; y residencias y prácticas profesionales.

Durante mi paso por la institución participé de diferentes espacios: seminario de introducción a la Gestalt, admisiones, supervisiones, reuniones con las coordinadoras de pasantes, actividades de la escuela de formación, jornada de talleres vivenciales, grupo de autogestión, talleres sobre diferentes temáticas y reuniones de algunos departamentos. Dichas actividades fueron enriquecedoras para mi desarrollo profesional y me permitieron tener una aproximación al trabajo en clínica gestáltica.

De las actividades enunciadas, el taller vivencial al que asistí en la jornada a cargo de los estudiantes que están cursando el último año de la escuela de posgrado me pareció interesante como tema para mi TFI. Su objetivo consistía en promover el encuentro auténtico con uno mismo y con los demás. La vivencia en este taller resultó ser un espacio intenso de trabajo personal con una modalidad y dinámica particular.

El tema de la autenticidad guarda relación directa con la salud y satisfacción en la vida. A medida que el ser humano crece, comienza a querer satisfacer las necesidades del entorno familiar, profesional, cultural, religioso, etc. Con el correr de los años, se da un pasaje del foco en la percepción de los sentidos hacia el afuera. Poco a poco, esto produce un alejamiento de uno mismo y se va por la vida cumpliendo mandatos, atados a creencias y modelos, viviendo una vida ajena. Esta conducta estereotipada produce en la mayoría de los casos una disminución de la energía, tensiones musculares, enfermedades, dolores crónicos, entre otros síntomas.

La terapia gestáltica y este taller en particular tienen como objetivo promover la autenticidad con uno mismo y con los demás. Para ello, utilizan una serie de técnicas que pretenden restablecer la conexión con nosotros mismos y, por ende, la autenticidad y la salud.

El taller vivencial es un recurso poco utilizado en el ámbito psicoterapéutico que en un breve lapso de tiempo y con técnicas simples y acotadas permite trabajar una temática particular a nivel intrapsíquico, interpersonal y grupal. Si bien la intervención es muy breve, en muchos casos los resultados son duraderos y muy beneficiosos para los participantes y los incentivan a realizar cambios en su vida.

Cada vez abundan más los talleres y cursos vivenciales o teórico-vivenciales que pretenden trabajar algún aspecto del ser humano en profundidad en un breve lapso de tiempo. Los talleres de día completo o fin de semana, programas mensuales o bi-mensuales van en aumento y la bibliografía actual es bastante escasa.

En consecuencia, este TFI tiene como objetivo describir y analizar las técnicas empleadas y los aportes de este taller vivencial cuyo fin consistió en promover la autenticidad. Esto se realizará a partir del relevamiento y posterior análisis de las percepciones de algunos participantes y de los profesionales que dictaron el taller.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Analizar el aporte de las técnicas empleadas en el taller vivencial del enfoque gestáltico para promover la autenticidad con uno mismo y con el otro.

2.2. Objetivos específicos

- Describir los recursos y técnicas empleados por los coordinadores en un taller vivencial para promover la autenticidad con uno mismo y con el otro.
- Examinar el modo en que el darse cuenta facilita y posibilita el vínculo auténtico con uno mismo y con el otro en el marco del taller vivencial.
- Indagar acerca de la vivencia de tres participantes y los aportes que el taller les brindó respecto de la autenticidad con ellos mismos y con el otro.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Terapia gestáltica

La terapia gestáltica se encuadra como línea terapéutica dentro del movimiento de la psicología humanista, que fomenta una consideración del ser humano que denota una actitud de comprensión de las personas en relación con su realidad (Muñoz Polit, 2008). La misma fue creada por Frederick y Laura Perls en la década del 40 y tiene un carácter fenomenológico-existencial, es decir, transmite el método fenomenológico del darse cuenta que permite al paciente experimentar la realidad a través de los sentidos en lugar de interpretar y repetir actitudes preexistentes (Yontef, 1995).

Asimismo, la terapia gestáltica está basada fundamentalmente en la relación terapeuta-paciente y el diálogo existencial. A diferencia de otras corrientes en las que los terapeutas movilizan a los pacientes hacia un objetivo, los terapeutas gestálticos llevan a cabo su labor mediante el diálogo en vez de manipular al paciente hacia un objetivo para que ellos mismos puedan hacerse cargo de su crecimiento y auto-apoyo. El diálogo consiste en vivenciar a la otra persona tal cual es, mostrando el sí mismo auténtico y compartiendo el darse cuenta fenomenológico. Como consecuencia, se genera una relación basada en una preocupación integral, entusiasmo, aceptación y auto-responsabilidad (Yontef, 1995).

Además, la terapia gestáltica se basa principalmente en la auto-regulación orgánica. La auto-regulación orgánica no es otra cosa que la confianza en el funcionamiento del organismo, es decir, la sabiduría del organismo para autoregularse.

Todo organismo busca restablecer el equilibrio por medio de satisfacer sus necesidades. Sin embargo, muchas veces las necesidades del individuo se contraponen con la sociedad, dando lugar a la neurosis. La neurosis se caracteriza por diversas formas de evasión, especialmente la evasión del contacto (De Casso, 2003). Para ello, la terapia gestáltica cuenta con tres pilares –*centración en el presente, darse cuenta y responsabilidad*– que tienen como fin restablecer el contacto perdido (Naranjo, 1990).

Otra de las características fundamentales es que la terapia gestáltica pasa de un modelo de pensamiento individualista a un modelo de campo, en donde el concepto de holismo ya no se refiere a la unidad cuerpo-mente, sino que incluye al ambiente. El organismo y el ambiente conforman una unidad inseparable y están en continua interacción. Por lo tanto, el objeto de la psicología y psicoterapia ya no es el sujeto, sino la experiencia de la persona y ésta se da en un campo, que está constituido por el organismo y su ambiente (Perls, 1976).

Al revisar la fundamentación epistemológica de la terapia gestáltica se pueden identificar diferentes fuentes que la constituyen tanto de orden teórico como práctico.

3.2. Fundamentos principales de la terapia gestáltica

De acuerdo con Peñarrubia (1998), las tres fuentes principales que influyeron en el desarrollo de la terapia gestáltica son la psicología de la forma o de la gestalt, el psicoanálisis y el teatro.

La psicología de la gestalt fue una escuela alemana que estudió las leyes de la percepción humana. Si bien comparte el término *gestalt* con la terapia gestáltica, la relación es más bien metafórica. La terapia gestáltica ha tomado dos ideas principales de la psicología de la gestalt: la de figura-fondo y la de gestalt incompleta (Peñarrubia, 1998).

Al haber una necesidad insatisfecha, ésta se vuelve figura y pone de relieve en el organismo. Esa figura y su fondo forman una configuración llamada *gestalt* (homófona pero no sinónima con el uso en la psicología de la gestalt, de ahí la posible confusión). La palabra gestalt, en el contexto de la terapia gestáltica, suele traducirse como “forma” o configuración” (Peñarrubia, 1998). Asimismo, Perls (2012) explica que la formación de *gestalten* –la aparición de necesidades– es un fenómeno biológico producto de la sabiduría del organismo, ya que en vista de la supervivencia la situación más urgente actúa como controladora del organismo.

Por otro lado, la ley perceptiva del cierre establece que existe una tendencia en el individuo de completar aquello que percibe. Si extrapolamos este fenómeno perceptivo a la persona, lo vemos como un impulso a completar su existencia. Sin embargo, este proceso puede ser interrumpido por diferentes factores y no llegar a su fin. Esto recibe el nombre de *gestalt incompleta*. Es una figura que emergió del fondo y, al no poder completarse, volvió al fondo. Este fenómeno atenta contra la tendencia natural a completar la propia experiencia. Las situaciones inacabadas tienen consecuencias en la actividad presente del sujeto: influyen en la memorización (se recuerda más lo inconcluso que lo acabado) y se genera tensión que afecta la totalidad del ser (Peñarrubia, 1998).

Según De Casso (2003), Perls ya en su primera obra *Yo, hambre y agresión* se opone a algunos de los conceptos fundamentales del psicoanálisis. Sugiere reemplazar el interés por el inconsciente por el darse cuenta y la interpretación analítica por el abordaje fenomenológico del darse cuenta, ya que plantea que le interesa más lo que la persona sabe o siente de sí misma que lo que ignora. A diferencia del psicoanálisis, la terapia gestáltica trabaja en la superficie, en lo obvio, como clave para hallar las necesidades dominantes y las situaciones inclusas (De Casso, 2003).

Por otra parte, Peñarrubia (1998) sostiene que Perls se vio enormemente influenciado por el psicodrama de Jacob Levy Moreno. La terapia gestáltica ha tomado diversos elementos del psicodrama, entre ellos, la actuación de los conflictos, el uso del cuerpo, la creatividad y la espontaneidad. La silla vacía, una de las principales técnicas de la terapia gestáltica, también tiene su origen en esta fuente (Peñarrubia, 1998).

Enmarcada dentro del movimiento de la psicología humanista, la terapia gestáltica comparte con este movimiento una concepción más optimista y positiva del ser humano. Desde el humanismo ya no se lo concibe como un ser patologizado, sino que se pone el acento en las capacidades y potencialidades, ya que se considera que el ser humano nace con una tendencia a la autoactualización (Muñoz Polit, 2008). Asimismo, ambas se fundan en la filosofía existencialista y la fenomenología. A la primera le interesa el hombre real, tal cual surge y deviene en su existencia, y plantea que solo se puede comprender al hombre en situación. Mientras que la fenomenología se centra en lo manifiesto, en la vivencia que el sujeto tiene de los fenómenos. Considera que solo se puede llegar a la esencia de las cosas a través de la descripción de la experiencia inmediata y no a través de explicaciones ni juicios de valor (Peñarrubia, 1998).

3.3. Autenticidad como objetivo de la terapia gestáltica

La terapia gestáltica tiene como propósito la autenticidad de la persona. Este mismo autor en su libro *Gestalt: terapia de autenticidad* explica que Perls desarrolla toda su obra en torno al binomio identificación/alienación y al servicio de la autorrealización, es decir, la re-integración de las partes alienadas y búsqueda de la propia autenticidad (De Casso, 2003). Lo que Perls buscaba era:

“... aprender a distinguir en toda situación los límites o fronteras de lo propio (el verdadero “sí mismo” o *self*) de las fronteras o límites del ego (“la “idea” de quién es uno, en la que hay mucho de ajeno a lo que uno realmente es). Es decir, *autenticidad frente a falsedad*: aprender a ser ‘personas reales’ y no gente de papel...” (De Casso, 2003, pp. 16).

De Casso (2003) explica que Perls con el paso de los años había incorporado en sí mismo todos los niveles de integración a través de seguir su sentir por encima de toda convención establecida, había incorporado su propia sombra y había alcanzado una considerable armonía. En palabras del autor “Era el triunfo de la auténtica espontaneidad, la que mana del desapego de todo cuanto no es el respeto al fluir de la autorregulación orgánica, por encima de cualquier deseo de agradar o de ser agradado” (De Casso, 2003, pp. 20).

A continuación aparecen otros autores que han desarrollado el concepto de autenticidad por fuera de la terapia gestáltica y explican con claridad la importancia que éste tiene sobre la salud y el bienestar del ser humano.

Bly (1993) escribió *El libro de la sombra*, en el que propone tomar contacto y reconciliarnos con los aspectos negados de nosotros mismos. Ya desde joven descubrió que para salir de la miseria debía recurrir al lado oscuro de su personalidad y se interesó en el concepto de la sombra humana. Sugiere que a través de contactar con la parte negada, la persona puede cambiar su vida y recuperar la energía perdida en la sombra. Asimismo, explica cómo uno mismo crea su sombra. Según este autor, a la edad de dos o tres años, por lo general, la energía está intacta. Todo el cuerpo resplandece e irradia energía, pero un día la persona nota que a sus padres no le agradan ciertas partes de su personalidad y, para mantener su afecto, las mete en la bolsa invisible que carga a sus espaldas. Ya para cuando comienza a ir a la escuela su bolsa está bastante grande. Luego, aparecen los maestros que le dicen que “los niños buenos no se enojan”, así que decide guardar su enojo en la bolsa. Más adelante, aparecen nuestros compañeros o

personas de la misma edad, la moda, la sociedad, etc. que le dicen cómo debe ser y actuar. Hasta eso de los veinte años continúa desechando partes valiosas de sí mismo, y de los veinte en adelante pasa el resto de su vida tratando de recuperarlas (Bly, 1993).

Schutz (2001) dice respecto de la autenticidad que la falta de ella constituye una falla en todos los niveles humanos. Una relación sincera fomenta una vida más plena y hace que el cuerpo se sienta mejor en términos generales. En cambio, la falsedad genera tensión en el cuerpo y hace que se contraiga cada vez más, reduciendo la oxigenación de la sangre y debilitándolo poco a poco. Al disminuir la energía, éste se torna más susceptible a la enfermedad (Schutz, 2001).

La resistencia a la franqueza tiene su origen en el temor a enfrentarse consigo mismo, temor que tiene su base en el aprendizaje del autoengaño cultivado durante la niñez. En la infancia, el niño comienza a dejar de lado aquellos sentimientos que sus progenitores consideran indeseados. No solo evita revelar sus sentimientos, sino que poco a poco va perdiendo conciencia de ellos. Para no ser rechazado, intenta ser como los demás quieren que sea y se convence de que él es así. De esta forma se genera una paradoja. La creencia de valentía no coincide con el sentimiento corporal profundo de temor. Por ejemplo, “Me gustaría poder relajarme, pero siempre estoy lleno de preocupaciones”. A modo de conciliar estos dos aspectos, aparece tensión muscular y solo se alcanza una resolución parcial. Y, esto conlleva a la alienación del sí mismo y la pérdida de la identidad (Schutz, 2001).

A través de tomar contacto consigo misma, la persona puede conocer mejor su estado físico y emocional y, en consecuencia, alcanzar congruencia de pensamiento y sentimiento. Al integrar los diferentes aspectos de sí misma promueve la sinceridad y resuelve el problema de la identidad. Una vez que la persona ha aprendido a conectarse con su cuerpo es capaz de recuperar su equilibrio cuando las cosas se apartan de su cauce y evitar enfermedades incipientes. El autor afirma: “Con un conocimiento completo de mí mismo, puedo determinar mi vida; sin él, estoy sometido a un control a menudo indeseable, improductivo, molesto y perturbador” (Schutz, 2001, pp. 19).

Carl Rogers (1993) refiere que ha aprendido que no es útil tratar de aparentar ni comportarse distinto de lo que es cuando en lo profundo de sí mismo experimenta algo muy diferente. Comportarse de forma superficial y opuesta a sus verdaderos sentimientos le impide lograr relaciones positivas y más reales (Rogers, 1993).

Por otra parte, enuncia que la auto-observación le ha servido para saber con exactitud lo que siente. Esto le ha permitido aceptarse con sus imperfecciones, ser más

tolerante y más auténtico. Concluye al respecto que le resulta más fácil aceptarse tal cual es que cambiar. Solo cuando uno se acepta, se produce el cambio en uno mismo y también cambian las personas con que uno se relaciona (Rogers, 1993).

Asimismo, reconoce que la única fuente de evaluación debe ser interna, es decir, basada en lo que uno experimenta a través del cuerpo y no en las evaluaciones de los demás. Nadie conoce mejor lo que necesita que uno mismo. Si bien la experiencia directa puede fallar, es más confiable que el intelecto y menos falible que la mente cuando opera de manera aislada (Rogers, 1993).

3.4. Conceptos básicos de la terapia gestáltica

La actitud básica de la terapia gestáltica consta de tres elementos: el darse cuenta (o, en inglés, *awareness*), la centración en el presente o aquí y ahora y la responsabilidad (Naranjo, 1990).

3.4.1. El aquí y ahora o centración en el presente

El *aquí y ahora* es el presente, aquello de lo que la persona se da cuenta. El pasado ya fue y el futuro es incierto; el presente es lo único real. En realidad cuando se está recordando o anticipando, se lo está haciendo ahora. Por lo tanto, tomar contacto con la experiencia permite discriminar entre la realidad y las fantasías producto de la mente (Naranjo, 1990). Por otro lado, para Zinker (1999), sólo hay una conciencia: la presente. La conciencia a su vez es la experiencia de lo que en ese momento esté frente a la persona. El contacto, la experiencia y el cambio sólo son posibles en el momento presente (Zinker, 1999).

