

**UNIVERSIDAD DE PALERMO.
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES.**

Trabajo Final de Integración.

**Aplicación del aquí y ahora, darse cuenta y responsabilidad en los seminarios de
introducción al Enfoque Gestáltico**

Autor: Alas Salazar.

INDICE

1. INTRODUCCION	2
2. OBJETIVOS	3
2.1. Objetivo General.....	3
2.2. Específicos.....	3
3. MARCO TEÓRICO	4
3.1. Introducción a la terapia gestáltica.....	4
3.2. Raíces históricas y filosóficas de la terapia gestáltica.....	5
3.2.1. Psicoanálisis.....	5
3.2.2. Existencialismo.....	7
3.2.3. Fenomenología.....	9
3.2.4. Psicología de la percepción y la forma.....	10
3.2.5. Religiones Orientales (budismo zen).....	11
3.2.6. Sustrato Teatral.....	12
3.3. Terapia gestáltica.....	13
3.3.1. Conceptos Centrales.....	15
3.3.1.1. Aquí y Ahora.....	15
3.3.1.2. Darse Cuenta.....	16
3.3.1.3. Responsabilidad.....	19
3.3.2 Otros conceptos centrales.....	20
3.3.1.4. Polaridades en terapia.....	20
3.3.1.5. Autoregulación Organísmica.....	22
3.3.1.6. Autenticidad y Autoapoyo.....	23
4. METODOLOGIA	24
5. DESARROLLO	25
5.1. Presentación de la Institución y actividades.....	25
5.2. Describir la aplicación del aquí y ahora en los seminarios de introducción al Enfoque Gestáltico.....	25
5.3. Describir la aplicación del darse cuenta en los seminarios de introducción al Enfoque Gestáltico.....	29
5.3 Describir la aplicación de responsabilidad en los seminarios de introducción al Enfoque Gestáltico.....	33
6. CONCLUSIONES	36

INTRODUCCION

La práctica y habilitación profesional V tuvo una duración total de 280 horas, y fue realizada en una institución gestáltica ubicada en el Capital Federal. Dicha institución se encarga de difundir el Enfoque Gestáltico a través de los cursos y seminarios con que cuenta. Así mismo, brinda asistencia terapéutica a la comunidad por medio de las admisiones de los consultantes, estas personas una vez finalizadas las entrevistas, si se requiere, son derivados a los psicólogos pertenecientes de la asociación.

El trabajo final integrador, tuvo como objetivo principal la descripción y aplicación del aquí y ahora, darse cuenta y responsabilidad, que son conceptos teóricos centrales de la terapia gestáltica, empleados en uno de los seminarios impartidos en la institución, llamado Seminario Introductorio al Enfoque Gestáltico.

Para esta tesina, se realizó un tipo de estudio descriptivo no experimental, utilizando la observación participante del seminario, así como también el registro escrito de los fundamentos, conceptos y técnicas en terapia gestáltica desarrolladas durante el seminario.

OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Describir la aplicación del aquí y ahora, darse cuenta y responsabilidad, en los seminarios de Introducción al Enfoque Gestáltico.

2.2. Objetivos específicos

- Describir la aplicación del aquí y ahora en los seminarios de introducción al Enfoque Gestáltico.
- Describir la aplicación del darse cuenta en los seminarios de introducción al Enfoque Gestáltico.
- Describir la aplicación de responsabilidad en los seminarios de introducción al Enfoque Gestáltico.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Introducción a la terapia gestáltica

El enfoque gestáltico, es llamado también terapia gestáltica, porque enfoca su orientación al cambio terapéutico. Su objetivo principal es ayudar a las personas a madurar emocionalmente, focalizándo la atención a la propia experiencia y resaltándo el desarrollo personal de las mismas (Latner, 1972).

Tal como plantea Naranjo (1990), la terapia gestáltica es considerada única y diferente a otras escuelas de psicoterapia, ya que ha resultado de una evolución e integración de diversos pensamientos, por lo cual está construída sobre un marco teórico dinámico y abierto, basada más en un entendimiento intuitivo que en teoría.

Este modelo terapéutico toma conocimientos provenientes del psicoanálisis, del existencialismo y la fenomenología; así como también de la psicología de la forma, el budismo Zen; de la teoría de la indiferencia creativa de Friedlander y la teoría integradora y de la autorrealización de Goldstein (Burga, 1981).

Es por esto que Perls (1974), sostiene que los sentidos juegan un papel esencial e indispensable en la terapia gestáltica. En este sentido, se busca orientar al sujeto hacia una reflexión propia acerca de su forma de entender y actuar en el mundo que lo rodea.

Por su parte, la fenomenología es una corriente filosófica que propone la descripción de la experiencia inmediata sobre los fenómenos que se manifiestan, sin tratar de explicarlos o emitir juicios de valor acerca de ellos (Peñarrubia, 2008).

Uno de los principios fundamentales de la teoría de la Gestalt radica en que esta terapia se basa en el funcionamiento libre de nuestro cuerpo, de la conducta espontánea y de la naturaleza. Por lo tanto, se encuentra estructurada sobre los mismos principios biológicos que se observan en la conducta normal de cualquier ser vivo: la búsqueda de homeostásis (Latner, 1969).

Para entender cómo el sujeto se percibe a sí mismo en la actualidad, es necesario contextualizar ciertos aspectos sobre los cuales se desarrollan los diferentes paradigmas y creencias que dieron lugar al nacimiento de un sujeto pensante y capaz de cuestionar tanto a su entorno, como a sí mismo. A continuación, se desarrollará una breve conceptualización de las raíces e influencias de la terapia gestáltica (Napolitano 2014).

3.2. Raíces históricas y filosóficas de la terapia gestáltica

3.2.1. Psicoanálisis

El Psicoanálisis, fue un método creado por el neurólogo Sigmund Freud, con el objetivo de investigar y tratar enfermedades mentales; analizar el pasado del paciente para resolver conflictos sexuales e inconscientes originados en la niñez (Murguía & Reyes, 2003).

Fritz Perls, junto a su esposa Laura Perls, son considerados los fundadores de la terapia gestáltica. En sus inicios, las prácticas terapéuticas de Perls estaban enmarcadas en un modelo teórico Psicoanalítico. Sin embargo, luego de profundizar su pensamiento reaccionó en contra del Psicoanálisis, por el énfasis que hacía sobre el paciente en la palabra y la racionalización de sus malestares, y optó por reformular algunos de sus conceptos para formar su propia teoría, otorgándole más confianza al impulso, al cuerpo, al movimiento y a la emoción (Peñarrubia, 2008).

El psicoanálisis se basa en la interpretación. Según éste modelo, la interpretación es entendida como un trabajo que se propone descifrar símbolos para encontrar su significado, introduciendo los conceptos de lenguaje, símbolo y representación (Ricoeur, 1978).

Para Ricoeur (1978), el lenguaje adquiere un significado diferente con relación a lo que sus símbolos expresan concretamente. Define al símbolo, como una expresión lingüística de doble sentido: un espacio del lenguaje que tiene diversas significaciones, donde su sentido real es diferente al sentido inmediato que transmite, dando paso a la noción de representación introducida por Kant.

Dicho concepto, traspasó el pensamiento moderno y dualista “sujeto-objeto”, lo que favoreció el surgimiento de un sujeto de la conciencia, a partir del cual los objetos dejan de ser entes contruídos de antemano y pasan a ser hechos o construcciones propias del sujeto (Napolitano, 2015).

Según Peñarrubia (2008), existen algunos conceptos psicoanalíticos muy importantes, sobre los cuales la terapia gestáltica replantea sus principios. Algunos de ellos son:

- El concepto de *inconsciente*: Perls lo retoma como una vivencia presente, que tiene influencia en el aquí y ahora de la persona; hace hincapié en lo que ella sabe o siente de sí misma, más que en lo que desconoce. También discrepa con la idea de que el padecimiento es

producto sólo de vivencias pasadas, ya que cuando existe un sufrimiento el sujeto tiene un problema en el presente, aquí y ahora (Perls, 1976).

- El darse cuenta en la terapia gestáltica es el equivalente al postulado preconsciente freudiano. Se refiere a todo aquello que puede ser traído a la conciencia. Los procesos que llevan a cabo las instancias psíquicas consciente e inconsciente, son dinámicos e intercambiables en ambas terapias. Mientras que el Psicoanálisis busca llegar al motivo que da origen al sufrimiento, la terapia gestáltica hace énfasis en lograr una expansión en la capacidad de la conciencia (Fleming, S-F).
- Otras discidencias que Perls mantuvo con el Psicoanálisis, se relacionan con el concepto de *represión*, otorgándole más importancia a lo inconcluso y a la necesidad de contacto con el entorno del sujeto.
- Para el Psicoanálisis, la *resistencia* es entendida como una energía que bloquea el darse cuenta. Por su parte, Perls plantea que si se trabaja sobre ella funciona como una fuerza creativa facilitadora del contacto (Peñarrubia, 2008).
- Los conceptos en los que se hace más clara la influencia de Freud sobre Perls, son el *contacto* y las *polaridades*. Freud propone el concepto de transferencia como el espacio de encuentro entre analista y paciente, en el cual se da la cura psicoanalítica reproduciendo emociones y sentimientos anteriores. Este proceso, es el punto de partida para centrarse en el presente durante la terapia *-el aquí y ahora-* (Naranjo, 1990). Sin embargo, para Perls, resultaba más eficaz mostrar una actitud activa y una escucha comprensiva, que le devolviera a la persona sus proyecciones y a la vez la ayude a poder ampliar su mirada (Peñarrubia, 2008).

El principio de polaridades o fuerzas contrarias, explica la noción del mundo concebido como un organismo formado por fuerzas en oposición continua (Jensen, 1993). Freud, conceptualiza estas polaridades como Eros y Tanatos; pulsión de vida y pulsión de muerte respectivamente, para explicar el funcionamiento del aparato psíquico. Perls retoma esta dicotomía y sostiene que la personalidad está

dividida en dos polos: figura-fondo, con un lado dominante y uno sumiso siempre en pugna (Fleming, S-F).

- Otro concepto importante con antecedentes psicoanalíticos dentro de la terapia gestáltica es el de *autorregulación organísmica*, entendida como la búsqueda del equilibrio interno del organismo con el objetivo de satisfacer de manera integral sus necesidades, si bien éste concepto no se basa en una teoría de instintos como la de Freud, es posible observar cierta semejanza (Fleming, S-F). Además, Latner (1995), afirma que esta autorregulación funciona con el principio de Pragnanz, el cual postula que todo campo psicológico de la persona, sigue el principio de percepción llamado buena forma, el cual explica la tendencia de la experiencia perceptiva del individuo, a adoptar las formas más simples posibles dentro de un conjunto, como por ejemplo la ley de cierre.
- Finalmente, desde el Psicoanálisis, se considera a los sueños como deseos reprimidos o no realizados, trabajando desde una perspectiva más interpretativa. Perls, también trabaja con los sueños, sin embargo los incorpora como una parte más de la persona, aunque ésta no sepa su significado (Fleming, S-F).

