

Universidad de Palermo

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Carrera de Psicología

Trabajo Final Integrador

“Las Polaridades en la teoría Gestáltica”

Autor: Fernández, Ignacio José

Tutor: Zaidenberg, Ricardo

INDICE

1. Introducción	3
2. Objetivos	5
3. Marco teórico	5
3.1. Raíces históricas y filosóficas de la terapia gestáltica	5
3.2. Teoría de la terapia gestáltica	7
3.3.1. Conceptos más importantes de la Terapia Gestáltica	8
3.3.1.1. Autorregulación organísmica	8
3.3.1.2. Aquí y ahora	9
3.3.1.3. Darse Cuenta	10
3.3.1.4. Actitud gestáltica	11
3.3.2. Polaridades en la Terapia Gestáltica	11
3.3.2.1 Metodología del taller gestáltico	14
3.4. Técnicas de la terapia gestáltica	16
3.4.1. Técnicas Expresivas	16

3.4.2. Técnicas de integración	17
4. Metodología	20
4.1 Tipo de estudio y diseño	20
4.2 Participantes	21
4.3 Instrumentos	21
4.4 Procedimiento	22
5. Desarrollo	22
5.1 La importancia que tiene para los profesores enseñar el concepto de polaridad en un seminario introductorio a la Gestalt	22
5.2 La metodología y las técnicas utilizadas por los profesores para explicar el concepto de Polaridades	27
5.3 Los aportes a mediano plazo del taller de polaridades en tres participantes el seminario “Introducción a la Gestalt” en relación a su vivencia de opuestos complementarios	31
6. Conclusiones	35
7. Referencias	40

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo fue desarrollado en relación a la pasantía realizada en una asociación de orientación gestáltica. Esta institución está integrada por profesionales, en su mayoría psicólogos y médicos, cuya actividad principal es la formación de posgrado en orientación gestáltica. La institución también tiene como actividad destacada el servicio de atención a la comunidad, donde siete admisores derivan pacientes a los 70 profesionales que cubren esta demanda. Entre otros requisitos, la asociación exige a estos profesionales formar parte de un grupo de supervisión para poder realizar atención clínica.

La asociación cuenta con diferentes departamentos los cuales realizan distintas actividades, en su mayoría en el barrio de colegiales, donde se encuentra la sede central. La residencia permitió ser parte de todos los departamentos, pudiendo conocer la dinámica de trabajo en cada área, al mismo tiempo que se participó en las actividades que estas ofrecen.

Las actividades se fueron programando con el correr de los días, los seminarios y talleres tuvieron una frecuencia semanal o quincenal, y de dos horas de duración. El taller de introducción a la teoría gestáltica fue al primero que se asistió, y donde se comenzó a incorporar conceptos básicos. Tanto el seminario de grupos como el de familia, tuvieron una frecuencia quincenal y al igual que todos los encuentros de dos horas, donde los talleres se realizaron de manera más dinámica, haciendo hincapié en los distintos roles con los que un terapeuta debe estar en contacto para trabajar, por ejemplo, con un niño o una familia. El seminario de parejas comenzó más tarde, cuando el grupo de residentes ya se encontraba cohesionado, y donde se trabajó, al igual que en todos los seminarios, con las experiencias propias de cada participante en relación a la temática planteada.

Por otro lado, se participó de los talleres abiertos a la comunidad, que son organizados por los estudiantes del posgrado que ofrece la institución. El mismo se

desarrolló en un colegio del barrio de Colegiales. Donde se podía elegir entre 20 talleres por la mañana y por la tarde.

También se asistió al espacio de supervisión, que tienen una duración de una hora y media, en tres ocasiones. En la misma se pudo participar de forma activa ya que son supervisiones de modalidad grupal, conformada por tres terapeutas con un supervisor.

Otras actividades a las que se asistieron fueron distintas clases especiales preparadas especialmente para los residentes. Estas tocaron temáticas diversas, como por ejemplo el que es lo que le pasa al hombre cuando va a ser padre, ya que todas las miradas están colocadas sobre la madre. También se trabajó, con el grupo que se encontraba realizando la pasantía, la experiencia de autogestionar. En estos encuentros se pusieron en práctica técnicas explicadas en distintos espacios dentro de la asociación y fue muy enriquecedor para el grupo, aportando elementos que hicieron que el mismo se fortaleciera.

Dentro del seminario introductorio a la Gestalt se trabajó el concepto de Polaridades que es tomado para desarrollar el siguiente trabajo, ya que fue significativo para el grupo que se encontraba participando del taller. El mismo se desarrolló dos meses después de haber iniciado la pasantía, en ese momento los integrantes se conocían y compartían muchos espacios casi a diario. Quizás por el momento en el que fue trabajado el concepto de polaridad es el tema de elección para realizar el siguiente trabajo.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General:

1. Analizar cómo se enseña el concepto de polaridad en el seminario de “Introducción a la Gestalt” al que se asistió.

2.2 Objetivos Específicos:

1. Analizar la importancia que tiene para los profesores enseñar el concepto de polaridad en un seminario introductorio a la Gestalt.
2. Describir la metodología y las técnicas utilizadas por los profesores para explicar el concepto de Polaridades.
3. Indagar los aportes a mediano plazo del taller de polaridades en tres participantes del seminario “Introducción a la Gestalt” en relación a su vivencia de opuestos complementarios.

3. MARCO TEORICO

3.1. Raíces históricas y filosóficas de la terapia gestáltica

En palabras de Perls (1974), la terapia gestáltica, tiene como objetivo desarrollar las potencialidades humanas, de manera tal que se pueda promover el crecimiento. Esto no se logra de un día para el otro, sino que es una manera de vivir, de ser en el mundo y con el mundo. Su objetivo es buscar el despertar del hombre. Esto se debe a que no se orienta a una patología o estructura en particular, neurótico o psicótico, sino al hombre todo. Es una terapia que tiene como objetivo ser facilitador de este despertar, administrando herramientas para poder dar cuenta de aquello que no permite crecer, y de la energía que se invierte en pelear con el entorno sin mirarse a uno mismo (Schnake, 2003).

La terapia gestáltica nace tomando las principales líneas teóricas que se bifurcaron del movimiento psicoanalítico original, como por ejemplo freudianos como Otto Rank y Wilhelm Reich, y psicólogos de la forma que estudiaron la percepción, como Wertheimer y Kohler. La misma se sustenta en la filosofía oriental y en la filosofía occidental, el existencialismo y la fenomenología. También toma herramientas y técnicas del teatro y del psicodrama (Wallen, 2008).

Comenzando por los orígenes freudianos es fundamental mencionar al fundador de la corriente gestáltica, Fritz Perls. Se formó como psicoanalista, siendo el fundador del Instituto Sudafricano de Psicoanálisis, por lo que esta corriente fue muy importante en su formación. Según diferentes autores, Fritz en el año 1936 no fue recibido por Freud y no le dio importancia a sus escritos, lo que fue un primer paso para que comenzara a alejarse del psicoanálisis. Esto le produjo en un principio un gran enojo que de a poco se convertiría en gratitud por ser esto, luego, un disparador para desarrollar sus ideas (Peñarrubia, 2008; Sinay, 2003).

En cuanto al significado de la palabra *gestalt*, su traducción no tiene una acepción sino varias, por lo que no se puede definir de una sola manera. Es por esto que se define

como forma, configuración y/o estructura. Esto hace referencia a una organización de algo completado, acabado y que tiene una buena forma, siendo en un principio una corriente que se abocaba al estudio de la percepción, llamada psicología de la forma (Allerand, 2007; Perls, 1974).

Según Peñarrubia (1998) la terapia gestalt tomó algunos conceptos de la psicología de la forma. Los dos conceptos más relevantes son la idea de figura-fondo y de la gestalt incompleta. La idea de figura-fondo, según afirma Peñarrubia, Perls lo tomó para diferenciarse del psicoanálisis, siendo figura-fondo una analogía del consciente-inconsciente. De esta manera se concibe al ser humano de manera completa, holística, donde se percibe al individuo como una totalidad que tiende a mantenerse en equilibrio mediante procesos de autoregulación. La psicología de la forma descubrió que se tiende a completar todo aquello que se percibe, aunque se muestren figuras incompletas, esto es tomado para apoyar la teoría de que toda persona se encuentra impulsada a completar su existencia. La gestalt incompleta atentaría contra la tendencia natural a completar la existencia de cada uno, y es esto lo que produce el sufrimiento neurótico.

Por otro lado, la terapia gestalt tiene sus fundamentos tanto en la filosofía oriental, como en la filosofía occidental. Por el lado de la última se sustenta en la filosofía existencial, la cual no acepta la supremacía de la razón y hace foco en la experiencia subjetiva. Esto pone de relieve la vida de cada persona, poniendo el valor en el hombre considerando que cada humano es único e irrepetible. Es por esto que la existencia es el primer valor irreductible del ser humano, luego de eso puede vivir su subjetividad impulsado en el mundo. Para Sartre el primer principio del existencialismo es que el hombre es lo que hace, es un proyecto que es vivido subjetivamente y es responsable de lo que es, no se habla de ser responsable de una individualidad sino de todos los hombres. Tanto el existencialismo como la gestalt tienen en cuenta el cómo, basándose en el método fenomenológico, donde lo que se pone de relieve es la descripción del fenómeno de lo que se presenta frente a la existencia humana. Por consiguiente, para el existencialismo es fundamental que cada persona se haga cargo de su existencia, que cada persona se haga responsable de su propia existencia, coincidiendo plenamente con los principales objetivos de la terapia gestáltica (Dominguez Mondragón, 2011; Sartre, 1946).

Desde la corriente filosófica oriental, se basa en el budismo zen y en el budismo tántrico, rescatando el estar presente y consciente, y la complementariedad de opuestos, el yin y el yang, concepto fundamental en la teoría gestáltica (Peñarrubia, 2008). El budismo centra una de sus enseñanzas en la atención pura, que tiene como objetivo enseñar a vivir con plena conciencia en el aquí y ahora. Haciendo que los pensamientos en dirección al pasado o al futuro sean enfrentados en el presente, siendo estos objeto de reflexión y no de observación (Naranjo, 2008).