Según Naranjo (1990), existen al menos dos formas para centrarse en el aquí y ahora. La primera tiene que ver con atender lo fenomenológico y lo que sucede en el propio campo, es decir, que el paciente pueda expresarse sin valoración alguna y bajo la indicación de tomar distancia de la intelectualización acerca de lo que percibe. Por otro lado, el autor alude a la presentificación, describiéndola como traer al tiempo presente algo del pasado o del futuro. Por ejemplo, revivir una escena del pasado puede ayudarle al paciente a liberarse de la carga emocional de dicho acontecimiento (Naranjo, 1990).

Mientras que la atención es el instrumento de la concentración, la dispersión constituye otro de los sinónimos de la neurosis. Como se explicó antes, esta última consiste en la interrupción del contacto, la evasión del aquí y ahora. Esta actitud conduce a una vida desperdigada, no vivida, suspendida o postergada. En cambio,

cuando centramos nuestra atención en algo, este algo cobra sentido para nosotros, y viceversa (Baranchuk, 1996).

3.4.2. El darse cuenta

El *darse cuenta* es uno de los conceptos centrales de este trabajo, por lo que la extensión de este apartado es mayor.

El darse cuenta constituye el núcleo teórico y terapéutico de la terapia gestáltica (Enright, 2008). El darse cuenta es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo aquí y ahora, lo que significa estar en contacto con el propio cuerpo, la propia respiración, las sensaciones corporales y las emociones (Yontef, 1995); Naranjo (1990) lo define como aquel hecho que favorece la conexión con lo que una persona es, siente y percibe, logrando de este modo que aquella se exprese y manifieste de un modo auténtico. Siguiendo a Allenard (2007) darse cuenta es más que comprender, es comprender con todo el cuerpo, integrando lo que se piensa, siente y hace. Esto se trasluce en un estado de coherencia interna que se percibe en la vitalidad, la energía y la claridad del mensaje que el sujeto emite con todo el cuerpo. Los niveles físico, emocional y mental están intrínsecamente relacionados, es decir, cuando hay un cambio en la emoción, hay un cambio en el cuerpo y viceversa (Allerand, 2000).

Por otro parte, resulta fundamental distinguir la toma de conciencia de la introspección. En esta última, una parte del sí mismo observa a la otra convertida en objeto, mientras que en la toma de conciencia, el sí mismo total toma contacto con aquello a lo que el organismo está atendiendo. Asimismo, la introspección implica un esfuerzo y no es posible producir nada nuevo, sino que reordena el pasado. En cambio, la toma de conciencia es la concentración espontánea en aquello que resulta de interés y produce algo nuevo, ya que el organismo y el ambiente nunca son iguales (Enright, 2008).

Para Peñarrubia (1998), el desarrollo de la capacidad de conciencia supone enfocar la atención en las tres zonas que describió Perls. Darse cuenta de la zona interna: consiste en observarse a uno mismo; eso incluye las sensaciones corporales, los movimientos, los sentimientos, los estados de ánimo y su evolución, entre otros. Darse cuenta de la zona externa consiste en captar el ambiente tal cual es, en vez de fantasearlo o interpretarlo (Peñarrubia, 1998). Estos dos darse cuenta le proveen a la persona información acerca de su realidad presente y son de gran utilidad para accionar posteriormente (Stevens, 1992). En cambio, darse cuenta de la zona intermedia es tomar

conciencia del filtro fantasioso con que se tamiza las percepciones internas y externas. Se considera esta zona como el lugar privilegiado de la neurosis, es aquí donde residen los prejuicios, fobias, distorsiones, etc. Este nivel incluye toda actividad mental que transcurre más allá del presente. Imaginar, anticipar lo que se hará mañana, adivinar, pensar como así también recordar el pasado pertenecen al plano de la fantasía (Peñarrubia, 1998).

A menudo las personas entorpecen su vida planeando cosas que nunca llegarán y preocupándose de cosas que nunca sucederán, con este “ruido” interno de fantasías concomitantes reducen la satisfacción que produce la conducta real y presente, y generan más situaciones inconclusas (Enright, 2008). Por lo tanto, el objetivo de la terapia gestáltica es aumentar el contacto con la realidad interior y exterior y disminuir la actividad fantasiosa que le impide contactar con su realidad actual. La fantasía puede ser útil y servir de apoyo sólo si se la integra a la realidad presente. Por ejemplo, si su fantasía es ser rechazado, debe darse cuenta de que es él quien se rechaza a sí mismo antes de que la chica en este caso pueda rechazarlo. Aliena su propio rechazo e imagina que la chica lo va a rechazar. Por el contrario, si se da cuenta de esta parte de él que rechaza y se identifica con ella, podrá liberarse de sus fantasías catastróficas y expresarse (Stevens, 1992). Cuando se toma conciencia de aspectos que anteriormente habían sido bloqueados, suele experimentarse una liberación de tensión y aumento de energía (Enright, 2008). En contraposición, al evitar los desafíos, los riesgos y las experiencias desagradables que son una parte necesaria de la vida, la persona pierde contacto consigo misma y su energía disminuye (Stevens, 1992).

Toda la energía destinada a la batalla entre tratar de cambiar y resistir el cambio disfrazando o distorsionando es en vano, ya que la persona no puede mejorar su funcionamiento. Hay que aprender a soltar el control y fluir con las vivencias, en vez de frustrarse intentando ser distinto de lo que se es. Cuando uno toma conciencia de su propia vivencia y confía en que todo saldrá bien, el cambio ocurre solo, sin esfuerzo ni planificación. De esta forma, el sujeto permite que ocurra lo que tienen que ocurrir (Stevens, 1992).

3.4.3. La responsabilidad

Según Latner (1994), *ser responsable* es estar conciente, pudiendo entenderse que va a existir esta responsabilidad si la persona está conciente de lo que le está sucediendo, captando toda su existencia tal como se le presenta. Otro significado posible de responsabilidad consiste en que la persona se haga cargo de todos sus actos,

impulsos y sentimientos, que se identifique con ellos y acepte todo como algo suyo. En relación a este punto, se trabaja para que las oraciones impersonales tengan un sujeto claro y la persona se haga cargo de sí misma (Latner, 1994).

Para la terapia gestáltica, las personas son responsables de lo que eligen hacer. Culpar a fuerzas externas, como por ejemplo los padres o la genética, o no asumir la responsabilidad por lo que no se eligió constituye un auto-engaño (Yontef, 1995).

En función a lo expuesto, Naranjo (1990) afirma que los tres últimos elementos mencionados —el darse cuenta, la centración en el presente y la responsabilidad— constituyen la actitud esencial de la terapia gestáltica. Si bien a priori podrían ser consideradas como tres actitudes diferentes y no como aspectos o facetas de un modo único de ser en el mundo, constituyen una única cosa. Ser responsable implica estar presente, estar aquí y ahora. Estar verdaderamente presente es estar consciente. Y, por ende, estar consciente es presencia y conlleva a la responsabilidad (Naranjo, 1990).

3.4.4. La autorregulación organísmica

La actitud básica de la terapia gestáltica expuesta arriba tiene como fin promover la *auto-regulación organísmica*. De acuerdo con Zinker (1999), la autorregulación organísmica es la tendencia que tienen los sistemas complejos a autorregularse. Según Naranjo (1990), dicho término hace referencia a la confianza en la espontaneidad y la autenticidad, que implican vivir desde adentro en lugar de seguir los mandatos sociales y preocuparse por la auto-imagen. Siguiendo a Yontef (1995), la regulación humana puede ser organísmica cuando está basada en un reconocimiento relativamente completo y preciso de lo que es. Mientras que la auto-regulación organísmica ocurre en forma holística, integrando mente y cuerpo, pensamiento y sentimiento, espontaneidad y deliberación de forma natural, en la *regulación deberista*, caracterizada por la imposición arbitraria de lo que algún controlador cree que se debe o no, prima la cognición y no hay un sentimiento holístico (Yontef, 1995).

Al igual que la terapia gestáltica, Rogers (1993) sostiene que se debe confiar en el organismo y que este constituye el medio para hallar la conducta más satisfactoria en cada situación. Cuando la persona conoce sus propios sentimientos, con frecuencia contradictorios, y es capaz de tomar conciencia de los mandatos sociales provenientes tanto de su familia y entorno hasta de las instituciones sociales, puede permitir a su organismo evaluar necesidad y demanda, y descubrir la elección más adecuada para ese

momento particular. Al abrirse a su experiencia aumenta la confianza en su organismo y disminuye el temor hacia sus propias reacciones emocionales. Con el tiempo el individuo entiende que el foco de evaluación se encuentra en él mismo y ya no depende de la aprobación o reprobación de los otros para regir su vida. Por el contrario, si la valoración es externa, la autoregulación orgánica se ve entorpecida debido a que se incluyen elementos que no son parte de la experiencia y se excluyen otros que sí la integran (Rogers, 1993).

3.4.5. Polaridades

El funcionamiento del organismo tiene su fundamento en el concepto de *polaridades*. La relación de los opuestos da cuenta de que la existencia de uno exige necesariamente la existencia del otro. El individuo se constituye introyectando algunos aspectos y alienando sus opuestos. Esta interacción funciona como un proceso dialéctico. En otras palabras, se presenta una tesis, una antítesis y se llega a una síntesis. En esta última se concilia las dos posturas polares anteriores (Peñarrubia, 1998).

Latner (1994) plantea que según el pensamiento dialéctico, en la terapia gestáltica las dualidades no son contradicciones irreconciliables, sino opuestos complementarios. Para lograr la integración, hay que tomar plena conciencia de cada extremo y hacer que cada parte tenga contacto con la otra (Polster & Polster, 2001). Al trabajar con ellas en el proceso de integrar los rasgos opuestos, se completará nuevamente a la persona (Stevens, 1992).

La polaridad gestáltica más famosa es la dicotomía opresor-oprimido o *perro de arriba* (top-dog) – *perro de abajo* (under-dog) que consiste en la internalización del control externo del ambiente que pretender hacernos vivir de acuerdo con sus exigencias o ideales, internalizados como autoconcepto o como conjunto de introyectos. El opresor tortura al oprimido, es decir, a la otra parte de sí mismo exigiéndole lo imposible. El opresor se caracteriza por ser extremadamente recto, ya sea que esté o no en lo correcto, siempre sabe lo que el oprimido debe hacer. Para salirse con la suya recurre a amenazas. Si el oprimido no cumple con lo que él indica, será castigado u ocurrirá algo terrible. En cambio, el oprimido es muy inseguro de sí mismo y no se defiende a través de la agresión, sino que busca excusas como “Mañana”, “Sí, pero”, “Hago lo que puedo”. De esta forma, ambos viven en una frustración mutua y en un intento continuo de ejercer control sobre el otro (Carabelli, 2013).

3.4.6. Organismo-ambiente y función de contacto

El organismo y el ambiente constituyen una unidad interdependiente en la que el organismo lucha para regularse a sí mismo (Latner, 1994). En la frontera entre el organismo y el entorno tiene lugar el *contacto*. El contacto es la percepción que tenemos del entorno y de la respuesta motora que genera nuestro organismo, la experiencia de ello. El estar presente, atento y descubriendo lo nuevo en cada situación, es decir, en contacto con la experiencia nos permite asimilar la novedad y crecer. Cuando un individuo es conciente de sus necesidades, aceptará solo lo que es conveniente para su equilibrio y conservará su salud. En cambio, cuando interrumpe o inhibe su acción por cuestiones neuróticas pierde el equilibrio y daña su salud. El organismo repite este proceso de contacto indefinidamente, creando y destruyendo gestalts (Carabelli, 2013).

Como explica Polster y Polster (2001), esta diferencia se debe a que la frontera del ser humano está determinada por el conjunto de experiencias de vida de la persona, así como por las aptitudes adquiridas para asimilar experiencias nuevas o intensificadas. La capacidad de contacto de cada persona varía de acuerdo con lo que considera admisible. La selectividad para el contacto gobernará el estilo de vida del individuo, desde la elección de un trabajo hasta todas las experiencias relevantes para su desarrollo (Polster & Polster, 2001).

Como se explicó antes, el organismo requiere de un intercambio con el medio para satisfacer sus necesidades. Por ejemplo, a través del darse cuenta el organismo toma conciencia de la sensación de sed y emerge una figura de un pozo de agua o cualquier cosa que tenga más de medio litro de agua sobre el fondo. Cuando dicho líquido ingresa en el sistema el organismo alcanza el equilibrio y la gestalt se cierra (Perls, 2012). En cambio, Polster y Polster (2001) narran un caso en el que el individuo exhibe una serie de resistencias a su conducta natural. Ante los azotes de sus padres (amenazas, gritos o abandono), el niño aprende a prohibirse el llanto y adquiere todo un repertorio nuevo de conducta al descubrir que llorar es una alternativa inaceptable: quizás se vuelve más duro y frío para evitar llorar, quizás más sensible ante las necesidades ajenas; quizás incrementa su capacidad de asimilar sensaciones sin descargarlas o puede que adquiera una actitud quejosa ante la vida o cualquier otra característica desagradable (Polster & Polster, 2001).

Hoy en día a causa de ello John manifiesta resistencia a hablar con Mary, una de las integrantes del grupo terapéutico. De modo que el terapeuta le sugiere que experimente esa resistencia con mayor intensidad en lugar de suprimirlo. Al entablar

una conversación con esa parte suya, John descubre su miedo y la barrera que alza para no expresar sus sentimientos. Al asimilar esto es capaz de incorporar el muro a su personalidad y, como consecuencia de ello, se carga de nueva energía (Polster & Polster, 2001).

Dichos autores explican que existen cinco mecanismos de interacción resistente o formas de interrupción del contacto, cada uno de los cuales tiene un estilo expresivo particular. Cada una de estas interrupciones tiene lugar en diferentes momentos del proceso de construcción/destrucción de la forma llamado *ciclo de la experiencia*. El momento determinará el mecanismo de interrupción y viceversa (Polster & Polster, 2001).

3.4.7. Límites del ego – identificación/alienación

Este tema se conecta con el concepto de *límites del ego*. Cuando el sí mismo se encuentra con lo que es ajeno, empieza a funcionar el ego (Polster & Polster, 2001). Perls (2012) denomina límite del ego a la diferenciación entre el sí mismo y lo otro. Los dos fenómenos del límite del ego son la identificación y la alienación (Perls, 2012). En otras palabras, identificación y alienación es la forma de distinguir entre “lo mío” y “lo otro”. Hay que destacar que “lo mío” no significa que sea realmente “propio”, sino propio de mi “ego”. Uno aliena de sí mismo aquellos pensamientos, sentimientos y acciones que considera inaceptables en base a la interiorización de las demandas de los otros (*introyectos*) (De Casso, 2003). En relación a esto, Perls (2012) manifiesta lo siguiente:

Hay muchas maneras de mantenerse intacto, pero siempre al precio de deshacernos de muchísimas partes valiosas de nosotros mismos... No nos permitimos –o no se nos permite- ser enteramente nosotros. Así resulta que el límite del ego se comprime más y más. Nuestra habilidad para afrontar el mundo disminuye más y más, se hace más rígida, más de acuerdo a como lo prescribe nuestro carácter, nuestra forma de actuar preconcebida (pp. 23).

Por lo tanto, el sujeto actúa identificado con su ego, es decir, con los introyectos en lugar de identificarse con su organismo, esto es, con sus límites reales u orgánicos, o sea, su auténtico sí mismo. De esta forma, va creando verdaderos agujeros en su personalidad. En otras palabras, se refiere a la lucha entre la actualización del *autoconcepto*, es decir, la imagen de sí mismo que se ha formado distorsionando sus

propios sentimientos para que ésta coincida con las expectativas de sus seres queridos y la *actualización de sí mismo*, esto es, la capacidad innata que tiene el organismo para actualizar sus potencialidades (De Casso, 2003). No obstante, para que la actualización de sí mismo tenga lugar se requiere de un clima de seguridad (Rogers, 1993).