3.2.2. Existencialismo

Otro aporte fundamental en las raíces de la terapia gestáltica, fue el surgimiento del *yo moderno*, es decir del sujeto pensante que se dio con Descartes y tuvo su auge con la filosofía crítica de Kant (Napolitano, 2014).

Sinay y Blasberg (2006), sostienen que este sujeto pensante, surge como respuesta a la despersonalización y deshumanización de la vida, pensamiento paradigmático de la modernidad. Las corrientes psicológicas existencialistas, focalizan en el sentir fisiológico y emocional del sujeto, concentrándose en el presente como momento actual de la vida en el que la persona siente y existe.

Es por esto que Sartre (1989), coloca al existencialismo como la doctrina que posibilita la vida humana, ya que declara que toda verdad y acción, implican un medio y una subjetividad particular, que es única en cada persona.

Así como la subjetividad es propia de cada individuo, Spinoza plantea que la imaginación es esencial y única para que el individuo perciba la realidad, ya que ésta funciona como proceso transductor que media entre el cuerpo y la mente, generando así las producciones mentales que pueden ser pasadas o presentes (Bottici, 2010).

Por otro lado, Kant introduce su imperativo categórico a modo de clasificación de la realidad, e incorpora la libertad como otro elemento importante en el proceso de percepción en los sujetos. Por lo tanto, el conocimiento verdadero se alcanza por un consenso ajustado a los límites de la experiencia posible para todos los sujetos, en una construcción intersubjetiva que está condicionada política, social y culturalmente (Napolitano, 2014).

Dicho condicionamiento origina una visión técnica del mundo. Dentro del existencialismo, esta visión sostiene que la existencia precede a la esencia, y afirma que el hombre no es otra cosa que lo que él hace de sí mismo, lo que significa que el hombre empieza por existir en el mundo: surge y luego se define (Sartre, 1989).

Según esta línea de pensamiento, la acción es constitutiva de la realidad; el hombre se construye a sí mismo en la medida que se autorrealiza, es decir, que sus actos significan su vida; y se asume sobre él toda la reponsabilidad sobre sus decisiones y sobre su existencia (Sartre, 1989).

De la misma manera, Peñarrubia (2008) plantea que el existencialismo se preocupa por la existencia libre y genuina del hombre, y postula que no hay respuestas siempre apropiadas, si no cuestionamientos constantes del humano sobre su existir y su soledad. Esta libertad le permite elegir, hecho que lo responsabiliza y permite que exista la dignidad humana (Peñarrubia, 2008).

Martín Buber introduce la visión de dualidad del ser humano, destacando la relación dialógica, entendida como un diálogo existencial, en el cual dos individuos se encuentran y se da un intercambio, una relación Yo – Tú; que puede resultar de un diálogo de la persona consigo misma. De acuerdo con esta idea, no existe tal cosa como un determinismo, el hombre es condenado a ser libre y una vez arrojado en el mundo es responsable de todo lo que hace (Sartre, 1989).

Siguiendo la misma línea, se observa que la persona recurre a la psicoterapia cuando se produce una interrupción de su *ser-en-el-mundo*. El objetivo de la terapia gestáltica, es comprender el proyecto de vida de los sujetos y orientarlos a asumir plenamente su propia experiencia, para recobrar la autodeterminación (Peñarrubia, 2008).

3.2.3. Fenomenología

Sassenfeld y Moncada (2006) consideran a la Fenomenología como una filosofía acorde para concebir el pensamiento humano, ya que tiene una visión del mundo y del ser humano muy ligada a la experiencia genuina que las personas tienen del entorno y sobre sí mismas.

Husserl -fundador de la fenomenología-, basa su pensamiento en el *epoché*, concepto originario de la filosofía griega, que se refiere a un estado mental de suspensión de juicio, en el cual no se niega ni se afirma nada. Es la puesta en paréntesis de cualquier creencia o doctrina e incluso de la realidad misma (Giner,1998).

Giner (1998) relaciona a la fenomenología con la hermenéutica, entendida como la pretensión de interpretar significados dentro de un conjunto de signos considerados como texto. Ésta se vincula con la visión fenomenológica, ya que explica los hechos en el contexto en el que suceden, desde una comprensión intuitiva sobre el significado de ellos.

En este sentido, Maurice Merleau-Ponty introdujo al cuerpo dentro de la fenomenología, situándolo como un punto de anclaje entre la conciencia y la sustancia pura; lo que conlleva a una transformación de la conciencia en existencia física. A partir de esto, hubo un colapso en el pensamiento dual cartesiano que predicaba un mundo de objetos utilizables y otro que debía ser construido por el intelecto (Waldenfels, 1997).

Por su parte, Husserl plantea la existencia de dos mundos: *un único mundo* que posee unidad y estructura interna, referido a todas las ciencias empíricas, y el *mundo de la vida* como una visión más natural de concebir al mundo al cual, sólo se podrá acceder si se logra un salto recursivo, desde el ámbito de constructos abstractos y teóricos, hacia una primacía de la experiencia, en la cual el entramado de mente y cuerpo es indisoluble (Napolitano, 2015).

En consecuencia, aparece un tercer elemento entre el observador y el afuera. Este tercer elemento se destaca de un trasfondo y se convierte en una disposición novedosa en la que cada elemento toma su propio sentido por separado. A partir de ello, se explica un concepto central de la terapia Gestalt: *el darse cuenta* (Waldenfels, 1997).

Debido a esto, se amplía la noción de Ser, adjudicando al cuerpo físico la función de aproximarse a las cosas para percibir las. Ya no se considera al Ser delante,

si no alrededor de nosotros, semejante a un proceso de conversión. Este *ámbito intermedio*, pasa a ocupar un papel donde todo queda determinado por diferenciarse de lo otro (Waldenfels, 1997).

Lo que intenta pues la Fenomenología, es trascender la dicotomización categórica sujeto-objeto del pensamiento occidental. Las experiencias vividas por el sujeto, no son dissociables de su origen; siempre son sobre algo, están dirigidas hacia algo, o son una reacción de algo, por lo que no pueden ser reducidas a un ente concreto o separado, dentro de una mente o cuerpo (Sassenfeld & Moncada, 2006).

Todo conocimiento científico se da dentro de un ámbito situado en un mundo de diferentes realidades subjetivas, finalmente el sentido del ser es incapaz de ser comprendido total y objetivamente, pues su entorno es completamente subjetivo y nunca se da por terminado (Napolitano, 2015).

Por lo tanto, Husserl hace una importante diferenciación entre sujeto, objeto y conciencia. Considerando a ésta última, un acto de darse cuenta discriminándose del sujeto y del objeto. El pensamiento gestáltico, comparte estos principios descriptivos sin juicios de valor, como también la interrelación que hay entre sujeto y objeto (Peñarrubia, 2008).

3.2.4. Psicología de la Forma y la Percepción

El hombre de la calle, está tan familiarizado con su mundo y sus objetos que no suele preguntarse por qué las cosas se presentan de determinada manera. Vernon (1979), sostiene que existe una serie de procesos mentales complejos entre la proyección visual de los objetos y la plena conciencia del mundo exterior.

La teoría de la forma (Gestalttheorie), establece concepciones más integradoras sobre la manera de interpretar la naturaleza; introduce la noción de figura-fondo en la interpretación del mundo físico, biológico y mental (Guillaume, 1964).

La llamada psicología de la forma, que no es lo mismo que la teoría de la forma; surge con los estudios de Wertheimer, Kholer y Koffka. Es una escuela teórica, que se ocupa del estudio de los fenómenos perceptivos, de analizar las leyes de la percepción humana y la dinámica entre la figura y el fondo, entendidos como una interrelación de fuerzas dentro del campo perceptivo (Peñarrubia, 2008).

Es posible ver entonces, como del fondo emerge una fuerza y se pone de relieve hasta que ocupa el plano de figura. Ambos elementos son indisociables y forman una configuración llamada *Gestalt* (Peñarrubia, 2008).

Uno de los procesos centrales en la percepción, es la *formación gestáltica*, que se refiere a la distinción entre lo que surge y se destaca, dentro de una situación determinada, tomando uno de éstos como el foco o figura sobre su ambiente o fondo (Perls, 1974).

Guillaume (1964), define los hechos psíquicos como formas o unidades orgánicas que se diferencian y se delimitan en el campo de la percepción o de la representación.

Retomando el principio de figura-fondo, Peñarrubia (2008) hace una analogía con los conceptos de consciente-inconsciente, diferenciándose del psicoanálisis al rescatar el sentido globalizador e integrador que fue descubierto en la percepción y aplicado por Fritz Perls a la visión del ser humano.

El conocimiento de la identidad y la utilidad de los objetos, así como también la aparente estabilidad del entorno que rodea a cada individuo, resulta evidentemente valioso para la percepción del mundo. La experiencia se encarga de enseñar el uso de las cosas y cómo reaccionar ante ellas (Vernon, 1979).

Esta aprehensión del mundo, sigue la dinámica de figura-fondo, percibiendo totalidades y no partes separadas, pues al separar a la figura de su fondo ésta pierde su significado. El acto de concebir al entorno formando totalidades, fue uno de los aportes principales a la terapia gestáltica desde una visión holística y complementaria de los fenómenos y procesos perceptivos (Peñarrubia, 2008).

3.2.5. Culturas espirituales Orientales (Budismo Zen)

La terapia gestáltica introduce en sus constructos teóricos conceptos provenientes del Budismo Zen, como el despertar de la conciencia y la creencia Zen en el *punto cero*. Friedlaender definió al punto cero como la posición de neutralidad entre opuestos, llamada *indiferencia creativa*, proceso que será explicado más en detalle adelante (Peñarrubia, 2008).

La filosofía de la nada o *nothingness*, palabra compuesta en inglés que según Perls equivaldría a la capacidad de ser nada en español, posee un significado diferente en las religiones orientales al que se le atribuye en occidente. Generalmente, cuando se habla de la nada, se hace con una connotación negativa de vacío, muy diferente a la

concepción del mismo concepto en Oriente; entendida como un proceso o transcurso (Perls, 1969).

Por lo anterior, resulta común escuchar que la terapia gestáltica es una terapia de proceso, concepto indispensable que forma parte de la teoría de campo propuesta por Lewin (Yontef, 1995).

La terapia gestáltica, hace una diferenciación importante entre dos aspectos centrales para su filosofía, éstos son *diferenciación e integración*. La diferenciación conlleva a las polaridades; sistema de opuestos en constante lucha entre sí tratando de paralizar a su contrario. En la integración, se incorporan los rasgos opuestos de la persona, formando un todo completo (Perls, 1975).

