

**UNIVERSIDAD DE PALERMO**

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Carrera de Psicología

Trabajo Final Integrador

El abordaje corporal en la formación de terapeutas desde el enfoque gestáltico

Alumna: Jarma, Estefany

Tutor: Zaidenberg, Ricardo

Buenos Aires, 10 de Marzo de 2022

## Índice

1. Introducción .....	2
2. Objetivo general .....	3
2.1. Objetivos específicos.....	3
3. Marco Teórico.....	4
3.1 Origen y fundamentos de la Terapia Gestalt.....	4
3.2 Constructos centrales.....	7
3.3 Abordaje corporal en la Terapia Gestalt.....	11
3.3.1 Darse cuenta de las sensaciones físicas.....	13
3.3.2 Técnicas gestálticas.....	16
3.3.3 Formación de terapeutas.....	17
4. Metodología .....	21
4.1 Tipo de estudio.....	21
4.2 Participantes .....	21
4.3 Instrumentos .....	21
4.4 Procedimiento .....	21
5. Desarrollo.....	22
5.1 Objetivo 1: Describir el modo de trabajar con el abordaje corporal en la formación de terapeutas.....	22
5.2 Objetivo 2: Describir el modo de darse cuenta de las sensaciones físicas en los terapeutas en formación en un centro gestáltico .....	26
5.3 Objetivo 3: Comparación de los aportes que brinda el trabajo con el cuerpo en terapeutas del primer y tercer año de la formación. ....	30
6. Conclusiones .....	35
7. Referencias bibliográficas.....	40

## **1. Introducción**

El presente trabajo fue realizado a partir del cursado de la práctica profesional en una asociación sin fines de lucro dedicada al enfoque gestáltico. Esta institución con sede en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, se dedica a la atención de pacientes de forma individual y grupal en los diferentes departamentos que la componen, a la formación de terapeutas en mencionado enfoque, y brinda talleres a la comunidad sobre temáticas de interés.

La pasantía, realizada de manera online debido a la pandemia, transcurrió mediante encuentros semanales los días martes con una duración de dos horas cada uno. Al tratarse de una terapia experiencial, se trabajó en dichos encuentros realizando técnicas para reconocer la presencia en el aquí y ahora, para el registro de las emociones a partir de un escaneo corporal tanto al iniciar como al finalizar cada práctica, y también haciendo un recorrido por la teoría en la que se basa la terapia. Además, se contó con la posibilidad de presenciar reuniones de los diferentes departamentos de la institución, como ser una charla informativa brindada desde el departamento de Servicio de Asistencia a la Comunidad, dirigida especialmente a los profesionales de salud para trabajar la atención terapéutica en contexto de Covid-19; reuniones de las supervisiones clínicas tanto del departamento de Niñez, Adolescencia y Familia, como de Adultos, y un encuentro con coordinadores del Servicio de Asistencia a la Comunidad para tratar admisiones y el servicio que se brinda a la sociedad.

El tema elegido para el trabajo surge a partir del interés personal por el abordaje corporal en psicoterapia desde el enfoque gestáltico, específicamente en la formación de terapeutas. Se parte de la convicción de que el trabajo con el cuerpo en la formación contribuye al rol como terapeuta, representando un recurso que permite estar más disponible en el encuentro con otro. Además, permite al alumno en formación poder hacer un recorrido sobre su propia experiencia para reconocer en él aspectos desconocidos o negados, con el fin de que luego en su rol como terapeuta los aspectos de su propia historia interfieran lo menos posible en el trabajo con el paciente.

## **2. Objetivo general**

Analizar el trabajo con el cuerpo en la formación de terapeutas de un centro terapéutico con enfoque Gestalt

### **2.1. Objetivos específicos**

1. Describir el modo de trabajar con el abordaje corporal en la formación de terapeutas en un centro gestáltico
2. Describir el modo de darse cuenta de las sensaciones físicas en los terapeutas en formación en un centro gestáltico
3. Comparar los aportes que brinda el trabajo con el cuerpo en terapeutas en formación del primer año con terapeutas en el tercer año de la formación en un centro gestáltico

### 3. Marco Teórico

#### 3.1 Origen y fundamentos de la Terapia Gestalt

La Terapia Gestalt (TG) es una práctica fenomenológica existencial fundada por Frederick Perls y Laura Perls en la década del '40, que enseña a terapeutas y pacientes el método fenomenológico del darse cuenta, donde percibir, sentir y actuar es distinto a interpretar y repetir actitudes persistentes (Yontef, 2003). En el año 1942, este médico neuropsiquiatra y psicoanalista Alemán, durante su residencia en Johannesburgo (Sudáfrica), publica el libro *Yo, hambre y agresión* dando inicio con este a la concepción de la TG.

En 1968 la TG comienza a ganar fuerza en Estados Unidos, iniciándose como un movimiento cultural anti-positivista, anti-mecanicista, anti-racionalista y anti-determinista, remarcando la importancia del trabajo holístico en el abordaje psicoterapéutico (Rodrigues, 2000). La TG no es solo un abordaje terapéutico, sino también una filosofía de vida que se encuentra dentro de la psicología Humanista, la cual nació en la década del '50 influida por la corriente existencialista, con una mirada que hace responsable al hombre de su desarrollo y sus elecciones (Ginger & Ginger, 1993). La TG se asienta sobre cuatro raíces: la Psicología Gestáltica, el Psicoanálisis, la Fenomenología y el Existencialismo (Peñarrubia, 2008). La psicología de la gestalt o teoría de la forma, sitúa sus inicios en los psicólogos alemanes de principio del siglo XX: Koffka, Köhler, Wertheimer y Brown y Voth, surgiendo así la gestalt de las teorías visuales y auditivas de una época en la que las emociones, los sentimientos y cualquier contenido que surgiera del interior de la persona y expresara su personalidad más profunda no era tenido en cuenta (Martin, 2008). *Gestalt* proviene del alemán, y pese a que no tiene una traducción exacta al español se refiere a un todo, una estructura organizada, una forma (Martin, 2008). Experimentos realizados por Katz (1911), Gelb (1920) y Koffka (1935) concluyeron que el sujeto forma su propio juicio perceptivo utilizando una gestalt, percibiendo figuras completas, tendiendo a disponer las imágenes en figura y fondo, en un movimiento continuo entre ambas, hasta que la figura sobresale del fondo (Wheeler, 2002). Perls fue quien introdujo el concepto de motivación en la percepción de la teoría de la gestalt, generando allí un nuevo comienzo, donde la gestalt dejó de ser una psicología de la percepción para transformarse en una terapia (Martin, 2008).

Del psicoanálisis ha recibido grandes aportes, particularmente de disidentes del psicoanálisis clásico, como Otto Rank, Horney, Reich y Fromm, ejerciendo en Perls específica influencia como terapeuta Wilhelm Reich, quien le otorga principal importancia a la conciencia sobre el valor del cuerpo, como factor de anclaje y expresión de los conflictos neuróticos (Tarrega, 2020). Perls, que ejerció bajo este marco teórico durante 20 años, tiempo en el que fundó además el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis (Peñarrubia, 2008) considera a la neurosis como producto de gestalts inacabadas, que significa la no satisfacción total o interrumpida de las necesidades (Ginger & Ginger, 1993). Respecto al inconsciente, la TG prefiere referirse a lo no consciente en este momento, prestando importancia a lo que el individuo siente o sabe de sí mismo, destacando la observación de lo que surge en la superficie (Ginger & Ginger, 1993). En relación a lo relevante de la transferencia en el trabajo terapéutico, el terapeuta gestáltico posee una actitud activa que le devuelve al paciente sus proyecciones, confronta con su ceguera actual en la relación terapéutica y le apoya en su espontaneidad (Peñarrubia, 2008).

La fenomenología es utilizada como método y como lenguaje para entender la experiencia humana naturalmente cambiante (Zinker, 2003), y la TG toma de ésta la importancia de la descripción antes que la explicación, otorgándole valor principal a la vivencia inmediata tal como se la percibe o siente corporalmente (Yontef, 2003) haciendo referencia a una descripción lo más completa y abarcativa de la experiencia directa (Koffka, 1935). Este método se utiliza para poder identificar la experiencia directa con el objetivo de modificarla, buscando reducir con esto la distorsión que produce el sesgo y aprendizajes previos, a partir del método del darse cuenta (Yontef, 2001). Las teorías fenomenológicas se encuentran dentro de las teorías relacionales, donde la realidad y la percepción son construcciones que se dan en la interacción entre el perceptor y lo percibido, dando como resultado que todas las percepciones y afirmaciones sobre la realidad sean interpretadas (Spinelli, 1989). En la fenomenología de la TG lo que se estudia es la experiencia de los sujetos, donde hay múltiples realidades validas, por lo tanto no es válido rechazar ninguna percepción por considerarla irreal (Yontef, 1999). De esta manera, la realidad del terapeuta no es más valida o verdadera que la del paciente, sino que la sensación de sí misma que tiene el paciente es fenomenológicamente tan real como la sensación que de él se hace el terapeuta, y viceversa (Yontef, 2002).

Con influencias también de la filosofía existencial, que entiende al individuo como un ser en situación y un ser en el mundo, dándole valor a la existencia en sí misma y por sí misma, y expresa que la responsabilidad y libertad hacen posibles la dignidad humana (Peñarrubia, 2008), la TG comprende una mirada del hombre en tanto fuerza infinita que obra por su cuenta y asume riesgos en relación consigo mismo, con los demás y con las cosas (Baranchuk, 1996). Acentúa, de esta forma, la responsabilidad del paciente, y toma al terapeuta como su propio instrumento, del que se espera mantenga una actitud centrada en las posibilidades y deseos de cambio del paciente (Schnake, 1987). Tanto la TG como el existencialismo proponen que la existencia no refiere solo al existir, sino al modo de existir, devolviéndole la importancia al individuo, estableciendo la unicidad de cada ser humano (Salama, 2008). Se basa además, en el existencialismo dialogal, es decir, en el proceso Yo-Tu, formándose como una terapia centrada en el paciente pero con una relación horizontal, donde tanto aquél como el terapeuta, hablan un mismo lenguaje centrado en el presente, lo cual enfatiza la experiencia directa de ambos, considerando además la totalidad de la persona y no solo su carácter o síntomas (Peñarrubia, 2008; Perls, 1982).

Otra de las influencias de la TG proviene del creador del psicodrama Jakob Levy Moreno, quien a través de sus técnicas postuló la expresión espontánea y dramática de los sentimientos. Tanto el psicodrama como la TG comparten el sustrato filosófico y fenomenológico, la espontaneidad, la creatividad y la importancia de la movilización corporal, explorando en aquellas emociones no expresadas a través de la actualización de la escena o la situación pendiente (Peñarrubia, 2008).

También comparte ideas del Zen, como por ejemplo, la mirada de que el individuo solo puede conocer a través de la experiencia, junto a la aceptación de esa realidad como buena o mala (Ginger & Ginger, 1993).

La TG sostiene una mirada integrada del individuo, por eso se la denomina como una terapia holística, término que proviene del griego holos y significa totalidad (Peñarrubia, 2008). El centro de la concepción holística de la realidad sostiene que la naturaleza corresponde a un todo unificado y coherente, donde cada elemento es un proceso integral y coordinado dentro de un todo mayor, por lo tanto una mirada holística del individuo incluye

el funcionamiento de su cuerpo, emociones, pensamientos, cultura y expresiones sociales (Latner, 1973).

Con dichas influencias F. Perls formó la TG, realizando durante su vida tanto un trabajo de difusión como de profundización de sus ideas, siendo un trotamundos con la intención de expandir sus conocimientos, comenzando en Sudáfrica, luego en Nueva York, trasladándose posteriormente a California y culminando en Canadá con el establecimiento de una comunidad de terapeutas, cambios que no solo se reflejaron en sus traslados físicos, sino principalmente en sus ideas, provocando que en el camino quedaran algunos de sus compañeros iniciales, como su esposa Laura Perls, enfocados en una TG más apuntada a la psicopatología, a diferencia de Perls que terminó generando una psicoterapia orientada a la expresión de lo corporal, lo intuitivo y lo actitudinal (Peñarrubia, 2008).