3.2 Teoría de la terapia gestáltica

La gestalt no nace desde la teoría, sino que, a la gestalt se le incluye un marco teórico a posteriori para darla a conocer con un sustento, para que esta psicoterapia estuviese completa. Perls se da cuenta de que para que esta práctica psicoterapéutica pudiese ser aceptada, debía tener un sustento teórico, por lo que postula diferentes conceptos. Es por este motivo que Perls (1973) plantea que para el normal desarrollo de una persona esta debe pasar del apoyo ambiental a la autonomía. Esto es esperable cuando un niño crece, en primera instancia cuando nace un bebe, el apoyo ambiental es total. Luego, a medida que este va madurando, comienza a ganar autonomía. En el caso de una persona neurótica esto no sigue un curso normal, por lo que no utilizará sus recursos a favor de su autonomía sino que todo lo que intente hacer será para que su ambiente se movilice para poder ser apoyado externamente, y no ser él el que realice algún movimiento. De esta manera se manipula al ambiente, donde la persona miente, hace el papel de tonto, de adulator o del que cuestiona porque no sabe cómo proceder (Naranjo, 2002).

De esta manera se llega al impasse, lugar donde la persona se queda detenida, donde la enfermedad aparece. Esto se da cuando no se puede acceder a los propios recursos y donde el apoyo ambiental no responde. A esto lo llama huecos de la existencia. Puede ser experimentado como molestia vital, cansancio, soledad, vacío, y debe ser superado el impasse y sus frustraciones para lograr determinado aprendizaje y lograr autonomía. La manera de aprender es descubriendo, dejando a la vista algo que estaba cubierto, para que el propio potencial pueda ser utilizado. Ampliar la conciencia y acceder a distintos medios que permitan resolver situaciones, siempre estando presentes, aquí y ahora. De esta manera, la Gestalt trabaja en el presente, trabaja con la experiencia puesta en el presente, donde el

individuo da cuenta de sensaciones en diferentes momentos, cuando quiere huir, cuando cree que los demás lo toleran y cuando no, etcétera (Perls, 1973).

Puesto en otras palabras, Perls (1973) sostiene que donde diferentes psicoterapias buscan llegar a lo más profundo, la terapia gestáltica busca aquello que está en la superficie. Va a surgir la necesidad de ponerse en contacto con aquello que sucede a medida que se genera una necesidad no satisfecha, mediante situaciones inconclusas. De manera inversa, define al neurótico como aquella persona que no logra ver lo evidente, lo obvio. La capacidad de ver esto, es la salud.

3.3.1 Conceptos importantes en la terapia gestáltica

3.3.1.1 Autorregulación orgánica

El concepto de autorregulación orgánica es fundamental para comenzar a entender esta teoría y hace referencia a que el organismo por sí mismo, sin interrupciones externas, puede y debe ser dejado solo para cuidarse a sí mismo. Se debe confiar en la sabiduría del organismo, que cuando no se lo interrumpe puede ser curativo. La terapia gestáltica considera que el *darse cuenta* pleno, por y de sí mismo, puede ser curativo. Entrar en contacto por medio del darse cuenta es sinónimo de salud (Perls, 1947). Cuando el organismo se encuentra en déficit se encarga de reponerse, y cuando se encuentra sobrepasado hace lo necesario para liberarse de esto que tiene por exceso. Esta forma de proceder se encuentra en todos los organismos vivos, en todos los sistemas y subsistemas que los constituyen. La gestalt por medio de la autorregulación orgánica puede explicar la forma en que se consigue, se pierde y se vuelve a obtener el equilibrio biológico. Aunque esto no pretende ni implica la satisfacción de las necesidades de un organismo, da por hecho que los organismos realizarán todo lo posible para regularse, de acuerdo a sus capacidades y los recursos del ambiente (Latner, 1972).

3.3.1.2 Aquí y ahora

Por otro lado, la terapia gestáltica se caracteriza, siendo la única en este sentido, en dar mayor importancia al entendimiento intuitivo que al teórico, al punto tal que construye sus bases sobre este. Es por esto que Perls pensaba que ser psicoterapeuta es ser uno

mismo, y viceversa. Para él, esto significa que estén *aquí y ahora*, que estén conscientes y que sean responsables. Estos tres aspectos que en apariencia se pueden separar, no dejan de ser tres formas de una única manera de ser en el mundo y que constituyen la actitud fundamental de la terapia gestáltica. Para poder ser responsable inevitablemente se tiene que estar presente, para poder responder se tiene que estar aquí. Para poder afirmar que se está verdaderamente presente, se tiene que estar consciente. Por lo que, estar consciente es estar presente, y es en la realidad donde se debe asumir la responsabilidad de vivir la vida y no en falsas ilusiones que por el contrario hacen que se evite la realidad (Naranjo, 1989; Perls, 1947).

Estar en el aquí y en el ahora es estar en el presente. Esto es todo aquello que se percibe en el ahora, lo que se está experimentando, aquello que se experimenta en el momento, ya sean ideas, recuerdos o vivencias. En psicoterapia esto es promovido por medio de experimentación, vivencias y sensaciones de lo que se está vivenciando. Luego de esto es posible razonar y comprender sobre lo experimentado. Diferentes técnicas son utilizadas para trabajar con el aquí y ahora, con el objetivo a que la persona entre en contacto con sus sensaciones y percepciones internas y externas. Esto es fundamental para estar en equilibrio con el ambiente, el aislarse y volver a relacionarse es un proceso dinámico, apoyada en la percepción de uno mismo en interacción con los demás (Naranjo, 1989; Zinker, 1977).

Perls (1947) le da valor al aquí y ahora ya que no importa si se está recordando o anticipando, se está haciendo en este momento. Aquello que sucedió en el pasado es parte de cada persona, habiendo sido asimilado o siendo una situación inconclusa, una gestalt incompleta. Y el futuro aún no es, aunque imaginemos o se tuviese una bola de cristal para ver el futuro, este no se puede vivenciar.

3.3.1.3 Darse cuenta

El darse cuenta, toma de conciencia o *awareness* se da en el presente, se basa en el aquí y ahora. Es el cómo, es todo lo que está ocurriendo (Perls, 1974). Es aquello por lo que una persona se da cuenta de lo que sucede, permite percibir lo que se siente y la manera en

que esto pasa. La toma de conciencia se produce de forma espontánea cuando se focaliza la atención en alguna zona del límite entre el organismo y su medio ambiente. Por otro lado, el darse cuenta facilita la efectividad, ya que concentra las capacidades del organismo en los momentos más complejos y cargados de posibilidades. El objetivo terapéutico se va a situar en facilitar a los pacientes la toma de conciencia, superando los obstáculos que bloquean la misma. De manera que la persona logre el pleno uso de la conciencia (Enright, 2008).

El darse cuenta abarca tres estratos; el darse cuenta de sí mismo, el darse cuenta del mundo, y el darse cuenta de lo que se encuentra en el medio de estos. Esto último sería lo que impide que la persona se ponga en contacto consigo misma y con el mundo, la zona de la fantasía. El área de la fantasía toma el control y se apodera de la fuerza vital, de la energía, dejando a la persona con pocos recursos para entrar en contacto con el mundo. La fantasía puede ser creativa utilizándola en el ahora, de otra forma estaría interrumpiendo el contacto. La técnica que utiliza la terapia gestáltica es el del continuum de conciencia, que es necesario para que el organismo puede funcionar de acuerdo a un principio que afirma que siempre se va a tender a la situación inconclusa más importante. Si se dejan situaciones pendientes y sin cerrar, estas son percibidas como una carga por la acumulación de situaciones inconclusas (Perls, 1974).

3.3.1.4 Actitud gestáltica

Naranjo (1989) postula que la actitud gestáltica (estar presente, consciente y ser responsable) es aprendida por los psicoterapeutas mediante entrenamiento y es una filosofía de vida, una manera de ser, por lo que la ponen en práctica en su trabajo sin predicar. Puede observarse la actitud gestáltica en otras actitudes más específicas, que le dan identidad a esta práctica. Una de estas actitudes es aceptar al otro tal cual es, con esto decimos que se recibe a la persona respetando su enfermedad, ya que la aceptación lleva al crecimiento, a vivir el proceso llamado vida. Desde el punto de vista de la teoría gestáltica una manera de no vivir la vida, de obstaculizarse, de enfermar, es el *debeísmo*. Esto es estar diciéndose a

uno mismo lo que se debería estar haciendo. De esta manera se escapa del presente boicoteando la propia existencia.

Otra actitud que es fundamental en la psicoterapia gestáltica está relacionada con los deseos. Estos, en gran parte, no están basados en necesidades y son satisfechos en el ambiente con intensidad, siendo estos aspectos propios no aceptados. Es por esto que la terapia gestáltica busca ir del apoyo ambiental al auto-apoyo, siendo esto la base del crecimiento. Asimismo, el terapeuta gestáltico tiene como actitud la contemplación del paciente con sus aspectos que aparentan ser indeseables, aquellos aspectos destructivos, sus mecanismos de defensa, y su propia naturaleza humana. Es por esto que invita a conductas explosivas y agresivas, porque son parte de la persona y son necesarias para el funcionamiento orgánico, aunque pueda producir infelicidad o destructividad. Es necesario que la persona pueda darse cuenta y hacerse responsable de estos impulsos y que le preste la atención necesaria. La actitud gestáltica que más se utiliza en la práctica terapéutica es el desprecio por la actividad conceptual, las explicaciones, interpretaciones y justificaciones. Esto es así ya que el hecho de hablar sobre las cosas impide la experimentación directa. La justificación aparece donde un aspecto de la persona no es aceptado, de esta manera evita la experiencia que molesta y busca la aceptación externa.

3.3.2. Polaridades en terapia gestáltica

La perspectiva gestáltica incorpora como algo novedoso la concepción del hombre como una secuencia interminable de polaridades. Aparecen cada una a su momento, pero todas están ahí y forman parte de nosotros. Como afirma Peñarrubia (1975), cada parte de una persona tiene su opuesto correspondiente. Esto es tomado de la corriente filosófica del taoísmo: el ying y el yang. Esto puede pensarse en cualquier organismo, como en la naturaleza, los fenómenos actúan dialécticamente: si no se tiene conciencia de vigilia no se puede conocer el sueño.

Perls (1947) toma de Friedlaender la teoría de diferenciación de opuestos. Él plantea que todo suceso se relaciona con un punto cero, son opuestos que manifiestan una gran afinidad entre sí. Si nos enfocamos en el punto cero, podemos adquirir una capacidad creativa para dos polos de un evento y completar una mitad incompleta. De esta manera,

viendo los dos polos, se logra un entendimiento mucho más profundo de la estructura y función del organismo. Esta forma de pensamiento, en opuestos, se observa en las raíces del organismo humano. Para Perls la polaridad es una cualidad propia del ser humano, de nuestra mentalidad y de la vida misma. Las polaridades existen por diferenciación de algo no diferenciado, y el punto cero es donde comienza la diferenciación. Un ejemplo claro puede observarse desde lo biológico, con la experimentación de placer o de dolor, la perturbación del equilibrio va a desencadenar dolor y la vuelta al equilibrio como placer.

