

TRABAJO FINAL INTEGRADOR

HACIA EL ENCUENTRO DE LOS OPUESTOS

PAULA HINDOAIN

## **1. Introducción**

### **1. 1. Prefacio**

El siguiente trabajo surge como producto de la integración de 320 horas de la práctica final de la Licenciatura en Psicología.

### **1. 2. Breve descripción de la Práctica de habilitación profesional V**

La práctica de habilitación profesional V se realizó en una institución con orientación gestáltica de CABA.

La Práctica fue de 320 hs., entre las que se llevaron a cabo la asistencia a entrevistas de admisión, a supervisiones grupales, a encuentros departamentales, se tuvo entrevistas con responsables de áreas, se asistió también a encuentros de secretaría científica y a encuentros sobre temas sociales y el aporte de la Gestalt. También se ha hecho trabajo en biblioteca y videoteca.

De la asistencia a diferentes talleres y ponencias ha surgido la elección del tema a desarrollar en el TFI.

### **1. 3. Objetivos del TFI**

#### **1. 3. 1. Objetivo general**

Describir el desarrollo de un taller teórico-vivencial sobre el trabajo con las polaridades.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

Describir el modo en que el profesional ha llevado a cabo el taller.

Observar y describir las conductas de los participantes del mismo.

Comparar el desarrollo del taller con el marco teórico sobre el tema.

## **2. Desarrollo**

### **2. 1. Introducción a la Gestalt**

En la década del 40, el enfoque Gestáltico se inicia con Frederick Perls, quien intenta integrar los hallazgos de varias teorías, todas fecundas en aportes que iluminan la naturaleza humana desde distintos ángulos.

La Gestalt como psicoterapia consta de cuatro raíces: Psicología gestáltica, Psicoanálisis, Fenomenología y Existencialismo. (Peñarrubia, 1999)

La Psicología de la Gestalt es una corriente de pensamiento dentro de la psicología moderna, surgida en Alemania a principios del siglo XX, y cuyos exponentes más reconocidos han sido los teóricos Max Wertheimer, Wolfgang Kohler, Kurt Koffka y Kurt Lewin. (Perls, Hefferline & Goodman, 1994)

La psicología de la Gestalt fue concebida en 1910 cuando Wertheimer, a través de la experimentación sobre la percepción del movimiento, propuso el concepto del factor Phi, o principio integrante, como un proceso por el cual el organismo traslada las impresiones sensoriales individuales en serie a una percepción única en un movimiento continuo. Es decir que lo que se percibe son las configuraciones totales, el estímulo sería de por sí una totalidad.

Una serie de experimentos realizados por Katz (1911), Gelb (1920) y Koffka (1935), han descubierto que el sujeto forma su propio juicio perceptivo utilizando una Gestalt, o sea, percibiendo figuras completas, incluso con una graduación de color, aunque las condiciones ambientales no lo demuestren.

Las personas tienden a disponer las imágenes en figura y fondo, en un movimiento continuo entre ambas, hasta que una sobresale (figura) por sobre la otra (fondo). (Wheeler, 2002)

Lewin propuso trabajar el modelo de la Gestalt, pero abordándolo desde otro punto, trabajándolo dentro de la cotidianeidad, ya que es ahí donde se percibe el campo, donde los sujetos se mueven. De esta manera, a través de este propósito, Lewin descubre que el sujeto se mueve y percibe dentro de un campo, que actúa como un mapa en el cual se mueve, y sobre el cual se observan diferentes puntos respecto a las metas del sujeto en el campo. Es decir que dentro del campo, que sería un fondo, se observan ciertos puntos sobresalientes, que se ponen de relieve y aparecen como figuras según las necesidades que cada sujeto tenga. (Wheeler, 2002)

La teoría psicoanalítica fue desarrollada por Freud quien descubrió el inconsciente. En su teoría establece que en el inconsciente se encuentran las verdaderas razones que determinan nuestras conductas, que son desconocidas por nosotros mismos.

La terapia gestáltica ha recibido aportes de grandes psicoanalistas, como Alfred Adler, quien destacó los aspectos psicosociológicos del desarrollo humano.

Consideró una psicología individual, en la que su nombre hace referencia a la unidad y totalidad indivisible de la persona. Se basa también en la singularidad de la persona y en la capacidad del organismo para crecer y desarrollarse. Esta psicología se acerca a lo social y a lo comunitario.