Perls (2012) afirma que el darse cuenta por sí mismo puede ser curativo porque con una toma plena de conciencia uno se da cuenta de la autorregulación orgánica y puede permitir que el organismo se haga cargo sin interferir. En cambio, la auto-manipulación y el control del ambiente actúan de forma opuesta, impidiendo la autorregulación del organismo (Perls, 2012).

Para mayor comprensión de lo expuesto hasta ahora, Napolitano (s.f.) sugiere que la estructura psicológica está formada por tres anillos concéntricos. El anillo nuclear está constituido por una serie de experiencias psicológicas fundamentales del sí mismo y de la concepción del mundo. Este entramado central forma el núcleo del *self* o identidad del sujeto. El segundo anillo está conformado por una serie de prescripciones y proscipciones, es decir, un conjunto de pautas acerca de lo que se debe y no se debe hacer. Y la tercera capa tiene que ver con los diferentes roles que desempeñamos para mantener el núcleo central a salvo (Napolitano, s.f.).

3.4.8. El proceso en terapia gestáltica

El objetivo de la terapia consiste en eliminar el sistema de ilusiones del ego, dejando al descubierto sus esfuerzos en vano para la actualización del autoconcepto, y poner esa energía al servicio del sí mismo, de su progresiva integración. Lo que significa, en otras palabras, despertar a los sentidos y olvidar cada vez más la mente, es decir, estar más en contacto con uno mismo y con el mundo en vez de que con las fantasías y prejuicios (Perls, 2012).

La característica principal de la neurosis es la evitación y su opuesto es la concentración. Por lo que la psicoterapia tiene como objetivo ayudar al paciente a enfrentarse con aquellos hechos que se oculta a sí mismo (Perls, 1975). Dichas situaciones consisten en *gestalts* inconclusas que permanecen ocultas porque suelen ir unidas a experiencias pasadas dolorosas (De Casso, 2003). Si bien puede parecer muy simple darse cuenta de lo que sucede momento a momento, la mayoría de las personas interrumpe el proceso apenas el darse cuenta se vuelve desagradable (Perls, 2012). Esta evitación se basa en la confusión de fantasía y realidad. La persona evita hacer ciertas cosas porque tiene pensamientos catastróficos, teme el futuro y desea mantener el *status*

quo. Como consecuencia de ello, manipula el ambiente y representa roles para conseguir apoyo en vez de movilizar el potencial propio, evitando así la propia responsabilidad (De Casso, 2003). Por ende, permanece inmadura manipulando al mundo en vez de padecer los dolores del crecimiento (Perls, 2012). Hasta que llega a un punto en la vida en el que queda varada: el *impasse*. Esto sucede cuando no puede recurrir a sus recursos y no obtiene el apoyo del ambiente. Detrás del *impasse* está la *implosión* que aparece como miedo a la muerte. En este momento se contrae y comprime, es decir, implota. Al contactar con la experiencia tal como es logra atravesar el *impasse* y, por ende, descubre que no es real, sino producto de sus fantasías. Como resultado de ello, surge la *explosión*, en cual lo muerto retorna a la vida y emerge la parte auténtica del individuo. Sin embargo, el único modo de recuperar las partes alienadas de la personalidad es tomando conciencia y llegando a ser esas partes. Al quitar los bloqueos, la persona puede pasar del apoyo ambiental al autopoio (Perls, 2012).

3.4.9. Aprendizaje significativo

El aprendizaje significativo se da cuando la persona está concentrada por completo en su experiencia. La persona debe aceptar su experiencia tal cual y negarla lo menos posible para poder crecer, esto es, hacer que su *self* sea cada vez más similar a su campo fenomenológico. Para ello, es fundamental el contacto con la propia experiencia sin realizar juicios a priori. Otra característica de este tipo de aprendizaje basado en la experiencia consiste en que la persona aprende aquello que es importante para él aquí y ahora (Muñoz Polit, 2008).

En cambio, el aprendizaje de tipo memorístico solo es útil como información, ya que no ha sido asimilado y, por ende, no ha sido aprehendido por toda la persona. Esto ocurre en todo el sistema educativo donde la enseñanza es de carácter informativo principalmente, es decir, ocurre a nivel cognitivo, teórico y sin experimentación por parte del alumno. Este último ocupa una posición de inferioridad respecto del maestro, que es el que sabe y centraliza el poder. En este tipo de enseñanza se privilegia al sistema por sobre la persona (Muñoz Polit, 2008).

Por otro lado, los alumnos deben cumplir con la currícula impuesta por el Estado y esto genera grandes niveles de desinterés y desmotivación en la población estudiantil. Asimismo, este sistema genera personas muy racionales y desconectadas de sus sentimientos y experiencias que tienen grandes dificultades a la hora de enfrentar la vida concreta.

Además, dada la poca conexión consigo misma, aumentan los niveles de competitividad, frustración, individualismo y egoísmo, promoviendo así un futuro con un alto grado de deshumanización (Muñoz Polit, 2008).

La educación actual consiste en la imposición de valores, conceptos e ideas externas que en la mayoría de los casos poco tienen que ver con la tendencia actualizante del individuo. Mucho de lo aprendido genera daño, ya que no ha sido asimilado por la persona o porque se opone al desarrollo de su organismo. En consecuencia, sería deseable que todo sistema educativo incluya técnicas de sensibilización que consideren también lo emocional y lo corporal, y no solamente lo intelectual. En contraposición, el darse cuenta gestáltico constituye una excelente herramienta para ponerse en contacto con la sabiduría organísmica, y cuestionar y desechar aquello que no tiene nada que ver con ella (Muñoz Polit, 2008).

3.5. Las técnicas de la terapia gestáltica

Si bien existe una gran variedad de técnicas que son utilizadas en la terapia gestáltica, no todas son exclusivas de este enfoque psicoterapéutico y pueden ser encontradas en otras corrientes o sistemas de conducción espiritual (Naranjo, 1990).

La peculiaridad de esta terapia no yace en un conjunto de técnicas ni en una actitud básica, sino que es de la unión de ambos. El terapeuta no implementa las técnicas *per se*, sino que da forma al material técnico y genera una nueva síntesis a partir de las posibilidades disponibles (Naranjo, 1990).

Prácticamente todas las técnicas de la terapia gestáltica podrían ser consideradas como una corporeización de la prescripción: “percátate”. El centro del trabajo terapéutico es la triada centración en el presente-darse cuenta-responsabilidad, que es a lo que se pretende que llegue el paciente a través de implementar una serie de técnicas. En términos más sencillos, se busca promover la capacidad de darse cuenta, es decir, ayudar a que el paciente se contacte con la experiencia (Naranjo, 1990).

La clasificación de las técnicas más utilizada es la realizada por Claudio Naranjo en su libro *La vieja y novísima Gestalt* (1990). El autor agrupó las mismas en: técnicas supresivas, técnicas expresivas y técnicas de integración (Carabelli, 2013).

3.5.1. Técnicas supresivas

Las *técnicas supresivas* tienen como fin eliminar las evitaciones del contacto (Naranjo, 1990). Naranjo (1990) describe tres recursos de evitación del contacto que se utilizan a menudo: el *acercadeísmo*, el *debeísmo* y las *manipulaciones*.

3.5.1.1. *El acercadeísmo vs. el restablecimiento del contacto*

El *acercadeísmo* consiste en hablar acerca de las cosas, es decir, explicar, intelectualizar, hablar acerca de sí mismo en vez de expresar las vivencias o hablar de los demás sin dirigirse directamente a ellos. Asimismo, existen muchas otras formas de evitar el contacto para reducir la intensidad emocional, como no mirar a los ojos cuando se habla, jugar con el celular en vez de decir lo que se siente o simplemente evitar un tema porque no se quiere discutir (Naranjo, 1990).

Las técnicas supresivas apuntan a restablecer el contacto. Por ejemplo, si viene un paciente y dice “A mí me enoja mucho que no esté cuando llego a casa”, se le puede pedir que hable directamente con la persona y/o invitarlo a realizar un trabajo de silla vacía. De esta forma, la atención se centra en el conflicto o en la emoción difícil de soportar (Carabelli, 2013).

3.5.1.2. *El debeísmo vs. la conciencia de la responsabilidad*

El *debeísmo* consiste en decirse a sí mismo o a otros lo que “debería ser”, evitando de esta forma vivenciar la realidad (Naranjo, 1990). El debeísta rige su vida bajo patrones externos que denomina *valores*. De esta forma, lo que evita principalmente es su propia elección (Carabelli, 2013). Este tipo de personas suelen tener expectativas muy altas y ser muy perfeccionistas. Detrás de su sentimiento de culpa está el ideal que no consiguen alcanzar; detrás de cada situación de angustia, el deseo de manipular el futuro como creen que debiera ser. Los deberías son una manifestación del deseo de controlarlo todo (Naranjo, 1990).

En el caso del debeísta, las técnicas supresivas apuntan a que la persona se haga responsable de lo que elige. El terapeuta lo ayuda a que se pregunte por sus necesidades, sentimientos y elecciones. Las preguntas pretenden confrontarlo con la idea de que no lo puede todo y que vea qué es lo que realmente desea ante esa situación. Esto genera un vacío muy angustiante, en el que debe elegir. Al descubrir que ha tomado pautas ajenas (introyectos) como si fueran propias, tiene la opción de acatarlas, rebelarse o descubrir su propia originalidad (Carabelli, 2013). El objetivo consiste en que ningún debiera opaque la identidad (Naranjo, 1990). El diferenciarse de los mandatos internos tomados de los padres o la cultura en la que se vive, le permite a la persona conectarse con su energía y creatividad (Carabelli, 2013).

3.5.1.3. Manipulaciones vs. el desarrollo del autoapoyo

La *manipulación* consiste en realizar acciones para evitar alguna situación o emoción, como por ejemplo los juegos de roles y los pedidos infantiles cuando se es adulto. La persona suele crearse el personaje y se frustra si no se la consuela o no se le da lo que esperaba. El rol que juega se vuelve parte de su identidad. Hacer un cambio resulta muy difícil porque ella se siente segura en esta forma de ser en el mundo y el impasse entre la forma manipuladora de conducta y la forma nueva es muy angustiante, ya que la nueva no la conoce y la vieja ya no le sirve. (Carabelli, 2013).

En este caso la tarea del terapeuta consiste en suprimir las manipulaciones a través de un progresivo pasaje del apoyo ambiental al autoapoyo. Las técnicas supresivas tienen como fin frustrar el intento de control del mundo e implantar en la persona la confianza en los recursos que posee o en la necesidad de desarrollarlos. Una vez que desarrolle sus propios recursos tendrá más poder personal y no necesitará ejercer ningún rol ni depender de otro para su satisfacción (Carabelli, 2013).

3.5.2. Técnicas expresivas

Las personas encuentran muchos obstáculos en la mente o en la cultura para expresar sus sentimientos, por lo que a menudo los ocultan en movimientos sutiles o en fuertes tensiones musculares que pasan desapercibidas. Su expresión natural se ve alterada por la vergüenza, la represión, la culpa y el temor (Carabelli, 2013).

El expresarse es un proceso tan natural como el germinar de una semilla; sin embargo, la persona aprende estrategias de manipulación a causa de sus experiencias tempranas de dolor, angustia y fricción, por lo que se aleja de lo que realmente es y deja de expresar su verdadera naturaleza (Naranjo, 1990).

Las técnicas expresivas tienen como objetivo facilitar la expresión de los sentimientos y necesidades para que la persona se conecte consigo misma y con su entorno, y se de cuenta de lo que siente, expresa y quiere para su vida. (Carabelli, 2013). Naranjo (1990) agrupa estas técnicas en tres tipos: iniciación de la acción, completar la expresión y ser directo.

3.5.2.1. Iniciación de la acción

El primer grupo de técnicas tiene como fin generar la exploración y movilización de las emociones. Las consignas pueden estar dirigidas a una persona o a un grupo. A la vez, estas técnicas se subdividen en dos grupos (Carabelli, 2013).

A. Maximización de la expresión

Este principio puede ser aplicado de diversas maneras. Una de ellas consiste en minimizar la acción no-expresiva. Cuando se suprimen los clichés y la verborrea, solo queda la opción entre el vacío y la expresión. Otra consiste en suministrarle al paciente situaciones no estructuradas para que tenga que determinar sus propias reglas y hacerse responsable de sus acciones. Por ejemplo, en un encuadre grupal en el que el paciente está en conflicto entre gritar o temer la opinión del grupo, se lo incita a que elija. Otro ejercicio consiste en impulsar al paciente a que exprese minuto a minuto lo que vivencia. Lo que se busca principalmente es ayudarlo a superar sus inhibiciones o la falta de expresión en el dominio interpersonal. (Naranjo, 1990).

B. Prescripciones individuales

Dado que el terapeuta a veces puede ver los vacíos en la personalidad del individuo, uno de los posibles ejercicios en este caso consiste en ayudarlo a expresar los aspectos de sí mismo que él está evitando. (Naranjo, 1990). El autor da el siguiente ejemplo (pp. 90):

T.: Veo que evitás mirarla.

P.: Sí.

T.: Experimenta con lo opuesto: mírala directamente.

P.: No me siento relajado cuando lo hago...

T.: Díselo.

(...)

3.5.2.2. *El completar la expresión*

Naranjo (1990) explica que las palabras no dichas y las cosas no hechas o terminadas dejan una cicatriz que une a la persona con su pasado. Una considerable parte de sus sueños y pensamientos es un intento de vivir lo que dejó de vivir en la realidad. Al invitar al paciente a hacer aquello que ha dejado postergado o incompleto, por ejemplo diciéndole a los padres lo que no les dijo durante su niñez, lo está ayudando a conocerse y a hacerse cargo de lo que es y, por ende, a tonarse entero (Naranjo, 1990).

Existen diferentes procedimientos, desde una exploración corporal hasta una repetición verbal, para fomentar la aparición del material reprimido o bloqueado que el paciente desconoce (Carabelli, 2013).

3.5.2.3. *El ser directo en la expresión*

Este grupo de técnicas se subdivide en dos.

A. Minimización

Estas técnicas tienen como fin reducir las minimizaciones y ayudar al paciente a apropiarse de su discurso. Cuando se quiere evitar algo, se suele usar formas indirectas e impersonales en el discurso que disminuyen el contacto y le sacan intensidad emocional a la expresión (Carabelli, 2013). Asimismo, con frecuencia la autoexpresión se ve opacada por el uso de la conjunción “pero”. Por ejemplo “Me gustaría hacer esto, pero...”. De esta forma, el individuo evita hacerse cargo de algo o vivenciar totalmente cualquier mitad de la afirmación, en la que cada mitad invalida la otra. En este caso, el terapeuta puede pedirle que tome partido por cualquiera de las dos o exagere una u otra o sugerirle el uso de la conjunción “y” en lugar de “pero” (Naranjo, 1990).

Otra forma de facilitar la autoexpresión consiste en pedirle al paciente que use la primera persona del singular (Yo). Este recurso en particular le permite conectarse consigo mismo, descubrir que siente y disminuye las posibilidades de juicio e interpretación. En general, la corrección de las formas de expresión aumenta las posibilidades del darse cuenta y la apropiación de lo que se expresa, generando así mayor responsabilidad personal (Carabelli, 2013).

B. Retroflexiones

Estas técnicas tienen por objeto deshacer retroflexiones, es decir, redirigir un impulso que ha sido desplazado hacia sí mismo hacia la persona u objeto blanco. Al reprimirse la persona se hace a sí misma lo que anteriormente le fue hecho a él por el ambiente. Por ejemplo, odiarse a uno mismo (Naranjo, 1990). La energía que queda en el cuerpo como producto de la retroflexión genera contracturas, tensiones, dolores de cabeza, etc. Para redirigir el impulso el terapeuta puede pedirle, por ejemplo, que le haga a otro lo que se está haciendo a sí mismo (Carabelli, 2013).