### **3.2 Constructos centrales**

Uno de los principios de la TG es la vivencia del *presente*, y esto se refiere a percibir la experiencia con el mínimo de interposición teórica, así como es el Zen entre las corrientes espirituales (Naranjo, 2011). La expresión *aquí y ahora* unida al concepto del *cómo* son las bases de la TG: el ahora representa la experiencia, el darse cuenta, mientras que el cómo comprende todo lo que ocurre, el proceso continuo, más allá del para qué (Perls, 1990). Para Perls, cualquier terapia debe llevarse a cabo en el ahora, y la técnica que permite esto es el *continuo de la conciencia*, por la cual se descubre y se toma conocimiento de la experiencia real (Naranjo, 1989). Tanto en el contexto terapéutico, como en la formación del terapeuta y en la vida cotidiana, desde esta corriente, el pasado debe tener lugar solo como situación inconclusa que se expresa en el presente; el terapeuta no interpreta tanto como que pide la expresión de lo que está pasando (Naranjo, 1970).

Que la persona pueda tomar conciencia del aquí y ahora implica trabajar con la *sensación*; centrarse en el presente requiere utilizar activamente los sentidos de la percepción (Kepner, 1987). La sensación física representa la información cruda de la experiencia: sentimiento corporal, percepciones del entorno, necesidades orgánicas, pensamiento; para que la persona pueda dar cuenta de su necesidad es importante que tome en cuenta todo su organismo, ya que la necesidad es algo que surge de una integración del ser, de sus aspectos

emocionales, corporales, mentales (Kepner, 1987; Martin, 2008). La capacidad para la sensación plena se denomina *cimentación* y está basada en el grado de contacto con la percepción o fondo sensorial. Si la sensación no es clara, se pierde el contacto con las necesidades propias. Para lograr la cimentación es necesaria una sensibilidad corporal activa, despierta, alineada con las sensaciones que surgen en cada momento (Kepner, 1987). La TG, al trabajar con lo que la persona está experimentando en el momento *presente*, busca promover que se dé cuenta de lo que está viviendo y sintiendo, identificando en primer lugar las sensaciones corporales (Naranjo, 1989). La toma de conciencia de la experiencia actual y real que implica situarse en el ahora (Perls, 1969; Zinker, 1977) contribuye a una mayor apertura a la experiencia, incrementando la confianza en la realidad más allá de las expectativas o los intentos de control, y favorece la discriminación entre lo fantaseado y lo real (Naranjo, 1989). Todo esto significa estar en contacto con el propio *self*, con el propio cuerpo, con la respiración, las actitudes corporales, las contracciones musculares (Perls, 1990), fenómeno conocido en la filosofía oriental como *centración* que consiste en estar alerta de sí mismo, dejando ir el organismo sin empujarlo ni frenarlo (Castanedo, 1997).

Uno de los aspectos novedosos de la TG es que incluye el entorno para poder comprender al individuo que tiene que relacionarse con este para sobrevivir y mantener su *homeostasis* (Tarrega, 2020). Esta homeostasis o equilibrio surge como resultado de poder satisfacer las propias necesidades en contacto con el medio, y constituye un proceso de interacción al que se denomina *autorregulación organísmica*. Este concepto muestra que todo organismo, según las necesidades que tenga, tiende a realizar sus posibilidades al máximo, con el fin de atender de ellas la más urgente (Tarrega, 2020). Una vez satisfecha la necesidad, el organismo puede retornar a su punto de equilibrio. Así, la TG entiende a las *patologías* o los padecimientos como esfuerzos de organización equivocados o poco satisfactorios, y es por ello que el terapeuta gestáltico no trabajará sobre eliminar lo patógeno, sino en buscar alternativas creativas y saludables de organización (Robine, 2005). Perls llamaba a este proceso como *salud*, refiriéndose a esta como aquella función donde la mente sabe encaminarse hacia lo que necesita, sabe buscar su dirección y adaptarse, y que normalmente es interferida por un exceso de control de la mente racional. (Naranjo, 2011). Constituye la forma en la que se relacionan todos los seres vivos y comienza con una necesidad que lleva

a que el organismo actúe para satisfacerla, y concluye al ser satisfecha, dejando lugar para que otra necesidad surja (Kepner, 1987; Martin, 2008). Este proceso natural puede ser *interrumpido* o bloqueado, al no permitir que aspectos afectivos o corporales se manifiesten, por lo que en este caso la necesidad no podría ser satisfecha, por ello la TG sostiene que el problema surge cuando se sustituye el proceso de autorregulación natural por el control de aspecto racional (Naranjo, 1989). Dicha autorregulación es la forma mediante la cual el organismo interactúa con el ambiente, con mayor o menor intensidad, generando que a medida que la intensidad disminuye el comportamiento físico se convierte en comportamiento mental, y a medida que la intensidad aumenta, aquel se transforma en comportamiento físico (Perls, 1975). Esta forma de relacionarse depende de que la persona pueda vincularse tomando en consideración la totalidad de su ser, por eso la TG entiende que el problema del sujeto viene de su *falta de ser*, de perder la capacidad de darse cuenta de su interior y de lo que lo rodea, y de actuar según reglas derivadas de situaciones pasadas o de otras personas (Naranjo, 1989; Perls, 1973). Lo que sucede es que la persona deja de lado sus sensaciones y sentimientos, actuando bajo un exceso de control por parte de la mente racional y del ego, ya que antepone las creencias a la experiencia, lo que hace que se padezcan sentimientos que no se derivan de las vivencias directas, sino de una evaluación que se antepone entre la persona y el mundo (Naranjo, 1989). El ciclo de la interdependencia del organismo y del medio ambiente es representado en la autorregulación orgánica, donde la restauración del equilibrio orgánico no siempre es tarea sencilla y simple (Perls, 1973; Kepner 1987). Para que el individuo satisfaga sus necesidades, para crear o completar la gestalt, para pasar a otro asunto, tiene que ser capaz de sentir y saber manejarse a sí mismo y a su ambiente, ya que hasta las necesidades puramente fisiológicas pueden ser satisfechas únicamente mediante la interacción de organismo y entorno (Perls, 1973; Perls et. al 2002).

Para explicar cómo a través de la percepción el individuo elige un centro de interés, la TG utiliza una de sus leyes principales, la de *figura-fondo*, proveniente de la Psicología de la Forma (Latner, 1994, Zinker, 2003). Aquello que le interesa al individuo representa el foco que sobresale y se diferencia, el cual es denominado *figura o gestalt*. Por su parte, al ambiente sin diferenciar se lo denomina *fondo*; y aunque uno se destaque por sobre el otro, ambos forman parte de un *campo* que constituye la relación entre el organismo y el entorno,

con el cual no se pierde *contacto* (Perls, 1990). La presencia nítida es producto más bien de una excitación que de un recorte, donde la gestalt corresponde a una manifestación del ambiente que se muestra clara y definida, sin dejar de pertenecer a ese fondo sensorial, permitiendo, cuando se dispone de un rango amplio de sensaciones accesibles a la consciencia, que la figura resultante refleje con más precisión el alcance de la situación orgánica (Allerand, 1992; Latner 1994). La relación entre figura-fondo cambia constantemente de acuerdo a la *necesidad* dominante de la persona; una vez satisfecha esa necesidad, se completa la gestalt que organizó esa figura y puede dar paso a la formación de una nueva. Cuando no se llega a completar ese proceso, o cuando la necesidad no es reconocida o expresada, se mantienen *gestalts incompletas* que presionan para ser atendidas generando la imposibilidad de formar nuevas gestalts de manera correcta (Yontef, 1995). La manera en la que el individuo actúe frente a dicha necesidad tendrá que ver con su historia y los mecanismos adoptados con anterioridad, pero básicamente podrá elegir entre movilizar su energía para entablar un contacto satisfactorio con el ambiente, o resistirse al mismo (Polster, 1989).

El organismo posee diversas necesidades, entre ellas podemos señalar las necesidades de *contacto*, que se sitúan entre las necesidades fisiológicas y las psicológicas, que no se pueden separar ya que cada una contiene elementos de la otra (Martin, 2008). Las *funciones de contacto*, comprenden acciones y capacidades especializadas, formas básicas de interacción con el entorno que sirven para adaptarse a los cambios y satisfacer las necesidades del organismo. Cuanto más amplio sea este sistema de funciones, la conducta será más efectiva (Kepner, 1987). El *sí mismo* corresponde dichas funciones de contacto, y cuando este presenta aspectos alienados, los aspectos corporales de estas funciones se encuentran alienados también. La *alienación* no permite la identificación con el sí mismo tal como es, y en lugar de que éste pueda proceder con la organización de las respuestas en nuevas gestalts, el sí mismo es mutilado (Yontef, 1995). Los sentidos en este caso se vuelven automáticos o inconscientes, por ello la TG asigna una prioridad superior a la aptitud de establecer finas discriminaciones en cualquier actividad sensorial (Domato, 2017; Kepner, 2017). Todas las funciones de contacto comprenden movimiento corporal; hasta la respiración, esencial en el organismo, implica acción física, siendo lo importante

para la TG no el movimiento per se, sino éste como parte de un proceso de autorregulación orgánica total (Domato, 2017).

La *regulación* es uno de los aspectos más importantes del contacto, mediante la contracción o relajación muscular de determinadas partes del cuerpo y de los sentidos (Kepner, 1987). Estos últimos, que comprenden el tacto, la vista, el gusto, el olfato y el oído, junto con la conversación y el movimiento, son los procesos que constituyen las funciones de contacto (Kepner, 1987; Domato, 2017).

El hacer *contacto* es un proceso que comprende todo el cuerpo, integrando el pensamiento, sentimiento y acción (Allerand, 2000). En la TG el contacto con el entorno permite encontrar las conclusiones de las necesidades de uno mismo, y el *ciclo de contacto-retirada*, o ciclo de la gestalt representa el ciclo de satisfacción de necesidades, y es entendido por varios autores como un proceso que comprende distintas fases y niveles, desde los cuales se puede determinar en cuál de ellos hay una interrupción o bloqueo que provoca algún tipo de pérdida de las funciones de uno mismo (Ginger & Ginger, 1993). Es importante que el individuo pueda permitirse siempre el contacto para que el cuerpo integre la experiencia y reorganice su actitud interna, para crecer, cambiar y desarrollarse (Allerand, 2000).

### **3.3 Abordaje corporal en la Terapia Gestalt**

El cuerpo para la TG es en contacto con el entorno, y se diferencia y define a partir de este (Gimeno-Bayon, 2009); además, es la base material de la emoción y del pensamiento, sosteniéndose todo en él (Casanovas, 2009). Considera que no se tiene un cuerpo, sino que se es uno, y que cuando una parte de este es rechazada o ignorada, se está rechazando o ignorando en realidad algún aspecto del sí mismo (Perls, 2000).

El abordaje corporal se experimenta al observar la acción más allá de las palabras, atendiendo a los gestos y la postura, más que al contenido del discurso (Naranjo, 1989). Para ello se busca la coherencia e integración, uniendo cada dimensión del sí mismo: corporal, cognitiva, emocional y espiritual (Lowen, 2004). Cuando se reprime o ignora sensaciones, emociones o conflictos internos, el cuerpo puede presentar síntomas producto de la somatización, manifestándose de esta manera a través de tensiones musculares,

cansancio crónico, dermatitis, dificultades para respirar, etc., que deben ser escuchados (Barral, 2007); por el contrario, cuando el cuerpo se encuentra en un buen estado, las sensaciones que se reciben son armoniosas y placenteras (Casanovas, 2009; Barral, 2011).