Según la teoría de Friedlaender los polos se encuentran exactamente contrapuestos, así como lo están el más y el menos, se trata de opuestos homogéneos donde uno es el reflejo del otro. Es por eso que se presenta como un conocimiento relativo, ya que lo que se conoce por claridad, se conoce por su relación polar con su contrario, la oscuridad. No es posible conocer una de ambas polaridades por sí solas, la identidad de lo oscuro o lo claro se conocen por su complementariedad. La unidad es su centro polar, donde no se diferencian, el punto de indiferencia (Frambach, 2002).

Latner (1972) afirma que estos opuestos colman nuestra conducta y nuestro pensar. Las personas se ven divididas en cuerpo y mente, y la realidad es dividida en subjetiva y en objetiva. La humanidad se desarrolla diferenciando lo biológico de lo cultural, lo que es trabajo de lo que es juego, la conducta infantil de la madura. Las emociones se pueden diferenciar entre felices o tristes, lo estético se divide entre lo bello y lo feo. La vida se diferencia en tener o no tener, en lo material o lo espiritual, en lo positivo o negativo. El organismo actúa naturalmente de esta manera, si se siente sed se busca agua para calmarla, si hace mucho calor la atención se centra en buscar un lugar fresco. Esta integración de polaridades funcionan como un proceso dialéctico, primero se diferencian para después entran en conflicto y en la búsqueda de una solución que integre ambos polos. Esto genera que se forme una nueva figura, como resultado de este proceso. Si se piensa a la terapia gestáltica de forma dialéctica se puede observar que las polaridades no son contradicciones irreconocibles, sino diferencias que podrán ser integradas en el proceso de formación de la Gestalt.

Peñarrubia (1975) explica que el punto cero de diferenciación es el de no diferenciación, el punto cero es donde comienza la diferenciación. Este punto cero es lo que

Friedlaender llama la nada creativa de la indiferencia, siendo donde se crea la realidad y él llama a esto el corazón subjetivo del mundo (Frambach, 2002). Esta diferenciación en la aplicación terapéutica es denominada polarización, donde los polos opuestos son definidos claramente. El terapeuta gestáltico posee una filosofía integrativa, y es por esto que piensa en términos de polaridades.

Teniendo en cuenta el concepto de polaridades y su interacción se puede entender cómo se forma una gestalt. Estando el organismo en equilibrio con su ambiente, en un punto cero en su propio campo, este se encuentra indiferenciado. El organismo se encuentra equilibrado con sus necesidades, en ese momento se está en un estado de indiferencia creadora. Hasta que en un momento dado se rompe este estado de equilibrio de ese campo, en la autorregulación del organismo se distinguen diferencias y aparece una necesidad. Esas necesidades son llamadas polaridades y se integran estos aspectos del organismo-ambiente para satisfacer las necesidades y reestablecer el equilibrio (Latner, 1972).

Como afirma Peñarrubia (1975), cuando se polariza se está intentando limpiar el campo para poder integrar, no para dividir. El campo según Perls (1974), es necesario para tener los opuestos, y al tener los opuestos se puede determinar el campo específico. Esto quiere decir que organismo y ambiente son los extremos de la polaridad de campo. Este concepto va más allá de la psicología de la psique individual y de la psicología de la conducta. Fritz sustituye el concepto de campo por el de situación, dado que para él el control no debe estar en la mente del individuo, sino en la situación en sí.

La gestalt tiene una concepción conjunta del mundo interno y la conducta, los síntomas físicos y las intenciones, entre otras cosas, lo que es tomado como un continuum que parte de la diferenciación de lo mismo, para poder comprender mejor el campo total (Peñarrubia, 1975).

3.3.2.1 Metodología del taller gestáltico

Al taller se lo puede llamar laboratorio, grupo de encuentro, grupo prolongado, maratón, etc. Son reuniones que puede variar en su duración, pero que en general suelen ser durante un fin de semana entero, donde cada encuentro, inicio y cierre, alcanza las dos horas de trabajo aproximadamente. Estos encuentros tienen como objetivo vivir

sensiblemente el aquí y ahora, la experiencia. Los terapeutas que están a cargo del taller ofrecen la materia prima para las experiencias, al mismo tiempo que guían durante el desarrollo de estas. A todos aquellos que se inician en terapia gestáltica se les propone participar en talleres ya que esto facilita la actividad terapéutica posterior. De esta misma manera se propone participar de los mismos al cerrar un proceso terapéutico. Las experiencias que son propuestas son las mismas para todos los participantes, aunque cada participante las va a integrar de diferentes maneras, esto se vuelve enriquecedor ya que se crean vínculos solidarios que fomentan la colaboración (Zwillinger, 1986).

En los talleres los ejercicios grupales que se proponen tienen definido el estado de ánimo que se intenta potenciar. A medida que se trabaja se van aprendiendo las pautas y se van venciendo las estructuras defensivas, ya sea por medio del contagio de los demás integrantes o por fatiga. Se busca que el individuo reconozca los propios límites y pueda apreciar y disfrutar de las diferencias con el otro. Esto es necesario para el crecimiento y la autointegración. Así mismo, aquellos momentos donde se registra mayor plenitud se da cuando el individuo pierde los límites de su yo, registrándose esto en el seno del grupo donde se experimenta que no solo se es parte del todo, sino que se es el todo (Zwillinger, 1986).

Zwillinger (1986) hace un recorrido por las distintas maneras de llevar a cabo un taller, existiendo distintas formas de apertura y de cierre de los mismos, siendo durante el transcurso de los mismos donde se producen la mayor cantidad de variaciones. En la apertura se informa al grupo el porqué de la reunión y se informan algunas pautas de interrelación. Luego se comienza con el caldeamiento, que es una manera de entrar en calor, de ponerse en contacto con el cuerpo y con las emociones. Este puede ser llevado a cabo mediante música y la palabra del terapeuta a cargo, que guía y orienta. Por ejemplo se puede pedir al grupo que camine reconociendo el lugar, registrando como se sienten en ese momento, luego que comiencen a encontrarse con las demás personas que transitan el espacio, que se encuentren con las miradas, etc. Luego que registren que sentían al encontrarse con otros, al mirar, al ser mirados. Luego se desarrolla el taller, donde se pueden utilizar cientos de técnicas y herramientas que varían según lo que se desee trabajar. Se va a buscar cerrar gestalt, integrar. Por último se hace un cierre donde se busca revivir

las sensaciones y acontecimientos más importantes del taller, y donde se comparte con todo el grupo.

Perls para trabajar el concepto de polaridades se centra en el *top-dog* y en el *under-dog*, perro de arriba y perro de abajo, opresor y oprimido. Estas son polaridades que contienen la estructura de la personalidad, a las cuales se las hace dialogar entre sí. El polo del opresor o el perro de arriba cumple la función de autocrítica, juzga y dice a la persona lo que debe hacer, nunca se equivoca, critica a la propia persona y la pone a la defensiva. El polo del oprimido o de perro de abajo siempre triunfa en esta lucha, ya que sabotea al opresor, lo evade. Una de las técnicas más utilizadas para trabajar esta polaridad es la silla vacía, donde se ponen en dialogo estos dos aspectos (Castanedo, 1981).

Las polaridades pueden ser trabajadas en grupo con facilidad, para comenzar se debe proporcionar a las personas el darse cuenta de sus polaridades más conflictivas. Es común que esto se deje ver en el discurso de las personas, también se ponen en evidencia por medio de proyecciones o por medio de fantasías orientadas a ver aspectos aceptados y rechazados de la persona. Las fantasías que dejan ver con más frecuencia estos aspectos son en las que se trabaja con elementos que no tienen complejidad y que pueden estar relacionados entre sí, pero en los que se encuentran diferencias básicas, como puede ser la fantasía de encontrarse con un río, un árbol y una cabaña. Se les pide a las personas que sean cada uno de esos objetos y entablen una conversación entre ellos. Es común que las personas se angustien y se produzcan impasses en estos diálogos, no pudiendo realizarlos, podría dificultarle representar algo en movimiento como el río o algo arraigado como un árbol. Se trata que la persona se ponga en contacto con lo que evita, y se lleva a la persona al diálogo para que pueda lograr una integración, o que dé cuenta de una polaridad no aceptada (Schnake, 2003).

3.4 Técnicas de la terapia gestáltica

Para Carabelli (2013) la actitud es lo que más importa en gestalt, el estar presente más allá de las técnicas y trucos aprendidos. La presencia no se puede reemplazar siendo necesario el contacto con lo que está sucediendo, la situación de la que se es parte y del otro. Es necesario apoyarse en la creatividad del momento como técnica y teniendo en

cuenta la necesidad que emerge en ese instante. Para Carabelli el opuesto complementario de la actitud gestáltica es la técnica, donde la manera de proceder es la que permite actuar ordenadamente dando lugar a que la actitud transforme y cure. Tanto la actitud como la técnica van a influir en la sanación. Cuando falta alguno de estos dos condimentos queda en evidencia, con la actitud se acompaña a la persona con la presencia y el afecto, y con la técnica se sumará a esto la comprensión del proceso dando lugar al cierre de la gestalt y a la autorregulación.

Naranjo (1989) realiza una clasificación de técnicas que se utilizan en la gestalt. Las clasifica en supresivas, expresivas e integrativas. Para trabajar las polaridades se utilizan técnicas expresivas y técnicas integrativas.

3.4.1 Técnicas expresivas

Según Carabelli (2013) los humanos se expresan de una forma muy compleja y de diferentes formas. Estas expresiones del organismo son tan variables que muchas veces la intensidad es tan baja que los otros no pueden percibirlas, y otras veces son tan intensas que la expresión resulta insoportable para los demás. La cultura y la mente muchas veces obstaculizan los sentimientos impidiendo que estos se puedan expresar naturalmente. Otras veces pueden expresarse en el cuerpo, camuflarse en movimientos sutiles o en tensiones musculares, que son inadvertidos. Esto puede observarse en la culpa, el temor, la represión y la vergüenza que desvían su destino y alteran la expresión natural.

Uno de los objetivos del trabajo terapéutico y del trabajo en grupo es facilitar la expresión de los sentimientos y de las necesidades, que puedan dar cuenta con mayor claridad lo que sienten y lo que expresan. Las técnicas expresivas buscan transformar la conciencia inmediata para que la persona esté más en contacto con la respuesta que está generando en su entorno, es decir que, la persona experimenta una reacción hacia una situación y no logra captar su contenido ni su bloqueo. Es por esto que no puede actuar, ya que no sabe que necesita ni que siente. Mediante las técnicas expresivas se reestablece este contacto (Carabelli, 2013).