3.5.3. Técnicas de integración

Las técnicas expresivas son en sí mismas técnicas de integración, ya que la expresión posibilita el darse cuenta de aquellos aspectos negados. No obstante, existen formas más específicas para promover la integración de la personalidad (Naranjo, 1990).

Norberto Levy (citado en Carabelli, 2013) dice que el conflicto humano sucede entre dos partes que desconocen que pertenecen al mismo sistema y pugnan por imponerse entre sí. Por medio de la integración de las polaridades la persona toma conciencia de que cada una de ellas pertenece a un todo mayor, descubre su utilidad y aprende a valorar aquello que desechó en algún momento. De esta forma, comienza un proceso de sanación y expansión de la conciencia.

Una de las técnicas de integración es el *encuentro intrapersonal*. La misma consiste en hacer hablar a los sub-sí mismos de la persona de forma alternada (Naranjo, 1990). Para ello, se utiliza con frecuencia en la terapia gestáltica la *silla vacía*. Este recurso le permite al paciente observar el diálogo entre las partes enfrentadas de su personalidad o con otras personas con las que tiene un conflicto. Para ello, se le pide al que cambie de una silla a otra para estimular la identificación con cada una de las partes. Así, el egoísta puede hablarle al generoso o el “yo debería” al “yo quiero” (Naranjo, 1990). El lugar de la *silla caliente* es donde se sienta el yo o aquel aspecto “caliente” de la persona que quiera expresar una emoción hacia alguien u otra parte de sí mismo. En cambio, la *silla vacía* es el lugar donde se sienta a la persona o a aquella parte con la que tenemos un conflicto. Es el lugar de la sombra, de lo que uno desconoce (Carabelli, 2013).

Los diálogos intrapersonales pueden darse entre dos partes del cuerpo, entre la persona con una parte del cuerpo o con un síntoma o con un aspecto de la personalidad, o entre dos partes de la persona (Carabelli, 2013). Es fundamental evitar el diálogo racional e incentivar el contacto sentimental (Naranjo, 1990).

Otra técnica es la *asimilación de proyecciones*. La misma consiste en que el sujeto incorpore aquello que ha colocado afuera. La técnica más importante dentro de este grupo es la identificación con lo proyectado mediante la actuación de ello. Sin embargo, existen otras formas de asimilar proyecciones como, por ejemplo, solicitarle al paciente que transforme un diálogo interpersonal en uno intrapersonal (Naranjo, 1990).

Enright (2008) dice respecto de las técnicas en terapia gestáltica que la estrategia general consiste en pedirle al consultante que comience a vivir, y luego ver en qué lugar y de qué manera falla. En estas circunstancias, alguno de los asuntos pendientes se

vuelven figura y enseguida aparecen mecanismos de defensa que intentan bloquear la conciencia. El trabajo del terapeuta no es mantener al paciente en el tema en absoluto, sino que trata en forma agresiva y sistemática de que se de cuenta de lo que está haciendo. Cuando vemos que bloquea su accionar, observamos como se produce ese bloqueo y lo incitamos a que lo exprese de forma cabal y conciente. La labor del terapeuta se basa fundamentalmente en estar atento a lo que hace el paciente momento a momento y ayudarlo a abrirse camino entre los bloqueos. En palabras del autor: “Nuestra tarea consiste en desbloquear su toma de conciencia ayudándolos a relajar sus energías retroflexionadas, recuperar la sensibilidad, asimilar los introyectos y pasar de la proyección a la expresión directa” (Enright, 2008, pp. 121).

Esto le permite al paciente conectarse con su ambiente real y con él mismo, sin distorsionar la realidad o hacerse fantasías y, en consecuencia, puede satisfacer sus necesidades y poner en acción todas sus capacidades para resolver sus problemas vitales. El fin es que tenga cabal conciencia de lo que hace en todo momento y que sea haga responsable de sus actos (Enright, 2008).

3.6. Talleres gestálticos

Bello Canto (2014) define a los talleres gestálticos como una herramienta que promueve la expresión y la exploración del propio ser. A la vez, Carabelli (2013) los describe como espacios vivenciales, en los que se promueve la exploración de un área o tema a través de juegos y actividades sin exigencias ni metas predefinidas, y en un tiempo acotado permiten mostrar algo con cierto nivel de profundidad.

Su objetivo consiste en promover una nueva mirada del propio ser, en fomentar la reflexión sobre sí mismo y en tomar conciencia de las respuestas prefijadas, de los aspectos rechazados y de los que se desconoce. Los talleres en sí mismos son terapéuticos y nutritivos (Bello Canto, 2014). Duran un par de horas, abarcan un tema específico y son para una cantidad determinada de participantes. A diferencia de otros dispositivos como un curso, la teoría es escasa y prima la vivencia. Asimismo, la interacción con otros participantes propicia el mutuo enriquecimiento y el trabajo corporal facilita el autodescubrimiento de nuestras potencialidades (Carabelli, 2013). La herramienta utilizada durante la exploración es el darse cuenta, que permite a los participantes descubrir la forma de conectarse consigo mismo y con su entorno (Carabelli, 2013; Bello Canto, 2014). Si bien el taller tiene como objetivo el trabajo

personal, muchos de los ejercicios se realizan en pareja o en pequeños grupos, facilitando así el darse cuenta individual (Bello Canto, 2014).

3.6.1. Puntos esenciales

En primer lugar, el tema del taller y el objetivo deben ser claros y acotados, ya que se trata de una experiencia de tiempo acotado. También se debe tener en cuenta el público al que está dirigido, ya sea que está abierto al público en general, se trata de una franja etaria particular o de grupos con un recorrido. Este punto tiene especial relación con el primero, ya que la temática y el objetivo dependerá de a quién está dirigido. Cuando el número es mayor a 16 es aconsejable que haya un ayudante y que el coordinador cuente con una campanita para llamar la atención del grupo cuando va a dar una consigna (Bello Canto, 2014).

Además, la elección del lugar es clave. Debe ser un lugar donde se pueda trabajar cómodamente y la temperatura del ambiente debe ser agradable. Es fundamental que el coordinador llegue un tiempo antes para relajarse, probar el equipo de audio y preparar el espacio, etc. (Bello Canto, 2014).

Asimismo, el coordinador no debe forzar a nadie a ir más allá de lo que la persona considera apropiado y soltar sus propias exigencias y expectativas. Igualmente, debe haber transitado previamente la experiencia por la que pretende conducir a los participantes y tener claro el objetivo para registrar los avances y resistencias que puedan aparecer. Además, el contacto consigo mismo, el tono de voz, la claridad de las consignas, la seguridad transmitida, su postura, ubicación, etc. son recursos de suma importancia para facilitar la experiencia de los presentes. Otras herramientas son el movimiento corporal, el contacto físico, la música y el deseo de experimentar de los participantes (Carabelli, 2013).

3.6.1.1. *Clima de seguridad psicológica*

Uno de los requisitos fundamentales para posibilitar el trabajo con uno mismo y los otros es el respeto por la intimidad del otro, no hacer juicios y no interpretar. Esto garantiza un buen contacto entre los participantes (Carabelli, 2013).

Asimismo, la terapia centrada en el cliente de Rogers destaca la importancia de generar un clima de aceptación incondicional para que el cliente pueda abrirse y expresar aquellos sentimientos amenazantes o perjudiciales para el sí mismo que previamente había excluido de su conciencia (Rogers, 1993).

Esta terapia plantea tres cualidades que el terapeuta debe exhibir en el ejercicio de su profesión. La primera de ellas es la congruencia, es decir, que debe ser lo más auténtico posible y permitirse experimentar los sentimientos que surgen en relación a su cliente, de modo que haya coherencia entre lo que experimenta, simboliza, expresa y actúa. La segunda cualidad es la comprensión empática, que tiene como fin captar y reflejar la significación personal de las palabras del cliente a través de la escucha activa, que a diferencia de la intelectualización, pretende percibir al cliente tal como él se ve. Y, la última y quizás la más importante para el autor, es la aceptación positiva incondicional, que no implica la aprobación, pero sí un profundo respeto por el cliente tal como es sin emitir juicios de valor ni imponer modos de ser (Rogers, 1993).

Una vez que el cliente advierte que el terapeuta comprende sus sentimientos y lo acepta tal como es, va adquiriendo mayor libertad para examinar diversos aspectos de su experiencia que considera más dolorosos sin tener que distorsionar sus sentimientos para adecuarlos al concepto que tiene de sí mismo. La seguridad que le proporciona la relación terapéutica, y la calidez y el afecto de la misma, le permiten relajarse y, en consecuencia, reducir las tensiones y temores con que encara la vida. Adquiere una apreciación genuina de sí mismo como una unidad total y su conducta cambia en sentido constructivo (Rogers, 1993).

3.6.2. Etapas del taller

El taller consta de cuatro etapas: 1) introducción, 2) desarrollo de la exploración vivencial, 3) integración de las vivencias y conclusiones, y 4) cierre de la experiencia (Carabelli, 2013).

1) Introducción

Antes de comenzar con el taller, es fundamental crear las condiciones más favorables para la experiencia. Por lo tanto, los coordinadores deben introducir el objetivo, explicar el trabajo a realizar y el sentido de la experiencia, así como el concepto de taller gestáltico a aquellos que es su primera vez. En esta primera parte resulta importante crear un clima de seguridad que les permita a los participantes abrirse a sus emociones y orientarlos a que dejen las exigencias, juicios, expectativas e interpretaciones de lado para que aparezca con mayor facilidad lo propio y lo desconocido. Algunas de las consignas básicas que suelen darse para estimular el espíritu de descubrimiento son: estar en el presente, privilegiar el sentir sobre el pensar,

dejar a un lado los pensamientos, suprimir las expectativas para entregarse a la experiencia tal cual es, etc. Estar en el presente es la más importante ya que permite generar respuestas nuevas y cambiar patrones de conducta estereotipada (Carabelli, 2013).

En esta etapa tiene lugar el caldeamiento, que consiste en la preparación del cuerpo y la psiquis para un trabajo posterior. Se suele privilegiar el trabajo físico con el fin de aquietar la mente y tomar conciencia de las emociones. Para ello, se pueden realizar diversos ejercicios de movimiento corporal guiados y con música que permiten tomar contacto con las diferentes partes del cuerpo, ser conscientes de la postura y probar diferentes formas de andar para salir del piloto automático (Carabelli, 2013).

Bello Canto (2014) divide el caldeamiento en inespecífico y específico. El primero tiene como objetivo favorecer el contacto de los participantes con el ahora. Una vez que la persona ha logrado conectarse de forma individual, se puede pasar al trabajo con los compañeros. El segundo tiene como fin realizar un ejercicio que tenga relación con el tema del taller, pero que sea de una intensidad menor para ir entrando de a poco en clima (Bello Canto, 2014).

2) Desarrollo de la exploración vivencial

En esta segunda etapa se conduce a los participantes a través de una serie de trabajos o ejercicios para explorar el tema propuesto en el taller. Para ello, las consignas deben ser claras, cortas, darse una por vez, y luego la siguiente, ya que así resulta más fácil entenderlas y recordarlas; en caso contrario, pueden ser malentendidas u olvidadas. La exploración vivencial puede consistir en una única actividad o varias que tengan un hilo conductor. Asimismo, los ejercicios deben ser lo más simples posible y haberse practicado antes para ajustar aquellos detalles que sean necesarios, ya que su objetivo es generar la posibilidad de ensayar una propuesta diferente que permita abordar el tema desde una perspectiva nueva sin hacer de ello algo rebuscado. También resulta necesario confirmar previamente que los ejercicios apuntan a explorar el tema elegido y que la experiencia sea movilizadora en su debida medida para que nadie se vaya angustiado (Carabelli, 2013).

Luego de la actividad, resulta fundamental que los participantes compartan su experiencia personal primero con su pareja o con su grupo antes de compartir con el grupo en su totalidad (Bello Canto, 2014).

3) Integración de las vivencias y conclusiones

En esta etapa de cierre el objetivo consiste en integrar las experiencias a nivel personal y grupal. Para ello, debemos hacer preguntas específicas que promuevan la síntesis del taller y lo más relevante de la experiencia. Se puede pautar algunas preguntas guía o permitir que cada uno cuente libremente su experiencia. También es posible realizar una evaluación personal primero por escrito para no olvidar aquello que resultó significativo y luego compartirlo con el grupo. Con frecuencia el darse cuenta de uno le sirve a otro. En un grupo compartir lo aprendido suele ser aclaratorio o compensatorio para los que escuchan. Saber que también eso mismo le ocurrió a otro, permite una mayor aceptación de la experiencia vivida. Asimismo, es fundamental ofrecer contención emocional a quien la necesite y rescatar lo significativo de lo accesorio (Carabelli, 2013).

4) Cierre de la experiencia

Como el nombre lo indica, es el broche final. Es conveniente que el cierre del taller sea vivencial y siempre grupal. Por ejemplo, se puede cantar una canción, bailar una danza, etc. (Carabelli, 2013).

A diferencia de lo expuesto arriba, Bello Canto (2014) dice que el cierre consta de una ronda de sensaciones en la cual cada individuo comparte con el grupo “como se siente ahora” de forma breve. Este cierre permite ver cómo se van los participantes y les facilita el inicio de la retirada.

En esta última etapa el coordinador puede agradecer la participación y entrega de los presentes, y expresar el deseo de que lo aprendido enriquezca la vida de cada uno (Carabelli, 2013).

3.6.3. Aportes de los talleres vivenciales

Según Muñoz Polit (2008) uno de los mitos de los talleres consiste en que los participantes deben salir elevados emocionalmente o muy contentos. Sin embargo, la autora considera deseable que salgan con los pies sobre la tierra y no subidos a una nube de fantasía. Otro de los puntos a tener en cuenta es que existen personas más participativas y otra más pasivas. No obstante, solo la persona conoce los efectos que el taller tuvo para ella. Por ejemplo, hay personas que pueden permanecer sin participar en un grupo de terapia durante seis meses y reportan grandes cambios y un elevado aprendizaje.

En definitiva, se busca principalmente que la persona incremente su darse cuenta. Cuando esto ocurre empieza a cuestionar las imposiciones externas y a darse cuenta de todo su potencial, de aquello que había dejado de ser y de hacer (Muñoz Polit, 2008).

3.7. Investigaciones previas

A partir de una invitación de Carl Rogers, Genlin, creador de la psicoterapia experiencial conocida como *focusing* (proceso que consiste en una serie de pasos que le permiten al sujeto contactar con su sabiduría interna a través de contactarse con las sensaciones corporales y tomar la elección más acertada para cada situación) comienza una línea de investigación junto a sus colaboradores que pretendía descubrir por qué solo algunas personas lograban cambios significativos y permanentes en sus vidas a través de la psicoterapia. Luego de analizar cientos de horas de grabaciones de sesiones de diversas líneas terapéuticas, descubrieron que los cambios no dependían del tipo de intervención ni de abordaje, ni de lo que decían los pacientes, sino de la forma con la que ellos se relacionaban con su experiencia (Acuña, 2011).

Estas personas estaban en permanente contacto con su experiencia presente y se remitía a ella cada vez que decían algo o escuchaban las intervenciones de sus terapeutas. Hablaban de lo que estaban experimentando en ese momento en lugar de hablar *acerca* de aquello que les estaba sucediendo. Aquellos que accedían con facilidad a la sabiduría de su organismo lograban éxito en sus terapias (Acuña, 2011). Esto produjo un giro fundamental en la psicoterapia, que paso de poner el foco en los contenidos, *lo que* el cliente habla, a prestar atención al modo del proceso, *cómo* el cliente se relaciona con la experiencia (Barceló, 2012).

La hipótesis era que los clientes con más éxito en la terapia mostrarían una habilidad cada vez mayor para referirse directamente a la experiencia sentida corporalmente. Los hallazgos demostraron que el nivel de darse cuenta al comienzo de la terapia, predecía el resultado. Los clientes que comenzaban su terapia pudiendo ya hablar desde su experiencia interna concluían con buenos resultados, y aquellos que comenzaban sin esta capacidad de hacerlo, no necesariamente la aprendían más adelante, y tenían un resultado más pobre. En respuesta a este problema, entre la década de los sesenta y setenta, Gendlin y sus colaboradores desarrollaron instrucciones específicas para enseñar a las personas cómo lograr este proceso, al que denominó *Focusing* (Barceló, 2012).