Friedlaender, acuñó el término *indiferencia creativa*, tomado por Perls, como el punto de función óptima de la personalidad. Es un punto de indiferencia donde nacen los opuestos que, instantáneamente después de aparecer, se vuelve creativo en su manera de interactuar dentro de la personalidad (Perls, 1975).

Asímismo, la terapia gestáltica, distingue dos aspectos de la nada, como extremos polares de salud-enfermedad. Una nada percibida como un vacío, separada del proceso de darse cuenta; y otra donde no hay ninguna cosa pero si hay conciencia, descrita como la nada de las tradiciones Orientales (Peñarrubia, 2008).

Claudio Naranjo, hace una conceptualización sobre el carácter imaginario que tiene esta nada cegadora, parecido a un limbo en el que la persona todavía posee expectativas y estándares sobre la realidad. Afirma que Perls, le daba una importancia significativa, señalándola como una etapa fundamental de la terapia que viene antes del darse cuenta (Peñarrubia, 2008).

3.2.6 Sustrato Teatral

Debido a su interés por el teatro, Perls trabajó con Max Reinhardt, considerado una figura capital en el teatro europeo, y una gran influencia en las ideas de Perls. Reinhardt, hacía énfasis en la importancia de todos los elementos dentro de la dinámica teatral, tanto de los actores como del público. Resaltaba también, la importancia de obtener el máximo rendimiento del actor y la capacidad de éste para trabajar desde cualquier rol; director, músico, diseñador y como espectador (Peñarrubia, 2008).

Así mismo Peñarrubia (2008) afirmaba que el público, debía tomar parte en la obra para entender el sentido verdadero y original del teatro, idea que impactó

fuertemente a Perls. Esto se podía observar cuando trabajaba con personas dentro de sus talleres, al buscar provocar en sí mismo una resonancia corporal “impacto físico y emocional al cual resulta imposible sustraerse”(p. --). producto de la experiencia compartida entre consultante y terapeuta. Destacaba la importancia de la integración total de sus elementos, en la situación teatral así como también en la situación terapéutica.

Retomando la idea de proceso, se define como toda energía la cual deviene en movimiento y acción en el tiempo y espacio. Dentro de un campo, los fenómenos son un todo consecuente y no partes separadas, considerado en movimiento la mayor parte del tiempo (Yontef, 1995).

El psicodrama, acuñado por Jacob Levy Moreno, es una técnica utilizada en psicoterapia gestáltica, que sostiene que el Yo es el resultado de todos los roles que el sujeto desempeña a lo largo de su vida. Éste hace mayor énfasis en el encuentro interhumano que en los procesos psíquicos e interiores del sujeto. Se sitúa en medio de la preponderancia verbal y la no verbal y selecciona técnicas en virtud de su eficacia con otras modalidades de intervención, integrándose exitosamente y obteniendo resultados bastante favorables (Espina 2001).

3.3. Terapia gestáltica

La terapia gestáltica fue fundada por Frederick y Laura Perls en los años 30. Perls, era un psiquiatra y psicoanalista alemán, que debido a la Primera Guerra Mundial y sus divergencias con el psicoanálisis, se trasladó a Sudáfrica. Como fue mencionado anteriormente, la terapia gestáltica tuvo diversas influencias, otras de ellas fueron de Wilhelm Reich y Kurt Goldstein, reconocidos por su postura radical y su teoría holística integradora respectivamente (Burga, 1981).

Perls (1974), afirma que la palabra *Gestalt* proviene del idioma alemán y no existe una sola traducción al idioma español, significa a la vez: forma, figura y estructura. Es un término que sostiene que la terapia gestáltica, es una corriente psicológica interesada en el estudio de la percepción y la aprehensión de los fenómenos psíquicos, sin separar sus componentes del conjunto que forman, ya que fuera de éste pierden su significado.

Siguiendo con ésta línea de totalidad, uno de los principios básicos en terapia gestáltica es el *holismo*. Éste, plantea que la naturaleza es un todo coherente y

unificado, en el cual cada elemento forma parte de un proceso integral y coordinado articulando un todo mayor (Latner, 1972).

Jan Smuts, quien acuñó el término, proveniente del griego *holos* que significa totalidad, propone la idea de evolución creadora, reaccionando contra el principio de causa-efecto y a la idea de un desarrollo predeterminado (Peñarrubia, 2008).

Perls se oponía al moralismo y a los juicios de valor o “etiquetas” impuestas desde afuera por los sistemas morales, presentados por lo general como códigos de conducta relacionados con creencias religiosas. Naranjo conceptualiza una moralidad neutra sin manipulaciones o etiquetas sobre lo que se debe hacer o no hacer (Peñarrubia, 2008).

Algunas de las pautas fundamentales de la filosofía Gestalt que Naranjo (1990) menciona son:

- Centrarse en lo que se siente y dejar de lado los pensamientos superfluos.
- Interactuar más con el presente que con lo que no existe o no está, es decir vivir aquí.
- Ocuparse más del presente que del futuro o pasado: vivir ahora.
- Hacerse cargo de las conductas, acciones y sentimientos.
- Experimentar lo verdadero y auténtico, y no vivir en la imaginación.
- Admitir ser como se es.
- No aceptar ningún mandato que no sea el propio.

Estas nociones, se sintetizan en tres principios básicos tomados como afirmaciones de la verdad. Siguiendo a Fritz Perls, se comprende al pensamiento de la Gestalt como una filosofía sobre lo obvio ya que el presente, la experiencia y la responsabilidad son realidades obvias (Peñarrubia, 2008):

- Estimación sobre la realidad presente frente al pasado, a lo ausente y a lo imaginario.
- Interés y aceptación de la experiencia.
- Estimación de la responsabilidad.

La terapia gestáltica a diferencia de otras, es un modelo situacional y no posee una noción intrapsíquica o teoría sobre el funcionamiento de la personalidad, se dedica a comprender interiormente al individuo, en su relación con el tiempo y el espacio presente (Allerand, 2008).

Por eso mismo, la teoría y práctica de la terapia gestáltica es considerada un arte. Joe Zinker, afirmó que la terapia gestáltica concede el permiso para ser creativo, pues la creatividad y el amor son partes indispensables de una terapia gestáltica eficaz (Yontef, 1995).

3.3.1. Conceptos Centrales

3.3.1.1. Aquí y Ahora

Introduciendo uno de los conceptos centrales, Perls (1969), se refiere al aquí y ahora como la única realidad en la cual es posible existir. Es el fenómeno de estar plenamente presente, en el momento actual en el que es posible recordar momentos pasados o crear expectativas para el futuro, sin embargo todo esto se lleva a cabo en el presente.

Naranjo (1990), conceptualiza el estar aquí y ahora como una actitud básica y central dentro de la terapia gestáltica, ya que al tener una apreciación de la actualidad se puede trabajar en los conflictos existentes que el consultante trae a terapia.

Por eso, su naturaleza experiencial es una condición indispensable, ya que se genera en la integración que la persona hace de la experiencia presente percibida con el cuerpo y los sentidos. Por esto la terapia gestáltica es considerada también una terapia orgánica, experiencial, integradora y presente (Allerand, 2007).

La situación terapéutica se hace posible sólo en la realidad temporal y espacial, es decir aquí y ahora; se procura evitar todo lo que no se da o se encuentra en el presente, ya sea un conflicto pasado o un miedo del futuro, se trae a la actualidad pues sólo en este lugar es posible llevar a cabo la integración de todos los elementos que existen en la percepción del sujeto (Peñarrubia, 2008).

Al realzar la experiencia inmediata en terapia gestáltica, se supone que la comprensión y aceptación de un aspecto conlleva a su conocimiento. Para generar un cambio de comportamiento, resulta más efectivo el pleno conocimiento de lo que se busca cambiar, que forzar conductas e intentar remplazarlas (Zimberoff & Hartman 2003).

En ese lugar Schnake (2003) señala que, al actuar con los consultantes en el aquí y ahora, es posible sacarlos de un pensamiento causalista para hacer énfasis en el

percatarse propio del paciente, más que en un cuestionamiento sobre su situación actual, lo que traerá un mayor beneficio a la terapia.

Entonces, la experiencia inmediata abarca todo lo que una persona percibe por medio de sus sentidos, sensaciones corporales, emociones, pensamientos y sentimientos. Perls denominó a este proceso: *continuum de conciencia* (Zimberoff & Hartman 2003).

El aquí y ahora busca romper con el status quo o equilibrio en el que las personas consideradas enfermas viven; reforzando ellas mismas el papel de padeciente, manipulando a su medio externo para mantener su comodidad. El estar aquí y ahora significa desarrollo, maduración y promueve la búsqueda del autoapoyo (Peñarrubia, 2008).

Es por esto que, el centrarse en el aquí y ahora del momento, es un punto fundamental para realizar el trabajo de tomar contacto o darse cuenta y crear nuevas soluciones para los problemas actuales. La metodología de la terapia gestáltica, explica que un darse cuenta más preciso y genuino, inicia desde un darse cuenta más ingenuo del paciente. Se comienza con la exploración sobre lo que éste considera como importante en ese momento; el terapeuta lo comprende y lo acepta como experiencia del paciente (Yontef, 1995).

3.3.1.2. Darse Cuenta

El darse cuenta, se define como una toma de contacto con la experiencia propia de la persona, quiere decir estar atento y ser consciente de la situación en la que el individuo se encuentra. Éste y el diálogo, son los dos mecanismos principales de la terapia gestáltica, pues ese *insight* emerge del trabajo en conjunto entre paciente y terapeuta y sus respectivos darse cuenta. Ambos mecanismos van de la mano de la *pertenencia*; el conocimiento de la persona sobre el control de sus elecciones y el asumir la responsabilidad sobre los propios sentimientos (Yontef, 1995).

Otros autores, hablan de hacer contacto o percatarse, refiriéndose a la misma idea de darse cuenta y persiguiendo la misma finalidad; que la persona perciba toda la información relevante interna o externa, y sea capaz de actuar sobre ésta, prestando atención a lo que siente, desea y observando lo que hace para interrumpir su propio contacto (Burga, 1981).

La finalidad de la terapia gestáltica, es facilitar el contacto. Éste, es un conocer con todo el cuerpo, integrando pensamientos, sentimientos, emociones y acciones. Lo

que se transforma en un estado de coherencia interna percibido en el exterior como vivacidad y espontaneidad (Allerand, 2008).

La expansión de la conciencia, sólo es posible al enfocar en tres áreas distintas del darse cuenta: la *interna*, (referida a captar sensaciones internas, estados de ánimo, sentimientos y su evolución); la *externa*, (referida a agudizar la percepción y prestar mayor atención a los sentidos para una mejor percepción del entorno y evitar interpretarlo), y la *intermedia*, (donde se reconoce el filtro imaginario que tiende a fantasear sobre las percepciones internas y externas) (Peñarrubia, 2008).