Según Kepner (1987) prestar atención a la experiencia corporal, tanto propia como la de los demás, es una herramienta muy importante para enfrentarse a la tensión, establecer relaciones, comprender los sentimientos; y también para resolver problemas de mayor complejidad.

La TG se encuentra dentro de un enfoque unificado, con una perspectiva holística que considera que el todo es mayor que la suma de las partes, y que la división mente-cuerpo es artificial (Domato, 2017; Perls, 1973; Schnake, 1987) en oposición a la mirada monista representada por el paradigma médico científicista, materialista y asociacionista que reduce todas las dolencias a lo corporal (Kepner, 1987). Los aspectos alineados del sujeto, o el sí mismo negado, corresponden a cualidades del individuo que son problemáticas en un entorno en particular, teniendo la escisión en el sujeto su intrínseca manifestación corporal que puede identificarse en tres áreas de experiencia: emocional, de dolor y sexual (Domato, 2017; Kepner, 1987).

La *estructura corporal adaptativa* está vinculada a las experiencias de vida de cada individuo, y se diferencia de la estructura biológica. De esta manera, determinadas posturas o tensiones físicas se volvieron habituales en relación a conductas, sentido de sí mismo, o patrones de interacción social que se presentaron de manera persistente, transformándose en una forma natural de la estructura mecánica del cuerpo, aunque no lo son. Dicha naturalización es producto de la falta de consciencia acerca de los aspectos negados, restringiendo y volviendo rígida la conducta, limitando además la capacidad para sentir y expresar emociones (Kepner, 1987).

El abordaje corporal desde la TG propone realizar un cambio en esos movimientos corporales rígidos y automáticos, para volverlos actividades orgánicas conscientes y adecuadas al contexto, pudiendo integrar aquellas partes que han sido enajenadas (Kepner, 1987). A través del *experimento* que corresponde la forma de trabajo básica de la TG se buscara explorar el significado de los sentimientos implicados en el mantenimiento de la estructura, apoyándose en el movimiento físico y en la sensibilización corporal (Domato,

2017). No se busca eliminar partes del sujeto, sino poder reconocerlas en los procesos para poder integrar aquello que ha sido alienado del sí mismo, y de esta manera reformular como expresiones las manifestaciones físicas para que se pueda concluir la gestalt que ha quedado fija e incompleta (Domato, 2017)

### **3.3.1 Darse cuenta de las sensaciones físicas**

El *darse cuenta* o percatarse es la capacidad que tiene el ser humano para percibir lo que está sucediendo dentro de sí mismo y en el mundo que le rodea, y corresponde el objetivo principal de la terapia: solo cuando el individuo se da cuenta de lo que hace y de cómo lo hace está capacitado para cambiar su conducta (Martin, 2008). El darse cuenta, junto con la función de atención y la voluntad, representan actividades mentales que reflejan la relación entre lo que hacemos y lo que pensamos: al ser conscientes de algo, focalizamos nuestra atención en ello, y hay algunas señales manifiestas por las cuales un espectador puede ver que dichos procesos están operando (Perls, 1975).

El darse cuenta de si mismo comprende los acontecimientos, sensaciones, sentimientos y emociones que surgen en el mundo interior, en el cuerpo, y está en función de la manera de sentir, de la experiencia, y la existencia del aquí y ahora (Martin, 2008). Si el individuo puede ponerse en contacto consigo mismo, percibiendo así los mensajes de su cuerpo, es el primer paso para la integración (Schnake, 1995). Cuando la *autoapreciación* falla, el resultado es una constante necesidad de apoyo-externo, ya que se pierde el contacto con las propias necesidades, y debido a que el apoyo ambiental es buscado para el *autoconcepto*, de esta manera no se puede contribuir al crecimiento del sí mismo, porque según Perls (1973) el hombre solo logra trascender por la vía de su propia naturaleza, y jamás por medio de la ambición o de las metas artificiales.

En el darse cuenta se distinguen tres zonas: la *interna*, la *externa* y la *zona intermedia o de fantasía*. La zona interna corresponde al sí mismo, lo intrapersonal, el dolor corporal, la emoción y las sensaciones físicas (Perls, 1975). La zona externa se relaciona con todo lo que se percibe a través de los sentidos, que proviene del mundo exterior, forma de percibir propia de cada individuo que está relacionada con la herencia genética, los aprendizajes y los rasgos de personalidad (Martin, 2008). La zona intermedia incluye toda la actividad

mental que va más allá de lo que sucede en el presente: abarca el pasado y el futuro a partir de actividades como pensar, adivinar, planificar, recordar el pasado o predecir el futuro, procesos que ocurren en el presente, pero que a la vez su función puede ser evitar vivir en el mismo, convirtiéndose así en actividades neuróticas que alejan del mundo real (Kepner, 1987; Martin, 2008; Perls, 1973). La consecuencia de todas estas actividades que mantienen la distancia con el presente, y por ende con el darse cuenta en cada momento, es la *alineación* (Perls, 1974). Cuando el individuo interfiere con su propio funcionamiento, disfrazándolo o distorsionándolo, niega partes de sí mismo y de su propia experiencia, provocando sensaciones de tensión, inadecuación y vergüenza (Martin, 2008). La fusión del sí mismo negado con el cuerpo resulta del hecho de que muchas de las funciones orgánicas que el individuo niega están arraigadas a su naturaleza física, provocando que negar aspectos o funciones del sí mismo requieran la negación de aspectos corporales que están implicados, como cuando se tensan ciertas partes del cuerpo para impedir los movimientos para establecer el contacto con los demás (Kepner; 1987).

Cuando una persona no logra darse cuenta de sí misma, de su corporalidad, sensaciones y necesidades, no puede tener los límites claros, provocando confusión entre lo que es de ella y lo que es del otro. Respecto a esto, Perls (2000) distingue cuatro *mecanismos de defensa o resistencias* mediante los cuales las personas intentan evitar el sufrimiento que produce la confusión de los límites. El primero es la *introyección*, y sucede cuando los límites del exterior invaden los del individuo; aquí la persona incorpora patrones, ideas o formas de actuar de los demás, como mandatos que acepta sin reflexionar sobre ellos. El segundo se denomina *proyección*, y sucede cuando el individuo extiende los propios límites hacia el exterior, provocando que vea en los demás patrones de comportamiento que le son propios, aunque no los puede reconocer de esta manera. El tercer mecanismo es la *confluencia*, que produce que la persona siga a los demás sin pensar que es lo que desea y sin tener la capacidad de rechazar lo que se presenta, porque no se puede conocer, por lo tanto no sabe que es lo que prefiere. El cuarto se denomina *retroflexión*, mecanismo que provoca que la persona se haga a sí misma lo que en realidad quiere exteriorizar o hacer a los demás (Gimeno-Bayón, 2009). Estos mecanismos son aprendidos, y provocan una confusión en la percepción del sí mismo, de manera que cuando actúa la persona se apoya en lo externo, es por eso que la TG propone el darse cuenta como la manera en la que el individuo puede

llegar a percibir como contacta con el exterior, donde pone los límites y como interrumpe su necesidad, pudiendo de esta manera no solo conocer lo que necesita sino también comprender y respetar las necesidades del otro (Gimeno-Bayón, 2009).

Poder enfocarse en las sensaciones físicas de manera que permita hacer un contacto correcto con las propias necesidades, requiere una sensibilidad corporal despierta (Allerand, 1992). A partir de la *resensibilización* se puede traer el cuerpo al primer plano de la atención para volverse más consciente de sí mismo, para luego pasar a la experimentación del *vínculo* entre el sentido del sí mismo y la sensación física (Kepner, 1987). Las capacidades sensoriales se dividen en dos categorías, dependiendo si se trata de los sentidos orientados hacia la sensación interna o hacia la externa y la relación con el entorno. Dentro de los primeros encontramos la propiocepción (sentido de la posición de las partes del cuerpo), la cinestesia (movimiento), sensaciones viscerales (hambre, latidos del corazón) y receptores para el placer, dolor, presión. El segundo grupo está constituido por los sentidos de la percepción: vista, oído, gusto, tacto y olfato (Kepner, 1987).

Prestar atención al proceso corporal, incluyendo la sensación, consciencia, expresión y movimiento físico provoca un incremento de la sensibilidad que puede llevar a contactar en algunos momentos con el dolor y el sufrimiento, y en otros con el placer y la alegría (Kepner, 1987; Domato, 2017). A partir de preguntas que busquen responder a cómo se siente el cuerpo, qué sensaciones o sentimientos despierta, a qué comportamientos llevan los mismos, se permite el trabajo con las distintas zonas corporales que llevará a relacionar con imágenes o recuerdos que permitirán lograr una mayor consciencia abriendo la puerta a la posibilidad de cambio (Domato, 2017).

El terapeuta gestáltico al hacer un recorrido experiencial en su formación, puede respetar las necesidades de sus pacientes, para que maduren, ya que es consciente del proceso que conlleva el darse cuenta, por lo que no busca eliminarlas, sino integrarlas con el objetivo de que sean comprendidas y asumidas (Yontef, 1995), y de esta manera poder reentrenar los sentidos, sobre todo en lo interno, permitiendo una mayor concentración en las sensaciones corporales propias, que servirán para distinguir entre lo que es verdaderamente real y propio en cada situación (De Casso, 2003).

### 3.3.2 Técnicas gestálticas

La TG comprende que el terapeuta con su actitud de presencia, consciencia y responsabilidad sirven de modelo para el paciente, resultando inseparables las técnicas de quien las utiliza, ya que por encima de las técnicas lo que se pretende transmitir es una actitud, por ello se dice que el terapeuta constituye su propio instrumento (Polster & Polster, 1991). La técnica básica de la TG es el *continuo de la consciencia*, mediante el cual se toma consciencia de cada experiencia real, atendiendo a la experiencia presente para que surja la situación inconclusa más importante para ser atendida (Perls, 2007). Se pretenden mediante esto que el individuo pueda asumir su *responsabilidad* reconociéndose como sujeto de sus actos y sentimientos, pudiendo de esta manera ser consciente de su posibilidad de cambio en lugar de ubicarse como víctima pasiva (Perls, 1998). Naranjo (2017) menciona tres tipos de técnicas gestálticas: las supresivas, las expresivas y las integrativas. Las *técnicas supresivas* apuntan a suprimir las acciones evitativas de la experiencia presente, para que el individuo pueda enfrentar lo que le sucede y descubrir aquello de lo que no se da cuenta (Carabelli, 2013; Kepner, 1987; Peñarrubia, 2008). Algunas de estas técnicas son evitar el *acercadeísmo* que consiste en teorizar o intelectualizar algunas situaciones, así como también evitar el *debeísmo* que consiste en pensar que la situación debería ser de determinada manera en lugar de aceptar lo que se es (Carabelli, 2013; Naranjo; 1989). Otras de estas técnicas apuntan a reemplazar las manipulaciones enunciadas como insinuaciones o sugerencias, para pasar a pedidos directos.

Respecto a lo corporal, existe la técnica de *resensibilización*, mediante la cual se busca que el individuo pueda conectar con partes del cuerpo que han sido insensibilizadas por tener asociaciones con dolor, enfermedad, rechazo (Domato, 2017; Kepner, 1987; Schnake, 1995). La *insensibilización* representa tres manifestaciones: *la atención selectiva*, *la interferencia en la respiración* y *la contracción muscular crónica*. En la primera se reduce la calidad de atención para impedir que una sensación interna se vuelva consciente; en la segunda la respiración se transforma en mínima y superficial para limitar la expresión emocional y adormecer los sentidos; en la tercera la tensión comprime la sensación muscular para evitar movimientos que la vuelven perceptibles (Kepner, 1987). Algunos de los métodos utilizados apuntan a dirigir verbalmente la atención al proceso corporal, que

incluye movimientos, posturas y estiramientos; también se puede utilizar el contacto físico directo manipulando la estructura muscular (Kepner, 1987).