Un estudio realizado en Turquía en el 2014 pretendía investigar el rol predictivo de la autenticidad en la vitalidad subjetiva. La investigación tuvo como participantes a 329 estudiantes universitarios de la Universidad de Sarkaya que completaron dos escalas: la de autenticidad y la de vitalidad subjetiva. Se encontró una correlación negativa entre vitalidad subjetiva y dos subfactores del constructor autenticidad: aceptar influencia externa y auto-alienación; y una correlación positiva entre el factor de vida auténtica del constructo autenticidad y la vitalidad subjetiva. En otras palabras, la vitalidad subjetiva disminuye en las personas que aceptan la influencia externa y se auto-alienan y aumenta en las personas que llevan una vida auténtica. Asimismo, el modelo de ecuación estructural confirmó que la autenticidad predice los niveles de vitalidad subjetiva. En consecuencia, es más probable que los individuos con un mayor nivel de autenticidad tengan mayor vitalidad subjetiva. Si bien la muestra consistió en estudiantes de un solo campus y se requiere de mayor investigación, los resultados van en la misma dirección que los estudios que demostraron una relación entre la autenticidad, la autoestima y la satisfacción en la vida (Wood et al., 2008; Balaguer et al., 2011 citado en Akin & Akin, 2014). Si bien la autenticidad predice la vitalidad subjetiva, esta última comparte con la primera el hecho de ambas hacen que los individuos se sientan con mayor energía y promueven la salud mental. En conclusión, dada la importancia que tiene la autenticidad en la salud mental y la satisfacción en la vida, se debería seguir investigando para evaluar la efectividad de los programas para promover la autenticidad con el objetivo de ayudar a los estudiantes a aumentar su vitalidad subjetiva, mejorar su salud mental e incrementar la satisfacción vital (Akin & Akin, 2014).

4. METODOLOGÍA

4.1. Tipo de estudio y diseño

El estudio realizado es de tipo descriptivo, de caso único.

4.2. Participantes

El presente estudio tuvo como participantes a tres personas que asistieron al taller y sus dos coordinadoras (de acá en adelante A y B). A tiene 29 años, es del interior país (no se especifica de dónde para resguardar su identidad) y reside en su ciudad natal. Se graduó de psicóloga allí después de seis años, habiendo realizado

durante el último año la residencia correspondiente a su carrera de grado. También se recibió de profesora de psicología y ejerce como tal, además de trabajar en clínica. Asimismo, hizo la escuela de posgrado gestáltica de orientación clínica de tres años de convivencia, la cual terminó hace dos años. B tiene 52 años, es madre, porteña y reside en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Se graduó de licenciada en relaciones del trabajo en la Universidad de Buenos Aires. Dicta una materia de dicha carrera en diferentes universidades privadas y trabaja en el ministerio de trabajo. Comenta que realiza terapia gestáltica desde el 2000 y que a raíz de ello decidió realizar la escuela de posgrado gestáltica de orientación organizacional, que finalizó en el mismo año que A. Ambas coordinadoras refirieron que se sumaron a estas jornadas debido a que el número de personas que se inscribieron superó ampliamente las expectativas. En las últimas semanas se agregaron tres talleres más, siendo ésta la tercera oportunidad que tuvieron para dictar el taller.

Los tres participantes fueron seleccionados ese mismo día y se trató de María, una madre de 34 años, Pedro, un joven de 21 años, y Clara, una joven de 25 años. Los tres participantes son de nacionalidad argentina, siendo Clara del interior del país. No obstante, todos residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Las jornadas anuales de la asociación son abiertas a la comunidad, lo que implica que asisten a las mismas gente de todo tipo, desde familiares de los estudiantes, amigos, estudiantes de psicología o afines, residentes de la asociación y graduados hasta gente común que no conoce sobre psicología ni Gestalt. En otras palabras, las jornadas son abiertas a todo el público, lo que implica una gran variedad de gente de diferentes lugares, culturas, clases sociales, etc. La única restricción para asistir fue la edad, ya que los participantes debían tener 18 años o más. El taller tuvo alrededor de 25 participantes, en su mayoría mujeres, cuyas edades iban desde los 21 a los 65 aproximadamente.

4.3. Instrumentos

- Observación participante realizada durante todo el taller. Se contó con mi experiencia en el taller como participante, en la que realicé cada una de las actividades programas de principio a fin como cualquiera de los individuos. Durante la parte del caldeamiento pude tener una observación más global, al igual que al final del taller en la ronda de sensaciones; sin embargo, la observación es más bien de carácter interno y está basada en mi experiencia personal respecto de cada una de los ejercicios realizados durante la jornada.

- Entrevista individual semi-dirigida a las dos coordinadoras del taller. La misma se dividió en siete ejes: 1) elección del enfoque, 2) formación general y escuela de formación en Gestalt, 3) talleres vivenciales y su dinámica; ventajas y desventajas, 4) jornadas, 5) objetivos y modalidad del taller, 6) planificación y técnicas 7) percepción personal y 8) resultados y aportes.
- Entrevista individual semi-dirigida a tres participantes del taller de diferente género y edades. La entrevista estuvo estructurada en cuatro ejes: 1) motivo que lo llevó a asistir, 2) sensaciones corporales, emociones y sentimientos respecto del trabajo en grupo y la modalidad vivencial, 3) vivencias y 4) aportes.

4.4. Procedimiento

Una vez finalizado el taller de dos horas ininterrumpidas de duración en el que fui participante y a la vez observadora, se contactó a las dos coordinadoras y a los tres participantes para la posterior recaudación de la información. Además, durante el taller se contó con una hoja y birome para volcar la experiencia de cada una de las actividades realizadas. Asimismo, se pudo tomar nota de las sensaciones narradas por los participantes en la ronda de sensaciones final. El taller y el registro de dicha información tuvieron lugar el sábado 19 de septiembre de 2015. Ese mismo día, se volcó en papel la experiencia del taller, teniendo en cuenta los aspectos más llamativos y algunas observaciones más generales del contexto. Luego, se plantearon los objetivos de investigación y se dio comienzo a la búsqueda bibliográfica para la realización del marco teórico a través de consultas a personas especializadas en la temática. Una vez planteados los objetivos, se diseñaron las entrevistas teniendo en cuenta los aspectos más relevantes para el estudio. Al finalizar la confección del plan y su posterior aprobación, se comenzó con la recaudación de los datos.

Las entrevistas individuales semi-dirigidas se realizaron durante el mes de noviembre y tuvieron una duración aproximada de 40 minutos. Las entrevistas fueron tomadas de manera individual tanto a los tres participantes como a las coordinadoras del taller. Se coordinó un lugar pautado con cada uno de los participantes para la toma de la entrevista. Las mismas tuvieron una modalidad cara a cara y son de carácter confidencial. Ya con toda la información recaudada, se continuó con una búsqueda bibliográfica exhaustiva y la redacción del marco teórico correspondiente para poder responder a las preguntas planteadas con un fundamento teórico sólido. A continuación,

se desarrollo el nudo del trabajo y las conclusiones correspondientes, teniendo en cuenta las distintas fuentes de información y el marco teórico planteado.

5. DESARROLLO

5.1. Introducción al desarrollo

Para un mejor abordaje de los objetivos, se realizará una breve descripción del taller.

5.1.1. Características del taller

El nombre del taller no fue explicitado para resguardar la identidad de los participantes y las coordinadoras, así como de la institución. De acuerdo con lo informado por las coordinadoras (A y B de acá en adelante), éste debe hacer referencia al tema del taller y ser de carácter comercial para atraer a los participantes.

El tema del taller versó sobre la autenticidad con uno mismo y con el otro. Ambas coordinadoras explicaron en las entrevistas que éste debe partir de una necesidad del que coordina. La coordinadora A refirió en la entrevista que luego de pensar qué cosa necesitaban tener más clara, integrar y experimentar, concluyeron que, en ese momento, la autenticidad era un tema relevante en sus vidas. La coordinadora B comentó al respecto: *Nosotras cuando hicimos el taller confiamos en que como ese tema era importante para nosotras y nosotras éramos las que queríamos trabajar el tema de autenticidad y de cómo conectarnos con el otro de manera auténtica, cómo empezar a sacar y a experimentar con el cuerpo aquello que estamos tirando al fondo y tratando de no mostrar.*

Según las coordinadoras, el objetivo de este taller era promover la autenticidad en el encuentro con uno mismo y con el otro.

Con respecto a los materiales, reportaron que fueron necesarios una laptop, parlantes, colchonetas, caja con telas, canción, hojas y biromes.

En relación a los participantes, como se explicó en la metodología, la jornada de talleres es abierta a la comunidad por lo que asiste una amplia variedad de gente, que puede tener conocimiento del tipo de trabajo como no. Respecto de este punto, la coordinadora B explicó: *Los talleres son abiertos a la comunidad... es gente común y corriente.* Este aspecto así como el número de participantes fue tenido en cuenta por las coordinadoras a la hora de diseñar el taller.

El taller se realizó en una de las aulas de la escuela donde se desarrollaron las jornadas. El espacio fue conocido previamente por las coordinadoras. Dado que el piso era de mármol, colocaron colchonetas contra todas las paredes de la sala para que los participantes se pudieran sentar y sentir a gusto. Asimismo, se buscó generar una luz tenue aprovechando la luminosidad externa, propiciando así un buen clima para el trabajo.

La duración del taller fue informada a los participantes previamente por las coordinadoras para que pudieran organizarse y prever contratiempos. Se contó con 2 horas.

Las coordinadoras llegaron anticipadamente con los materiales necesarios para preparar el espacio. Al ingresar al aula, se escuchaba una música instrumental de fondo y había un clima cálido que predisponía al trabajo. Las coordinadoras dieron la bienvenida. Una presentó a la otra dando una breve reseña de su formación académica y viceversa. La coordinadora B explicó que este taller tiene como objetivo *un conocimiento más profundo, un rato para estar con uno mismo y alcanzar algún darse cuenta respecto de esta temática que tiene que ver con el contacto*. La coordinadora A definió lo que es un taller gestáltico diciendo que *es una experiencia de encuentro, de crecimiento, de aprendizaje que va a comenzar cuando empecemos el taller y va a finalizar cuando concluyamos esta actividad*. Y agregó: *La idea es que a través de diferentes propuestas van a hacer ejercicios vivenciales, individuales y en pareja, y puedan ir acercándose a lo que es el objetivo del taller, que es ir ganando autenticidad en los encuentros con los demás. También es importante que sepan que todo lo que se comparte va quedar reservado, que se va a ir construyendo un vínculo de confianza que nos va a permitir estar disponibles y abiertos a lo que los compañeros vayan a compartir con nosotros. Y los que tienen experiencia en talleres de este tipo seguro saben que cuanto uno más da, más se lleva*. A continuación, se dio comienzo al taller.

5.2. Descripción de las técnicas y recursos utilizados en un taller vivencial para promover la autenticidad con uno mismo y con el otro

En esta parte se abordó el primer objetivo de este trabajo que consistió en describir los recursos y técnicas empleados por las coordinadoras en un taller vivencial para promover la autenticidad en el encuentro con uno mismo y con el otro. Los recursos y técnicas fueron explicados en relación a las etapas del taller para una mejor

comprensión de los mismos. Para el desarrollo de este objetivo, se tuvo en cuenta el marco teórico, la observación participante y las entrevistas a las dos coordinadoras.

5.2.1. Introducción

En esta etapa tiene lugar el caldeamiento, que consiste en la preparación del cuerpo y la psiquis para un trabajo posterior (Carabelli, 2013). Bello Canto (2014) divide el caldeamiento en inespecífico y específico. El primero tiene como objetivo favorecer el contacto de los participantes con el ahora. Una vez que la persona ha logrado conectarse de forma individual, se puede pasar al trabajo con los compañeros. El segundo tiene como fin realizar un ejercicio que tenga relación con el tema del taller, pero que sea de una intensidad menor para ir entrando de a poco en clima (Bello Canto, 2014).

Para el caldeamiento inespecífico, se utilizaron técnicas de relajación y movimiento corporal. Se les pidió a los participantes que comenzaran a caminar por el espacio, que realizaran los movimientos necesarios para estar más disponibles, que tomaran conciencia de su respiración, de su forma de andar y de los apoyos. A continuación, se les solicitó que aceleraran la marcha y tomaran contacto con las sensaciones que aparecían y luego lo mismo con un ritmo lento.

Según la coordinadora B, estas técnicas tienen como objetivo tomar contacto con las diferentes partes del cuerpo, ser conscientes de la postura y probar diferentes formas de andar para salir del piloto automático. Igualmente, refiere que la toma de conciencia del volumen, peso y temperatura del cuerpo le permite al sujeto un registro cenestésico que lo sitúa rápidamente en el aquí y ahora, y tomar una postura erguida le proporciona seguridad y poder personal. Como observadora participante, se pudo percibir que este ejercicio pretendía que se tomara contacto con el cuerpo a fin de aquietar la mente y estar más presente.

Para el caldeamiento específico, se utilizó el juego con el retazo de tela. Se colocó una caja con retazos de tela en el centro de la sala y cada uno debía agarrar uno. La primera consigna fue explorar ese trozo de tela, su olor, textura, etc. Luego, jugar a cubrirse las diferentes partes del cuerpo y observar qué pasa al cubrirse, qué emoción o sensación aparece cuando se oculta algo. Por último, se trabajó con diferentes compañeros con el propósito de registrar la forma que el otro tiene de taparse, tomando conciencia de qué pasa cuando uno mira y se deja mirar. Según la coordinadora A, el objetivo de este ejercicio era explorar las sensaciones y emociones que surgen cuando la

persona tapa las diferentes partes de su cuerpo, y ver qué le sucede cuando mira a otro y es mirada, de forma que pudieran emerger aquellos sentimientos que oculta, como vergüenza o pudor. Habiendo participado de la actividad, se pudo observar que este ejercicio pretendía generar la exploración y movilización de las emociones que la persona oculta.

5.2.2. Desarrollo de la exploración vivencial

En esta segunda etapa, se conduce a los participantes a través de una serie de trabajos o ejercicios para explorar el tema propuesto en el taller. Los ejercicios deben ser lo más simples posible y haberse practicado antes para ajustar aquellos detalles que sean necesarios, ya que su objetivo es generar la posibilidad de ensayar una propuesta diferente que permita abordar el tema desde una perspectiva nueva sin hacer de ello algo rebuscado (Carabelli, 2013). En relación a este punto, A refiere que primero probaron el taller con un grupo de voluntarios y que, en base a las devoluciones y lo que observaron, realizaron ciertas modificaciones. A la vez, la coordinadora B señala que se trabaja con técnicas sencillas, como *pedirle que ponga ese aspecto en una estatua, que lo exprese con movimiento, podés hacerlo de forma individual o grupal, de a parejas, con distintos grados de intensidad. Y agrega: Una vez hicieron un taller de amor incondicional y la técnica era sentarse enfrente de algún desconocido que participaba del taller, mirarlo a los ojos y mirarlo a los ojos, y mirarse, y no pasaba nada, pero a los cinco minutos estábamos todos llorando, profundamente conmovidos. Si yo lo leo como técnica en un libro, digo ¿qué va a pasar?, qué tontería, miráte a los ojos y vas a ver... La intensidad va a depender de la persona, de cómo fluya el grupo, pero sabemos que hacer eso lleva a determinado lugar.*

En esta fase, tuvieron lugar los siguientes ejercicios realizados en pareja:

Ejercicio 1: Lista con los aspectos que oculto. La consigna dada por una de las coordinadoras fue *elegir un compañero y sentarse enfrentados. Agarrar una hoja y un papel y escribir aquellos aspectos o rasgos que cuesta mostrar, que uno prefiere que el otro no se dé cuenta.* En la entrevista, la coordinadora B informó que este ejercicio busca que la persona traiga a la conciencia aquellos aspectos que oculta, que tiene en sombra.