Siguiendo esta idea Perls (1969), sostiene que en el proceso de darse cuenta, las personas dejan de lado prejuicios instalados y se presta atención a todo aquello que la persona siente, percibe y piensa sin necesidad de juzgarlo o buscarle alguna explicación.

Por lo tanto, el darse cuenta conlleva una captación de la realidad más calmada. En la terapia gestáltica no son tan importantes los fines como son los medios que la persona ocupa para satisfacer sus necesidades, pues estos pueden ser positivos o perjudiciales para sí mismo (Peñarrubia, 2008).

El contacto es el mecanismo a través del cual una persona es capaz de encontrarse sustancialmente con su medio externo, al mismo tiempo es la función que distingue la necesidad de unión y separación con el otro (Erving & Miriam Polster, 2007).

De tal forma, Allerand (2007), afirma que ningún cambio se produce cuando cuando una persona lucha con lo que desea cambiar, éste se lleva a cabo cuando se reconoce y acepta el hecho o aspecto, y se tiene la capacidad de ordenarlo e integrarlo de una manera diferente.

Según Fagan y Shepherd (2008), la toma de conciencia es el reconocimiento de un aspecto determinado sobre sí mismo, que facilita la capacidad del individuo para concentrar todas sus habilidades y destrezas en cualquier situación que se le presente.

De modo que, dentro de la terapia gestáltica existe un principio el cual reconoce que toda la experiencia humana existe dentro de un continuo con polos opuestos, conocido como principio de polaridades, integrado por varias parejas de opuestos (Zimberoff y Hartman 2003).

Allerand (2007), se refiere a ellas como dos tipos de energías o formas de ser inherentes a la vida. En la filosofía oriental, esta conceptualización es llamada *el principio del Yin y el Yang* que representan dos fuerzas ocupando un sólo espacio.

Esta conceptualización de las polaridades, es frecuentemente utilizada para explicar la psicopatología como un desequilibrio en uno o más polos, la cual será desarrollada más adelante (Erving & Miriam Polster, 2007).

Se entiende el darse cuenta entonces, como el mecanismo de recuperar la salud, contraponiéndolo con la *neurosis*; entendida como una interrupción en la capacidad de percibir al mundo y a sí mismo. El objetivo de la terapia gestáltica es por lo tanto, aclarar el panorama de la persona ampliando su capacidad de darse cuenta (Peñarrubia, 2008).

Completando el concepto de enfermedad, la terapia gestáltica la entiende como la rigidez de algo que se transforma en una forma o Gestalt fija, lo que interrumpe el curso natural del organismo, que es el movimiento considerado como salud. Cuando éste se encuentra desequilibrado busca su recuperar su equilibrio naturalmente, sin embargo cuando este proceso es interrumpido no puede lograr el contacto con el medio transformándose en una forma fija (Allerand. 2007).

Por esto, resulta lógico afirmar que el organismo sobreviva sólo a través de esta función; incorporando lo nuevo a través del cambio y del crecimiento la persona es capaz de lograr un desarrollo completo de su identidad (Erving & Miriam Polster, 2007).

El contacto sólo es posible entre dos individuos separados; cuando ocurre un momento de unión se genera una nueva creación; un *nosotros* en la cual siempre existe el riesgo de quedar fusionado o atrapado. Ese nosotros es sólo aparente pues en ella se juegan las personalidades de ambos individuos (Erving & Miriam Polster, 2007).

Otro aspecto importante del contacto, es la posibilidad de establecerlo con uno mismo. Mantiene la característica de ser posible sólo entre dos seres diferenciados, pues se refiere a la capacidad de separarse interiormente como espectador y espectante de sí mismo (Erving & Miriam Polster, 2007).

Perls (1969) buscaba mantener una mirada neutra sobre las cosas, y usando las polaridades formuló la noción de *frontera* dentro de los límites del contacto, para explicar cómo todo aquello diferente o fuera de los límites de lo conocido suele resultar negativo o amenazante para una persona.

3.3.1.3. Responsabilidad

Según Yontef (1995), una persona es responsable cuando se considera el principal agente que determina su propia conducta. Es una habilidad para responder a situaciones tomando en cuenta las propias necesidades, deseos y emociones, integrándolos para obtener una respuesta espontánea.

Perls (1969) define la responsabilidad como el hecho de un sujeto de asumir su propia existencia y tener libertad para decir quién es. Esto equivale a enriquecerse en experiencias, habilidades y desarrollar una confianza básica en la sabiduría de la propia naturaleza, sin manipularnos a nosotros mismos o a los demás. Esto se produce sin negar sentimientos negativos o mecanismos de defensa ya que son medios necesarios para adaptarnos al medio.

De acuerdo con este concepto de responsabilidad, los terapeutas gestálticos enfocan en la importancia de una diferenciación clara entre lo que la persona decide y lo dado por el mundo externo; ya sea genética, mandatos o normas establecidas por la sociedad (Yontef, 1995).

Perls señaló, dentro de la terapia gestáltica, la importancia del uso de la polaridad *simpatía/antipatía*. Consideraba que el desarrollo psicológico del paciente era imposible sin hacer al menos un poco de uso de la frustración. Afirma que para el terapeuta gestáltico es fundamental mantener el equilibrio en la relación con sus pacientes aprendiendo a manejar las expresiones de sus pacientes para interrumpir manipulaciones y realizándolas aquellas que haga desde su ser auténtico o real.

Siguiendo con la definición de responsabilidad, Perls (1969) sostiene que es el hecho de estar dispuesto a aceptarse y hacerse cargo de uno mismo, y no una obligación aunque pueda parecerlo.

En la misma línea Naranjo (1990), introduce dos suposiciones fundamentales en la filosofía gestalt:

- Las cosas actualmente son de la única manera que pueden ser.
- El mundo es bueno

Aunque en terapia gestáltica no se utilizan calificativos como bueno, pues se estaría emitiendo un juicio, se puede afirmar que las cosas pueden ser buenas sólo para nosotros, ya que esto depende de lo que cada uno haga con sus circunstancias. Desde la perspectiva gestáltica, la percepción de la existencia llena de indefensión, dolor o victimización, es producto del rechazo del potencial de cada uno de vivir y

actuar en el ahora, pues declara que en el interior las persons están donde quieren estar.

Por esta razón, Naranjo (1990) establece que los juicios de valor pueden ser entendidos como mitos, es decir creaciones de la cultura transmitidos de generación en generación.

Por tal motivo, en terapia gestáltica se busca ayudar a las personas a descubrir qué es moral de acuerdo con sus propias opciones y principios, rechazando posturas impuestas y también aleatorias de origen anárquico como “cualquier cosa puede ser”. Sostiene que todo sujeto es responsable de sus decisiones morales y entrega un serio compromiso a la persona de valorar y elegir de acuerdo a su situación (Yontef, 1995).

Así que, cuando el darse cuenta no es el que organiza las respuestas motoras, la terapia gestáltica, es un método para lograr más alternativas de acción, mayor responsabilidad sobre sí mismo y aumentar el darse cuenta (Yontef, 1995).

Según Naranjo (1990), las técnicas de una escuela de psicoterapia son la expresión práctica de ideas que determinan la dirección de su sistema. Siguiendo ésta idea, para la terapia gestáltica el vínculo entre terapeuta y paciente es el factor principal que favorece el proceso de curación. El *comprender* al paciente es una actitud que comparten los representantes más exitosos de diferentes escuelas.

Lás técnicas en terapia gestáltica son llamadas experimentos. Algunos de éstos son: fantasías dirigidas, estatua creativa, atención flotante, etc. Éstos, son considerados herramientas con las que el terapeuta trabaja para accionar de diferentes modos, la catarsis, trabajos con opuestos y reaprendizajes (Baranchuk, 1996).

3.3.2 Otros conceptos centrales

3.3.1.4. Polaridades en terapia

Peñarrubia (2008) describe algunos pares de polaridades descritos por Perls con los que se trabaja en terapia, cuando un individuo se queda fijado en algún extremo o cerca de él se da una interrupción de contacto. También sirven como ejemplo de la visión integradora que orienta a la terapia gestáltica:

- *Femenino y masculino*: ambos constituyen psicológicamente al individuo independientemente de su sexo biológico; relaciona el lado femenino con lo

intuitivo, lo receptivo y emocional, contrario a su lado masculino que se relaciona con la acción, la actividad y el pensamiento lógico. (ubicados del lado derecho e izquierdo respectivamente.)

- *Apoyo y relación:* situadas en las partes inferior y superior del cuerpo tiene funciones de apoyo y contacto. Afirma que el equilibrio entre éstas fortalece el autoapoyo de la persona y su relación con el entorno.
- *Resentimientos y aprecio:* los sentimientos de amor y odio no son incompatibles hacia un mismo objeto, la capacidad de formularlos y expresarlos adecuadamente a medida que surjan, mantiene el equilibrio de sentimientos positivos y negativos sin que ninguno se anule. El resentimiento, refleja situaciones inconclusas y genera dependencia y enojo, mientras que el aprecio sustenta y desarrolla.
- *Perro de arriba y perro de abajo:* Perls nombró de esta manera una de las técnicas que usaba frecuentemente en terapia, una especie de teatralización individual donde se juegan ambos roles “*Top-dog* opresor” y “*Under-dog* oprimido”.
- *Contacto-retirada:* esta es la polaridad sobre la que se estructura teóricamente la terapia gestáltica. Se ha visto que nuestro organismo se regula a través de la autorregulación orgánica, lo que implica un intercambio con el entorno. Por lo que se considera inseparable de éste, y en el cual se orientará y realizará las acciones para satisfacer sus necesidades a través del contacto y la retirada.

Por ésta razón, el trabajo de la terapia gestáltica, consiste en integrar esas polaridades que se encuentran en lucha y generalmente no reconocidas, lo que podría llevar a pensar que el resultado es una suma de partes. Sin embargo y paradójicamente, su verdadero objetivo es lograr una integración a través del despojamiento y la desidentificación de los ideales que la persona tomó del afuera, logrando una aceptación de esa nada iluminadora también llamada *vacío fértil*, en el cual nace lo propio (Peñarrubia, 2008).

Perls (1976), decía que en el vacío fértil desaparecía toda confusión. Había una transformación de caos en orden, de desconcierto en tranquilidad y una vivencia de continuidad y plenitud. Éste lugar, aumenta el autoapoyo y le enseña a la persona que posee más herramientas de las que imagina. Afirma que no se debe confundir con una introspección, pues ésta no es una experiencia objetiva ni subjetiva; es un darse cuenta sin especulaciones.

Así pues, las funciones motoras y sensoriales son los recursos a través de los cuales se establece contacto, sin embargo vale aclarar que hacer buen contacto no se resume a la suma de todas las sensaciones que participen de él, si no que reside en *cómo* se establece (Erving & Miriam Polster, 2007).