La psicología de Adler tenía una impronta finalista y funcional de las conductas, lo que realmente importa de las mismas es el “Para Qué”, refiriéndose al para qué del estilo y plan de vida, y de sentimientos de hacer valer.

Karen Horney destaca la importancia dada a la situación presente del paciente, explorando su vida y otorgando un papel fundamental a su voluntad de poder y la necesidad de amor, resaltando el aspecto enfermo de ambas búsquedas. Afirma que el paciente está enfermo no sólo por lo que le sucedió en el pasado sino también porque, al luchar contra ello, se fija metas que lo conducen a tratar de alcanzar falsos valores. La persona pierde el centro y cambia “ser por parecer”. Horney destaca la responsabilidad que el paciente tiene en sus dificultades.

Finalmente, Wilhelm Reich aportó el concepto de salud anímica, como la potencia orgásmica, refiriéndose a la capacidad de entregarse, sin inhibiciones ni bloqueos, a la corriente de energía biológica que se descarga en contracciones musculares involuntarias. Afecta por tanto la relación total del individuo con su cuerpo y su pareja, es sinónimo de salud, por oposición a la angustia y al espasmo.

Lo que trata de explicar Reich es que en la terapia se busca disolver la coraza del sujeto, rescatando su capacidad de ser espontáneo. El aporte fundamental fue considerar importante el “Cómo” de la conducta, preguntarse como hace lo que hace, identificando en estas situaciones muy importante la respiración y la postura. (Peñarrubia, 1999)

Husserl es el representante de la Fenomenología, en la que propone que un fenómeno es lo que aparece, tal como aparece. La fenomenología propone un acceso vivencial al conocimiento a partir de lo que aparece, y no de lo que podría o debiera aparecer. Propone un método que parte de la descripción del fenómeno hasta llegar a su esencia.

Por último, el existencialismo está representado por autores como Buber, Sartre y Heidegger, entre otros, siempre unido a la fenomenología. La propuesta básica es afirmar que la esencia del hombre es su propia existencia en continuo devenir, ir siendo. La forma de ser de los seres humanos es ir siendo. (Sinay & Blasberg, 1995)

Es importante destacar que hay cuatro rasgos básicos que definen la terapia gestáltica: Autorregulación orgánica, Contacto y Retirada (Darse Cuenta), Centración en el presente y Responsabilidad. (Perls, Hefferline y Goodman, 1994)

La autorregulación orgánica es la tendencia que tienen los sistemas complejos a autorregularse, disponiendo de mecanismos que permiten autoajustar variables muy complejas.

Es una función de ajuste de naturaleza conservadora. También trabaja para asimilar los objetos de contacto que provienen del entorno.

Respecto al siguiente punto, el contacto en terapia Gestalt, es importante primero contemplar algunas definiciones.

La terapia Gestalt cuando se refiere a la teoría del campo, se dedica a un campo específico que llama el "campo organismo / entorno".

Es entonces, aquí, sobre este campo, donde se van a desplegar los fenómenos.

Robine (1999) define al contacto como la consciencia del campo o la respuesta motriz en el campo.

El contacto es la experiencia, se da en la frontera entre el organismo y el entorno. Es una respuesta motriz en el campo. Es tomar consciencia de la novedad, y asimilarla o rechazarla. Cualquier contacto es un ajuste creador del organismo y del entorno.

El proceso de contacto y retirada es principalmente conciente y atencional, se orienta la atención sobre sí mismo.

El *awareness* es el concepto original en inglés que introdujo Perls (1975) por medio del que denomina a la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo, aquí y ahora, es la figura sobre un fondo.

Ginger (1993) ha definido el *awareness* como la toma de conciencia global en el momento presente, como la atención al conjunto del sentimiento corporal y emocional interno y del medio.

Robine (1999) sigue utilizando este concepto, y alude que si bien en la lengua castellana se lo llama *darse cuenta*, considera que no tiene un equivalente exacto.

Cuando se habla de Centración en el presente no se desestima la historia, sino que se intenta darle un carácter de Presentificación, indagar cómo es ahora aquello que fue en el pasado.