Ejercicio 2: Si vos supieras... A continuación, se cita el ejercicio de voz de una de las coordinadoras: *Elegir uno de esos aspectos y tomar contacto visual con el compañero. Uno va a ser A y el otro va a ser B, me pongo de acuerdo con la persona*

que tengo enfrente. Y A va a empezar a decirle a B si tu supieras de este aspecto que yo oculto, pensarías que yo... Si tu supieras de esto que yo no muestro, me imagino que vos... Si vos supieras de esto que me reservo, sentirías... Si yo entro en contacto con este aspecto que oculto de mi que es la vulnerabilidad, le diría... Si vos supieras de esto que yo oculto, sentirías lastima. Si vos supieras de esto que yo no muestro, pensarías que no soy tan fuerte como parezco. Si vos supieras de esto que yo me reservo, te alejarías de mí. Y luego cambian. Habiendo participado del taller y analizado el material, se puede decir que este ejercicio le permite a la persona poner en palabras sus pensamientos catastróficos acerca de aquello que oculta. De esta forma, el sujeto puede ver que comparte sentimientos muy similares e incluso los mismos con su compañero; que estos no son reales, sino parte de su imaginación y; que no son tan terribles como parecían, es decir, van perdiendo peso.

Ejercicio 3: Qué gano y qué pierdo. La consigna dada por una de las coordinadoras fue *reflexionar en la hoja sobre qué es lo que gano y qué es lo que pierdo al mantener oculto ese aspecto.* Habiendo transitado el taller, se pudo observar que este ejercicio le permite al individuo ver los pros y contras del personaje que representa, de sus manipulaciones, etc. y ponerlos en la balanza.

Ejercicio 4: Escultura. La consigna dada por la coordinadora fue la siguiente: *Levantarse y cerrar los ojos. Imaginar cómo sería una escultura integrando ese aspecto que uno oculta. Pensar cómo sería la expresión de la cara, la actitud corporal, los gestos, el tono de la voz, etc. Abrir los ojos y A comienza nuevamente. A le va a mostrar la escultura a B y B se va a fijar qué siente, qué le pasa. Luego, va a buscar la forma de acoplarse a A, se va a fijar que necesita hacer para acercarse. Una vez que B se haya integrado a A, van a congelar ahí y van a ver qué les pasa, qué sienten, qué sensación les aparece. Luego cambian y lo hace B.* Según informaron las coordinadoras, este ejercicio pretende que la persona integre el aspecto negado a través de expresarlo de forma corporal ante otro sujeto; al ser consciente de ese rasgo y permanecer con él, el individuo puede hacerlo carne, es decir, integrarlo a su ser.

Como se explicó hasta aquí, todos los ejercicios pretenden que el sujeto se percate de aquello que oculta para que, de ser posible, lo integre a su ser. Este aspecto se señala numerosas veces a lo largo del marco teórico, ya que, como explica Perls (1975), la psicoterapia tiene como objetivo ayudar al paciente a enfrentarse con aquellos hechos que se oculta a sí mismo para que pueda integrarlos a su personalidad.

5.2.3. Integración de las vivencias y conclusiones

En esta etapa de cierre, el objetivo consiste en integrar las experiencias a nivel personal y grupal. Para ello, se debe hacer preguntas específicas que promuevan la síntesis del taller y lo más relevante de la experiencia. También es posible realizar una evaluación personal primero por escrito para no olvidar aquello que resultó significativo y luego compartirlo con el grupo. Asimismo, es fundamental ofrecer contención emocional a quien la necesite y rescatar lo significativo de lo accesorio (Carabelli, 2013).

Durante esta etapa, se solicitó a los participantes que escribieran sobre aquello que se dieron cuenta en las diferentes etapas del taller. La coordinadora A agregó que, en el registro personal, hicieran hincapié en las emociones que sintieron. A continuación, se hizo un espacio para compartir algo de lo que se dieron cuenta con el compañero y, luego, buscar una forma de agradecerle.

Para finalizar, se invitó a los participantes a conectar con algo significativo de la conversación con el compañero. La consigna dada por la coordinadora A fue *pensar en una devolución sobre este trabajo respecto de qué pasa cuando se oculta algo, qué pasa cuando se guarda algo, algo que tiene que ver con la personalidad del sujeto, con su ser auténtico*. Luego, se solicitó que escribieran en la hoja algún darse cuenta significativo.

5.2.4. Cierre de la experiencia

De acuerdo con Carabelli (2013) es conveniente que el cierre del taller sea vivencial y siempre grupal. Por ejemplo, se puede cantar una canción, bailar una danza, etc. (Carabelli, 2013). Por otro lado, Bello Canto (2014) agrega que el cierre consta de una ronda de sensaciones en la cual cada individuo comparte con el grupo cómo se siente ahora de forma breve. Este cierre permite ver cómo se van los participantes y les facilita el inicio de la retirada (Bello Canto, 2014). Asimismo, en esta última etapa el coordinador puede agradecer la participación y entrega de los presentes, y expresar el deseo de que lo aprendido enriquezca la vida de cada uno (Carabelli, 2013).

Como broche final del taller, las coordinadoras pidieron a los participantes que se sentaran en ronda y pusieron la canción *No escojas solo una parte* de Joan Manuel Serrat. En la canción, el autor habla de dejar las apariencias de lado y ser quien verdaderamente es y le dice a alguien que “no escoja solo una parte”, sino que lo acepte completamente como es, sin camuflaje, sin maquillaje, porque ese es realmente quien es

y no se puede ser diferente de quien uno es. La letra refleja con gran claridad el objetivo del taller, que era correr las capas que ocultan el verdadero ser que es uno, y también este recurso da una vuelta más de rosca para cerrar la actividad de una forma sutil y movilizadora a la vez.

A continuación tuvo lugar la ronda de sensaciones, cuya consigna fue *contar cómo nos sentíamos ahora y qué nos llevábamos, algún darse cuenta*. La coordinadora B explica la función de esta técnica de uso tan frecuente en terapia gestáltica, tanto para un registro inicial como final de los participantes: *La idea de la ronda de sensaciones como técnica de cierre es no necesitamos que nos cuenten lo que te sucedió, a lo que llegaste, lo que podés entender, solamente queremos saber cómo te vas, para ver si las personas se van más enteras o menos enteras y tener más cuidado, solamente para que circule, porque la Gestalt hace mucho hincapié en que los círculos tienen que cerrarse, el cierre y la retirada, vos tenés que poder cerrar para después retirarte a tu vida, digamos ir a comer, ir a tu casa, después en algún momento lo abrirás para seguir trabajando o no y está bien igual. La ronda de sensaciones no tiene que ver con que me cuenten, sino nombrar el sentimiento. No es un hablar acerca de, compartir la vivencia, en Gestalt la consigna sin equa non es no hables acerca de las cosas, sino lo que te está pasando adentro. La ronda de sensaciones tiene ese propósito, incluso el coordinador no interviene más allá de lo necesario, mientras estés ahí vos con lo tuyo, yo no tengo nada que hacer.*

Ésta es una técnica sumamente poderosa que permite que circule la energía aceptando lo que el otro dice, sin juzgar, sin opinar, porque no se habla acerca de algo, sino que es lo que el sujeto está experimentando aquí y ahora, y es totalmente cierto para él. Asimismo, se pudo observar cómo las experiencias narradas por cada uno resuenan en la mayoría de los participantes y la sensación que circula es “a mí me pasó lo mismo, me siento totalmente comprendida”. Esta resonancia trae una sensación de alivio y calma en la persona de saber que no es la única que le sucedió o que atraviesa eso a diario, como bien manifestaron los participantes durante esta actividad. Igualmente, poner en palabras la experiencia, permite cerrar el círculo y emprender la retirada con los pies sobre la tierra.

Este aspecto guarda relación con lo explicado previamente en el marco teórico. Carabelli (2013) señala respecto de la ronda de sensaciones que con frecuencia el darse cuenta de uno le sirve a otro. En un grupo compartir lo aprendido suele ser aclaratorio o

compensatorio para los que escuchan. Saber que también eso mismo le ocurrió a otro, permite una mayor aceptación de la experiencia vivida (Carabelli, 2013).

Para finalizar, cada una de las coordinadoras concluyeron con algo de lo que habían sentido y les había sucedido durante la coordinación de este taller, y con un profundo agradecimiento a los participantes por haberse animado a transitar y compartir algo de su proceso.

Por otro lado, como se explicó en el marco teórico, prácticamente todas las técnicas de la terapia gestáltica podrían ser consideradas como una corporeización de la prescripción: “percátate”. El centro del trabajo terapéutico es la triada centración en el presente-darse cuenta-responsabilidad, que es a lo que se pretende que llegue el paciente a través de implementar una serie de técnicas. En términos más sencillos, se busca promover la capacidad de darse cuenta, es decir, ayudar a que el paciente se contacte con la experiencia (Naranjo, 1990).

Este aspecto de la teoría se ve reflejado en el testimonio de la coordinadora A, cuando se le pregunta por las técnicas y ella responde: *Las técnicas de la terapia gestáltica tienen que ver fundamentalmente con una actitud en general. Esto de estar más presente, de ser más conciente y además de hacerse responsable. Y agrega: Esta actitud de alguna manera sería importante ir apropiandose, ir haciendola carne. Y después creo que si uno puede estar presente y ser conciente, probablemente el encuentro con los otros sea más auténtico y no una reproducción de un modelo.*

En base a la información recaudada, se puede decir que el darse cuenta es la herramienta por excelencia y aquello a lo que se aspira que alcance la persona desde la terapia gestáltica. Es básicamente a través del darse cuenta que las técnicas y ejercicios realizados durante el taller cobran un sentido para los sujetos. A través de estar presente, disponible, con una actitud abierta, libre de prejuicios, dejando de lado la cabeza, es decir, los pensamientos, y conectándose con el cuerpo y sensaciones corporales en vez de resistirse a tomar contacto con los aspectos dolorosos o que no le gustan, la persona comienza a aceptar aquellos aspectos, a integrarlos a su personalidad.

Asimismo, en la entrevista, las coordinadoras afirmaron que todas las técnicas utilizadas en el taller son de tipo expresivo. Además, esto se puede constatar en la descripción presentada de las técnicas utilizadas, donde se observa que éstas tienen como fin, como explica Carabelli (2013), generar la exploración y movilización de las

emociones para que la persona se conecte consigo misma y con su entorno, y se de cuenta de lo que siente, expresa y quiere para su vida.

Asimismo, como se vio en la teoría y se observa en este taller, las técnicas estuvieron acompañadas de recursos, como son la música, la voz del coordinador, la claridad de las consignas y el grupo mismo.

Respecto de la música, ambas coordinadoras afirman que el rol de la música es fundamental, ya que permite transportar a los participantes a través de diferentes estados emocionales y facilita la predisposición de los mismos.

Además, se explicó en el marco teórico que las consignas deben ser claras y concretas para evitar malos entendidos (Carabelli, 2013). Esto se refleja en la fase introductoria, cuando la coordinadora B dice: *Vamos a darles las consignas en forma sucesiva, es importante quedarse en situación de escucha hasta haber finalizado de explicar la consigna, a veces también mostramos algo para dar una imagen de cómo transitar la consigna y después hay un tiempo para trabajarlo.*

En relación al grupo, ambas coordinadoras informaron en la entrevista que éste eleva el nivel de energía y actúa como facilitador. La coordinadora B refiere: *Cuando he tenido que participar de algún taller, me ha pasado que al ver otras personas atravesando lo mismo que me está pasando a mí, puedo sentir que a todos les pasa. Sin embargo, la coordinadora A manifiesta que también éste puede condicionar el trabajo cuando los participantes se retraen.*

Tanto la música como la voz del coordinador son cruciales para generar quizás el aspecto más fundamental para que el trabajo en el taller sea exitoso: el clima de seguridad psicológica. Como dice Carabelli (2013) es fundamental crear un clima de seguridad que les permita a los participantes abrirse a sus emociones y orientarlos a que dejen las exigencias, juicios, expectativas e interpretaciones de lado para que aparezca con mayor facilidad los aspectos negados. Esto garantiza un buen contacto entre los participantes (Carabelli, 2013).

De modo de generar un clima de seguridad psicológica, las coordinadoras desde el comienzo aseguraron que todo el trabajo iba a quedar reservado, que se trabajaría en un ambiente de confianza y libre de prejuicios para que los participantes pudieran abrirse. Además, la luz tenue, la voz cálida y pausada de las coordinadoras, su actitud amable y receptiva, y la música instrumental que acompañaba ayudaron a crear un ambiente propicio para que los participantes pudieran abrirse y expresar sus sentimientos más profundos. Esto se puede observar en una de las consignas dada por

una de las coordinadoras: *Tomo contacto con lo que siento en ese momento de relajación e intimidad y me pongo a escribir, tratando de sacar los prejuicios que aparecen en mi cabeza y siendo sincera conmigo misma.*

En base al análisis de este objetivo, se arribó a las siguientes conclusiones. La herramienta por excelencia utilizada para la exploración en los talleres es el darse cuenta, tema que será tratado en el siguiente apartado. En este caso, las técnicas utilizadas son de tipo expresivo y consisten en ejercicios sencillos para promover la autenticidad. El trabajo requiere de una preparación previa llamada caldeamiento, cuyo fin es aquietar la mente y tomar contacto con el cuerpo. Asimismo, la ronda de sensaciones es una técnica sumamente útil para el cierre y que facilita la retirada. Además, los recursos cumplen un rol muy importante, ya que contribuyen al éxito de las técnicas y ayudan a crear un clima de seguridad, que les permite a los participantes abrirse a sus emociones y los orienta a que dejen las exigencias, juicios, expectativas e interpretaciones de lado para que aparezcan con mayor facilidad los aspectos negados.

5.3. El modo en que el darse cuenta facilita y posibilita el vínculo auténtico con uno mismo y con el otro

En el siguiente apartado se abordó el segundo objetivo que consistió en examinar el modo en que el darse cuenta facilita y posibilita el vínculo auténtico con uno mismo y con el otro en el marco del taller vivencial. Para el desarrollo de este objetivo, se tuvo en cuenta el marco teórico, la observación participante y las entrevistas a las dos coordinadoras.

La herramienta utilizada durante la exploración en el taller es el darse cuenta, que permite a los participantes descubrir la forma de conectarse consigo mismo y con su entorno (Carabelli, 2013; Bello Canto, 2014). En la entrevista, la coordinadora B explica de forma breve cómo el darse cuenta le ayuda a conectarse consigo misma y, así, a ganar autenticidad. Ella refiere: *Con la Gestalt aprendés a estar en el momento presente, en el aquí y ahora y eso te permite ser más conciente de lo que me pasa. Trato de estar en contacto con mi cuerpo, con mis emociones y eso me ayuda a ser más auténtica. Me ayudó mucho en mi trabajo personal.*

A la vez, se busca principalmente en el taller gestáltico que la persona incremente su darse cuenta. Cuando esto ocurre empieza a cuestionar las imposiciones externas y a darse cuenta de todo su potencial, de aquello que había dejado de ser y de

hacer (Muñoz Polit, 2008). Esto se observa con claridad en el discurso de la coordinadora A cuando dice: *El objetivo de la terapia gestáltica tiene que ver fundamentalmente con el darse cuenta y el darse cuenta es la posibilidad de integrar los aspectos no reconocidos de mi personalidad y tener en cuenta que todos estos aspectos no son más que recursos que tengo para afrontar las situaciones. Entonces, necesito ser consciente de estos aspectos para poder echar mano a esos recursos ante determinadas situaciones y recuperar aspectos de nuestra personalidad que en algún momento ocultamos para no decepcionar a nuestros seres queridos. Y agrega: Un poco el propósito del taller era eso... esta actitud –la actualidad, la conciencia y la responsabilidad- tiene que ver con ganar autenticidad, tiene todo que ver con lo mismo... Esta actitud de alguna manera sería importante ir apropiándosela, ir haciéndola carne. Y después creo que si uno puede estar presente y ser consciente, probablemente el encuentro con los otros sea más auténtico y no una reproducción de un modelo. Probablemente podamos comunicarnos de manera más sincera, más honesta. Siempre está la mirada de los otros y la idea es ser más consciente de las barreras que uno alza para ser aceptado, agradar a los demás y, el ser consciente de ello, permite una conexión más auténtica uno mismo y con los otros. El otro siempre te está mirando, pero es como yo me paro a pesar de que el otro me puede estar juzgando. La idea era bajar los prejuicios, tratar que sea un espacio liberado de todo eso.*

Del mismo modo, en su relato explica cómo el darse cuenta le permite a la persona una conexión más auténtica consigo mismo y con los otros. También manifiesta al final que la mirada del otro siempre está presente; sin embargo, hace hincapié en que en realidad depende de la actitud que uno tome. Esta parte guarda relación con lo que plantea Rogers (1993) cuando manifiesta que con el tiempo es posible reconocer que la única fuente de evaluación debe ser interna, es decir, basada en lo que uno experimenta a través del cuerpo y no en las evaluaciones de los demás. Nadie sabe mejor que la propia persona lo que necesita. Si bien la experiencia directa puede fallar, es más confiable que el intelecto y menos falible que la mente cuando opera de manera aislada (Rogers, 1993).