Como había sido mencionado anteriormente, la terapia gestáltica parte y busca resaltar aquellos aspectos positivos de la persona, es decir desde una concepción de salud que resulta más abarcativa e integrativa y no desde la patología, porque todo aquello que se considera enfermo no es lo natural (Allerand, 2007).

Sobre la misma línea, considera que una persona está sana cuando está en contacto consigo misma y con su medio. Se entiende entonces a la salud como el proceso funcional de creación y destrucción adecuado de gestalts; es decir iniciar y finalizar figuras en diversas situaciones, encontrando la solución más apropiada de acuerdo con ese momento determinado (Latner, 1972).

El debilitamiento de la capacidad de contacto lleva a la persona a una situación de malestar personal, buscando mantener su equilibrio por medio de hábitos y costumbres que no le resultan sanas (Erving & Miriam Polster, 2007).

3.3.1.5. Autorregulación Organísmica

Perls (1969) define un organismo como toda cosa viviente con órganos y una coordinación, que ocupa mecanismos autorreguladores para mantenerse. Ningún organismo es independiente del medio en el que se encuentra, funciona como un todo que requiere del ambiente para intercambiar sustancias fundamentales para su existencia.

La autorregulación es un proceso mediante el cual el organismo busca mantener su equilibrio, a través de un complejo intercambio entre su medio externo e interno, fenómeno que es observable en todos los seres vivos (Latner, 1972).

Esta autoregulación puede ser *organísmica* (si está basada en un reconocimiento relativamente completo y preciso de lo que es y necesita) o *deberísta*, (si se basa en la impocisión de un control arbitrario y externo de lo que se piensa que debe ser, esto es aplicable a la regulación de relaciones interpersonales, grupos sociales e intrapsíquica) (Yontef, 1995).

La autoregulación funciona de acuerdo a la satisfacción de necesidades del organismo, se toma como una sabiduría en las interacciones internas y externas por lo

que se entiende que el organismo, es un ser que sabe lo que necesita en diferentes momentos de su existencia (Latner, 1972).

En consecuencia, el organismo siempre trabaja sobre la base de sus preferencias, y lo primario siempre es la necesidad, pues sin ellas se realizaría ninguna acción (Perls, 1974).

Por consiguiente, Perls (1969), conceptualiza la autorregulación orgánica como un fenómeno importante dentro la consideración de patología, y sostiene que el darse cuenta pleno puede ser curativo, ya que al dejar que el organismo cuide de sí mismo sin interferir en el proceso, se puede confiar en su sabiduría para satisfacer sus necesidades.

Según Yontef (1995), comprender la situación en la que la persona se encuentra y dejar que ella mantenga el control sobre sus acciones es aprender a enfrentar la vida, como sostenía Perls. Con esto, propone que el organismo se regula positivamente mediante el darse cuenta del contexto, incluyendo los propios deseos más que atendiendo lo que se piensa que debería pasar.

Entonces, la regulación orgánica es la que equilibra el ritmo de interacción del contacto-retirada entre el sujeto y su medio. Aquel individuo que puede vivir estableciendo un contacto significativo con su sociedad, sin ser absorbido por ella y sin apartarse completamente de ella es un hombre bien integrado (Perls, 1976).

3.3.1.6. Autenticidad y Autoapoyo

Colin (2009), afirma que el ser humano se encuentra en un constante cambio aunque no se de cuenta, dice que lo interior pierde fuerza pues el desarrollo y el éxito son medidos en el plano exterior social, sin embargo es posible reconciliar la existencia y la libertad si se busca.

De manera que cuando se actúa en contra de los impulsos propios, la persona está actuando en función de su ego, lo que frena el proceso de formación de la figura. Esto, es similar a ponerse una coraza como defensa de los deseos propios, dando como resultado la interrupción del contacto con el campo, desensibilizando y desviando de la conciencia cualquier cosa que pueda incentivar los impulsos propios del individuo (Latner, 1995).

Al hablar de autenticidad Perls (1969) afirma que no debe confundirse como una condición de no dolor, si no una situación en la que la persona recurre a sus propias herramientas para interactuar con el entorno, y sea capaz de responder a ellas

manteniéndolo un contacto interno y externo, autorregulándose de acuerdo a sus propias necesidades buscando respuestas dentro de sí mismo y no de su entorno.

4. METODOLOGIA

4.1. Tipo de estudio y diseño: Descriptivo, no experimental.

4.2. Participantes: En este trabajo participaron dos terapeutas encargadas de coordinar al grupo e impartir el seminario, y una terapeuta invitada a uno de los talleres para realizar un ejercicio y los integrantes del grupo.

Las terapeutas que impartieron el seminario introductorio a la terapia Gestáltica se llamaban A y M trabajando en co-terapia y S quien estuvo presente durante un taller como invitada. Las tres son licenciadas en Psicología ejerciendo en consultorio privado realizando terapia gestáltica y sus nombres han sido modificados para realizar el presente trabajo. A tiene 50 años y se especializó en fantasías dirigidas, M tiene 46 años con una especialización en terapia de parejas y S tiene 32 años con especialización en terapia infantil.

El grupo de participantes estaba formado por 20 personas de ambos sexos, sus edades oscilaban entre 20 y 50 años. El 90 % de esa muestra eran profesionales con licenciatura en Psicología, sin embargo no era un requisito excluyente para asistir al seminario.

4.3. Instrumentos:

- La observación participante como pasante durante el seminario introductorio.
- El registro escrito de cada encuentro; fundamentos, conceptos importantes y experimentos realizados para ejemplificar dichos conceptos.
- Grabaciones de voz realizadas durante cada encuentro, que se utilizaron de apoyo para realizar el trabajo final integrador.

4.4. Procedimiento: Este proceso se llevó a cabo a través de la observación participante de un grupo conformado por 20 personas que participaron del seminario introductorio al enfoque gestáltico y las tres profesionales encargadas del desarrollo del mismo.

También se tuvieron en cuenta los registros escritos de las diferentes técnicas realizadas en cada encuentro y grabaciones de voz tomadas en los mismos.

Las observaciones se realizaron en el salón principal de la institución gestáltica, durante 6 encuentros los días Viernes de 9.00 a 11.00 hs a lo largo de dos meses, sumando un total de 18 horas.

5. DESARROLLO

5.1. Presentación de la Institución y actividades

Con el fin de exponer lo mejor posible la experiencia, se realizará una breve descripción del espacio físico y geográfico del lugar donde se llevó a cabo el seminario de Introducción a la Terapia Gestáltica.

Éste se llevó a cabo en una casa que funciona como sede de psicólogos que forman parte de una asociación gestáltica, ubicada en Capital Federal. Dicho lugar cuenta con diferentes espacios para realizar diversas actividades, uno de ellos es el salón principal donde tenía lugar el seminario. Era una habitación grande, en la cual todos los participantes se sentaban sobre almohadones que estaban junto a las paredes formando una especie de círculo ovalado. En medio de éste se situaban dos terapeutas que desarrollaron el taller. Había una pizarra al lado de ellas en la cual se anotaban cosas importantes para la jornada.

El seminario tuvo una duración de 6 encuentros los días Viernes de 9:00 a 11:00 hs, la mayor parte de los encuentros, el curso se iniciaba un poco después de la hora acordada y se recuperaba después.

5.2. Describir la aplicación del aquí y ahora en los seminarios de introducción a la Terapia Gestáltica

Todos los días se comenzó realizando un ejercicio llamado continuum de conciencia. Tal como lo explican Zimberoff y Hartman (2003), este proceso abarca la experiencia inmediata de la persona y todo lo que percibe con sus sentidos, sensaciones y emociones. Esto se observó cuando todos los participantes enfocaron su atención en el momento presente; se les pidió que cerraran sus ojos y que registraran sus sensaciones corporales, percibiendo lo mejor posible a su entorno y a sí mismos. Luego de aproximadamente 5 minutos de realizar dicho ejercicio, se hizo un cierre

con una ronda de sensaciones en la cual cada participante, compartió con el resto lo que había percibido y concluía con una palabra que describiera como se sentía en ese momento. Uno de los participantes manifestó que había logrado un alto nivel de concentración en el presente, y agregó que se sentía muy tranquilo en ese momento.

En el primer encuentro se inició con una introducción de cada uno, su ocupación, el motivo por el cual les había llamado la atención tomar el curso y las expectativas que tenían sobre éste. Luego de finalizar con la parte introductoria, A, una de las psicólogas a cargo de dirigir el curso, describió brevemente las raíces filosóficas del enfoque gestáltico. Dicha descripción abarcó el aquí y ahora como una actitud básica en terapia gestáltica, relacionada con el despertar de la conciencia de las culturas espirituales. Así como plantea Yontef (1995), al concentrarse en el aquí y ahora del momento es posible llegar un darse cuenta genuino, creando soluciones para los problemas actuales. Esto se pudo ver en un ejemplo que M, la segunda terapeuta encargada de dirigir el seminario, compartió con el grupo sobre uno de los casos que llevaba en ese momento. Refirió que en una ocasión, un consultante le expresó en terapia:

Consultante: -No puedo superar la ruptura con mi novia y ya pasó más de un año, no dejo de pensar en las cosas que hacíamos y todo lo que habíamos planeado juntos.

M: -Decime, en qué parte del cuerpo lo sentís ahora?

Consultante: -Lo siento en mi pecho, en mis brazos en todo mi cuerpo.

M: Bien, ponele nombre a esas sensaciones que tenés en todo el cuerpo.

Consultante: -Dolor, desamor, abandono.

M: -Éstas son sensaciones que sentís ahora, pero atribuí a un momento pasado, te das cuenta? Ahora trabajemos con eso”

Seguidamente, describió cómo al hacer terapia gestáltica es necesario encontrarse significativamente con la persona en ese momento, así como también ofrecer una escucha atenta y comprensiva, para lograr entender quién es esa persona y ubicarla dentro de un contexto en el que algo la incomoda, para poder orientarla de la mejor manera hacia un darse cuenta de su situación, tal como lo trabajó ella con ese consultante (Naranjo, 1990).

A realizó una descripción de las corrientes filosóficas occidentales que influyeron en la terapia gestáltica, en las cuales es posible observar la importancia y supremacía de la persona ubicada en el tiempo presente.

En primer lugar se refirió al existencialismo, al que calificó como una postura filosófica que otorga prioridad a la existencia del hombre, sobre su esencia y resalta la importancia del aquí y ahora. Luego, señaló a la fenomenología como método de la terapia gestáltica para incrementar el darse cuenta, dejando de lado todos los juicios, ideas y creencias permitiendo al fenómeno que se está percibiendo ser lo más puro posible, respaldado también por una profunda apreciación del momento actual.