Hay por lo menos dos formas en que centrarse en el presente se refleja en el repertorio técnico de la terapia Gestáltica. Una, la clara petición al paciente en el sentido que atienda a aquello que entra en su campo presente de la atención y lo exprese. Esto casi siempre ira acompañado de la instrucción de suspender el razonamiento a favor de la pura auto-observación. La otra forma es la presentificación del pasado o el futuro. Esto puede tomar la forma de un intento interno de identificarse con acontecimientos del pasado o revivirlos.

Al referirse a la Responsabilidad se trabaja para que las oraciones impersonales que no tienen un sujeto claro lo tengan, y la persona se haga cargo de sí mismo.

## **2. 2. Polaridades**

Uno de los conceptos fundamentales de la Gestalt, que fue trabajado en el taller teórico-vivencial que aquí se desarrolla, es el de Polaridades.

Para comenzar a ampliar el trabajo sobre opuestos se hace necesario primero conocer su origen, mediante la indiferencia creativa y el pensamiento diferencial. Luego, se mencionarán conceptos de Hegel que aportan al tema mencionado. Se ampliará el tema de Opuestos propiamente dicho, con

conceptos que se relacionan con el mismo, como la sombra, término acuñado por Jung, y la proyección.

### **2. 2. 1. Indiferencia creativa y pensamiento diferencial**

En 1975, Perls nos dice que empezó a utilizar el concepto de Opuestos a partir de dos ideas de Friedlaender: indiferencia creativa y pensamiento diferencial.

Allí nos dice que cada acontecimiento consta de un punto cero a partir del cual surge la diferencia de los contrarios. Estos contrarios demuestran en su contexto específico una gran afinidad el uno por el otro. Encontramos ese punto cero a partir de confrontar con la diferencia de los contrarios y descubrir su simetría invisible. Su punto de unión.

A eso llama Friedlaender indiferencia creativa, un momento en el que no necesariamente hay quietud, mas bien podríamos definirlo como una movilización receptiva.

Perls toma esta actitud como el punto central para la posibilidad operativa del dinamismo de los opuestos. (Cohen, 2001).

En este caso que nos ocupa, si centramos nuestra observación en este punto indiferenciado o vacío fértil, vemos surgir un par de opuestos que en su expresión funcional y madura son complementarios y no antagónicos.

Cuando una persona se define a sí mismo con una característica lo que esta haciendo es identificarse con un miembro de un par de opuestos.

En algún momento del desarrollo han tomado una experiencia total, la han dividido en dos, se han identificado con una parte de la experiencia y han enviado a la sombra la otra mitad.

Esto se ha realizado mediante el proceso de Identificación / Alineación.

El contacto supone reconocer y hacer frente al otro. En el límite entre el yo y el otro están situadas las funciones de identificación y la alineación.

La característica que una persona se atribuye es solo un polo de un par de opuestos que forma una única unidad.

La experiencia total esta escindida en dos mitades.

Para que una persona perciba aquel polo con el cual no se identifica, debe tener un referente interno, entonces eso está, pero alienado, en la sombra.

Esto produce un efecto de empobrecimiento en la personalidad, porque una persona deja de lado ciertas características que le pertenecen.

El trabajo en Gestalt es sostener que cualquier auto descripción implica la identificación con un polo de un par de opuestos que forman una unidad.

Friedlaender ofrece la teoría de que todo evento se relaciona con un punto cero a partir del cual se realiza una diferenciación en opuestos. Estos opuestos manifiestan, en su concepto específico, una gran afinidad entre sí. Al permanecer atentos al centro, podemos adquirir una capacidad creativa para ver ambas partes de un suceso y completar una mitad incompleta. Al evitar una visión unilateral logramos una comprensión mucho más profunda de la estructura y función del organismo.

El punto en el que comienza la diferenciación se llama ordinariamente punto cero. El punto cero o bien es dado por los dos opuestos o es determinado mas o menos arbitrariamente. La situación, el campo, es un factor decisivo en la elección del punto cero. Friedlaender establece una diferencia entre el desapego sin interés, la actitud de no me importa, y la indiferencia creadora. La indiferencia creadora está llena de interés y se extiende hacia los dos lados de la indiferenciación.

Friedlaender desarrolla su comprensión de la estructura básica polar del mundo fenoménico, así como de la indiferencia como centro vital de todas las manifestaciones. (Naranjo, 2002)

Alude que la característica general de cualquier posible fenómeno es el contraste, la diferencia, que puede llegar hasta los extremos.