Por otro lado, durante la observación participante, se pudo observar que en la ronda de sensaciones uno de los participantes refirió que a través del ejercicio Si vos supieras... (en el que uno debe decir al otro, por ejemplo, “Si vos supieras de esto que yo oculto, sentirías lastima. Si vos supieras de esto que yo no muestro, pensarías que no soy tan fuerte como parezco. Si vos supieras de esto que yo me reservo, te alejarías de

mí” y viceversa), se dio cuenta de que en la práctica no ocurría lo que él había pensado. Él manifiesta: *A medida que me iba contando mi compañera, me preguntaba que pensaría, sentiría como me vería y de repente me empecé a dar cuenta que era cosa mía, que yo soy la que pienso eso pero el otro no tiene porque pensar eso, entonces perdió peso eso y te libera.*

Además, otra participante refiere respecto de este ejercicio: *A mí me sorprendió como todo circulo desde la emocionalidad sin saber que es lo del otro y que es lo mío pero uno fue diciendo todo lo que pensaba que al otro le pasaría y pasado a lo corporal no pasaba nada de todo eso... Y pienso en la información cuando ayuda y cuando no, el saber desde lo cognitivo para poder conectarse con el otro, porque por ahí si te cuentan lo que sea del otro, te parás de otra manera que cuando conectaste nada más desde la conexión, fue muy impactante eso y me parece super interesante lo diferente que era lo que uno esperaba a lo que sucedía en acto.*

En este sentido, como se explicó en el marco teórico, se ve cómo el darse cuenta de la zona intermedia le posibilita al sujeto tomar conciencia del filtro fantasioso con que tamiza las percepciones internas y externas, es decir, toda actividad mental como imaginar, anticipar lo que se hará mañana, pensar, etc. y contactar con su realidad actual. A la vez, ocurre lo que señala Enright (2008): cuando se toma conciencia de aspectos que anteriormente habían sido bloqueados, suele experimentarse una liberación de tensión y aumento de energía.

En otro de los ejercicios, se observa otro ejemplo de lo planteado en este objetivo. Como se puede ver en el marco teórico, Carl Rogers (1993) refiere que ha aprendido que no es útil tratar de aparentar ni comportarse distinto de lo que es cuando en lo profundo de sí mismo experimenta algo muy diferente. Comportarse de forma superficial y opuesta a sus verdaderos sentimientos le impide lograr relaciones positivas y más reales (Rogers, 1993). En relación a esto, en el ejercicio Qué gano y qué pierdo, el cual consistía en reflexionar en la hoja sobre qué es lo que gano y pierdo al mantener oculto ese aspecto, una de las participantes refiere: *A mí me sorprendió mucho cuando hacíamos la lista de lo que ganábamos y perdíamos, me di cuenta que salía perdiendo muchísimo porque, de hecho, lo que ganaba no era algo positivo, saludable, que hiciera bien, digamos tampoco estaba bueno y la lista de lo que estaba perdiendo era muy larga.* Habiendo transitado el taller, considero que este ejercicio me permitió darme cuenta de que, al igual que esta persona, perdía más de lo que ganaba, y en realidad la aceptación, interés y cercanía que ganaba no eran auténticos. Por lo tanto, me di cuenta

que ocurría lo contrario de lo que quería y que, mostrándome como soy, obtendría probablemente una aceptación verdadera y sin esfuerzo. En definitiva, comprendí una vez más que si no me aceptaran como soy, no tendría valor para mí conservar esas relaciones.

En este sentido, otro participante comentó que *el bajar las barreras que uno pone al interactuar con otra persona, me sentí como desnudo y había mucho miedo a la reacción que el otro podía tener, y fue exactamente lo contrario a lo que yo tenía miedo*". Como explica B, el darse cuenta posibilita una actitud más humana. En la entrevista, ella manifiesta lo siguiente: *Las personas me nutren en esa humanidad tanta generosidad que es increíble... yo sé que la Gestalt lleva ahí y lo facilita... es la maravilla de ver esa generosidad auténtica que tiene que ver con mostrar eso que te pasa, que te cuesta. Siempre se trabajan aspectos que cuestan, aspectos difíciles. Estamos tratando de que las personas encuentren sus recursos, se encuentren con sus dificultades. Siempre sabemos que la propuesta va a tocar una fibra íntima, una fibra sensible.*

Por otro lado, si bien el taller tiene como objetivo el trabajo personal, muchos de los ejercicios se realizan en pareja o en pequeños grupos, facilitando así el darse cuenta individual (Bello Canto, 2014). Es evidente que el grupo cumple un papel muy importante en el desarrollo del darse cuenta, como lo explica B: *Si bien la propuesta es personal, creo que la magia tiene que ver con que cuanto más la suma de las individualidades se entrega hay como una energía de entrega grupal que facilita y a la vez condiciona, porque cuando vos ves que el otro se te está entregando a corazón abierto, es un acto de generosidad tan palpable; porque dar algo material, da cualquiera, pero que alguien que no te conoce se abra en esa intensidad es tan conmovedor. Y a mí me ha pasado que si yo veo alguien que está conmovido, me conmuevo. Es un círculo que se retroalimenta. Entonces, por supuesto que el grupo eleva el nivel de energía y actúa como facilitador. Cuando he tenido que participar de algún taller, me ha pasado que al ver otras personas atravesando lo mismo que me está pasando a mí, puedo sentir que a todos les pasa. La maravilla de los grupos que se permiten trabajar con estas intensidades emocionales es que ya nada va a ser prohibido, ni juzgado... a vos te pasa otra cosa diferente, pero lo que conmueve es que a todos nos pasan cosas que nos duelen, que nos avergüenzan, que no queremos, que preferiríamos que no fuera así, cosas con las que hemos hecho doler a los otros... no importa el objeto de la situación, si es con los hijos, con los padres, con la pareja, con el trabajo...*

El grupo te permite esa conciencia tan humana de que no importa lo que suceda pero lo que nos pasa con eso que sucede es universal. Se llega a la autenticidad cuando te das cuenta que puede ser que el otro no te esté entendiendo, pero en algún momento sintió como vos, porque las emociones y los sentimientos son universales.

El discurso de la coordinadora deja entrever que observar que al otro también le pasa lo mismo, hace que la persona baje las barreras, porque como dice cuando el otro se muestra a corazón abierto, te lleva a querer responder de la misma manera. Desde mi experiencia en el taller, en el ejercicio de las esculturas cuando mi compañero me mostró su aspecto oculto en una estatua, sentí un dolor muy grande en mi pecho, como si su dolor fuera mi dolor en ese momento. Me sentí muy conmovida y triste por la persona que tenía enfrente. Esta sensación me llevó a mostrarle amor y aceptación incondicional.

Sin embargo, B explica que la capacidad de darse cuenta depende por completo de la persona, sobretodo de su habilidad para estar en el momento presente y no dejarse llevar por sus fantasías, esto es, sus preocupaciones o pensamientos acerca del futuro o rumiaciones del pasado, y también de sus posibilidades de permanecer con aquello que siente. Esto se ve contemplado en su testimonio cuando refiere: *Esto de estar más presente, de ser más conciente y además de hacerse responsable, que es muy difícil de llevar a la práctica, es un ejercicio permanente, pero está bueno.*

A la vez, las palabras de la coordinadora guardan relación con lo que plantea el estudio llevado a cabo por Carl Rogers y Eugene Gendlin que encontró que los clientes que comenzaban su terapia pudiendo hablar desde su experiencia interna concluían con buenos resultados, y aquellos que comenzaban sin esta capacidad de hacerlo, no necesariamente la aprendían más adelante, y tenían un resultado más pobre (Barceló, 2012).

Esto se ve reflejado en el testimonio de una de las participantes del taller cuando dice respecto del caldeamiento inicial: *Totalmente. La caminata fue necesaria para mí para entrar en la actividad, totalmente necesaria. Si no estabas ahí vos, era imposible hacer la actividad, en ese momento, en ese lugar, sintiendo lo que estabas sintiendo ahí, no estás. Pero sí siento que no es algo tan automático hay como un ejercicio. El caldeamiento te va poniendo en tema, te va ayudando si te lo tomás en serio. Es sacar la cabeza y dejarse llevar por lo que estas sintiendo... un estado de entrega, de no tener un concepto previo ni pensar que va a pasar, nada. Jugar un rato.*

En síntesis, la persona debe seguir una serie de pasos para alcanzar la capacidad de darse cuenta, que implican estar en el presente, dejar la mente de lado, esto es, no juzgar, interpretar o hablar acerca de, y la auto-observación de su cuerpo básicamente. A pesar de que el darse cuenta requiere cierta actitud de disponibilidad, se observó en la ronda de sensaciones que muchos de los participantes habían alcanzado algún darse cuenta y, por ende, cierta actitud de presencia y conciencia. Esto se puede constatar en los testimonios presentados arriba.

Resumiendo este apartado, tanto los testimonios de las coordinadoras como de los participantes dejan entrever cómo el darse cuenta facilita y posibilita el vínculo auténtico con uno mismo y con el otro. Sin embargo, en sus relatos se observa el hecho de que la capacidad de darse cuenta requiere de un trabajo previo y es un ejercicio permanente.

5.4. La vivencia de tres participantes y los aportes que el taller les brindó respecto de la autenticidad con ellos mismos y con el otro

Para el desarrollo del presente apartado, se utilizó la información recaudada en las entrevistas a los tres participantes del taller y algunos pocos fragmentos de las realizadas a las coordinadoras, ya que se trabajaron en su mayoría en el punto previo; y se relacionaron dichos datos con el marco teórico expuesto previamente.

Las entrevistas con los tres participantes se desarrollaron en un clima sin tensión y de confianza. Los tres participantes fueron seleccionados al azar el mismo día del taller y se trató de María, una madre de 34 años, Pedro, un joven de 21 años, y Clara, una joven de 25 años. La duración de las entrevistas fue distinta debido a los tiempos de cada uno. La entrevista a María duró unos 50 minutos; la de Clara, unos 40 y; la de Pedro unos 30. Los tres participantes son de nacionalidad argentina, siendo Clara del interior del país y todos residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

María es profesora de gimnasia y trabaja con psicólogos, psiquiatras y kinesiólogos en la rehabilitación de personas que poseen alguna enfermedad o condición física especial y buscan mejorar su calidad de vida o sobrellevar su condición de la mejor forma posible. Cuenta que disfruta enormemente de su trabajo, está divorciada y relata que tiene una muy buena relación con su pareja actual e hijos. Informa que ha realizado talleres similares al que se analiza en el presente trabajo y que ha realizado terapia durante más de diez años.

En relación a este objetivo, en primer lugar, se observó una diferencia a favor de María en la capacidad de darse, en comparación con los otros dos participantes. Esto se ve reflejado cuando María dice: *Yo siento que estoy más conectada con las emociones y con el cuerpo por lo que hago y trabajo con las personas con su cuerpo y mi cuerpo a la vez*. De la misma forma, se observó en su discurso que, cuando hablaba, estaba conectada con la emoción que sentía en ese momento, y que hablaba desde un lugar muy sincero, con un recorrido previo. En cambio, se percibió que Clara y Pedro no contaba con la misma capacidad de darse cuenta en base a diferentes indicadores. Su discurso resultó ser menos fluido, se notaba que les costaba más transmitir sus emociones, y que hablaban desde un lugar más racional que emocional. Cuando se le preguntó a Clara si le importaba lo que piensen los demás, contestó: *Y sí, me importa lo que piensen los demás, porque por miedo a que me rechacen o no me acepten siempre intento que no haya problemas o intento arreglar todo, o no me enojo, o me callo y eso sería no ser auténtica*. Cuando dice esto, deja entrever que su razón prima sobre sus sentimientos.

A la vez, Pedro enuncia que el taller le ayudó a ser más expresivo con los demás y a entrar más rápido en confianza, pero no logra explicar qué le impedía hacerlo, dice que con el taller se destrabó, pero no sabe cómo fue. Al igual que en Clara, se observa en Pedro un discurso más racional, por ejemplo, cuando dice: *... yo desde la lógica sabía que si le digo a alguien que me siento mal, me va a ayudar, va a estar conmigo, pero sentía que no lo podía hacer y el taller me ayudo a destrabar eso*. Como bien explica De Casso (2003), la evitación se basa en la confusión de fantasía y realidad. La persona evita hacer ciertas cosas porque tiene pensamientos catastróficos, teme el futuro y desea mantener el status quo (De Casso, 2003).

En segundo lugar, se encontró que tanto Clara como Pedro manifiestan que les cuesta expresar su enojo. Clara dice al respecto: *Y yo siempre trato de ser lo más auténtica posible, por ahí una de las cosas que cambio para que los demás me acepten es que no me enojo, no me puedo enojar, no puedo putear a alguien, no puedo... no sé... ahí no estaría siendo auténtica*. A la vez, Pedro dice: *... tengo la suerte de que puedo conectarme fácil con mis emociones, excepto con el enojo. Para mí es muy difícil enojarme, me pasan cosas que a una persona normal le enojarían y a mí no me generan eso, pero me generan tensión... entonces a lo largo empiezo a tener contracturas, dolores de cabeza, me enfermo... obviamente no me gusta, pero no me sale enojarme*.

En base a los testimonios, se podría pensar que ambos tienen introyectada la creencia “Enojarse está mal. Si me enojo, no me van a querer. No debo enojarme”. En relación a esto, B dice en la entrevista: *... pasa que la sociedad cataloga el enojo como “malo” y para ser aceptado por los demás, lo mandás al fondo. Pero la agresividad y el enojo son necesarios. Por ejemplo, una chica estaba en un baño y la querían tocar, usó la agresividad para defenderse. Entonces, vas encontrando un equilibrio y sabés que contás con un montón de herramientas que las podés usar.*

En tercer lugar, la información recabada reveló que la falta de autenticidad genera consecuencias en la salud de los participantes. Pedro menciona que ocultar su enojo le genera tensión. A la vez, Clara manifiesta en la entrevista los efectos a nivel físico y personal de tener que esconder su enojo: *Por ejemplo con esto de ocultar el enojo, quizás gano amigos porque la mayoría prefiere estar con alguien así que no se enoja pero pierdo amigos verdaderos por ahí, porque la persona en verdad no me conoce como soy o pierdo salud porque somatizo impresionantemente y por eso tengo una contractura tremenda acá.* Ambos son un ejemplo claro de lo que plantea Schutz (2001) cuando explica que la falsedad genera tensión en el cuerpo y hace que se contraiga cada vez más, reduciendo la oxigenación de la sangre y debilitándolo poco a poco. Al disminuir la energía, éste se torna más susceptible a la enfermedad (Schutz, 2001).

Como se explica en el marco teórico, para no ser rechazado, el sujeto intenta ser como los demás quieren que sea y se convence de que él es así. De esta forma se genera una paradoja. La creencia de valentía no coincide con el sentimiento corporal profundo de temor. Por ejemplo, “Me gustaría poder relajarme, pero siempre estoy lleno de preocupaciones”. A modo de conciliar estos dos aspectos, aparece tensión muscular y solo se alcanza una resolución parcial. (Schutz, 2001). Este extracto explica la tensión y contradicción tanto en el discurso de Pedro como el de Clara. Ambos rechazan el enojo por el miedo que sienten a ser rechazados, abandonados, etc. Sin embargo, Clara es más conciente de ello, ya que dice que no se enoja por miedo a que la rechacen. En cambio, cuando se le repregunta a Pedro, él concluye que no le sale enojarse.