Las técnicas expresivas son aquellas técnicas que buscan que se pueda expresar aquello inexpresado, completar la expresión o hacer que la expresión sea directa, para

expresar aquello inexpresado Naranjo plantea que hay que iniciar la acción. Esto puede realizarse por medio de la maximización de la expresión o por medio de diferentes técnicas. Una de las técnicas puede ser el suministro de situaciones no estructuradas, donde la persona se ve confrontada con sus propias opciones. Esto se realiza no estableciendo reglas para la interacción, donde es el consultante el que debe determinar sus reglas y ser creativo y responsable. Al confrontarse con sus propias opciones podrá exponer sus conflictos internos. Otro objetivo de las técnicas expresivas es el de completar la expresión, en la cual una de las principales actividades que se hace, desde el terapeuta, es intensificar la auto-expresión del paciente. Esto lo realiza por medio de algunos procedimientos, como pueden ser, la repetición simple, la exageración y el desarrollo, la explicitación o traducción, y por medio de la identificación y la actuación. Por último, para hacer que la expresión sea directa, Naranjo plantea que hay que trabajar con la minimización o la vaguedad de la auto-expresión, ya que la persona la auto boicotea u obstaculizada, camuflando de esta manera lo que dice (Naranjo, 1989).

Según Villanueva (2013) con el objetivo de expresar lo no expresado, terminar o completar la expresión, buscar la dirección y hacer la expresión directa, el terapeuta puede pedir al paciente que este formule una lista de 10 adjetivos que lo definan para luego hacerlo elegir tres con los que más sienta que se repiten en su vida. Luego el terapeuta puede pedir a la persona o al grupo, según con quien trabaje en ese momento, que cuente tres situaciones donde se vea reflejado en cada uno de estos roles. El terapeuta debe prestar atención a las emociones y sensaciones, para que cuando el estado emocional y las sensaciones sean claras pueda pedirle que actúe el opuesto. Con esa polaridad se trabaja.

3.4.2 Técnicas integrativas

Carabelli (2013) afirma que una de las actividades que más se despliegan en la terapia gestáltica es la integración de dos aspectos de la personalidad de una persona. Suele pasar en ocasiones que una persona se reconoce solo en un aspecto y se desconoce en el otro. En otras ocasiones la persona se reconoce en ambos polos pero no logra encontrar la complementariedad o la alternancia que le permita valorizar ambas posibilidades. A medida que se integran los polos se comienza a sanar y se incrementa la integración con el entorno,

con las personas que se rodea y con el universo. La conciencia se potencia con cada integración. Se logra observar el sistema que contiene a los dos subsistemas de los cuales no se creía que tenían un punto de contacto. Las dos partes de un mismo sistema crean el conflicto debido a que no identifican que son parte del mismo sistema y luchan entre ellos para imponerse.

Integrar es lograr tener conciencia de cada una de las partes, entendiendo que cada una pertenece a un sistema que las incluye. Es entender como esto está vinculado y como se interconectan. Es descubrir la utilidad que estas partes cumplen. Es lograr nombrar las partes otorgándoles un nuevo significado y dándoles un nuevo contexto. Es dar lugar a un recurso no utilizado dándole funcionalidad y valoración positiva. Puede ser rechazado cualquiera de los rasgos psicológicos hasta que la función y utilidad puedan ser descubiertas (Carabelli, 2013).

Una técnica de integración, según Naranjo (1989), apunta a conflictos internos que se estimulan para integrarlos. Esto puede realizarse por medio del encuentro interpersonal, donde lo que se hace es que dos o más lados de un individuo se relacionen entre sí de forma tal que se establezca un diálogo. De esta manera, una persona podría establecer una conversación entre su corazón y su razón, por ejemplo. Esto puede llevarse a cabo con la técnica de la silla vacía, que permite observar los aspectos de la personalidad de un individuo que no pueden integrarse.

Según Carabelli (2013), las técnicas donde se integran dos opuestos de la personalidad son las más utilizadas por los terapeutas gestálticos. En la medida que se puede ir integrando estos opuestos, la persona va sanándose e integrándose con su entorno, así como también con el resto del universo.

Es válido utilizar todas las técnicas o experiencias que permitan alcanzar la integración. La actividad de los terapeutas debe incluir su propia creatividad para formular situaciones de juego o exploración que puedan permitir dar cuenta de los rasgos que hasta el momento son ajenos a la persona. Carabelli (2013) tiene en cuenta seis posibles técnicas que pueden facilitar la reconciliación que pueden ser utilizados. La danza corporal de los opuestos es la primera técnica que describe, donde por medio del cuerpo se exploran las polaridades, reconociendo las sensaciones corporales y los movimientos que se realizan. No

es necesario racionalizar lo que se hace sino tomar conciencia de los movimientos continuos que se realizan, de construcción y desarme. Cada postura que la persona toma puede generar un darse cuenta, esto es porque la sensibilidad corporal puede percibirse por medio de los músculos y el sistema óseo, siendo una fuente de información.

La siguiente técnica es la actuación de roles, donde las polaridades son exploradas por medio del teatro. Es por medio del psicodrama donde la actuación de un personaje permite improvisar, donde la espontaneidad permite que la sensibilidad aparezca. Cuando se utiliza esta técnica se pide a la persona que elija una característica que refleje una de sus polaridades, luego se lo contextualiza, se asigna un nombre, un movimiento físico y una forma de expresarse. Se utilizan elementos como pinturas y máscaras que predispongan a llevar a cabo el personaje. Se lleva a cabo la escena los miembros del grupo, lo juegan y lo exageran al máximo. Luego se congela la situación para que registren sus sensaciones y emociones, para poder dar cuenta de sus evitaciones, de los recursos y beneficios de actuar de determinada manera. Luego se pide que representen la polaridad opuesta y se vuelve a actuar. La actividad va y viene de una polaridad a la otra varias veces, pidiendo a los participantes que registren nuevamente las sensaciones. Finalmente se comparte con los demás el darse cuenta (Carabelli, 2013).

La tercera técnica integrativa que explica Carabelli (2013) es el diálogo de los opuestos, es utilizado en terapia y se le propone al paciente que imagine un diálogo, utilizando la técnica de la silla vacía. A la persona con el aspecto con el que se siente identificado se le asigna la silla caliente, y en la silla vacía se coloca el aspecto rechazado. Primero se describe y se expresa el aspecto que coloco en la silla vacía, luego se cambia de lugar, se coloca enfrente a esto para representar la polaridad opuesta y hace lo mismo. Por medio del diálogo se van a poder identificar los sentimientos entre estos, sus diferencias, sus rechazos, que va a permitir encontrar aspectos que los vinculen y se puedan integrar.

Otra de las técnicas es el cuento integrador, donde se propone la creación de una historia, una ficción donde aparecerán partes de conflictos propios. Estas pueden ser resueltas en la historia que se pide que se escriba dando lugar a una integración en la persona. La integración se observa si se pueden plasmar dos aspectos en conflicto

convertidos en personajes, donde se desarrolle la historia con un principio un despliegue y un desenlace. La idea es que estos personajes encuentren la forma de integrarse por medio de la historia que se desarrolle. Puede ser una fábula inventada, una fantasía o una historia de la actualidad (Carabelli, 2013).

El encuentro en las artes plásticas es otra de las técnicas que desarrolla Carabelli (2013) en el que de forma intuitiva e irracional se produce el darse cuenta. Por medio del contacto con los materiales permite la expresión de las emociones y dificultades se expresen con claridad, es lúdico y proyectivo, no hay racionalidad ni lógica. Esto se lleva a cabo por medio de pintura, dibujo, y siguiendo las consignas que el terapeuta proporciona se expresan en una hoja primero uno de los aspectos en conflicto, luego en otra hoja el aspecto opuesto. Luego, cuando están los dos dibujos terminados, se pide que observen ambos y si se dan cuenta de algo (Carabelli, 2013).

La última de las técnicas integrativas que explica Carabelli (2013) es la integración onírica. Esta técnica hace referencia a los sueños, siendo estos, la propia creación artística de la persona, donde se proyectan mensajes del inconsciente y recuperarlos es una tarea integrativa. Se le pide que elija y corporice un elemento de su sueño, que se identifique con el mismo y que lo actúe. Al reconocer lo soñado como propio, al integrar estos aspectos, la persona se enriquece y dispone de mayor potencial energético. Los sueños tienen un significado según el momento vital que se esté atravesando y revelar esa información es muy valioso.

4. METODOLOGIA

4.1 Tipo de estudio y diseño

El tipo de estudio es descriptivo, y el diseño de caso único.

4.2 Participantes

Para el siguiente estudio se entrevistaron a tres participantes del seminario de introducción a la Gestalt y a un profesor del mismo.

La primera es la profesora del taller (en que en lo sucesivo nombraremos por su rol, como "la profesora") y tiene 38 años. Es Psicóloga recibida en la Universidad de Buenos Aires, y posteriormente realizó el posgrado con formación Gestáltica. Ejerce como psicóloga clínica y como profesora en distintas universidades de la Capital Federal.

Los otros tres entrevistados corresponden a los participantes del seminario a quienes llamaremos A, J y L, para reservar su privacidad. A de 22 años, estudiante avanzado de la carrera de Psicología en la Universidad de Belgrano; J tiene 55 años y es estudiante avanzado de la carrera de psicología en la Universidad de Palermo; L es Psicóloga, tiene 28 años, y se graduó de la Universidad de Buenos Aires hace tres años. Ejerce como psicólogo clínico desde entonces y es coordinador de maestros integradores.

4.3 Instrumentos

Entrevista semidirigida a la profesora del taller de polaridades donde se indaga diferentes ejes 1) por qué consideran que es importante este concepto en un seminario introductorio a la Gestalt, 2) si requiere el conocimiento previo de otros conceptos Gestálticos para comprenderlos, 3) con cuales otros conceptos se vincula, 4) qué importancia tiene el concepto de polaridades para entender qué es la Gestalt, y como se puede enlazar esto con la práctica profesional y los terapeutas. También se indagará al profesor del taller los siguientes ejes 1) métodos utilizados en el taller, 2) técnicas y herramientas utilizadas.

Observación participante donde se presencié de forma activa de todas las actividades teóricas prácticas propuesta por los profesores.