Las *técnicas expresivas* favorecen los contenidos de la consciencia mediante la expresión de los sentimientos, impulsos y acciones, buscando *iniciar la acción* que se encuentra latente, *completar la expresión* que se comenzó a manifestar, y que se pueda identificar y actuar a partir de *la repetición y/o exageración* de algo que se ha dicho o hecho . Facilitan la manifestación de las necesidades y los sentimientos que han sido bloqueados en experiencias anteriores por obstáculos del entorno que impedían la expresión libre (Kepner, 1987; Naranjo, 1989). En el abordaje corporal se utiliza por ejemplo el prestar atención a la experiencia física haciendo declaraciones de lo que se percibe, atendiendo y verbalizando qué partes del cuerpo o procesos del mismo siente el sujeto que están implicados, profundizando en un principio en la sensación corporal para luego poder integrar el sí mismo en el proceso que se experimenta (Kepner, 1987; Schnake, 1995).

Las *técnicas integrativas* están al servicio de la difusión y buscan la integración y asimilación de las voces internas que pueden estar en conflicto (Kepner, 1987; Peñarrubia, 2008). Por ejemplo, mediante la observación de las acciones que acompañan el relato del sujeto, cuando se percibe alguna contradicción con el tono afectivo de su discurso, se le pide que exagere el movimiento o gesto mientras continua hablando, técnica que habitualmente produce un darse cuenta, permitiendo que el sujeto tenga una comprensión más integrada de sí mismo (Kepner, 1987; Schnake, 1995).

### **3.3.3 Formación de terapeutas**

Todo proceso de formación conlleva un entrenamiento que pretende otorgarle al individuo lo necesario para el ejercicio de un rol, llegando un momento dentro del proceso formativo a partir del cual el alumno adquirirá específicamente el rol de terapeuta, mediante el cual se va a relacionar consigo mismo y con diferentes entidades psicosociales (Barbera, 1994).

El proceso de formación en la TG, acorde a los supuestos que la misma propone, es teórico-experiencial, y supone que el terapeuta que se está formando pueda trabajar sobre si mismo dejando atrás ideas o preconceptos que trae. Como entrenamiento favorece el encuentro con todo aquello que forma parte de su identidad negada, con lo que ha alineado de si, y

también con aquello que va sucediendo en el momento presente durante su formación. De esta manera el alumno realiza un trabajo de autoconocimiento a partir de técnicas, teoría, estrategias e intervenciones, con el objetivo de dar con lo más genuino de su ser para poder encontrar su estilo como terapeuta (Rams, 1981). Es una formación que destaca la *unicidad dinámica* de la persona, dándole valor a esto para que la personalidad integrada del terapeuta constituya su propia herramienta profesional, y que le permite adquirir una perspectiva cultural y social más amplia dentro de una actividad profesional que se encuentra bajo los parámetros de un proyecto existencial, individual y colectivo (Spagnuolo Lobb, 1991). El alumno se va encontrando tanto con su carácter como con la forma que percibe el mundo, volviéndose más consciente de sí mismo, trabajo que le permitirá en el vínculo terapéutico poder despojarse de su propia historia con el objetivo de poder reaccionar a la situación presente y real, sin sobreponer los asuntos inconclusos de su propia experiencia (Rams, 1981).

Para contribuir en la formación como terapeuta es necesario que esta incluya un manejo operativo de los aspectos emocionales (Barbera, 1994) que servirán como fuente de información para poder observar las reacciones a diferentes situaciones, permitiendo si la atención está disponible, poder organizarlas de una manera adecuada, dando lugar a respuestas más adaptativas (Grenbgerg y Korman, 1991). Es por ello que la formación gestáltica se trata de un espacio que contiene, facilitando la apertura emocional como aquello sobre lo que se sostiene el aprendizaje de procesos que se manifiestan en el mismo nivel, por lo que constituye un *aprendizaje vivencial*, a través de la implicación personal que existe en toda relación interpersonal, ya que se presenta allí una manera de canalizar las propias experiencias, posibilitando un aumento de la información que estará disponible para luego utilizar en otros contextos vinculares que condicionen los aspectos conductuales y cognitivos. (Barbera, 1994). De esta manera, la TG funciona porque el terapeuta a partir de haber hecho su propio desarrollo entiende lo que está pasando y no teme actuar en base a lo que observa, ya que basta con que lo perciba y tenga la capacidad de exponerlo, para que eso tenga un efecto transformador creando consciencia (Naranjo, 2011). Es por ello que terapeuta gestáltico debe estar atento, para poder ayudar al paciente a que se dé cuenta de sí mismo cuando actúa, y para ello se requiere una forma de estar, que viene a ser más una actitud ante la vida que una técnica terapéutica o un método (González, 2013). Esta actitud

es la base de la TG y radica en la actualidad, la presencia y la responsabilidad, siendo lo más importante que aporte presencia, observando y dirigiendo la atención del paciente hacia lo que hace en cada momento para que pueda percibir su totalidad, haciéndolo observar sus gestos, su respiración, sus emociones, su voz, la expresión de su cara; trabajo que requiere la sensibilidad del terapeuta, de su actitud de escucha, respeto y aceptación, que a su vez transmite al paciente (Naranjo, 1990).

Una formación donde el individuo hace una mirada sobre su propia experiencia, permitirá poder filtrar y emitir respuestas más adecuadas en determinados contextos, así como también poder variar dichas respuestas como instrumentos de conocimiento. Las experiencias personales son percibidas como totalidades, el hecho perceptual referido a una determinada escena vivida, es almacenado con esta conjuntamente; de esta manera la cadena de experiencias que se atraviesa se integra a modo de escenas con su modo vincular específico, entre sus personajes o elementos, constituyendo un marco sobre el cual se configuraran las siguientes experiencias (Barbera, 1994). Esto va conformando la historia subjetiva del individuo, y los sucesos de su entorno en cada momento determinan las escenas internas actuales del sujeto, conscientes o inconscientes, a través de las cuales reconoce su identidad, se expresa como individuo, como parte de un contexto y configura su modo perceptual (Población, 1992). De esta manera la implicación personal en la formación promueve una revisión de situaciones y/o contenidos de manera experiencial, una comprensión de determinadas vivencias que implica reflexionar sobre la posición propia en la experiencia, un entendimiento global de la complejidad de la situación en la que interactúa (el cuestionamiento personal como instrumento que promueve un aumento de información), contar con la posibilidad de disponer de un elemento terapéutico a partir de la catarsis de integración que Moreno (1961) definió como el paso a un ser más flexible y espontáneo, donde no se trata de sentir por sentir, sino de poder realizar un replanteamiento personal de las emociones puestas en juego con una finalidad didáctica, con el objetivo de poder incorporarlo en su rol profesional (Barbera, 1994)

La formación en TG además de contar con teoría y técnicas específicas, se transmite mediante la observación, mediante la experimentación con lo que sucede en el propio cuerpo y la percepción de lo que sucede en el cuerpo de los demás (Naranjo, 2011). Allí el

alumno experimenta primero en si mismo aquello con lo que trabajara luego con el paciente que consulta. Realiza un trabajo en su propio cuerpo y con su experiencia, por lo que luego podrá entender lo que ve en el paciente y podrá actuar, ya que lo ha experimentado primero en él (Naranjo, 2011).

La formación en TG es una modalidad que enfatiza el autodescubrimiento, el reconocimiento de la autoexperiencia del terapeuta (a través del darse cuenta) y sus esfuerzos para funcionar de una manera donde predomine el contacto (Castanedo, 1997). El terapeuta gestalt es capacitado para poder trabajar con el paciente para aumentar la capacidad de mantener el contacto interno consigo mismo y el externo con los demás siendo su función descubrir cuál es el proceso actual del campo, del que inevitablemente es parte y en el cual tiene una responsabilidad de lo que sucede, haciéndolo generalmente de forma intuitiva, facilitándole esto una convergencia entre su propia experiencia, el campo de referencia conceptual y el enfoque de su atención (Castanedo, 1997, Yontef, 2002).

Cualquier intervención o momento de terapia no se reduce solo a un acontecimiento técnico, sino también representa un momento de contacto interpersonal (Perls et al., 1951). La TG ha hecho sus aportes sobre cuál es la posición que debe tomar el terapeuta, orientándose a la *implicación activa* del mismo, y se ha dedicado a estudiar qué tipo de contacto es terapéutico, aplicando principal atención al diálogo y los principios del mismo (Yontef, 2002). Uno de sus principios de este es el de la *inclusión* y la *confirmación*, que consiste en que el terapeuta o el formador pueda ponerse, tanto como sea posible, en la experiencia del paciente o del alumno, sintiendo la experiencia en el cuerpo aunque sin perder el sentido de que se trata de alguien diferente, siendo aquí relevante la *teoría paradójica del cambio* que propone contactar con la persona sin tener como objetivo hacer que sienta diferente, sino apoyarla para que crezca por identificación con su propia experiencia (Yontef, 2002; Beisser, 1970). El dialogo en TG significa estar presente como persona que se encuentra con otra persona, donde el terapeuta se implica en la tarea terapéutica contactando con el paciente como es de manera completa, y poniéndose él mismo también al completo como persona, que también cambia, atraviesa su propia experiencia en el campo, se conmueve, siente dolor, recibe satisfacción del contacto con su paciente, y aprende de este (Yontef, 2002).

## **4. Metodología**

### **4.1 Tipo de estudio**

Estudio de tipo descriptivo cualitativo

### **4.2 Participantes**

Los participantes del trabajo fueron adultos profesionales licenciados en psicología, alumnos de una escuela de formación en Gestalt, y una docente de la formación especializada en abordaje corporal.

En el caso de los alumnos, fueron dos pertenecientes al primer año, una mujer y un hombre, de entre 32 y 43 años, y dos pertenecientes al tercer año, también una mujer y un hombre, en este caso de entre 35 y 55 años.

En el caso de la docente se trata de una Licenciada en Psicología con posgrado en Gestalt, docente de la materia Abordaje Corporal en Gestalt, con formación en técnicas Psicocorporales y en Danza Movimiento Terapia

### **4.3 Instrumentos**

Entrevistas semi-estructuradas a una psicóloga especializada en abordaje corporal y a cuatro alumnos de la formación de terapeutas gestálticos. Las entrevistas tuvieron los siguientes ejes: el abordaje corporal en la formación de terapeutas, técnicas gestálticas de abordaje corporal, relación entre el trabajo con el cuerpo y el estar presente, darse cuenta de las sensaciones físicas, y aportes obtenidos a partir del trabajo con el cuerpo.

### **4.4 Procedimiento**

Se obtuvieron datos mediante las entrevistas realizadas a los alumnos y a la Licenciada docente de la formación. Las mismas fueron realizadas mediante videollamada debido a la situación de pandemia, con una duración de una hora aproximadamente cada una. Las entrevistas fueron grabadas y posteriormente transcritas para un mejor procesamiento de la información.

## 5. Desarrollo

### 5.1 Objetivo 1: Describir el modo de trabajar con el abordaje corporal en la formación de terapeutas

Con el objetivo de describir el abordaje corporal en la formación de terapeutas, se consultó a la Licenciada y a los alumnos entrevistados sobre la manera que trabajan con el cuerpo en la formación, en qué momento y para qué lo realizan, y se les solicitó la descripción de las técnicas que implementan para dicho trabajo.