Posteriormente, A realizó una conceptualización sobre el ejercicio de mantenerse en el presente y la capacidad de maniobra que se tiene cuando se tiene conciencia de éste. Según Peñarrubia (2008), al ubicarse en el aquí y ahora se busca romper con el equilibrio y la comodidad en que las personas que no han alcanzado un verdadero darse cuenta, viven. El vivir en el presente supone crecimiento, desarrollo e impulsa la búsqueda de autopoyo.

Seguidamente, preguntó a todos los participantes si alguien quería compartir un pensamiento en ese momento, para ejemplificar lo que recién había expuesto. Uno de ellos, respondió que estaba pensando en el trabajo que había perdido hace poco tiempo (un mes). Ella respondió que en terapia gestáltica eso se trabajaría como un pasado presentificado, es decir con un pasado hecho figura en el presente, con el objetivo de traerlo al ahora para actuar sobre éste, reforzando la confianza en las propias capacidades para afrontar el ahora con aceptación, (en este caso la búsqueda de un nuevo trabajo) desarrollando las potencialidades que probablemente la persona no sabe que se posee; con autenticidad para evitar el intento de escapar del momento presente y trasladarse a otra situación.

Siguiendo con el abordaje del aquí y ahora, en el segundo encuentro, surgió una pregunta por parte de una de las participantes: “¿Qué hace que una terapia sea gestáltica?” A respondió a esto: “Hacer activamente lo que se sufre pasivamente”, agregó que la terapia gestáltica es una terapia vivencial y que el experimentar eso que causa malestar, es lo que conduce hacia un darse cuenta efectivo.

A continuación, se explicaron fundamentos y singularidades de la terapia gestáltica, así como señala Naranjo (1990): Vivir ahora, ocuparse más del presente, que del pasado o futuro, y centrarse en lo que se siente dejando de lado pensamientos imaginarios. Luego de esto, A informó a todos los participantes que se haría la escenificación de un espacio psicoterapéutico con S, una psicóloga que había sido

invitada para realizar esta actividad. Se colocaron en el centro del salón y se sentaron una frente a la otra preparándose para iniciar.

En la escena, S realizaba terapia porque estaba atravesando problemas con su jefe dentro del trabajo. Expresó que no podía soportar más la manera en que él se dirigía hacia ella; como la hacía sentir respecto de su trabajo, por lo que estaba muy confundida y no sabía que hacer. Al escuchar esto, A le preguntó a S que hacía cuanto tiempo ella sentía esto, a lo que respondió que empezó a sentirlo luego de regresar de sus vacaciones.

A continuación, A le dijo a S que harían un experimento, llamado *Es obvio que. Me imagino que*; una técnica de reaprendizaje social explicada por Baranchuk (1996), que se realiza en parejas y consiste en observar detenidamente a la persona; cuando algo le llama la atención lo enuncia de la manera siguiente: “es obvio que... Me imagino que”. En la escenificación, ambas se dirían lo que perciben con los sentidos y lo que imaginaban de cada una.

A inició el ejercicio, diciendo que “era obvio que su mirada estaba decaída, que se imaginaba que estaba triste”. Seguidamente, S la observó detenidamente y le dijo que “era obvio que estaba seria, que se imaginaba que estaba enojada”. El experimento continuó así, hasta que llegó a un punto en el cual lo que S decía, reflejaba mucho de sus propios pensamientos e imaginaciones sobre A, resultando bastante obvio para todo el grupo, como por ejemplo cuando dijo “es obvio que no me ves a los ojos cuando hablo, me imagino que estás muy molesta conmigo”. A detuvo el ejercicio y le hizo ver como estaba reaccionando más a lo que se imaginaba, que a lo que percibía con sus sentidos. Luego agregó que lo que le sucedía con su jefe, podría ser una situación similar, en la que S podría estar atendiendo más a sus pensamientos que a la realidad presente, pues había todo un espectro de posibilidades por las que su jefe podría estar teniendo ciertas actitudes en el trabajo, y no necesariamente eran dirigidas hacia ella. Esto provocó en S cierta reacción de asombro y resultó revelador para ella y para todo el grupo, quienes en su mayoría reconocieron que, solían otorgarle mayor importancia a lo que se imaginan de las personas, que a lo que percibían por medio de sus sentidos.

A continuación, M se acercó al centro y añadió que dicho experimento resulta muy efectivo para poder reconocer creencias que no se encuentran necesariamente en la realidad, si no en el mundo de la imaginación, y que a partir de explicaciones propias a ciertas actitudes o conductas ajenas, se puede llegar a creer algo e incluso

armar toda una situación, cuando en la realidad no es así. Concluyó diciendo, que ésta como otras técnicas, facilitan por medio de la vivencia el reaprendizaje de modos de contacto más verdaderos, tomando en cuenta los propios sentimientos y los de los demás.

Luego de esto, A, M y S agradecieron por la atención y regresaron a su posición inicial en un extremo de la habitación, se acomodaron y preguntaron a todo el grupo si alguno tenía alguna duda o un comentario que aportar. Uno de los participantes, levantó la mano y dijo que se había sentido identificado con la escenificación desde el lugar del jefe, pues actualmente ejerce como tal, en una compañía telefónica y ha escuchado comentarios sobre su carácter y mal genio, a lo que agregó que tiene un hijo muy enfermo, lo cual hace que su nivel de estrés sea más alto de lo normal, y se sobresalte con mayor facilidad. Sin embargo agregó que el conocer y aceptar las cualidades y defectos propios, hacía que se sintiera dispuesto a cambiar aquellas que no le resultaban positivas.

A lo reconoció como un buen ejemplo, para realzar los imaginarios que cada persona posee y demostrar cómo éstos pueden ser tan distintos a la realidad, pues los empleados no sabían nada acerca de su hijo enfermo y atribuían su mal genio a su carácter.

Realizó un cierre sobre los reaprendizajes y concluyó el encuentro.

5.3. Describir la aplicación del darse cuenta en los seminarios de introducción a la Terapia Gestáltica

Durante el segundo encuentro del seminario, A repasó las corrientes filosóficas orientales que tuvieron influencia en la terapia gestáltica, y especificó cómo estas le atribuyen una importancia significativa a la conciencia. Explicó también, la concepción de las polaridades proveniente del Budismo Zen, en términos de diferenciación de opuestos, pero no de manera excluyente como suele entenderse en occidente; si no desde un lugar de co-habitación y conciliación entre ellos. La integración de los rasgos opuestos conlleva a la formación de un todo, tanto de aspectos conocidos como desconocidos, lo que dirige a la persona hacia una manera de ser más completa y auténtica. A continuación se realizó un ejercicio llamado *Reconociéndose a sí mismo*, guiado por M, quien hizo una pequeña introducción del mismo. De acuerdo a Baranchuk (1995), éste es un experimento que resulta factible de realizar en terapia individual, así como también en terapia grupal; mostrando en

ésta última mayores posibilidades de sensibilizar al individuo haciéndolo más receptivo con los demás a través de ponerse en contacto consigo mismo.

Seguidamente, indicó a todo el grupo que cerraran los ojos y comenzó a sonar una música de fondo con tonada suave y rítmica. M invitó a todos los participantes a tomar la posición que les resultara más cómoda sin importar cual sea, siempre y cuando no incomode a ningún otro participante. Se percibía un ambiente muy calmado y relajado, resonando solamente la música de fondo.

Continuando con la actividad, A invitó a todos a prestar mayor atención a la respiración de cada uno, y a aspirar más lenta y profundamente sintiendo y reconociendo cada parte de su cuerpo. Luego de aproximadamente 2 minutos de realizar respiraciones, indicó al grupo que podían concluir, levantarse y recorrer la habitación en busca de un sitio cómodo en el cual podía tomarse la postura que se deseara utilizando todo el cuerpo. El grupo comenzó a disiparse y algunos participantes se trasladaron a lugares diferentes, mientras otros permanecieron en el mismo lugar manteniendo siempre los ojos cerrados. Cada participante tomó diferentes posturas en distintas posiciones; algunos levantaron las manos, otros se sentaron, etc. Cuando todos se encontraban en las posturas de su elección, A dirigió al grupo a concentrarse nuevamente en sí mismos, con el fin de hacerse dueños de su propio ser lo más completa y conscientemente posible. Así transcurrieron 5 minutos aproximadamente y luego concluyó la actividad, se realizó una ronda de sensaciones en la cual cada participante aportó su opinión sobre el ejercicio, las sensaciones que había percibido y si se había dado cuenta de algo nuevo sobre sí mismo.

Burga (1981) sostiene que el darse cuenta es una toma de contacto, en la cual la persona recibe toda información importante sobre sí mismo y el medio, que le permite darse cuenta y reconocer como propios sus pensamientos, deseos y conductas posibilitándolo a actuar sobre ellas. Con dicho ejercicio, la persona llega a un darse cuenta momentáneo, sin embargo es un medio para profundizar en un darse cuenta más amplio y profundo, cumpliendo con uno de los objetivos principales de la terapia gestáltica; que la persona logre una toma de contacto que le permita realizar intercambios entre su organismo y el medio para equilibrarse.

Se continuó con el seminario, A y M desarrollaron las diferentes áreas del darse cuenta, tal como las explica Peñarrubia (2008); la interna, la externa y la intermedia, siendo ésta última la responsable de reconocer la parte fantasiosa de nuestras percepciones, lo que se pudo observar cuando uno de los participantes

expresó que después de ver el ejercicio “es obvio que, me imagino que”, comenzó a prestar mayor atención a sus pensamientos dentro de su vida cotidiana, y pudo darse cuenta que la mayor parte del tiempo, actuaba de acuerdo a lo que pensaba sobre las situaciones, y no a lo que en realidad estaba pasando. Seguidamente se hizo un cierre y concluyó el taller.

Al inicio del tercer encuentro, ambas profesionales desarrollaron la noción de polaridades detallando los diferentes pares que se pueden observar en terapia, También desarrollaron el concepto de proceso y porqué la terapia gestáltica es considerada una terapia de integración, tal como afirma Latner (1972).

A continuación, A indicó al grupo que tomaran lapicera y papel y escribieran un rasgo por cada participante, de acuerdo a lo que cada uno pensaba sobre el otro por el aspecto que tenía o por su personalidad. Cuando todos habían finalizado, cada participante dijo todos los rasgos que habían escrito en voz alta, sin señalar específicamente de quien se hablaba. De acuerdo a lo que había sido explicado anteriormente, M dijo que todas las características que fueron adjudicadas a otra persona, eran propias pero que habían sido proyectadas en el otro. Se brindó un tiempo para releer lo que todos habían escrito y hubo unas varias reacciones de sorpresa. Algunos participantes se tomaron más tiempo para reflexionar sobre lo que habían escrito y tuvieron dificultades para aceptar dichos aspectos como propios. Aludiendo al Budismo Tántrico, A habló del concepto fluir como manera de estar en el mundo, yendo y viniendo entre esos dos polos, ampliando la conciencia sobre todo lo que le ocurre a la persona internamente y lo que ocurre afuera (Peñarrubia, 2008).