Entrevista semidirigida a tres integrantes del seminario, donde se indaga sobre diferentes ejes 1) la diferencia entre presenciar una clase teórica sobre polaridades y una clase vivencial sobre polaridades; 2) sensaciones personales durante los meses siguientes del taller, 3) vivencias significativas.

4.4 Procedimiento

Después de seis meses de haber asistido al taller se procedió a entrevistar a tres integrantes del seminario que fueron seleccionados luego de que concluyó el mismo. Se seleccionaron preguntando directamente a todos los participantes del taller, cuando el mismo concluyó, si estarían disponibles para ser entrevistados cuando sea solicitado dentro de los próximos meses, y se seleccionó a los primeros tres que se ofrecieron a ser entrevistados. La entrevista tuvo una duración de 20 minutos aproximadamente, y el lugar fue acordado con cada uno de los entrevistados.

Por otro lado se le solicitó a la profesora si se le podría hacer una entrevista, de 40 minutos aproximadamente, con respecto a la cuarta clase del taller introductorio a la Gestalt, donde se trabajaron las polaridades.

5. *DESARROLLO*

5.1 La importancia que tiene para los profesores enseñar el concepto de polaridad en un seminario introductorio a la Gestalt.

Para el desarrollo del primer objetivo se conjugan las entrevistas realizadas, la observación participante del taller de polaridades de quien desarrolla este trabajo, con el sustento teórico desarrollado en el marco teórico. Con este propósito se comenzará por describir lo más relevante del seminario de Polaridades. En el seminario se desarrollaron las ideas fundantes de la gestalt y diferentes conceptos, en el lapso de seis encuentros. En el cuarto encuentro se trabajó con el concepto de polaridades. Según la profesora del taller el concepto de polaridades “es un concepto muy importante que puede ejemplificar de una

manera clara los conceptos principales de la gestalt”. Cabe resaltar que al taller solo asistió una de las dos profesoras al taller, por lo que si bien el objetivo era analizar la importancia para ambos profesores, esto no se pudo realizar y solo se contó con la perspectiva de una de las profesoras.

El taller tuvo una duración de dos horas, en las cuales se desarrolló el concepto. En el comienzo del taller se explicó la idea de polaridad, donde la profesora del taller se encontraba en el pizarrón y los participantes sentados prestando atención. Luego se procedió a un ejercicio vivencial donde cada participante debía trabajar con sus polaridades. Para finalizar se realizó un cierre donde cada participante debía actuar una de las polaridades trabajadas con anterioridad.

La profesora del taller explicó, al dar inicio a la clase, de donde tomó Perls el concepto de polaridades. De esta manera se comenzó, con la teoría de Friedlaender (Perls, 1947) que toma a la polaridad como dos opuestos de una misma cosa, que parten de un punto cero de no diferenciación. La profesora explicó este concepto en relación a una necesidad básica no resuelta, dio el ejemplo de una persona que tiene sed y necesita agua, lo único en lo que puede pensar es en tomar agua u otro líquido que le calme esta necesidad, que pueda reestablecer su equilibrio para continuar con su vida. Una vez que se logra satisfacer esta necesidad se cierra la gestalt y se puede pasar a lo siguiente. En relación a esto la profesora del taller afirmó que “la gestalt considera a la salud, como un equilibrio, como una coordinación de todo lo que somos”. Es por esto que resulta tan importante para la gestalt pensar en relación a polos opuestos, ya que en terapia se busca la integración de estos, y va a ser fundamental para entender muchos de los siguientes conceptos fundamentales que fundan a esta teoría.

Es por esto que se relaciona con el concepto de autonomía, uno de los primeros conceptos que fueron explicados en el seminario. Se planteó que para el normal desarrollo o crecimiento de una persona, para la gestalt debe haber un gradual pasaje del apoyo ambiental a la autonomía. Esto fue desarrollado dentro del taller, donde se buscó que los participantes puedan dar cuenta de la manera en que ellos manipulan al ambiente o a los individuos para satisfacer sus necesidades, siendo esto algo que todas las personas hacen. En palabras de la profesora “es la propia persona la que tiene que ir a buscarse el agua, y no

la manipulación del apoyo ambiental para que por medio de este consiga satisfacer su necesidad”. Es importante esto para entender cómo una persona puede quedar bloqueada, cuando el apoyo del ambiente deja de responder por él y éste no cuenta con las herramientas para interactuar con el medio, ya no estando en equilibrio y apareciendo la enfermedad, no logrando su propia autonomía (Naranjo, 2002; Perls, 1974).

Como se pudo observar en Peñarrubia (2008) el concepto de polaridad no es exclusivo de la gestalt, a esto mismo hizo referencia la profesora donde comenta que “en realidad el concepto de polaridad no es exclusivo de la gestalt, sino que se lo puede ver en muchas teorías, en Jung con los arquetipos, en la filosofía oriental con el yin y el yang”, así mismo dentro del seminario en más de una ocasión se hizo referencia a estos conocimientos, sobre todo al yin y al yang que fue el punto desde donde se explicó y se comenzó a entender este concepto. En aquel momento el yin y el yang se utilizó como equivalente para explicar el perro de arriba y el perro de abajo, las polaridades de lo femenino y lo masculino, el amor odio, etc.

La profesora del taller afirma que al concepto de polaridades se lo puede entender por sí solo, no es un concepto difícil de entender, pero:

“Perls lo toma y lo empieza a explicar desde el lado de que nosotros como organismos vivos funcionamos como un todo, donde no somos solo la suma de las partes sino como una coordinación de estas partes, y que la gestalt en realidad tiene como una función orgánica y distingue entre lo que es un primer plano, lo que es el ambiente y lo que es el fondo, esto ya es otra polaridad, figura-fondo. Lo ideal sería que entre esta figura y este fondo haya un movimiento fluido, si yo me quedo con la figura y no tengo en cuenta el fondo algo me estoy perdiendo, para mi hay que ver desde donde entiende la gestalt el concepto de salud, de neurosis, de organismo, para poder entender el concepto de polaridades, por si sola se lo puede entender, pero se complementa con todo lo demás”.

Esta mirada integral del concepto de polaridades es la misma que se pudo observar durante el seminario, ya que desde este concepto se pudieron visualizar muchos otros conceptos, quizás no tan amplios como este.

Entonces, siguiendo esta lógica, para comprender el concepto de polaridades fue necesario entender cómo funciona el organismo. Como se presentó en el seminario el organismo se autorregula, surge una necesidad y este busca satisfacerla, busca el equilibrio para lograr darle un cierre a la situación y continuar con otra cosa. Esto está en la naturaleza del organismo, si hace calor busca refrescarse, si siente frío busca abrigarse, es algo cíclico, donde para continuar se debe cerrar lo anterior etcétera. Lo que sucede cuando una persona no logra dar un cierre es que la situación queda inconclusa, queda pendiente. Esto se relaciona con la concepción de salud, para Perls (1974) la capacidad para observar lo obvio, lo que es evidente, es sinónimo de salud. En cambio el neurótico no logra esto, dejando situaciones inconclusas, sin poder ponerse en contacto con lo que le sucede. Un concepto fundamental de la gestalt es el darse cuenta, que se encuentra en relación con la autorregulación orgánica, y que se mueve a favor de la salud. Por medio de estos se puede dar cuenta de cómo un organismo logra, pierde y vuelve a equilibrarse biológicamente (Latner, 1972). En relación a esto la profesora comentó que:

“Lo que el neurótico hace es que maneja el medio ambiente mediante roles, entonces si yo me pongo en el rol de victima la puedo sufrir un montonazo y puedo tener argumentos para eso, pero no deja de ser un rol”.

En relación a esto, en el taller se transmitió la idea de que las polaridades son un constructo particular, donde cada sujeto según su experiencia y vivencias va a poseer su propia creación de opuestos. Esto se afirmó desde la concepción teórica de la gestalt, donde al ser una terapia cuyas bases filosóficas se ubican en el existencialismo, se concibe al sujeto único e irreplicable, donde la experiencia subjetiva partiendo de un punto cero de indiferenciación, va a ser la creadora (Peñarrubia, 2008; Sartre, 1946). Esto lo pudo ejemplificar la profesora del taller cuando en diálogo con ella decía al respecto del trabajo terapéutico con las polaridades:

“...entonces yo voy a tener que trabajar no solamente a mi víctima, sino también a mi victimaria o el opuesto que vos quieras, quizás puede ser una persona bien parada y que va al frente, esto es depende de cómo lo vive cada uno el tema de las polaridades”.

Retomamos el concepto darse cuenta que se mencionó anteriormente, el cual está emparentado con otro concepto fundamental, el aquí y ahora. Estos conceptos son fundamentales ya que hacen a la actitud del terapeuta gestáltico, a la forma en que van a vivir y a ser tanto dentro como fuera del consultorio, una filosofía de vida (Naranjo, 1989). Dentro del seminario el estar presente se trabajó constantemente, desde el comienzo de todos los talleres hasta la finalización de los mismos. Esto se realizó por medio de meditación, relajación, ensueño guiado, etc., con el objetivo de que los presentes se pongan en contacto con su cuerpo, su estado emocional y el lugar donde se encontraban. Estando presente se puede experimentar y hacerse responsable de lo que sucede, y esto a su vez es la actitud gestáltica.

Para dar cuenta del trabajo con polaridades esto es fundamental, ya que para reconocer los polos opuestos y poder integrarlos es necesario centrarse en el aquí y ahora, hacerse responsable y tomar conciencia. En palabras de la profesora del taller la polaridad “es un concepto bastante clave, sobre todo porque uno de los fines de lo que buscamos en la terapia es que el paciente encuentre una integración de su personalidad”.

Esto se emparenta con la actitud gestáltica (estar presente, consciente y ser responsable) que es la filosofía que se transmite en esta corriente y es lo que los terapeutas deben adquirir como forma de vida (esto mismo se percibió que se transmitía en el taller). Lo que se relaciona con lo que dijo la profesora del taller:

“En el caso de los terapeutas tenemos que trabajar con nosotros también, mucho terapéuticamente, sobre todo porque si yo no tengo en claro cuáles son mis puntos ciegos, cuales son los puntos que no tengo en luz, puedo rechazarlos o hasta puedo actuarlos, y eso tiene que ver con la frontera de contacto, con poder discriminar, sobre todo cuando estamos ante un paciente”.

Esto puede observarse de distintas maneras, donde una persona se obstaculiza, no se pone en contacto y enferma. Una de ellas es por medio del *debeísmo*. La actitud gestáltica que más se destaca, o la más conocida es el desprecio por la actividad conceptual, donde la persona responde por medio de interpretaciones y justificaciones, se opone a la experimentación directa (Naranjo, 1989).