Además, a partir de estos fragmentos, se puede observar que la falta de congruencia y autenticidad experimentada por los participantes podría tener efectos sobre la salud, como se refiere en el marco teórico, teniendo en cuenta el estudio realizado en Turquía en el 2014, cuyos hallazgos demuestran que la vitalidad subjetiva disminuye en las personas que aceptan la influencia externa y se auto-alienan y aumenta

en las personas que llevan una vida auténtica (Akin & Akin, 2014). El testimonio de María es un buen ejemplo de los resultados encontrados, ella comenta: *Creo que la sensación de tener miedo, de sentirse inseguro, de dolor te lleva a aislarte, y al no compartir uno sobredimensiona... y da la sensación de que vos estas solo ahí, en realidad el dolor se puede compartir, el miedo también y automáticamente eso pasa a tener una fuerza.*

En contraposición con lo expuesto arriba y siguiendo el objetivo de este apartado, en cuarto lugar, se observó un ejemplo más de cómo el darse cuenta posibilita el vínculo auténtico consigo mismo y con el otro. Como se explica en el marco teórico, el único modo de recuperar las partes alienadas de la personalidad es tomando conciencia y llegando a ser esas partes (Perls, 2012). En referencia a esto, María señala en la entrevista que tomar conciencia de ese aspecto negado de sí misma y ver que a los demás también le sucede lo mismo, le permite integrarlo. Ella refiere: *Y no es que te vas siendo otra persona, pero es como haberle dado un espacio a esa esencia, a eso que sos, darle ese espacio para que brille, que florezca, que no pasa nada, también miedo todos tenemos, no pasa nada, fue como balancear un poco esas emociones. Fue como muy lindo, fue darle un espacio...* En cambio, Clara hace referencia a lo que le sucede cuando se resiste a ser ella misma y dice: *Me di cuenta de cómo todos tenemos ese miedo de que nos rechacen, no nos acepten, etc. y pensé como eso nos hace hacer un montón de cosas para evitarlo como defensas y no nos deja ser nosotros mismos y se arma toda una imagen que no somos para que el otro nos acepte y al final complica todo.*

En consecuencia, se observa que ocultar estos aspectos trae aparejado consecuencias en su salud y un gasto enorme de energía. Sin embargo, los mandatos de la antigüedad siguen vigentes y ejercen una presión gigante sobre nuestra identidad, oprimiendo así nuestra verdadera esencia.

De estos ejemplos, se desprende que, como se explica en la teoría recopilada, que deshacer los introyectos, es decir, recuperar las partes alienadas de nosotros mismos y, en efecto, nuestra autenticidad, como señala la terapia gestáltica, es la clave para recuperar nuestra salud y tener una vida más plena, y la herramienta que facilita este proceso es el darse cuenta.

Un último hallazgo en relación al tercer objetivo de este trabajo fue que los tres participantes seleccionaron de la lista de aspectos que oculto realizada en el taller: la sensación de vulnerabilidad. Todos en su discurso comentaron que no les gusta que los

vean débiles, frágiles y vulnerables. Esto se ve reflejado en el discurso de Clara cuando dice: *Todos lloramos a escondidas porque está la sensación de que queda feo, tanto que estaba una vez en el subte y no podía aguantarme las lágrimas y todo el mundo me miraba como si fuera algo raro.* A la vez, esto guarda relación con el testimonio de María cuando dice en la entrevista: *Me llamo la atención que el grupo era super heterogéneo y finalmente me di cuenta que teníamos mucho en común, que compartíamos los mismos dolores, miedos... que en realidad éramos uno.*

Respecto de la experiencia en sí, cada uno explicó que les resultó muy aliviante y movilizadora. Tanto María como Pedro manifiestan que a partir del taller realizaron cambios a nivel personal y de sus vínculos. Pedro dice: *Después de esta experiencia me siento más expresivo, por ejemplo en el hecho de que soy capaz de expresar a mis amigos lo que me pasa con más facilidad y con la gente nueva me resulta más fácil entrar en confianza que antes, realmente siento que me ayudó a abrirme... yo me sentí más liberado, más liviano y sentí que ese taller fue como un primer empujón para darme cuenta de que no va a pasar nada al expresarme.*

Asimismo, María relata una situación con su hermano que ocurrió después del taller: *A mí me pasó que tenía una situación con uno de mis hermanos que no la está pasando bien y yo tengo una muy buena relación con mi cuñada, y mi cuñada me solicitó varias veces para charlar como amiga, pero yo en algún punto fui como muy sincera, me jugué mucho... hoy, hablando con vos, pienso que fui completamente sincera y no tuve miedo y, de hecho, la relación con mi hermano cambió. Él me puso una distancia enorme. A pesar de que me duela, fui totalmente sincera conmigo y sentí una paz. Hay una situación que todos la sabemos y nadie dice nada, hasta que llegó un momento que yo sentía algo adentro que tenía que hacer algo. Vuelvo para atrás y lo volvería hacer, fue realmente un acto de amor. Ser sincero con las emociones tiene que ver con esto: había algo en mi cuerpo que me decía que tenía que hacer algo y no estoy ni enojada ni impulsiva. Esa sinceridad, si bien me sentí muy bien conmigo misma, tiene su costo para el otro, pero yo estoy tranquila, yo me siento en paz, a pesar de tener esa distancia con mi hermano. La ganancia fue haberme sentido mejor conmigo misma. Escuchar más mis emociones, comencé a darle un lugar mayor a partir del taller.*

Clara también refiere que el taller le hizo un clic en su vida y que, a partir de él, decidió comenzar terapia. Ella comenta en la entrevista: *Yo sabía que tengo miedo al abandono, a que me rechacen y esa actividad me hizo un clic, porque yo vengo*

pensando en empezar terapia, y me di cuenta que había algo que funcionó, porque esto del miedo en mis relaciones actuales me pasó con alguien que ni conozco, y me ayudó a darme cuenta de este miedo que tengo, y cuánto me influye en el presente y me afecta en mis relaciones, y empecé terapia.

En base al análisis de la información recaudada en las entrevistas, se llegó a las siguientes conclusiones. En primer lugar, la autenticidad depende de la capacidad para darse cuenta. A diferencia de Clara y Pedro, María se muestra más auténtica, ya que posee dicha capacidad más desarrollada por su profesión y experiencia en el trabajo corporal. En segundo lugar, se presumen que ciertos mandatos sociales seguirían vigentes y que estos ejercen una enorme presión en la conducta de los individuos, en especial la creencia “Enojarse está mal. Si me enojo, no me van a querer. No debo enojarme” y “Debo ser fuerte y no llorar en público”. Tercero, guardarse los sentimientos dolorosos genera tensión y afecta la salud, lleva a aislarse y disminuye la autoestima. En cambio, las personas que se muestran de forma auténtica presentan mayor vitalidad. Cuarto, se encontró que los tres participantes ocultaban su vulnerabilidad por miedo a ser rechazados. Quinto, resulta evidente que, como señala la terapia gestáltica, deshacer los introyectos, es decir, recuperar las partes alienadas de nosotros mismos y, en efecto, nuestra autenticidad, es la clave para recuperar nuestra salud y tener una vida más plena; y el darse cuenta es la herramienta que facilita este proceso. Y, por último, se encontraron cambios concretos a nivel personal y vincular en los tres participantes entrevistados a partir del taller.

6. CONCLUSIÓN

El primer objetivo de este trabajo consistió en describir los recursos y técnicas empleados en el taller vivencial por las coordinadoras para promover la autenticidad en con uno mismo y con el otro. En este sentido, se observó que la herramienta utilizada por excelencia para la exploración en los talleres es el darse cuenta. Las técnicas utilizadas son de tipo expresivo y consisten en ejercicios sencillos. Asimismo, las técnicas van acompañadas de recursos, como son la música, la voz del coordinador, la claridad de las consignas y el grupo, que contribuyen a crear un clima de seguridad, requisito fundamental para garantizar el éxito del trabajo. El trabajo requiere de una preparación previa llamada caldeamiento, cuyo fin es aquietar la mente y tomar contacto con el cuerpo. También, la ronda de sensaciones es una técnica sumamente útil para el cierre y que facilita la retirada.

El segundo objetivo consistió en examinar el modo en que el darse cuenta facilita y posibilita el vínculo auténtico con uno mismo y con el otro en el marco del taller vivencial. Tanto los testimonios de las coordinadoras como de los participantes dejan entrever cómo el darse cuenta facilita y posibilita el vínculo auténtico con uno mismo y con el otro. Sin embargo, en sus relatos se observa el hecho de que la capacidad de darse cuenta requiere de un trabajo previo y es un ejercicio permanente.

Y, el tercer y último objetivo consistió en indagar acerca de la vivencia de tres participantes y los aportes que el taller les brindó respecto de la autenticidad con ellos mismos y con el otro. En este sentido, se concluyó que la autenticidad depende de la capacidad para darse cuenta; que existen ciertos mandatos sociales que siguen vigentes y ejercen una presión enorme en la conducta de los individuos; que guardarse los sentimientos dolorosos genera tensión y afecta la salud, lleva a aislarse y disminuye la autoestima; que los tres participantes entrevistados ocultaban que son vulnerables por miedo al rechazo; que recuperar las partes alienadas de nosotros mismos y, en efecto, nuestra autenticidad, es la clave para recobrar nuestra salud y tener una vida más plena, y el darse cuenta es la herramienta que facilita este proceso. Y, por último, el taller les ayudó a los tres participantes a realizar cambios a nivel personal y vincular.

Por otro lado, es importante destacar ciertas limitaciones para la realización de este TFI. Se contó con escasos elementos de la corriente gestáltica dentro de la formación de grado. La asociación donde se llevó a cabo la práctica permitió el acceso a un único taller durante las jornadas y no avaló el acceso a la biblioteca de la institución.

Hay escasez de libros de la corriente gestáltica en librerías dedicadas a la publicación de libros de psicología y librerías generales. Asimismo, la biblioteca de la universidad cuenta con pocos volúmenes en esta temática.

En relación a la práctica en la asociación, ésta me permitió tener una aproximación al trabajo en clínica gestáltica. Uno de los puntos que más me impactó fue la modalidad de trabajo. La terapia gestáltica tiene una modalidad teórico-vivencial que hace que uno pueda aprehender los conocimientos, es decir, hacerlos parte de uno. Considero que sería de gran utilidad que se extendiera la modalidad de aprendizaje experiencial dentro del ámbito académico.

Otra de las cuestiones que me resultó sumamente importante es que en la terapia gestáltica se hace mucho énfasis en trabajo de las competencias del terapeuta, generando esto una diferencia esencial a la hora de la práctica. Se trabaja principalmente sobre los puntos ciegos y conflictos emocionales del terapeuta, ya que esto favorece el trabajo con el paciente porque es común que aparezcan pacientes que toquen la historia personal de uno, así como los puntos conflictivos. Para ello, además, se pone el acento en que el terapeuta tenga su terapia personal y supervisión, así como también se señala el hecho de que el trabajo con colegas y pertenecer a una institución resulta fundamental para el terapeuta, ya que la clínica puede llegar a ser muy solitaria.

La redacción del TFI fue uno de los factores que me permitió reflexionar sobre cómo los mandatos sociales y familiares determinan nuestra conducta. En general, la persona suele guiarse por su raciocino, la mayoría de las veces compuesto un conjunto de introyecciones de mandatos familiares, sociales, etc., es decir, un sin fin de *deberías*. Por lo tanto, con frecuencia sus pensamientos contradicen sus sentimientos y se genera un cúmulo de tensión en la persona, que en la mayoría de los casos afecta su salud. Además, el sujeto invierte una enorme cantidad de energía para ser alguien que no es, cuando con solo tomar conciencia de su cuerpo y de sus emociones consigue saber qué desea, qué necesita y, por ende, actuar en congruencia con ello, dando lugar así a la autorregulación orgánica.

Este TFI pretende dar a conocer algo más de la terapia gestáltica. La mayoría de las personas desconoce la existencia de la corriente gestáltica, es poco lo que se habla y divulga de esta rama psicológica. La bibliografía circula especialmente por las escuelas de posgrado y además es más escasa que la de otras corrientes psicológicas. Y aun más escaso es el material sobre talleres gestálticos y talleres en general, a pesar del creciente aumento de los talleres o cursos vivenciales.

El taller vivencial es un recurso poco utilizado en el ámbito psicoterapéutico que en un tiempo breve y con técnicas simples y acotadas permite trabajar una temática particular a nivel intrapsíquico, interpersonal y grupal. Si bien la intervención es muy breve, en muchos casos los resultados son duraderos y muy beneficiosos para los participantes y los incentivan a realizar cambios en su vida.

A raíz del análisis del material, me atrevo a decir que los mandatos sociales continúan profundamente arraigados en el inconsciente colectivo, generando consecuencias en el ámbito interpersonal e intrapersonal. Deshacernos de ellos puede llevarnos miles de años. Es posible que el racionalismo de Descartes continúe presente en las personas y en la sociedad, reduciendo así la importancia de lo emocional. No obstante, cada vez es mayor el número de investigaciones que demuestran que estar en el presente y tomar conciencia de las emociones contribuye ampliamente a la salud y al bienestar personal. Por este motivo, considero que el darse cuenta es una herramienta muy valiosa y sencilla para el desarrollo de las potencialidades humanas que debe difundirse aun más.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acuña, F. (2011). *Focusing: un proceso hacia la integridad*. Buenos Aires: Sinopsis.
- Akin, U. & Akin, A. (2014). *Investigating the Predictive Role of Authenticity on Subjective Vitality with Structural Equation Modelling*. Educational Sciences. Theory & Practice, 14(6), 2043-2048.
- Allerand, M. (2000). *Piedra libre: Apuntes sobre Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Omeba.
- Barceló, T. (2012). *Carl R. Rogers y Eugene T. Gendlin: La relación que configuró un nuevo paradigma*. Recuperado el 14 de abril de 2016 de: <https://focusingportalinterno.wordpress.com/2012/11/15/carl-r-rogers-y-eugene-t-gendlin-la-relacion-que-configuro-un-nuevo-paradigma/>
- Baranchuk, J. Z. (1996). *Atención, aquí y ahora. Terapia gestalt*. Buenos Aires: Abadon Ediciones.
- Bello Canto, A. (2014). *Guía práctica para elaborar talleres vivenciales: 9 talleres "a punto"*. Buenos Aires: Ricardo Vergara Ediciones.
- Bly, R. (1993). *El libro de la sombra: El encuentro y la reconciliación con los aspectos negados de nosotros mismos*. Buenos Aires: Planeta.
- Carabelli, E. (2013). *Entrenamiento en Gestalt: Manual para terapeutas y coordinadores sociales*. Buenos Aires: Del Nuevo extremo.
- De Casso, P. (2003). *Gestalt: Terapia de autenticidad*. Barcelona: Kairós.
- Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Muñoz Polit, M. (2008). *La sensibilización gestalt en el trabajo terapéutico*. México D.F.: Pax México.
- Naranjo, C. (1990). *La vieja y novísima Gestalt: Actitud y práctica de un experiencialismo ateorico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt: La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza.
- Perls, F. (2012). *Sueños y existencia*. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo; Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1975). *Yo, hambre y agresión: Los comienzos de la terapia gestáltica*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Polster, E. & Polster, M. (2001). *Terapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.

- Rogers, C. R. (1993). *El proceso de convertirse en persona*. México, D.F.: Paidós Mexicana.
- Schutz, W. (2001). *Todos somos uno: La cultura de los encuentros*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Shepherd I. & Fagan, J. (2008). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Stevens, J. (1992). *El darse cuenta: sentir, imaginar, vivenciar*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Yontef, G. (1995). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (1999). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Buenos Aires: México: Paidós.