Para responder al primer interrogante se les consultó a los entrevistados cómo es el trabajo que hacen con el cuerpo en la formación. La pregunta comenzó haciéndose para indagar sobre la utilización del abordaje corporal, a lo que el Alumno F respondió que *en gestalt el cuerpo no es algo que utilizamos, sino que nos basamos en una mirada integral del ser humano, por lo que en todo momento aprendemos a registrar y trabajar con nuestro cuerpo*. La primer parte de su respuesta coincide con Perls (2000) quien se refería al cuerpo no como algo que se posee, sino como algo que se es, correspondiendo uno de los aspectos que forman parte del sujeto, por lo que el reconocimiento de este es el primer paso para la integración del sí mismo. Por otra parte, la mirada integral del ser humano contempla al sujeto con una relación indisoluble de aspectos emocionales, corporales, mentales y sociales (Martín, 2008). Según la Licenciada, la gestalt como escuela psicocorporal habilita a que el cuerpo hable, por lo tanto la forma de trabajar con este es aprender a escucharlo, y destaca que la manera de hacerlo es *estar atentos a la respiración, a los movimientos, porque de esa manera llegan las respuestas a nuestras necesidades*. Aprender a registrarlo implica que la persona pueda tomar contacto con las sensaciones que este manifiesta, para lo que se requiere lo planteado por Kepner (1987), utilizar activamente los sentidos de la percepción. Esta agrega además, que *la manera en la que comenzamos a trabajar con el cuerpo es rescatándolo primero a través de preguntas del estilo ¿Qué sentís?, porque eso alude a la corporalidad, porque sentimos en un cuerpo*. La corporalidad representa según Gimeno-Bayon (2009) la base material de las emociones y pensamientos, por lo tanto colocar la percepción al servicio del estado interno sería una manera de obtener información sobre la experiencia que el sujeto está atravesando (Kepner, 1987), punto con el cual coincide el Alumno C cuando menciona que *a través de la utilización las técnicas*

*en el abordaje corporal se busca principalmente que la persona pueda registrar cómo está su cuerpo en el momento presente*, de esta manera, según Perls (2007) al tomar contacto con la experiencia presente y real se daría lugar a que surgiera la necesidad del organismo con más urgencia a ser atendida, aspecto fundamental para lograr una autorregulación orgánica saludable.

La TG considera artificial la separación mente-cuerpo (Domato, 2017; Schnake, 1987), por lo que la mirada integral implica que, tanto en la formación de profesionales como en el ámbito terapéutico, el cuerpo es inseparable de los aspectos que suceden a nivel mental. En coherencia con esto, cuando la Licenciada fue consultada sobre en qué momento realizan el abordaje corporal manifestó que *el cuerpo siempre está presente, desde el momento cero del encuentro*, haciendo referencia a que aunque no se esté específicamente realizando un trabajo corporal, este inevitablemente es parte, por lo tanto el abordaje corporal forma parte en todo proceso que incluya al sujeto. Para obtener información más específica respecto al abordaje corporal se le solicitó un ejemplo en el que se trabaje puntualmente desde la corporalidad, a lo que respondió *por ejemplo en la dramatización, donde lo trabajamos para replicar una escena determinada vincular con quien fuera imaginando el cuerpo propio y del otro*. Aquí con su respuesta se refleja que no solo se tienen en cuenta los aspectos internos del sujeto, sino además que la corporalidad alude al entorno. La relación entre estos según Martin (2008) es importante porque de acuerdo con cómo sea la forma de contacto entre ambos puede dar lugar o no a la correcta autorregulación orgánica, por lo tanto, tener en cuenta el contacto con el medio da cuenta de las posibilidades que tiene el organismo para satisfacer sus necesidades y mantener la homeostasis (Tarrega, 2020). De acuerdo a la Licenciada, el abordaje corporal serviría para observar situaciones entre ambas dimensiones con el objetivo de resolver necesidades que pueden haber quedado inconclusas en otro momento pero que se manifiestan en el presente. Si la necesidad no ha sido correctamente satisfecha, el organismo no puede retomar a su punto de equilibrio, por lo tanto mediante este tipo de técnicas, que la Licenciada define a su vez como ejercicios de reactualización, se busca que el sujeto pueda organizar de forma creativa y saludable en el momento presente gestalts que han quedado inconclusas en el pasado, o también que pueda integrar partes del sí mismo que han quedado escindidas en otra situación (Robine, 2005). Respecto a esto el Alumno C hace referencia al decir que las técnicas utilizadas para el

abordaje corporal *son herramientas para acceder a conocimientos de uno mismo y de aspectos desconocidos de la consciencia, que permiten decodificar el lenguaje del sí mismo a partir de la percepción de las sensaciones*, afirmación que podría relacionarse con lo planteado por Kepner (1987) cuando dice que el abordaje corporal pretende volver consciente los movimientos corporales rígidos y automáticos para integrar aquellas partes que han sido enajenadas.

La enajenación de algunos aspectos físicos pueden deberse a cualidades del individuo que en un entorno particular han sido rechazadas, por lo que el sujeto las ha negado como parte de sí, reflejándose esto a nivel corporal en aspectos físicos que resultan alienados, y por la perduración de esto en el tiempo el sujeto los termina comprendiendo como parte natural de su funcionamiento, aunque no lo son (Domato, 2017). Es por ello que se requiere una consciencia de esos aspectos negados para poder volver a integrarlos al sí mismo y lograr así un mejor contacto tanto con el propio organismo, como también con el entorno. Así como la Licenciada había hecho mención al contacto con el medio en su respuesta, el Alumno D también refiere algo al respecto, al decir que las técnicas son utilizadas también en la dinámica grupal *para registrar lo disponible o limitado que estoy en un lugar o posición, del contacto con los otros, que es fundamental para saber si me estimula para acercarme o alejarme de mi propia necesidad*. Según Naranjo (2011) el apoyo o soporte de los demás influye en el modo de atravesar las experiencias y en la forma de atender las necesidades del organismo, por lo tanto para que el individuo pueda desarrollarse de manera saludable debe ser capaz de manejarse a sí mismo y a su ambiente, ya que hasta las necesidades puramente fisiológicas pueden ser satisfechas únicamente mediante la interacción del organismo y el entorno (Perls, 1973). Entonces lograr una autorregulación organísmica saludable implica ser consciente de las emociones y sensaciones que genera el entorno, para poder tener una mejor identificación con el sí mismo y encontrar la conclusión de aquello que requiere ser atendido (Yontef, 1995).

Con el objetivo de saber sobre las técnicas utilizadas para el abordaje corporal, se le consultó sobre esto a los entrevistados. En primer lugar es importante mencionar lo que destaca la Licenciada al expresar que *no hay técnicas específicas para trabajar con el cuerpo, sino que todas las técnicas gestálticas incluyen siempre la corporalidad porque es*

*imposible separarnos de lo físico. Por ejemplo aunque estemos contando un relato, se apunta además de lo que se expresa verbalmente a poder sentir lo que sucede corporalmente con eso que se dice.* Lo mencionado en la primera parte de la respuesta tiene relación con lo ya expuesto anteriormente de acuerdo a la inseparabilidad mente-cuerpo. Ahora bien, al referirse al relato se puede pensar en una diferencia con lo planteado por Naranjo (2017) respecto a que el abordaje corporal se experimenta al observar la acción más allá de las palabras, atendiendo a los gestos y posturas antes que el discurso. Sería contrario a lo planteado por la Licenciada, aunque si lo que esta manifiesta tiene relación con lo propuesto por Schnake (1987) cuando destaca la importancia de atender además de la corporalidad al discurso, no con el fin de dejar de lado lo que sucede físicamente, sino para revisar si lo que se está expresando verbalmente tiene congruencia con la manifestación corporal, buscando de esta manera corroborar si lo enunciado se trata de algo que perturba realmente o si es una elaboración cognitiva realizada a partir de una interpretación de sí mismo, permitiendo además de esta manera, lograr la coherencia e integración de todos los aspectos del sí mismo que propone Lowen (2004).

La alumna B por su parte refiere en la entrevista como técnicas que se utilizan para el abordaje corporal a *la personificación de diferentes órganos, entablar diálogos con diferentes partes del cuerpo, exagerando algunos movimientos, poder completarlos, actuarlos, también trabajos con la respiración o la expresión plástica, como el uso de arcilla.* Menciona que éstas son utilizadas para *experimentar y completar la expresión, expresar aquello no expresado, vivenciar lo que se es y sumar información a lo que sucede.* Este tipo de técnicas corresponderían dentro de la clasificación hecha por Naranjo (1989) a las expresivas, las cuales constituyen herramientas que favorecen los contenidos de la consciencia mediante la expresión de los sentimientos, impulsos y acciones, que apuntan a su vez a observar cómo se expresaría determinada situación que ha quedado inconclusa, representándose por ejemplo a través de un objeto, de una forma, de un animal, de algo que pueda graficar aquello que se siente para poder expresarlo. También su respuesta resuena con lo planteado por Kepner (1987) cuando hacía referencia a que en el abordaje corporal al profundizar primero en la sensación corporal se busca que mediante la experiencia física se pueda verbalizar qué partes del cuerpo se encuentran implicados con otros procesos, con el objetivo de integrar el sí mismo en aquello que se experimenta. El Alumno C por su

parte, menciona dentro de las técnicas gestálticas utilizadas para el abordaje corporal la visualización o centración. Respecto a esto cuenta que *hay dinámicas en las cuales se busca a partir de un registro corporal tomar consciencia de las distintas partes del cuerpo, y poder hacer foco en alguna particular de ellas con la que por ejemplo se siente alguna tensión*. La alineación imposibilita la identificación con el sí mismo tal y como es, mutilando partes de él, volviendo a su vez a los sentidos automáticos e inconscientes (Kepner, 1987; Yontef, 1995). Por lo tanto no puede lograrse una cimentación plena si hay partes de sí que el sujeto ha enajenado. Entonces, las dinámicas se habilitan a partir del registro corporal serian fundamentales para poder registrar que las tensiones que suceden a nivel físico pueden deberse a gestalts incompletas que presionan para ser atendidas (Yontef, 1995).

Para finalizar la Lic. A hace referencia al modo de utilizar las técnicas y comenta que *cada técnica implica una intención y una guía por parte del terapeuta para que pueda ser aplicada correctamente, tiene que ver con estar consciente de lo que sucede en el contacto, de lo que me sucede a mí, y de lo que siento que le sucede al otro; es fundamental ser responsable y entender lo que está sucediendo en el encuentro en el momento presente, y esto es porque no se trata de aplicar las técnicas por el solo hecho de intentar una solución, sino teniendo la responsabilidad de estar presente en el aquí y ahora, ya que la TG corresponde una práctica fenomenológica existencial donde percibir, sentir y actuar es distinto a interpretar (Yontef, 2003)*

## **5.2 Objetivo 2: Describir el modo de darse cuenta de las sensaciones físicas en los terapeutas en formación en un centro gestáltico**

Con el objetivo de indagar sobre el darse cuenta de las sensaciones físicas en la TG, se consultó en las entrevistas realizadas, tanto a los alumnos de la formación como a la licenciada, qué información se puede obtener a partir del darse cuenta de las manifestaciones corporales, de qué manera se trabaja con el cuerpo para lograr un mejor registro de las necesidades propias y ajenas, y la relación entre el darse cuenta y el aquí y ahora.

Ante la pregunta de qué información puede obtenerse a partir del darse cuenta de las manifestaciones físicas la Licenciada expresó que el darse cuenta permite tener un registro consciente de cómo se encuentra el cuerpo en el momento presente, permitiendo reconocer sus necesidades y atender a ellas, las cuales pueden tratarse del tipo fisiológicas u otras que tengan que ver con el entorno, por ejemplo registrar cómo se siente el cuerpo en determinado contexto o ante una persona específica. Lo planteado por la Licenciada podría relacionarse con la zona interna del darse cuenta que Perls (1975) conceptualiza, la cual corresponde al sí mismo, a las sensaciones físicas, a lo interpersonal, que permite a partir de su registro ser consciente de cuáles son las sensaciones que se tienen físicamente a partir de un contexto, persona o situación. Se le consultó además sobre algún ejemplo de ejercicio que utilicen para el darse cuenta, y mencionó los ejercicios de registro corporal como un ejemplo de trabajo en la formación y también en los casos de intervención terapéutica: *lo primero que hacemos es traer el cuerpo a primer plano, registrando como está la respiración, nuestra postura, si tenemos alguna tensión, si hay algún ruido que nos incomoda, un lugar, hacemos un escaneo completo enfocándonos en las sensaciones*. De esta manera se busca que la persona a partir de las sensaciones físicas pueda registrar lo que le sucede ya que estas, como dice Perls (1975), pueden manifestar señales de los procesos mentales que están operando, y que a su vez como menciona Martin (2008), reflejan los sentimientos y emociones que surgen en el mundo interior que dan cuenta de la manera de sentir la experiencia en el aquí y ahora.