Como se pudo desarrollar, el concepto de polaridades, va a ser necesario dentro del seminario ya que integra todos los conceptos e ideas que fundan a la terapia gestáltica. Desde la concepción organísmica, la idea de neurosis, de salud, hasta el concepto de aquí y ahora, el darse cuenta, y el estar presente. Estos conceptos son difíciles de explicar por sí solos ya que tienen un uso cotidiano, y cuando se intenta desarrollarlos, el concepto de polaridad facilita el entendimiento y el uso de los mismos.

5.2 La metodología y las técnicas utilizadas por los profesores para explicar el concepto de Polaridades.

Para desarrollar el siguiente objetivo se utilizó, al igual que el anterior, el marco teórico desarrollado, una entrevista a la profesora del taller y también se hace uso de la experiencia de quien realiza este trabajo ya que participó del seminario. La metodología del taller de polaridades utilizada por la profesora, en un principio, fue desarrollado desde un lugar más académico o clásico de enseñanza. Con esto se hace referencia a la profesora en el pizarrón y los alumnos tomando nota, quizás en una postura más pasiva en relación a ella. Luego se realizó una actividad con otra dinámica, con forma de taller gestáltico, para experimentar y poder incorporar el concepto de polaridades desde una perspectiva vivencial.

Desde la postura más clásica y teórica, la profesora del taller comenzó por explicar el concepto de polaridades de la misma forma que lo hace Perls, mediante el perro de arriba y el perro de abajo (Castanedo, 1981). A lo que la profesora comentó:

“...para explicar el concepto de polaridades se puede usar hacer un diálogo entre el perro de arriba y el perro de abajo, el perro de arriba es el que controla, el que domina, el que da órdenes, es como el súper yo en psicoanálisis, y el perro de abajo es el sumiso, es el que acata, el que generalmente no se escucha,

sin embargo lo que dice Perls es que también intenta manipular el ambiente, desde una postura más de víctima, de yo no puedo”.

Según Schnake (2003) las polaridades se pueden trabajar en grupo sin ningún inconveniente, para esto se debe poner en contacto a los integrantes del mismo con sus polaridades más conflictivas. Esto puede dejarse ver en proyecciones, en fantasías guiadas o en el propio discurso de la persona. En conexión con esto, luego de la explicación del concepto de polaridad, se realizó una clase vivencial o taller. Dentro del taller de polaridades del que se participó, el cual estaba conformado por un grupo de 10 participantes, se pudo trabajar esta temática sin ningún inconveniente. En este se utilizó la técnica de fantasías guiadas para comenzar, y también se trabajó con la identificación de las proyecciones luego. La técnica de fantasía guiada o sueño dirigido (Naranjo, 1989), es una técnica que se utilizó en muchos de los talleres presenciados a modo de caldeamiento, y el taller de polaridades no fue una excepción. Esta actividad consistió en relajarse y tomar conciencia a partir de la respiración, para luego por medio de la voz de la profesora guiar a los participantes a que se encuentren o visualicen a ellos mismo realizando diferentes actividades cotidianas. Luego por medio de preguntas abiertas, dar cuenta de que aspectos son rechazados y cuales son aceptados de esto que se hace cotidianamente, si cambiarían algo de eso, el cómo o el cuándo.

Como postula Zwillinger (1986) el taller se utiliza para poder vivenciar con sensibilidad en el aquí y ahora, pudiendo incorporar la actitud gestáltica, y es propuesta a todos aquellos que están iniciando terapia gestáltica para poder generar material nuevo y poner el acento en aquellos aspectos que se pudieron visualizar durante el taller y que la persona considere necesario trabajar. En relación a esto, cuando se comenzó con la práctica profesional, se sugirió desde la institución en un principio que los participantes del mismo que no se encontraban realizando terapia busquen un espacio individual para poder trabajar con todo el material que se produce en los diferentes talleres. Esto fue recomendado ya que los talleres son muy movilizantes y generan angustia.

La profesora del taller afirmó en relación a la estructura del taller de polaridades que:

“el taller cuenta con tres o cuatro momentos. Se puede empezar con un caldeamiento inespecífico, que tiene que ver con algo que no vaya dirigido a un tema en particular, sino para que se comiencen a conectar con el espacio, con los demás, con las consignas, y para que empiecen a conectar con el momento, con el taller, y a vivenciarlo”.

Coincidiendo con esto, Zwillinger (1986) plantea que el caldeamiento se utiliza como una entrada en calor, para ponerse en contacto con las emociones y con el cuerpo. Esto se realiza utilizando la música o el relato como guía u orientación, la cual es llevada a cabo por el terapeuta a cargo.

Dentro del taller de polaridades se realizó un caldeamiento inespecífico buscando, por medio de la palabra de la profesora (fantasía guiada), el registro de cómo se encontraba el auditorio en ese momento, en principio se pidió que se sienten de manera cómoda y relajada, con los ojos cerrados y que se conecten con el cuerpo, con la respiración, sin modificarla sino solo registrar cómo se encontraban en ese preciso momento. Para luego conectarse con las emociones y con los aspectos que son percibidos como molestos, que no son agradables, aquello que genera malestar. Luego de que se tomó registro de esto, la profesora pidió que en una hoja dividida en dos columnas, se escriba en la primer columna así soy yo, donde había que escribir todos los aspectos que se consideraban propios. Esto está relacionado con el segundo momento del taller, lo que la profesora del taller explicó en la entrevista de la siguiente manera:

“...el segundo momento es más específico, tiene que ver con hacer ejercicios que apunten a una temática en particular sin trabajar en profundidad esa temática en particular, a ver, si yo quiero hacer la tercera parte, que sería el nudo del taller, como me comunico con los otros o la comunicación, un caldeamiento específico puede ser hacerles jugar lo gestual o comunicarse de distintas maneras, ni tan profundo ni tan vago como el inespecífico...”.

La profesora dio unos minutos para completar toda la columna del así soy yo, para luego pedir que al lado de cada aspecto se escriba el opuesto. En este momento ya nos encontramos en el tercer momento del taller, en donde la profesora del taller afirma que “así en el tercer momento, en el nudo, que es el momento más caliente del taller, ahí sí

hacer un ejercicio súper profundo”. Ese momento se percibió como más intenso, más complicado, con mayor nivel de compromiso individual que el anterior, ya que se pedía algo más difícil de realizar, donde había que identificar un aspecto no reconocido, la polaridad opuesta a aquello que si era reconocido como propio. De esta manera, se pensó de manera dialéctica, donde el objetivo era no solo observar polaridades opuestas sino diferencias que pudiesen ser integradas mediante el proceso (Latner, 1972).

Antes del cierre, la profesora del taller pidió a los alumnos que cada uno elija uno de los opuestos, alguno que se piense que no le representa. Una vez que todos tuvieron el opuesto pidió que se muevan por el ambiente actuando de esa forma, encarnando esta característica, interactuando con los demás desde esa característica, presentándose desde ese lugar, etc. Se pudo observar distintas formas de ser en el ambiente, sumiso, divertido, egocéntrico, agresivo, etc. Luego la profesora del taller dio algunos minutos para registrar como fue encarnar esta característica, las emociones y sensaciones que dejaron ir por el espacio de esta forma. De esta manera se buscó integrar los opuestos, ya que como afirma Peñarrubia (1975) cada parte de una persona tiene su opuesto. En relación a esto Perls (1947) afirma, que si nos posicionamos en el punto cero se puede adquirir una capacidad creadora para dos polos de un evento, y de esta manera completar la mitad incompleta. De esta forma se tiene una perspectiva completa, pudiendo registrar y comprender más acabadamente la estructura y funcionamiento del organismo.

Por último nos encontramos con el cierre del taller que es el último momento, donde el objetivo va a ser poder revivir todo lo que fue sucediendo en el taller, las sensaciones y los momentos más importantes del mismo (Zwillinger, 1986). Esto mismo afirmaba la profesora del taller “...después está el cierre que tiene que ver con integrar (es una palabra que se escucha mucho en gestalt) lo inespecífico, lo específico, el nudo y hacerlo propio, que decante, como encarnarlo”. Esta integración se realizó en todos los talleres de los que se participó en la práctica. Dentro del taller de polaridades se integraron todos los momentos y fue muy enriquecedor ya que se hizo un recorrido por las diferentes etapas del taller para luego compartir sensaciones y emociones, aspectos de los que se tomó conciencia, y demás cosas significativas relevantes.

Según la profesora del taller se pueden utilizar distintas técnicas para explicar el concepto de polaridades:

“...hacer un diálogo entre partes, un role playing, puedo hacer una visualización o puedes hacer algo más teatralizado, por ejemplo si el opuesto es opresor-oprimido y que se pongan en cada lugar y que lo teatralicen y lo jueguen al rol”.

De forma similar lo postula Schnake (2003), donde afirma que utilizando el recurso de las fantasías puede lograrse visualizar aquellos aspectos aceptados y rechazados del individuo. Se busca poner en contacto a la persona con aquello que evita, poniéndola a dialogar con ese aspecto en búsqueda de la integración de los mismos, o que pueda dar cuenta de aquello no reconocido o no aceptado.

Por lo desarrollado en este objetivo se puede concluir que son muy diversas las herramientas utilizadas para dar a conocer el concepto de polaridades, partiendo de una base teórica más tradicional hasta una metodología menos usual en el ámbito académico, el taller, siendo lo usual en gestalt. También son muy diversas las técnicas que se pueden utilizar para explicar este concepto, pero la que resalta es la del perro de arriba y el perro de abajo, utilizándola de una forma dialéctica para poder integrar o dar cuenta.

5.3 Aportes a mediano plazo del taller de polaridades en tres participantes del seminario “Introducción a la Gestalt” en relación a su vivencia de opuestos complementarios.

Para desarrollar el tercer y último objetivo se trabajó con la observación participante de quien desarrolla este trabajo, y el marco teórico desarrollado en relación a entrevistas a tres participantes del taller, que hemos llamado A, J y L, para proteger la identidad de cada uno de ellos y de los demás participantes del taller.