Siguiendo la misma línea, podría entenderse el darse cuenta como ese punto de indiferencia, en el que se integran aspectos en pugna y dentro del cual todo lo que surge se considera como una creación nueva de la personalidad, pues en ese punto no es ni un aspecto ni el otro, sino algo nuevo producto de la unión de ambos. Luego de esto, ambas profesionales nombraron las singularidades de la terapia gestáltica; de acuerdo a lo desarrollado en el marco teórico las más importantes a considerar como terapia integradora son: la importancia que se le otorga al vínculo, trabajar en el aquí y ahora, aprender y transmitir el darse cuenta, la integración del cuerpo, el trabajo a través de la experiencia, la búsqueda de la responsabilidad, y una maduración emocional de la persona, desplazándose desde un apoyo externo hacia un autoapoyo, logrando una integración de diferentes aspectos de la persona (Perls, 1975).

Seguidamente A tomó la dirección del curso, desarrollando el concepto de autorregulación orgánica. Ésta es una fuerza interior que se encuentra en todos los organismos vivos, con una sabiduría propia para determinar lo que éste necesita en diferentes momentos, conduciendo a la persona a actuar de acuerdo a sus necesidades a través del intercambio con su medio externo (Latner, 1972). Por ejemplo, este concepto se pudo evidenciar a través del relato de una de las participantes sobre una experiencia amorosa que había vivido, en la que tuvo que terminar la relación “Tenía que terminarla pues ya no me hacía bien, tenía que cerrar ese ciclo de mi vida, porque el dejó de tomar en cuenta mis opiniones y de valorarme, sin embargo mi madre me decía que siguiera con él, para no quedarme sola y poder formar una familia”.

Es por esto que se llama también a la terapia gestáltica, terapia de la autenticidad; pues conlleva un profundo trabajo personal descubrir quien uno es, aceptarlo y soltar todo aquello que no somos pero hemos incorporado a lo largo de nuestras vidas, por influencias del medio, de nuestros padres, o por mandatos externos (Colin 2009).

Unos minutos después, M retomó el taller agregando que las personas suelen tener la ilusión de mantener siempre una identidad estable, es decir tomando sólo aquello que se espera de nosotros y dejando de lado todo lo verdaderamente propio. Como por ejemplo, en uno de los encuentros, uno de los integrantes del seminario manifestó “yo siempre estoy solucionándole la vida a los demás, presto mucha plata, les llevo de un lugar a otro cuando muchas veces no quiero hacerlo porque no tengo tiempo y dejo de lado mis necesidades y responsabilidades por complacer a los demás”. Por tal motivo, Allierand (2007) propone que la terapia gestáltica observa a la persona desde una concepción integradora, buscando que el individuo reconozca aquellos aspectos que no ha asimilado como propios, pero que forman parte de su identidad.

5.4 Describir la aplicación de responsabilidad en los seminarios de introducción a la Terapia Gestáltica

De acuerdo al concepto de responsabilidad que plantea Yontef (1995), un sujeto es responsable de sí mismo cuando es capaz de responder a diversos sucesos de la vida tomando en cuenta sus necesidades, deseos y emociones; haciéndose cargo de sus actos y consecuencias de una manera consciente. Esto se pudo observar, cuando A compartió el ejemplo de un caso en el cual había atendido a una consultante de nacionalidad colombiana, que había realizado sus estudios universitarios en el país. Ésta tenía dos hermanos mayores, los cuales también se encontraban realizando maestrías y habían formado sus familias en Argentina. Ahora que ella finalizaba sus estudios, éstos ejercían cierta presión sobre ella para que regresara a Colombia, y ayudara a su madre, pues estaba sola encargándose de los negocios familiares, sin embargo ella había recibido una oferta laboral la cual le brindaría mucha experiencia si decidía tomarla. A expresó que: “Sus hermanos le decían que ella era la única que podía irse en ese momento para estar con su madre, lo cual la hacía sentir culpable, pues ella resistía la idea de irse de nuevo a Colombia y dejar la oferta laboral, pero al mismo tiempo sentía un compromiso hacia su madre y su familia. Luego de varias sesiones, en la que evaluamos ambas opciones y ella fue capaz de explorarse a sí misma, concluyó que no podía dejar de lado sus propias necesidades y deseos, por más que su familia la presionara para hacer otra cosa, por lo que si ella obedecía esos mandatos, sería estarse engañando a sí misma; haciéndose cargo de sus sentimientos, pudo expresarle a su familia lo que sentía y tomar el trabajo”.

Dicho ejemplo también se relaciona con otro concepto importante de la terapia gestáltica, explicado por M en el cuarto encuentro; la noción de indiferencia creativa. De acuerdo a la definición que Perls (1975) establece, es aquel punto de fusión de dos aspectos o polaridades de un sujeto en el cual se reconoce uno de ellos que no había sido identificado antes, al lograr la integración de ambos aspectos se cumple uno de los objetivos principales de la terapia gestáltica. Entonces, cuando la persona se despoja de aquellos mandatos que ha incorporado de su entorno y da lugar a sus propias necesidades y deseos, se da una transformación de su ser; siendo este lugar al que Peñarrubia (2008) conceptualiza como vacío fértil.

Al finalizar con la exposición de conceptos, M anunció que se procedería a realizar un experimento llamado estatua curiosa; el cual consistía en realizar con el cuerpo una postura de acuerdo a lo que cada participante sentía en ese momento, luego de conectarse consigo mismo y registrar bien sus emociones, había que desarmar esa postura y armar una pose completamente opuesta.

Cuando M anunció que se podía iniciar con la actividad, algunos participantes tomaron inmediatamente diferentes posturas, mientras otros se tomaron más tiempo para pensar mejor que posición tomar. Al cabo de aproximadamente 5 minutos, todos los participantes se encontraban realizando una pose, M dijo que una vez que cada uno hubiere registrado bien sus emociones y analizado porqué habían tomado la posición que tomaron, podían proceder a realizar la pose opuesta. Ésta les tomó mayor trabajo a todos los participantes, hubo un tiempo prudencial de espera de aproximadamente 2 minutos para realizarla, y cuando todos la encontraron, M indicó a los participantes que cerraran los ojos, y registraran minuciosamente sus emociones, al mismo tiempo que pensarán porqué esa postura significaba lo contrario de la primera que realizaron. Al concluir el ejercicio de las estatuas, M invitó a todos los participantes a pensar sobre la primera estatua y a relacionarla con aspectos propios. Seguidamente, dijo que pensarán en la segunda estatua que habían formado y que indagaran profundamente qué características opuestas representaban sobre ellos mismos. Se brindó un breve espacio de 5 minutos en silencio, mientras cada uno reflexionaba y luego M arrancó de nuevo con el taller; explicó que todos los aspectos con los que se hace identidad tienen su polaridad u opuesto, e invitó a todos a establecer un diálogo mental entre éstos dos. Se brindó un espacio para que se realizara dicha actividad, cuando uno de los participantes levantó la mano y dijo que estaba teniendo mucha dificultad al establecer un diálogo entre ambos aspectos encontrados, A le preguntó si estaba dispuesto a hacerlo en voz alta con ella como mediadora y él respondió que sí.

A: -¿Podrías nombrar ambos aspectos?

Participante: -Sí, uno es fuerza y el otro vulnerabilidad

A: -¿te reconocés en alguno de ellos o en ambos?

P: -Sí, en ambos. Pero sólo me siento bien cuando me siento fuerte

A: -¿Percibís alguno de éstos como positivo o negativo?

P: -Sí, la fuerza es el positivo y la vulnerabilidad el negativo. Me parece que uno tiene que ser fuerte en la vida, cuando se es vulnerable es un signo de debilidad, y cuando lo soy me siento mal

A: -Colocáte en el lugar de la fuerza, ¿qué le diría ésta a la vulnerabilidad?

P: -Éste no sos vos, dale, tenés que ser fuerte como siempre lo has sido y no dejar que nada te lastime

A: -Ahora, ¿qué le diría la vulnerabilidad a la fuerza?

P (V): -Dejáme en paz, siempre te me venís encima y no me dejas sentir

P (Fuerza): -Sentir no siempre es bueno, te puede traer para abajo

P (V): -Si, pero aveces no puedo evitarlo

A: -El sentir es lo que nos hace personas, a veces formamos una caparazón alrededor de nosotros mismos como una especie de escudo, para evitar ser lastimado por otros, sin embargo es en la capacidad de sentir y en la posibilidad de apertura hacia el afuera y los demás cuando somos realmente fuertes, pues estamos parados sobre nosotros mismos, sobre nuestra estructura interna y no tememos que nada ni nadie nos derribará de ella.

Esto da cuenta de lo establecido por Yontef (1995), que el darse cuenta y el diálogo son los instrumentos principales que usa la terapia gestáltica para lograr una integración de la persona, emergente del trabajo en conjunto entre terapeuta y consultante. La pertenencia es un tercer instrumento, fundamental en el proceso terapéutico de cada individuo, pues a través de ésta y de la responsabilidad se logra el reconocimiento del propio control de la persona sobre sus elecciones, así como también hacerse cargo de sus sentimientos.

Sobre la misma línea, Perls (1969), señala que una persona responsable es aquella que tiene la libertad de asumir y aceptar quien verdaderamente es, lo que conlleva a un enriquecimiento de experiencias y capacidades de un individuo. También se da un incremento en la confianza a la sabiduría del organismo sobre sus necesidades y deseos.

Retomando el seminario, A expresó que al trabajar con el diálogo, se genera una tendencia natural hacia la integración de la persona. Agregó una breve conceptualización sobre el conflicto en polaridades, especificando que los conflictos pueden ser internos así como también externos o vinculares. También explicó que el conflicto puede ser saludable, cuando se da la posibilidad de confrontación en la diferencia, o improductivo; cuando se niegan otros aspectos posibles de integrar y no hay un verdadero contacto, pues en la fricción y en la diferencia es donde nos encontramos.

Para cerrar el seminario se entregó una rosa a cada participante con la frase: “Una rosa es una rosa es una rosa”; frase de Gertrude Stein retomada por Perls (1982), aludiendo al existencialismo y a la esencia verdadera de las cosas: “Lo que es, es”. Los participantes intercambiaron algunos comentarios, luego de esto se hizo una última ronda de sensaciones y se procedió al cierre del seminario.

6. CONCLUSIONES

El presente trabajo expone los conceptos principales y los ejercicios desarrollados durante el Seminario de Introducción a la Terapia Gestáltica. Son centrales a esta terapia, los conceptos de: el aquí y ahora, el darse cuenta y la responsabilidad, los cuales han sido desarrollados a lo largo del trabajo.