La misma pregunta realizada a la Licenciada fue hecha también a los alumnos. Frente a esta el Alumno C respondió que *me permite tener consciencia sobre aspectos desconocidos por mí mismo y lograr una mejor integración de estos, como si fueran capas de conocimiento que el cuerpo nos va permitiendo acceder a medida que experimentamos*. Es justamente a eso a lo que refería Perls (1975) al decir que poder darse cuenta de lo que sucede a nivel corporal posibilita una mejor autoapreciación y autoconcepto, que permiten estar más en contacto con las propias necesidades favoreciendo al crecimiento del sí mismo, y también de lo que hablaba Naranjo (1989) cuando afirmaba que poder observar la acción, los movimientos, más allá del discurso, permite una coherencia e integración de los diferentes aspectos del sujeto. La Alumna B también coincide en su respuesta con el alumno anterior, y manifiesta que *el darse cuenta de las sensaciones te da información valiosa, te muestra*

*qué sucede en el cuerpo ante un recuerdo o asociación, permite trabajar en el ahora cuestiones que tal vez tienen que ver con el pasado pero que te impactan en el presente*, por lo tanto el poder evaluar cómo se encuentra el cuerpo en la situación presente puede servir de guía para entender no solo lo que sucede a nivel físico, sino también en cuanto a lo emocional, lo mental y lo vincular (Martin, 2008), tarea que no solo le permitirá al sujeto poder conocerse mejor sino además dar lugar a una posibilidad de cambio, ya que el sujeto puede cambiar solo cuando se da cuenta de qué hace y cómo lo hace.

El Alumno E por su parte respondió que a partir de las manifestaciones corporales *se pueden ver las corazas o defensas, se pueden ver las interrupciones, las tensiones; mediante las posturas acceder a la corporalidad, y desde allí a la experiencia íntima. El cuerpo es el lugar donde las conductas son posibles.* Respecto a los mecanismos de defensa, Perls (2000) menciona que provocan una confusión en la percepción del sí mismo, llevando a la persona a necesitar un apoyo externo, por lo tanto es importante reconocerlos para poder ver como se contacta con el exterior, donde están los límites y si se expresan y atienden sus necesidades de manera correcta. Si el individuo no puede reconocer lo que le sucede ni sus necesidades, tampoco puede reconocer las necesidades de los demás, y hasta a evitar el contacto (Kepner, 1987), y en relación a esto se puede comentar lo mencionado por el Alumno C quien refiere que los ejercicios para el darse cuenta *también se utilizan en ejercicios grupales para evaluar si estamos disponibles para el encuentro, qué nos sucede a partir de la propuesta de determinada actividad, o con lo que algún compañero manifiesta.* Por lo tanto, de acuerdo a lo comentado y lo expresado por Martin (2008), los ejercicios para fomentar el darse cuenta permiten hacer un reconocimiento sobre los límites de contacto, sobre qué sucede en relación con otro y cómo el entorno puede influir e interferir el propio funcionamiento. Según Perls (1975) si del exterior se percibe que determinada emoción, sensación, rasgo es rechazado, el individuo puede llegar a interferir sobre su propio funcionamiento, interrumpiendo sus necesidades y alineando partes del sí mismo, distorsionando o disfrazando su propio funcionamiento, no logrando tener los límites claros respecto de lo que es de él y lo que es de los demás, y evitando así un contacto con el presente.

Para responder cómo el darse cuenta favorece a tener un mejor contacto con las propias necesidades, se le consultó a la Licenciada sobre esto, quien comentó que *el cuerpo nos da un aporte claro de nuestras necesidades, pero estamos educados desde lo intelectual, desde lo racional, donde todo es cuantificable y analizable. Esa razón debe estar además a servicio de lo corporal y de lo emocional, debemos respirar y ser conscientes de la respiración, prestarle atención, hacer figura en esto. Sin dejar de lado lo intelectual, poder ponerlo al servicio de lo orgánico.* A través de técnicas de registro corporal, como ser llevar la atención a la respiración, se puede llegar a la capacidad de darse cuenta de lo obvio, concreto y perceptible, que la TG presenta como aquello que permite una cimentación sana del individuo, llevando el cuerpo al primer plano de atención, favoreciendo de esta manera la toma de consciencia sobre lo que es real y necesario en cada momento (Kepner, 1987; Perls, 1973). A partir de lo respondido por la Licenciada se le consultó sobre la manera en la que se pueden traducir esas necesidades a partir de las manifestaciones físicas, a lo que en primer lugar explicó que dentro de su trabajo se especializa en desordenes alimentarios, y que se observa en estos casos muy claramente que el cuerpo tiene cosas para decir. Mencionó como el atracón, como comportamiento cuenta algo, entonces se debe lograr que el síntoma empiece a hablar, que aparezca la narrativa corporal, frente a la cual el terapeuta puede estar leyendo algo, pero también es necesario que el paciente pueda narrar lo que sucede con su cuerpo, entonces por ejemplo se le pregunta *¿Qué crees que está tratando de decirte esto?* Y de esa manera se habilita a que el cuerpo hable, y de allí surjan nuevas narrativas, y agrega que *es importante poder intercalar el pensamiento y el cuerpo, poner en palabras lo que sucede y también a la inversa*, a través de la manifestación corporal escuchar eso que no se está enunciando verbalmente, para lo que se requiere una sensibilidad corporal despierta que permita hacer contacto con las propias necesidades (Allerand, 1992) dando lugar a que se develen significados latentes que quedaron vinculados a imágenes o emociones (Domato, 2017; Kepner, 2018).

Por último, para responder al interrogante sobre la relación entre el darse cuenta y el aquí y ahora, y cómo se trabaja con esto a partir de la TG y el abordaje corporal, se le consultó sobre esto a los alumnos. La Alumna A manifiesta, *desde la gestalt cualquier trabajo que se realice, se hace en el presente, porque la existencia es actualidad, es capacidad de darse*

*cuenta y tomar conciencia.* De esta manera el estar presente en el aquí y ahora es lo que permite la toma de conciencia, y como dice Martin (2008) es eso lo que posibilita percibir lo que está sucediendo dentro del sí mismo y en el mundo exterior. Ante la misma pregunta el Alumno C dice *puede surgir que en el presente se requiera trabajar alguna experiencia infantil, pero desde la gestalt se trabajara siempre que sea recordada vívidamente ahora.* Esto puede relacionarse con la zona intermedia del darse cuenta que menciona Perls (1975), la cual abarca toda actividad que va más allá del presente como adivinar, recordar, planificar, que si bien son procesos que ocurren en el momento, pueden también evitar el contacto con el sí mismo, generando que el individuo no pueda ser consciente de su experiencia presente produciendo la alineación, provocando que en lugar de una integración de todos los aspectos del ser se provoque una negación de partes. Al ser interrumpida esta integración, la persona se encuentra desconectada de lo que está sucediendo en el presente, por ello la TG propone trabajar con lo que sucede en el aquí y ahora, sin dejar de lado situaciones pasadas o proyecciones del futuro, pero se las aborda siempre desde el presente, evaluando cómo eso que la persona transmite está afectando a este momento. Según Perls (1990) cualquier terapia debe llevarse a cabo en el ahora, y es mediante el continuo de la conciencia que se toma contacto con la experiencia real. Por lo tanto y de acuerdo a lo expresado por el alumno y en relación a lo planteado por diferentes autores gestálticos, el pasado solo debe tener lugar como situación inconclusa que se expresa en este momento (Naranjo, 1970).

### **5.3 Objetivo 3: Comparación de los aportes que brinda el trabajo con el cuerpo en terapeutas del primer y tercer año de la formación.**

Con el objetivo de comparar los aportes que brinda el trabajo corporal en la formación de terapeutas, se le consultó a los entrevistados de primer y de tercer año sobre cómo consideran que impactó este en su formación, y si creen que los benefició o beneficiará en su rol como terapeuta.

En primer lugar, para saber sobre la manera en la que se trabaja con la corporalidad en la formación de terapeutas, se le consultó sobre esto a la licenciada entrevistada, quien comenta que el alumno trabaja de la misma manera con la que podrá trabajar después en consulta, ya que la formación del terapeuta gestáltico implica el trabajo con su propia

experiencia. Para que el paciente pueda hilvanar su historia el terapeuta debe servirle de guía, y éste para poder ser guía debe poder darse cuenta de lo que sucede en su corporalidad, porque ésta es un instrumento y una variable dentro de la terapia. Que el alumno trabaje en el conocimiento de si mismo puede relacionarse con lo planteado por Castanedo (1997) cuando refiere que la formación en TG enfatiza a través del darse cuenta el autodescubrimiento y el reconocimiento de la propia experiencia del terapeuta; dado que se trata de una terapia fenomenológica, en la formación se enseña principalmente el método fenomenológico del darse cuenta con el objetivo de que los alumnos aprendan a percibir, sentir y actuar, antes que a interpretar (Yontef, 2003) destacando la importancia de la descripción de lo que se percibe en el momento presente, antes de la explicación del por qué eso está sucediendo. Además, que este pueda servirle de guía al paciente es justamente lo que proponía Rams (1981) al afirmar que a partir de técnicas, teorías e intervenciones el alumno realiza dicho trabajo de autoconocimiento con el objetivo de poder encontrar su estilo como terapeuta, permitiéndole a partir de haber hecho su propio recorrido por la experiencia ayudar a sus pacientes a que también lo hagan. Se le consultó además sobre qué aportes considera obtuvo ella a partir del trabajo corporal en su formación. Manifestó que *el trabajo con el cuerpo me parece fundamental, ya que este es mensajero de un montón de contenidos, no solo propios, sino que a través de registrar mi propia experiencia puedo registrar la experiencia del otro. Hay algo del otro que está ahí, que me despierta algo. No se debe dejar de lado lo que me pasa con ese otro a nivel corporal, como una sensación que generó, justamente a esto refería Yontef (2002) al decir que es función del terapeuta lograr descubrir cuál es su lugar en el campo presente, del que es parte y en el que tiene responsabilidad, haciéndolo generalmente convergiendo su propia experiencia, el campo de referencia conceptual y el enfoque de su atención. Para completar su respuesta la licenciada mencionó además que se trabaja con el sentir, las sensaciones, los apoyos, las emociones, se utiliza para tomar consciencia de lo que nos sucede en cada momento, y a través de ese registro poder sentir si hay algo que podemos o queremos cambiar de la situación particular.* De acuerdo a lo expresado, se podría pensar que a partir del cuerpo, de sus posturas, manifestaciones, movimientos, se accede a algo más profundo que da cuenta de estados internos del sujeto y como afirma Kepner (1987) trabajar con ello

posibilita contar con una herramienta importante para enfrentar la tensión, establecer mejores relaciones, comprender sentimientos.