Resultó interesante el primer acercamiento a las tres personas seleccionadas para ser entrevistadas, ya que el encuentro se realizó seis meses después del taller, todos recordaban la estructura del mismo y el concepto de polaridades no era algo extraño u olvidado para ellos. En el caso de A se pudo observar que al comenzar con la entrevista este se pudo conectar con el momento del taller, recordaba cómo había sido y tenía en claro el concepto de polaridad. En sus palabras “...me acuerdo que hablaba de las terapias orientales, el yin-

yang, lo masculino y lo femenino. Eso por el lado de la teoría. Después en la parte práctica fue como, ¡wow! Mucho más intenso...”. Para J el taller de polaridades también fue recordado de inmediato a lo que comentó que “...estuvo interesante esa clase...algunos conceptos pueden resultar abstractos y difíciles de comprender, creo que sirve mucho tener una clase práctica después de una clase teórica...”. L también se encontraba en contacto con recuerdos de lo que había sucedido en aquel taller “...En el caso del taller de polaridades fue fuerte, empezar a reconocer aspectos rechazados como propios es difícil...”. Se pudo observar por estos primeros comentarios que ellos se encontraban presentes en el taller, por lo que según Carabelli (2013) el estar presente y en contacto con lo que está sucediendo es más importante que las técnicas que se utilizan, pero tanto la manera de proceder con las técnicas como la actitud es fundamental para la sanación.

Dentro de las técnicas que se utilizaron en el taller de polaridades encontramos las técnicas expresivas y las integrativas. Dentro de las primeras, según Carabelli (2013) la expresión de los sentimientos y de las necesidades, son objetivos de las técnicas expresivas, poniendo en contacto a las personas con las respuestas que generan en determinado entorno. Esto se puede relacionar con el relato de L:

“...simplemente hay momentos en los que me angustio y lloro, así que llevé mucho material para mi terapia individual. Pero al principio del seminario no quería llorar, porque todavía no nos conocíamos con mis compañeros y me daba vergüenza, pero era tan fuerte que no lo podía evitar...”.

Por otro lado, también se observó en A una implicación con el taller, donde por medio de técnicas expresivas afirmaba que:

“...empezar a buscar y reconocerse fue un momento que bueno, que ponerme a pensar a esta altura de mi vida como soy y reconocirme, reconocirme y aceptarme, bueno ya ahí fue un primer encuentro y a manera que iba describiendo rasgos y bueno validándolos, soy así. Reconocerme en esos rasgos, ya la percepción es distinta. Me cuesta respetar las reglas, lo establecido, y bueno soy así”.

En el taller se trabajó con un ejercicio desarrollado en el punto 6.2, donde se trabajó con opuestos, donde en un principio había que escribir aspectos propios para luego escribir los opuestos de estos mismos. Esto forma parte de la técnica expresiva cuyo principal objetivo es expresar lo inexpresado (Naranjo, 1989). L recordaba con respecto al taller “...nos dieron una hoja donde había que poner aspectos propios de nuestra personalidad. En mi caso me cuesta mucho poner cosas sobre mí, recuerdo que pude escribir varios aspectos míos, pero reconozco que eso es difícil para mí...”. Esto mismo también se pudo reflejar en la entrevista de A:

“...Después nos pidieron escribir el opuesto a cada una de esas características que habíamos escrito, bueno, no fue tan fácil. Algo que suena obvio en ese momento no fue tan fácil. El opuesto a rebelde ¿podría ser sumiso? Y si pero podría ser ¿enojón? Bueno cada punto de los que había escrito de así soy yo me costó un montón...”.

Esto último que describe A, ya está más en contacto con la segunda parte del taller, con las llamadas técnicas integrativas. Estas técnicas se centran en integrar ambos polos de la misma polaridad. Puede suceder que se visualicen los dos polos pero que no se puedan integrar, de forma tal que no puedan complementarse y ser utilizadas (Carabelli, 2013). En el taller se buscó en el primer momento reconocer los opuestos para luego integrarlos. Esto se pudo visualizar en el relato de L:

“...había que poner el opuesto de cada uno de esos aspectos que describimos antes. Esa parte fue más difícil para mí, porque es el opuesto para mí, no el opuesto en general. O sea, para mí el opuesto de algo feo puede ser algo tierno, dulce, y para otro el opuesto de feo puede ser lindo. Entonces ahí ya era otro nivel de compromiso...”.

En ese momento se identificó el opuesto de ese aspecto que era considerado como propio, el primer acercamiento hacia la integración, la identificación de ambos polos.

En relación a esto se podría decir que la técnica integrativa luego de identificar ambas polaridades se va a buscar la integración de las mismas, hacer a ambas polaridades valorables por las persona y que cuente con la posibilidad de alternar entre ellas según la

situación (Carabelli, 2013). Esto se relaciona con el último momento del taller, donde se pidió elegir un opuesto y actuarlo. A esto A comentó:

“...yo elegí víctima como contrario a alguien que se hace cargo de la situación de tomar el toro por las astas, un personaje más resolutivo. Fue una sensación de mierda, me reconocí y no me gusto, me sentí mal, soy por oposición de determinada manera...”.

Esto se replicó en los otros dos entrevistados, donde J afirma haberse sentido cómodo actuando pero con sensaciones que contradecían esa comodidad, en sus palabras:

“...yo había elegido una persona creída, engreído. Yo me movía por el ambiente como diciendo yo soy el mejor, de manera muy pedante... ese aspecto que supuestamente yo no reconocía en mí mismo me resultó fácil, pero me sentí muy mal, me sentía mala persona, como que hacía sentir mal a los demás, había que presentarse con los demás. La verdad sentí que trataba muy mal a los demás y eso no me gustó...”.

J recuerda que cuando se estaba actuando esta manera de ser, este opuesto rechazado por la persona la profesora pidió que se intensifique la actuación “...Después recuerdo que había que exacerbarlo a ese rasgo, a mí no me fue difícil hacer esto, y me sentí cómodo con esta polaridad...”. De esta forma se volvió a utilizar una técnica expresiva, como al principio del taller. Donde lo que se buscó fue incrementar la auto-expresión, para completar la expresión, esto se logra por medio de la repetición simple y de la exageración (Naranjo, 1989).

Según Carabelli (2013) a medida que se puede integrar se comienza a sanar y se produce una integración con las personas que rodean al sujeto. En cuanto a esto fue interesante observar que pudieron dar cuenta los entrevistados, aquello que les quedó luego de haber participado de dicho taller. En relación a esto se estableció una relación con lo que decía J:

“...me reconozco como una persona tímida e introvertida, donde me cuesta mucho expresar lo que me pasa y hablar de mí mismo. Sé que tengo muchos aspectos de mi personalidad que tengo que trabajar, que quizás comenzaron a

estar en mi radar después del seminario. La gestalt en sí me hizo pensar en estas cosas...”.

Por otro lado, también en conexión con el poder reconocer e identificar aspectos propios rechazados, A decía:

“...pero en el ejercicio es confrontarte con esto y aceptar esa parte que no te gusta, porque es fácil decir lo que sos, porque en definitiva terminamos siendo lo que nos gusta. A mí me costó darme cuenta que muchas veces soy la parte que no me gusta, me hizo darme cuenta de esto y bueno después trabajar, ¿por qué esto es así?, ¿por qué me cuesta aceptarlas?...”.

En el caso de L esta afirmaba que:

“...Yo muchas cosas las lleve a terapia, ahora continuo con el posgrado en gestalt. Considero que el taller de polaridades y el seminario en general, fueron el principio de todo esto. Yo quedé súper enganchada con esta corriente y para mí las sensaciones que me deja este taller es de gratitud, creo que pensar en polaridades y desde esta filosofía me hacen mejor terapeuta y mejor persona. En cuanto a las emociones, creo que me permito ser más auténtica con migo misma, intento no guardarme lo que siento, expresar mis emociones siempre que se pueda”.

Desde la óptica del autor de este trabajo, se pudo observar que difieren los participantes del taller en cuanto a la narración subjetiva de las sensaciones y emociones. En el caso de L se lo observa al momento de la entrevista más racional y justificando desde lo teórico, a diferencia de A y J, que recuerdan y tienen presente aquello que sintieron, que se dieron cuenta en ese momento. Según Carabelli (2013) las formas de comunicación varían entre distintos individuos por lo que, si bien desde el relato narrativo no se percibe la expresión de una emoción, esta se percibió desde lo corporal al momento de la entrevista.

A modo de cierre de este objetivo se consideró importante resaltar que los entrevistados y el entrevistador por formar parte del mismo seminario, se conectaron afectivamente durante la entrevista, debido al vínculo anterior ya establecido. Esto facilitó

hablar de temas personales, donde se pudo indagar los aportes del taller de polaridades en un clima de confianza y seguridad.

En cuanto al objetivo, se pudo observar que a mediano plazo este taller les aportó a los tres entrevistados un primer acercamiento hacia el reconocimiento de los opuestos que son rechazados, un primer contacto con los mismos. De esta manera en algunos entrevistados se observa que se produjo un primer paso hacia la integración de los mismos, donde los meses subsiguientes al taller este concepto fue tenido en cuenta cuando aparecía un aspecto que era fuertemente rechazado, pensando ya porque esto es así y qué se puede hacer con esto, en vez de alejarse de este aspecto. También se pudo observar que un entrevistado continua con la formación de posgrado en gestalt, y otro tiene planeado comenzar con la formación el próximo año, por lo que fue una experiencia que de a poco va deviniendo en una especialización de posgrado.

6. CONCLUSIONES

En el primer objetivo se desarrolló la importancia de enseñar el concepto de polaridades en un taller introductorio a la terapia gestáltica, según la perspectiva de la profesora del mismo. En principio se observó que tiene importancia para la profesora del taller ya que es considerado como un concepto fundamental de la terapia gestáltica, porque en este, se pueden poner en práctica muchos de los conceptos que son fundantes de esta corriente. Y por otro lado este concepto fue necesario para dar a entender integradamente a la gestalt, ya que esta práctica, fue fundada sin un marco teórico que lo sustente (Naranjo, 2002). Es por esto que se desarrollaron los conceptos de autonomía, autorregulación orgánica y los conceptos que forman la actitud gestáltica (estar presente, consciente y ser responsable) para luego integrarlos en una clase de polaridades, donde todas estas ideas pueden verse reflejadas (Naranjo, 1989; Perls, 1947). Esto es importante para la profesora del taller ya que en gestalt las técnicas y la actitud gestáltica son los dos polos que forman la terapia gestáltica (Carabelli, 2013).