Se ha visto entonces, con respecto a la descripción de la aplicación del concepto aquí y ahora en la terapia gestáltica, que, en efecto, las coordinadoras propusieron ejercicios que promovieron dicha actitud. Se pudo ver el aquí y ahora al realizar el ejercicio de continuum de conciencia que se hacía al inicio de cada taller, seguido de una ronda de sensaciones donde se intercambiaban sensaciones y percepciones de todos los participantes. Por otra parte, brindaron a los asistentes contenidos teóricos para que pudieran comprender sus experiencias. Por ejemplo, la importancia de la naturaleza experiencial, considerada imprescindible al hacer terapia gestáltica, pues es mediante la integración de la información percibida a través de los sentidos y las emociones del momento presente, que la persona logra un equilibrio adecuado de sí mismo y con su medio (Allerand, 2007).

Otro ejemplo de estos conceptos teóricos brindados es la conceptualización que Naranjo (1990) hace sobre el aquí y ahora, tomándola como una actitud fundamental en la terapia gestáltica, pues al otorgarle mayor importancia a la realidad, es posible trabajar en los conflictos que surgen dentro del proceso terapéutico.

Acerca de la aplicación del darse cuenta, durante los seminarios las coordinadoras organizaron un ejercicio llamado Reconociéndose a sí mismo; con una tranquila música de fondo, los participantes tomaron una postura de comodidad y realizaron respiraciones más calmadas y profundas, registrando cada parte de su cuerpo. La finalidad del ejercicio, fue la concentración, la toma de conciencia de emociones y el reconocimiento de la persona misma en ese momento. Otro ejemplo en el que se observó el darse cuenta, fue en un ejercicio llamado estatua curiosa. Éste consistió, en hacer una postura con el cuerpo de acuerdo a un aspecto con el que se hiciera identidad. Luego de reconocerlo, se procedió a tomar una postura contraria a la primera, analizando porqué la segunda estatua significaba lo opuesto, con el fin de descubrir un aspecto nuevo sobre ellos mismos. Por esto mismo, Yontef (1995)

sostiene que el darse cuenta, el diálogo y la pertenencia son los mecanismos principales a través de los cuales es posible la integración de diferentes aspectos personales y emociones.

Con respecto a la responsabilidad, se realizó un ejercicio el cual su nombre no fue especificado, en el que los participantes escribían en una hoja, un rasgo por cada persona de acuerdo a lo que pensaban sobre ellos. Al finalizar, los leyeron sin especificar de quien se trataba y las coordinadores explicaron que la finalidad del ejercicio, era el reconocimiento de aspectos propios que habían sido proyectados en el otro.

Entonces, de acuerdo a lo que Perls (1969), estableció como responsabilidad, una persona es responsable cuando asume y acepta con libertad quien verdaderamente es. Al hacer esto, se enriquecen las capacidades de la misma, y la confianza en el saber del propio organismo para realizar lo que necesita.

Teniendo en cuenta las limitaciones es importante señalar que una de las mayores dificultades para realizar el trabajo, fue poder diferenciar los conceptos; aquí y ahora, darse cuenta y responsabilidad ya que son vivenciales y se presentan muy unidos en la práctica, sobre todo el aquí y ahora y el darse cuenta. Dentro del contexto de la terapia gestalt cuando una persona se da cuenta de sus conflictos tiende a ser responsable, aunque esto puede variar de acuerdo a cada uno, ese es el objetivo que se busca cumplir.

Respecto a la limitación del procedimiento, hubo dificultad en tomar nota de algunos ejercicios, pues al participar de los mismos resultaba difícil registrar y tomar nota de la experiencia al mismo tiempo que se llevaba a cabo.

Como limitación personal, no resulto fácil analizar conceptualmente los conceptos observados, pues son experienciales y puede generar dudas respecto de su discriminación.

Con respecto a una mirada crítica a lo descripto, dentro de la institución, se pudo observar que la organización en cuanto a eventos, la coordinación de fechas y horas asignadas para las actividades, podría mejorar. El seminario introductorio a la terapia gestáltica inició, en todos sus encuentros un tiempo después del que había sido estipulado, lo que produjo ciertas reacciones y actitudes un tanto desfavorables para la realización de cada taller, como por ejemplo comentarios sobre la impuntualidad y algunos gestos de desagrado por parte de algunos participantes.

Otro aporte que se podría hacer a la institución, sería con respecto a la organización de la bibliografía brindada para seminario, ciertas fotocopias de los libros originales estaban bajo otros títulos, lo que generó un poco de confusión con algunos textos.

A juicio de la autora, la muestra total de participantes en el seminario resultó un tanto homogénea, pues todos los que asistieron se encontraban ejerciendo o estudiando, dentro del sector de psicología. Esto limitó un intercambio de percepciones y opiniones sobre el enfoque y los conceptos desarrollados durante el seminario, desde perspectivas provenientes de diversas áreas. La inclusión de personas que proceden de distintos campos o áreas de estudio generaría un grupo más heterogéneo, lo que enriquecería a los coordinadores con diversas devoluciones sobre el seminario, y les brindaría más herramientas para trabajar dentro del desarrollo de éste; aunque eso no depende de la institución o coordinadores, sería un buen aporte, para ampliar la retroalimentación y la concepción desde diferentes puntos de vista que se tienen sobre la terapia gestáltica.

Según lo observado y desarrollado durante el seminario, se pudo concluir que al realizar los ejercicios respectivos, y vivenciar en la propia experiencia los conceptos vistos durante todo el taller, surge un espacio en el cual es posible atender, aprender y conocer sobre uno mismo. Es en ese espacio, donde es posible lograr una comprensión y aceptación sobre aspectos propios que se desconocen, que han sido rechazados o calificados como negativos. Al lograr una concepción más integrada y global de sí mismo, la persona se posibilita a sí misma a la resolución de conflictos internos y vinculares.

La autora enfatiza en cuanto al tratamiento en terapia gestáltica, una actitud de receptividad y comprensión para con el consultante, sea cual fuere el conflicto a tratar, al igual que la importancia de establecer un buen vínculo. Puntualmente, al inicio del tratamiento, establecer con el consultante lo que se busca lograr con el trabajo terapéutico.

La realización del seminario introductorio, fue una de las actividades realizadas por la autora en la asociación gestáltica. Fue una experiencia enriquecedora y en la cual se tuvo mucho aprendizaje. El conocimiento de uno mismo es una experiencia ambivalente, pues es un proceso con muchas emociones contraopuestas, sin embargo es un camino que vale la pena recorrer, y que al final resulta muy

provechoso para el propio bienestar de la persona, trayéndo consigo actitudes de aceptación y gratitud.

REFERENCIAS BLIBLIOGRÁFICAS

Allerand, M. (2000). *Piedra Libre: Apuntes sobre Terapia Gestáltica* (5ª ed.). Buenos Aires: Omeba.

Bottici, C. (2012). Another Enlightenment: Spinoza on Myth and Imagination. *Constellations*, 19(4), 589 – 601. Recuperado de http://konst.gu.se/infoglueCalendar/digitalAssets/1784804148_BifogadFil_Bottici%202012%20-%20Another%20Enlightenment%20-%20Spinoza%20on%20myth%20and%20imagination.pdf

Castanedo, C. (1981). La Terapia Gestáltica aplicada a los sueños de adolescentes. *Revista Costarricense de Ciencias Médicas*, 2(1), 25-28. Recuperado de <http://www.binasss.sa.cr/revistas/rccm/v2n2/art3.pdf>

Castanedo, C. (1981). El Uso de las Polaridades en la Terapia Gestáltica. *Revista Costarricense de Ciencias Médicas*, 2(2), 7 – 15. Recuperado el 26 de octubre de <http://www.binasss.sa.cr/revistas/rccm/v2n2/art3.pdf>

Castanedo, C. (2008). *Seis enfoques psicoterapéuticos* (8ª ed.). México: Editorial El Manual Moderno.

Colin, G. (2009). Reflexiones acerca de la vida auténtica. *Argumentos*, 22(61), 317-312. Recuperado el 27 de oct. de 15 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=59512092013>

Espina, J., y (2001) Integración del Psicodrama con otras líneas teóricas. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 21(77), 33 – 49. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S02115735200100010004

Fleming, A. (SF). www.Gestalt.net. Las Raíces Psicoanalíticas de la Gestalt. Recuperado de <http://gestaltnet.net/sites/default/files/FF5->

LAS%20RAICES%20PSICOANALITICAS%20DE%20LA%20GESTALT.p
df

- Guillaume, P. (1964). *Psicología de la Forma*. Buenos Aires: Editorial Psique.
- Giner, S., Espinoza, E., Torres, C. (1998). *Diccionario de sociología*. Madrid: Alianza Editorial.
- Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- Murguía, D y Reyes, J (2003) El psicoanálisis. Freud y sus continuadores: *Revista de Psiquiatría del Uruguay* 67(2), 127 – 139.
Recuperado de http://www.mednet.org.uy/~spu/revista/mar2004/02_murg.pdf.
- Naranjo, C. (2002). *La Vieja y Novísima Gestalt: Actitud y Práctica de un Experiencialismo Ateórico* (6ª ed.). Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- Napolitano, A. (2013). *Psicoterapia grado cero*. Recuperado de <https://acad.palermo.edu/virtual/main/document/document.php?cidReq=21510&curdirpath=%2FFichas>
- Napolitano, A. (2014). *Construcción del Yo moderno*. Recuperado de <https://acad.palermo.edu/virtual/main/document/document.php?cidReq=21510&curdirpath=%2FFichas>
- Perls, F. (1975). *Dentro y fuera del tarro de basura*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonios de Terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- Perls, F. (1982). *Sueños y Existencia* (4ª ed.). Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- Peñarrubia, F. (2010). *Terapia gestáltica : La vía del vacío fértil* (2ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- Polster, E. & M. (2001). *Terapia Gestáltica* (5ta ed.). Buenos Aires: Amorroutu.
- Ricoeur, P. (1990). *Freud, Una interpretación de la cultura* (8ª ed.). México Df: Siglo Veintiuno Editores, s.a. de c.v.
- Sartre, J. (1989). *El existencialismo es un humanismo*. Barcelona: Edhasa.

- Sassenfeld y Moncada (2006) Fenomenología y Psicoterapia Humanista Existencial. *Revista de Psicología*, 15(1), 91 – 106.
Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26415105>
- Sinay, P. Y Blasberg, P. (2003). *Gestalt para principiantes*. Buenos Aires: Era Naciente SRL.
- Waldenfels, B. (1997). *De husserl a Derrida. Introduccion a la fenomenologia*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Yontef, G. (2009). Proceso y Diálogo en Psicoterapia Gestáltica (6ta ed.). Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- Zimberoff, D., M.A. & Hartman, D. (2003). Gestalt Therapy and Heart-Centered Therapies. *Journal of Heart-Centered Therapies*, 6(1), 93 – 104. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/249258411/Journal-Gestalt-Therapy>.