Para poder comprar los aportes del trabajo con el cuerpo en los alumnos en formación se le consultó sobre esto a dos de ellos pertenecientes al primer año y dos al tercer año. La Alumna B, que cursa el tercer año contestó que *la formación fue un antes y un después en mi vida. No solo aprendo teoría, sino que con todo el trabajo personal que se hace puedo vivenciar esa teoría. El trabajo con el cuerpo me permitió verme entera, poder hacer una integración de todas mis partes.* En primer lugar se refleja en su respuesta el trabajo con la integración de los diferentes aspectos, al reconocer que pudo verse entera, y coincide esto con el valor que le da la TG a que cada terapeuta pueda trabajar con los aspectos integrados de su personalidad para destacar su unicidad, que le permitirá no solo encontrar su propio estilo, sino además constituirse como su propia herramienta terapéutica (Spagnuolo Lobb, 1991). También puede relacionarse con lo planteado por Naranjo (2011) cuando dice que en la TG además de enseñarse la teoría el aprendizaje llega a los alumnos mediante la observación y la experimentación en sí mismo de algo que luego implementará en su trabajo como terapeuta.

Por su parte el Alumno C del tercer año ante la misma pregunta manifestó que *hay momentos donde el solo hecho de trabajar con un movimiento significativo, con algún gesto que hice mientras contaba alguna historia, anécdota, enfocarme en cómo estaba respirando, aporta mucha información. Pienso que es fundamental hacer esta experiencia primero en mí antes que trabajarla con un paciente, porque como decía Adriana Schnake, para que podamos facilitarle a otra persona que se conecte con su cuerpo, tenemos nosotros que empezar a vivenciar el propio.* Barral (2007) justamente menciona que el cuerpo aporta información valiosa, tanto del tipo de una patología como ser en el caso de las somatizaciones, así como también que se encuentra en buen estado cuando las sensaciones que se reciben son armoniosas y placenteras. Coincide también con Naranjo (2011) cuando afirma que la TG funciona porque el terapeuta habiendo hecho su propio desarrollo entiende lo que está pasando y no teme actuar en base a lo que observa.

El Alumno D ante la misma pregunta respondió que el trabajo con el cuerpo le permitió *disponer de un registro de lo que estoy sintiendo para poder elegir que hacer, facilitar la*

*expresión de mis emociones y contacto con los otros, buscar apoyo necesario para las situaciones que transito y me permite moverme con mayor facilidad al relacionarme con los demás.* Dentro de la TG el proceso de formación, al ser teórico y experiencial, pretende que el terapeuta en formación pueda reflexionar sobre sí mismo, conocerse mejor, cuestionar conceptos que trae, integrar sus aspectos negados y trabajar con todo lo que va sucediendo en el presente. Según Rams (1981) de esta manera el alumno hace un trabajo de autoconocimiento con el objetivo de dar con su ser más genuino para poder luego encarnar desde ese lugar el rol de terapeuta. Relacionando esto con lo respondido por el alumno, se puede pensar que el poder tener una mejor expresión de sus emociones le permitirá elegir cómo actuar y lograr un contacto más presente en relación a lo que luego será su trabajo terapéutico. En coincidencia con lo planteado, la Alumna E también manifiesta que el trabajo con el cuerpo le aportó *mucho registro para conocerme mejor y entenderme, y la capacidad para observar y conectarme desde una presencia plena.* Por lo tanto lo propuesto por los alumnos facilitaría en el posterior trabajo terapéutico lo que Rams (1981) propone, poder trabajar con el paciente habiendo conocido como terapeuta su propia historia, encontrado su carácter, trabajo que le permitirá a su vez despojarse de ella y de éste en el momento presente, permitiendo relacionarse con la situación real sin interponer los asuntos inconclusos de su propia experiencia.

El Alumno D de primer año al ser consultado sobre la importancia que él consideraba tenía el trabajo con el cuerpo como futuro terapeuta respondió que es un trabajo totalitario que le permite integrar todas las dimensiones de su ser y el entorno, permitiéndole conocer a través de su propia experiencia todas las posibilidades que están disponibles con el trabajo corporal que podrá utilizar luego en las problemáticas con sus consultantes. Esto coincide con lo planteado por la alumna B respecto a la integración, y a su vez con lo propuesto por Domato (2017) cuando dice que mediante el abordaje corporal se trata de poder reconocer todas las partes del sujeto, integrar aquellas partes que han sido alienadas y reformular de esta manera las manifestaciones físicas como expresiones. La TG propone desde su enfoque holístico tomar en cuenta todos los aspectos del individuo y su entorno, dándole así al terapeuta las herramientas para que desde esta mirada pueda trabajar posteriormente con los pacientes, habiendo hecho un previo recorrido por su propia experiencia, implicándose personalmente, pudiendo canalizar desde allí su propia experiencia que como dice Barbera

(1994) le dará un aumento de información que estará disponible para luego utilizar en otros contextos vinculares.

El Alumno C también considera que el trabajo con el cuerpo es importante para su posterior rol como terapeuta ya que le permite acceder a información a la que no se accede de manera consciente, y que conforma el conjunto de experiencias y conocimientos de muchos procesos psicológicos que se dan en los espacios terapéuticos. En primer lugar existe relación entre lo respondido por los Alumnos D y C ya que ambos consideran importante el abordaje corporal para su futuro trabajo con los pacientes. Además esto coincide con lo planteado por Naranjo (2011) al decir que la TG funciona porque el terapeuta luego de hacer su propio trabajo experiencial puede percibir lo que sucede en la experiencia del paciente, y al exponerlo ya tiene un efecto transformador en el otro. A su vez la Alumna D también destaca la importancia del abordaje corporal como futura terapeuta, al mencionar que *solo lo transitado puede aplicarse*, y así, habiendo hecho un recorrido sobre su propia corporalidad, puede en el contexto terapéutico atender a sus gestos, respiración, emociones, su propia voz, y transmitir de esta manera esa actitud de presencia al paciente (Naranjo, 1990) para que pueda volverse consciente de su propia corporalidad. Para el Alumno E también es fundamental atravesar la experiencia con su propio cuerpo, ya que afirma *pretendo trabajar con pacientes a través de la corporalidad, por lo tanto es importante que primero pase yo por la experiencia*. De esta manera, los alumnos coinciden entre ellos destacando la importancia de formarse trabajando primero en sí mismos, para poder transmitir luego sus conocimientos a los futuros pacientes, siendo coherentes también con la mirada de la TG respecto al rol del terapeuta y a la formación que desde esta se les da, con la intención, como dice Barbera (1994) de que el futuro profesional pueda hacer una mirada de su existencia, de su propia experiencia, realizando un replanteamiento de sus propias emociones con una finalidad didáctica para luego poder incorporarlas en su rol profesional y brindar así mejores respuestas en el contexto terapéutico.

## 6. Conclusiones

El presente trabajo tuvo por objetivo investigar y describir el abordaje corporal desde el enfoque gestáltico en la formación de terapeutas. El mismo se llevó a cabo a partir de entrevistas realizadas a alumnos y a una docente de la formación, esta última especializada en abordaje corporal.

Como se ha visto en el primer apartado del desarrollo, correspondiente al objetivo de analizar el abordaje corporal en la formación de terapeutas desde la TG, en el proceso de formación se les enseña a los alumnos a registrar las sensaciones físicas para obtener información sobre la experiencia que se está travesando, y para dar cuenta de cómo esta influye en sus aspectos emocionales, mentales, corporales y sociales (Koffka, 1935). La forma de abordaje corporal se basa en técnicas que tienen como objetivo principal el darse cuenta, es por ello que son experimentales, existenciales y experienciales, como parte del enfoque fenomenológico en el que se encuentran (Naranjo, 1969; Perls, 1992). El objetivo es que el alumno pueda conectarse con aquellas partes de sí mismo que no reconoce o que ha estado ignorando (Schnake, 1987), tarea para la cual se requiere que la percepción este al servicio de la sensación. Es por ello que el abordaje corporal busca entrenar la percepción, para observar lo que sucede en el exterior, que dará cuenta de la manera de entablar el contacto con los demás, como de lo que ocurre a nivel interno en el sujeto, para poder reconocer las necesidades del organismo (Kepner, 1987). Si bien no hay técnicas específicas para el trabajo corporal, la TG al considerar artificial la separación mente-cuerpo (Domato, 2017) contempla en cada técnica o intervención la corporalidad, siendo las más utilizadas para dicho trabajo, de acuerdo a la clasificación hecha por Naranjo (2017), las técnicas expresivas, las cuales buscan expresar contenidos que se hallan bloqueados (Carabelli, 2013; Domato, 2017; Kepner, 1987), y pueden llevarse a cabo a partir de la personificación de diferentes órganos, de entablar diálogos con alguna parte del cuerpo, exagerar o completar movimientos. También los trabajos de expresión artística con arcilla o estatuas.

En lo que respecta al segundo apartado del desarrollo, correspondiente a describir cómo se lleva a cabo el método del darse cuenta en los terapeutas en formación, a partir de las entrevistas realizadas se ha visto cómo el darse cuenta de las sensaciones físicas constituye

la base del abordaje corporal desde la TG, y cómo además este conforma el paso inicial para la integración de todos los aspectos del sujeto. Hemos observado en este trabajo cómo les permite a los participantes volverse conscientes del estado del cuerpo en el momento presente, llevando el mismo al primer plano de la atención a partir de ejercicios de registro corporal, como por ejemplo atender a la respiración. De esta manera, los alumnos pueden tomar contacto con las necesidades de su organismo favoreciendo al crecimiento del sí mismo (Perls, 1975), lograr una coherencia e integración de todos sus aspectos (Naranjo, 2017) y dar lugar a los cambios que sean necesarios (Martin, 2008). También la investigación ha descrito, que los participantes a partir de ejercicios destinados al darse cuenta pueden lograr una mejor discriminación entre lo que son sus necesidades y las de los demás, así como establecer de un modo más efectivo los límites con el ambiente, no solo para reconocer lo que es propio, sino también al referirse en los casos que son utilizados estos métodos para las dinámicas grupales, se refleja como es favorable para establecer un mejor vínculo con los demás.

Sobre el apartado tres del desarrollo, se describió los aportes que brinda el trabajo con el cuerpo en los terapeutas en formación. Pudo verse que los alumnos de primer y tercer año coinciden en la importancia de realizar un trabajo con su propia corporalidad para luego poder utilizar dicha experiencia como herramienta en el contexto terapéutico. El cuerpo del terapeuta representa un instrumento y una variable dentro de la terapia, y como tal, constituirá su propia herramienta de trabajo, es por ello que se enfatiza en que durante la formación aprendan a sentir, percibir y actuar antes que a interpretar (Yontef, 2003). El objetivo es que puedan a través de la formación teórica-experiencial autodescubrirse y reconocer su propia experiencia (Castanedo, 2017), experimentando primero en su propio ser las técnicas e intervenciones que luego serán aplicadas en el contexto terapéutico, y a través del trabajo hecho con su propia corporalidad integrar todos los aspectos que lo componen permitiéndole autodescubrirse y encontrar su propio estilo como terapeuta (Spagnuolo Lobb, 1991). Una vez hecho el recorrido estarán habilitados para servirle de guía al paciente en su propio trabajo de autoconocimiento (Rams, 1981). El abordaje corporal les aporta información valiosa sobre cómo se encuentra su cuerpo en el momento presente, reflejando tanto tensiones como sensaciones placenteras (Barral, 2007), posibilitándole un aumento de información que estará luego disponible para utilizar en

otros contextos vinculares (Barbera, 1994), como por ejemplo en el vínculo terapéutico, donde ya habiendo hecho su propio desarrollo el alumno estará capacitado como terapeuta para poder entender lo que sucede en el paciente en base a lo que observa y actuar a partir de ello (Naranjo, 2011). Habiendo aprendido a prestar atención a su propio cuerpo, el alumno podrá luego en su rol de terapeuta registrar cómo se encuentra su propia voz, respiración, gestos y emociones a partir del relato del paciente y transmitirle a este esa actitud de presencia para que también pueda volverse consciente de su propia corporalidad (Naranjo, 1990) habilitando de esta manera la posibilidad de que el paciente pueda hacer su propio recorrido para reconocerse y modificar aquello que interfiere en su funcionamiento.