El segundo objetivo fue indagar los métodos y técnicas utilizados por el profesor en un taller de polaridades. Para poder visualizarlos se realizó un recorrido por los momentos más importantes del taller. Se pudo observar que el taller contó metodológicamente con dos momentos, uno teórico y otro vivencial. Las técnicas utilizadas en el taller vivencial fueron un caldeamiento, donde lo que se busca es traer a los participantes al momento presente, y conectarlos con sus sensaciones y emociones, es como una preparación para lo que viene. Luego se continuó con el nudo del taller, donde se trabajó con las polaridades propiamente dichas. Para esto se utilizaron técnicas expresivas e integrativas (Naranjo, 1989). Las técnicas utilizadas para trabajar este concepto pueden ser varias, el role-playing, visualizaciones, teatralizaciones, diálogo de los opuestos, también se puede utilizar la creatividad del profesor del taller para improvisar si lo cree necesario. Para finalizar el taller, se realizó un cierre donde se integraron todos los momentos importantes (Carabelli, 2013; Zwillinger, 1986).

El tercer objetivo buscaba indagar en tres participantes del taller de polaridades los aportes a mediano plazo del mismo. Para esto se entrevistó a tres participantes luego de

unos meses de haber presenciado el taller. En los tres entrevistados se pudo observar que la estructura del taller era recordada. Pudieron dar cuenta de que en primer lugar había existido una clase teórica donde se había explicado el concepto de polaridades (Perls, 1947), y también definieron con sus palabras este concepto. También formularon un relato donde comentaron los distintos momentos del taller vivencial, donde los entrevistados relataron su experiencia y sus sensación y emociones de aquel momento al reconocer aspectos propios rechazados. Uno de los entrevistados afirma que después de formar parte del taller le presta más atención a aquellas cosas que le molestan, e intenta identificar por qué le molestan, y si pueden ser aspectos propios que son rechazados por él para poder trabajarlos, aunque afirma que es muy difícil. En el caso de otro de los entrevistados, luego de taller comenzó con la formación de posgrado en gestalt, y afirma que la sensación más frecuente para con el taller es de gratitud (Carabelli, 2013).

Por otro lado, es importante remarcar las limitaciones que se tuvo al momento de realizar el TFI. Una de las limitaciones fue la escasez de bibliografía dentro de esta corriente, sobretodo de los últimos años. Muchos de los autores que se pueden encontrar no aportan material sino que vuelven a explicar lo ya explicado. También resultan muy difíciles de ubicar libros de autores clásicos de la terapia gestalt, algunos solo disponibles en su versión digital. Por último con respecto a las limitaciones bibliográficas, no se pudo acceder a la biblioteca de la institución, solo se encontraban disponibles los capítulos de los libros correspondientes a los programas de los cursos que ellos dictan. Otra limitación surgió al momento de comenzar con el TFI dado que en la carrera de psicología, la teoría gestáltica prácticamente no es tenida en cuenta, por lo que, al momento de elegir un tema era un campo muy amplio y desconocido, lo que dificultó la tarea.

En cuanto a la práctica realizada en la institución se considera que fue beneficiosa, ya que todo lo realizado en la misma resultó ser un aporte invaluable, sobretodo porque lo realizado en ese ámbito era una práctica completamente desconocida. Se podría percibir como un aspecto que podría mejorar desde la institución, aquello que se encuentra relacionado a la organización en cuanto a los horarios y la anticipación de la realización de los talleres, ya que muchas veces no se podía asistir por no ser tenido en la agenda, o no se completaban los cupos mínimos para que se dicten los mismos. Otro aspecto que se podría

mejorar por parte de la institución podría ser el comienzo de los seminarios, estos arrancan muy tarde en relación al inicio del cuatrimestre, con poca carga horaria al inicio que se va incrementando a medida que transcurren las semanas. Durante las primeras semanas no se ofrecen muchas actividades para realizar y luego es difícil presenciar todas las actividades que están a disposición. Esto dificultó la elección del tema para el desarrollo del TFI, ya que al momento de elección del mismo no se había podido hacer un recorrido por todos los espacios que la institución ofrece, haciendo la elección de manera apresurada.

En cuanto a las limitaciones con respecto a la metodología elegida para realizar el TFI, fue complicado coordinar las entrevistas después de que ya habían pasado unos meses. Esto sucedió porque la profesora se encontraba de licencia al momento de la demanda de la entrevista por lo que esta se tuvo que realizar unas semanas después.

Otras posibles líneas de investigación podrían ser aplicar estos talleres de manera opcional dentro de las universidades, en estudiantes de psicología, donde sea una condición el espacio individual terapéutico de cada integrante, para fomentar el desarrollo de la práctica gestáltica y fomentar las actividades que generen crecimiento personal.

Por otro lado se podría pensar como posible línea de investigación la realización de estudios sobre aquellos grupos con los que se trabaja desde este enfoque pero de las que no existe bibliografía. Se podría analizar cómo trabajan algunos psicólogos gestálticos en grupos de orientación vocacional o con grupos de hombres que son padres primerizos, prácticas novedosas y que sería bueno poder tener un acercamiento desde la lectura. Donde también se podría indagar en las personas que asisten a estos encuentros sobre que los motiva a formar parte de estos grupos, que sensaciones y emociones son experimentadas, y que les aporta. También permitiría poder realizar estudios comparativos de las diferentes técnicas y herramientas usadas por distintas corrientes en relación a la gestalt.

Se consideró que la práctica profesional realizada, como primer acercamiento al rol del psicólogo con orientación gestáltica, fue muy enriquecedora. La metodología con la que se trabaja a modo teórico-vivencial en los talleres fue un aporte novedoso y seductor. También fue importante el primer acercamiento a la clínica gestáltica, a las admisiones, y a las supervisiones que por ser grupales tienen una dinámica diferente y resultó muy gratificante poder participar de las mismas. Otro aspecto que se debe mencionar es la

invitación por parte de la institución a que se continúe con la formación en gestalt, ya que para ellos la actitud gestáltica es algo que se debe formar. Se hace hincapié desde la institución en continuar con la formación debido a la responsabilidad que recae sobre los terapeutas al trabajar con la salud de otras personas, pero sobre todo porque la herramienta principal del terapeuta es él mismo. Es por esto que se pone el foco sobre la formación teórico-vivencial del terapeuta, en su crecimiento personal y profesional. En lo personal se tiene en consideración esta rama psicoterapéutica como una posibilidad a futuro para realizar una formación de posgrado, ya que durante el desarrollo de la práctica se pudo percibir crecimiento personal. Esto es percibido de esta manera dado que mucho de lo trabajado en los talleres pudo ser trabajado luego en terapia individual, así como también durante el trabajo de autogestión grupal y los diferentes encuentros que se participaron en forma grupal.

Por otro lado, resulta interesante resaltar la importancia que tiene el espacio de terapia individual cuando se realiza una práctica en una institución de estas características. Cuando se comienza con la pasantía se recomienda desde la institución que se cuente con un espacio individual para poder llevar lo trabajado en los talleres, lo que es fundamental dada la intensidad y lo movilizante que resultan estos talleres. Por lo que se podría pensar que la institución podría realizar un mayor seguimiento, para poder saber el estado en que se encuentran los integrantes de las pasantías, y si efectivamente se encuentran haciendo terapia individual.

También se puso en discusión que la teoría gestáltica podría ser incorporada en las universidades, por lo menos como una materia electiva, ya que presenta una metodología de aprendizaje muy distinta a la educación clásica hegemónica. Podría ser una manera de dar a conocer esta corriente psicológica, de generar un mayor caudal de estudiantes que se interesen y posteriormente podrían generar nuevas investigaciones. Esto estaría a favor del desarrollo de nuevo conocimiento sobre esta temática ya que es muy difícil de conseguir investigaciones al respecto. Este trabajo también es realizado a favor de esto, para que esta corriente pueda ser conocida por más personas, y quizás motive a alguien a acercarse a la gestalt.

Otra pregunta que surgió fue por qué los talleres vivenciales no forman parte del ambiente universitario. Se podría pensar que esto no es adecuado para el ámbito universitario por la formalidad que esta inviste, y por no contar con un dispositivo de contención para realizar estas actividades. También se podría pensar que como culturalmente no está bien visto expresar las emociones consideradas negativas, no serían una práctica viable los talleres vivenciales en la universidad.

REFERENCIAS

- Allerand, M. (2007). *Piedra libre: apuntes sobre terapia gestáltica*. Buenos Aires: Omeba.
- Carabelli, E. (2013). *Entrenamiento en Gestalt*. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo.
- Castanedo, C. (1981). La Terapia Gestáltica aplicada a los sueños de adolescentes. *Revista Costarricense de Ciencias Médicas*, 2 (1), 25-28.
- Dominguez Mondragón, G. (2011). Enfoque filosófico gestalt de la tanatología . *Horizonte sanitario*, 21-31.
- Enright, J. B. (2008). Introducción a las técnicas ggestálticas. En J. Fagan, & I. L. Phepherd, *Teoría y técnica de la psicoterapia ggestáltica* (págs. 114-131). Buenos Aires: Amorrrotu.
- Frambach, L. (2002). Las ideas de Salomo Friedlaender. En C. Naranjo, *Gestalt de vanguardia* (págs. 349-362). Mexico : La llave.
- Latner, J. (1972). *Fundamentos de la gestalt*. Mexico: Cuatro vientos.
- Naranjo, C. (1989). *La vieja y novísima gestalt: actitud y practica de un experincialismo ateorico* . Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Naranjo, C. (2002). *Gestalt de vanguardia*. Mexico: Lumen.
- Naranjo, C. (2008). La focalización en el presente: Técnica, prescripción e ideal. En J. Fagan, & I. L. Shepherd, *Teoría y técnica de la psicoterapia ggestáltica* (págs. 55-65). Buenos Aires: Amorrortu.
- Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt: la vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza Editorial.
- Perls, F. (1947). *Yo, hambre y agresión*. Mexico: Fondo de cultura económico.
- Perls, F. (1974). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Perls, F. (2008). Cuatro conferencias. En J. Fagan, & L. I. Shepherd, *Teoría y técnica de la psicoterapia ggestáltica* (págs. 24-46). Buenos Aires: Amorrortu.
- Sartre, J. P. (1946). *El existencialismo es un humanismo*. Mexico: Ediciones quinto sol.
- Schnake, A. (2003). *Sonia, te envió los cuadernos café: apuntes de terapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Sinay, S. (2003). *Gestalt para principiantes*. Buenos Aires: Era naciente.
- Villanueva Macías, S. (2013). Abordaje de las emociones en gestalt y en psicodrama. Del lenguaje a la imágen. *Apuntes de psicología*, 31(3), 359-363.

Wallen, R. (2008). Terapia gestáltica y psicología de la gestalt. En I. L. Shepherd, & J. Fagan, *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica* (págs. 19,20). Buenos Aires: Amorrortu.

Zinker, J. (1977). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Mexico: Paidós.

Zwillinger, J. (1986). *Atención, aquí y ahora*. Argentina: Abadon .