Respecto a las limitaciones encontradas para el trabajo, se puede mencionar la falta de una extensión sobre el concepto de cuerpo para la TG. El cuerpo comúnmente entendido refiere más a lo tangible, y a partir de las entrevistas se ha visto que abarca tanto lo material como aquello que no lo es, donde se pueden incluir pensamientos, emociones, y sentimientos. Sería de utilidad una definición más profunda acerca del mismo desde la concepción de la TG, que podría aportar una mejor comprensión de la información descripta.

Además se dificultó la obtención de bibliografía específica respecto al abordaje corporal desde la TG, sobretodo material contemporáneo, ya que lo hallado corresponde principalmente a autores más antiguos. Aunque se obtuvo material moderno también, hubiese sido enriquecedor para el trabajo contar con investigaciones pertenecientes al tema más recientes. Además, los desarrollos teóricos suelen ser bastante similares entre los autores, es por ello que no existe divergencia conceptual que problematice y presente matices entre las diversas posturas del enfoque gestáltico.

Otra de las limitaciones se debe a la situación de pandemia atravesada durante el desarrollo del trabajo, que imposibilitó el acercamiento físico a la institución de formación, no pudiendo de esta manera presenciar clases de abordaje corporal que podrían haber permitido tomar notas a partir de la observación, así como tampoco se pudo acceder a la biblioteca de la misma para contar con mayor material bibliográfico.

También se encontró como limitación, a partir del relevamiento de datos en las entrevistas, que no se puede hablar de técnicas utilizadas específicamente para el abordaje corporal ya que estas son un conjunto de herramientas aplicables en común para diferentes casos. Si

bien se cuenta con una materia para el trabajo con el cuerpo, a la hora de hacer una descripción de este resulta imposible enfocarse solamente en la corporalidad, ya que todo lo aplicado se integra con el resto de los aspectos del sujeto, siendo coherente esto con la mirada holística que tiene la TG.

Como aporte personal, se propondría realizar actividades destinadas al contacto, que incluyan la vista, el tacto, el olfato; por ejemplo podría ser el entrenamiento de la mirada fenomenológica para poder distinguir entre lo real de lo fantaseado (Naranjo, 1969; Perls, 1969) ya que se desprendió tanto de las entrevistas como de la información teórica recabada, el importante papel que cumple en la relación entre la persona y el entorno, y también en la toma de consciencia de las propias necesidades. Podrían implementarse actividades del tipo sensorial para refinar la capacidad sensorial, que permitiría una percepción más discriminativa, precisa y menos influenciada por las ideas preconcebidas del sujeto, que le serían útiles al alumno para poder percibir de manera más fina lo que sucede luego en el encuentro terapéutico. También se podrían plantear ejercicios de movimiento expresivo, donde los alumnos a partir de la música realicen movimientos para conectar con su cuerpo, y de esta manera poder reconocer emociones y sensaciones que se encuentran alojados en él.

También considero de utilidad la realización de mayores investigaciones respecto al abordaje corporal, ya que como se mencionó anteriormente la bibliografía es escasa. Es lógico que al tratarse de un enfoque que se basa principalmente en la vivencia personal existan menos escritos e investigaciones que en otras corrientes, pero podrían realizarse por ejemplo trabajos que contemplen la relación entre la mirada de la corporalidad de la TG con conceptos de otras disciplinas, que comparten también una concepción del ser humano como totalidad integrada, como ser el mindfulness o el yoga.

Por otro lado, al realizar la descripción de la información obtenida se evidenciaron algunas dificultades a la hora de establecer conceptos, al presentarse la TG como una filosofía de vida abarca una manera de ser y de estar en el mundo que es variable de acuerdo a cada persona que la aplique, porque está basada en la experiencia personal de cada sujeto, siendo la experiencia única e irrepetible. Es por ello que es difícil establecer generalizaciones, y al ser un enfoque vivencial y experiencial, donde el estilo del terapeuta se basará

principalmente en su forma de ser y su personalidad, da mucho lugar para que cada terapeuta realice la terapia de acuerdo a como personalmente considere más adecuado, que si bien es un punto que destaco da lugar a la creatividad y la espontaneidad, también considero que hay casos terapéuticos que requerirán una sistematización más profunda.

Para la propuesta de nuevas líneas de investigación, se podrían estudiar y establecer un sistema de técnicas de abordaje corporal específico para la TG, ya que no cuentan con un rango completo de herramientas enfocadas puntualmente a la corporalidad, las sensaciones físicas, como tampoco una base explícita para el trabajo terapéutico con el contacto físico. Aquí se encontrarían con el desafío de poder combinar un conjunto de generalidades con las características esenciales del enfoque que apuntan al abordaje basado en la particularidad de cada individuo.

Otra investigación podría analizar la implementación de actividades principalmente corporales, como ser la danza o el yoga, para evaluar los cambios que pueden producirse en el sujeto a partir puntualmente del trabajo físico, ya que sin tratarse de actividades específicamente terapéuticas comparten la integración de mente y cuerpo que propone la TG. Podrían abordarse estudios longitudinales que permitan analizar el impacto del abordaje corporal en las conductas del sujeto, como por ejemplo estudiar si este colabora a que se desarrollen hábitos más saludables, como ser una mayor valoración de la actividad física o una mejor alimentación.

## 7. Referencias bibliográficas

- Allerand, M. (1992). Piedra libre, terapia gestáltica. Buenos Aires: Planeta.
- Ayala Romera, R. (2018). Terapia Gestalt y Terapia de Aceptación y Compromiso (Trabajo fin de grado). Universidad de Málaga, Málaga.
- Baranchuk, J. (1996). Atención Aquí y Ahora: Terapia Gestalt. Buenos Aires: Abadon Ediciones.
- Barral, J. P. (2007). Comprender los mensajes del cuerpo. Ediciones Urano
- Beisser, A. (1970). The Paradoxical Theory of Change. Gestalt Therapy Now, ed. J. Fagan & I.L. Shepherd, Harper & Row, New York, 77-80
- Burga, R. (1981). Terapia gestáltica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(1), 85-96.
- Carabelli, E. (2013). Entrenamiento en Gestalt. Manual para terapeutas y coordinadores sociales. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo
- Casanovas, L. (2009). La memoria corporal. España: Desclee de Brouwer.
- Castanedo, C. (1997) Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y ahora. Barcelona: Herder.
- Domato, M. (2017). Somos cuerpo. Morada de lo inconcluso. Buenos Aires: OMEBA
- Gimeno-Bayón Cobos, A. (2017). Experiencia y existencia en las Psicoterapias Humanistas. *Revista de Psicoterapia* (107), 207-229.
- Gimeno-Bayon Cobos, A. (2009). Que significa “contacto” en la terapia Gestalt. Bonding. <https://bonding.es/significa-contacto-la-terapia-gestalt/>
- Ginger, A. & Ginger, S. (1993). La Gestalt. Una terapia de contacto, México, D.F.: Manual Moderno.
- Grenbgerg, L; Korman, L. (1991). La integración de la emoción en psicoterapia. *Rev. Psicoterapia* (16), 5-6
- Kepner, J. (1987). Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. México D.F.: El Manual Moderno.
- Kriz, J. (2001). Corrientes fundamentales en psicoterapia. Buenos Aires: Amorrortu
- Lalín, A. & Pires, C. (comps.) (2017). Caleidoscopio gestáltico. Un libro de AGBA. Buenos Aires: Dunken.

- Latner, J. (1973). *Fundamentos de la Gestalt*. (2° ed. 2007). Santiago, Chile, Cuatro Vientos.
- López Barbera, E. (1994). La implicación personal en la formación. Actas de las XV Jornadas Nacionales de Terapia Familiar (Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar y la Asociación Vasca de Terapia Familiar). Vitoria-Gasteiz.  
[www.itgpsicodrama.org/publicaciones/Implicacion\\_personal\\_Formacion\\_FEATF.pdf](http://www.itgpsicodrama.org/publicaciones/Implicacion_personal_Formacion_FEATF.pdf)
- Lowen, A. (2004). *Honrar el cuerpo*. España, Editorial Sirio.
- Martin, A. (2008). *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. Bilbao, Desclee de Brower.
- Molteni, A. (s.f.). Gestalt y neogestalt. Recuperado el 3/06/2021 de  
<http://www.neogestalt.com.ar/art-quees.htm>
- Moreno, J.L. (1966). *Psicoterapia de grupo y psicodrama*. México D.F., Fondo de Cultura Económica
- Naranjo, C. (1970). Present-centeredness: Technique, prescription, and ideal. En J. Fagan & I. Shepard (Eds.), *Gestalt Therapy now*. New York: Science and Behavior Books.
- Naranjo, C. (1989). *La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica de un experiencialismo ateorico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Naranjo, C. (2011). *La Terapia Gestalt y la presencia terapéutica de Fritz Perls: una entrevista a Claudio Naranjo/ Entrevistado por Iván Ramírez Calderón*. Escuela de Gestalt Claudio Naranjo
- Naranjo, C. (2017). *Terapia Gestalt. Actitud y práctica de un experiencialismo ateorico*. Zamora: La Llave
- Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza.
- Perls, F. (1973). *El enfoque gestáltico & Testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1975). *Yo, hambre y agresión*. México D.F.: Fondo de cultura económica.
- Perls, F. (1982). *Sueños y Existencia* (4° ed.). Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Perls, F.; Hefferline, R. & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. La Coruña: Editorial Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Perls, L. (2000). *Viviendo en los límites*. México D.F.: Plaza y Valdés.
- Población, K.P. (1992). El sistema-escena como modelo de comprensión de los sistemas psicosociales. *Rev. Informaciones psiquiátricas*. 126-127. 365-373

- Polster, E & Polster, M. (2015). *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Rams, A. (1981). La formación del terapeuta humanista, en *Actas del Primer Congreso Nacional de Psicología Humanista*. Noviembre de 1981. Barcelona. <https://psicoterapiagtxo.es/wp-content/uploads/2016/06/Formarse-en-gestalt.pdf>
- Robine, J.M. (2008). El Fondo del Campo. En el Trasfondo del Concepto. *Cahiers de gestalt-Thérapie L'Exprimerie*. N°22, marzo 2008. Francia
- Robine, J.N. (2009). Una Terapia de las Formas de la Experiencia. Conferencia de clausura XI Congreso Internacional de terapia Gestalt, Madrid, España, mayo 2009.
- Rodrigues, H. E. (2000). *Introducción a la Gestalt-terapia – Conversando sobre los fundamentos del abordaje Gestáltico*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Salama, H. (2008). *Psicoterapia Gestalt*. Barcelona: Amat Editorial.
- Schnake, A. (1987). *Sonia, te envió los cuadernos café*. Buenos Aires: Editorial Estaciones.
- Schnake, A. (1995). *Los diálogos del cuerpo*. Santiago de Chile: Cuatro vientos
- Spagnuolo Lobb, M. (1991). La Formación en Terapia Gestalt. Cómo modifica la perspectiva de la agresión dental el concepto tradicional de formación. *Quaderni di Gestalt (13)*, 5-15.
- Spinelli, E. (1989). *The interpreted world. An introduction to phenomenological psychology*. Londres: Sage Publications.
- Tarrega, X. (2020). *Historia de la terapia gestalt*. Asociación española de terapia gestalt. <https://aetg.es/gestalt/historia-terapia-gestalt>
- Wheeler, G. (2002). *La Gestalt reconsiderada. Un nuevo enfoque del contacto y las resistencias*. Madrid: Sociedad Cultural Valle-Inclán Ferrol.
- Yontef, G. (2002). La actitud relacional en la teoría y la práctica de la terapia gestalt. *International Journal 2002, 25/1, 15-34*. Descargado de [gestalt.net](http://gestalt.net)
- Yontef, G. (2003). *Proceso y diálogo en Psicoterapia Gestáltica (4ª ed.)*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (2003). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Buenos Aires: Paidós.