Para que un fenómeno sea perceptible, ha de estar en oposición con otro, diferenciarse, distinguirse de otra cosa, ser diferente. El contraste, la diferencia, constituye de manera fundamental las configuraciones del mundo, la forma de los fenómenos.

El principio básico para su formación, que estructura esta diferencia entre los fenómenos, es la polaridad, el antagonismo primordial.

De acuerdo con la definición de Friedlaender, los polos se encuentran exactamente contrapuestos como el más y el menos, son opuestos homogéneos, el uno es el reflejo del otro.

Aquello cuya identidad, unidad y totalidad no podemos distinguir, se manifiesta como fenómeno en antagonismo polar. Así por ejemplo cuando hablamos de claridad, nos referimos a una claridad relativa, en relación polar con su opuesto, la oscuridad. No es posible percibir la unidad, la identidad de lo claro y de lo oscuro como fenómeno diferencial.

La unidad de la diferenciación polar es, simultáneamente, su centro, la indiferencia. La filosofía de Friedlaender se orienta, precisamente, hacia este centro indiferenciado.

La confirmación existencial de la filosofía polar de la indiferencia parte de la propia conciencia, al desprenderse y abandonar todos los contenidos diferenciales hasta que se produce la claridad indiferente de la mente. De esta manera el hombre se centra, encuentra su centro integrador.

Es preciso liberarnos por completo hasta de las identificaciones diferenciales más sutiles para llegar a abrirnos al verdadero centro esencial propio, porque el pensamiento identidad nunca podrá ser experimentado de manera suficientemente íntima.

Pero quien no haya neutralizado todavía su propia interioridad no es todavía un quien. Solo el si mismo en el que han eliminado todas las diferencias es el verdadero si mismo.

Lo que existe se diferencia en contrarios. Si se dejan tomar por una de las fuerzas antagónicas, entonces habrán caído en la trampa, o cuanto menos, perderán el equilibrio. Cuando se mantienen en la nada del punto cero conservan el equilibrio y la perspectiva. (Perls, 1975).

Si permanecemos atentos al centro, podremos adquirir la capacidad creativa para observar ambas caras de los sucesos y para completar la mitad incompleta. Si evitamos una visión unilateral, alcanzaremos una comprensión mucho más profunda de la estructura de la función del organismo.

El pensamiento diferencial es para Perls (1976) un instrumento mental de precisión, que nos permite encontrar el punto de la pre.diferencia como también denomina a la indiferencia creativa, el punto cero, el centro a partir del cual es

posible un equilibrio. Considera la diferenciación en opuestos como una propiedad esencial de nuestra mente y de la vida misma.

Retomando las ideas de Friedlaender, sabemos entonces que hay un punto cero, equidistante entre los opuestos, capaz de producir algo novedoso.

En ese lugar se puede producir el crecimiento diría Friedlander. Este lugar es indiferente, se puede hacer una síntesis, encontrar el cambio real. Lo nuevo aparece al desidentificarse de los opuestos. El crecimiento se produce por la desidentificación.

Cambio como crecimiento psicológico, asimilar algo nuevo, algo que no estaba. Si la persona solo se queda en los polos, lo único que va a poder hacer es intercambiar entre uno y otro.

### **2. 2. 2. Tesis, Antítesis y Síntesis**

Según Fritz Perls (1975) el pensamiento diferencial muestra cierto parecido con la teoría dialéctica de Hegel, en la que también parte de polaridades de opuestos que se sintetizan en un tercer pensamiento.

Hegel (1974) plantea la teoría dialéctica que desarrolla mediante tres conceptos de gran importancia: Tesis, Antítesis y Síntesis.

Se interpreta la Tesis como una afirmación cualquiera, una realidad, un concepto. Pero esta afirmación lleva en su entraña un contrario.

Lo que se ha llamado Antítesis, suele interpretarse como la negación de la afirmación anterior, ya que es esa contradicción el motor de la dialéctica. Este momento negativo es lo que hace dinamizar la realidad.

Lo que se ha llamado Síntesis se define como la superación del conflicto, la negación de la negación anterior. Los dos momentos anteriores son a la vez eliminados y conservados, es decir, elevados a un plano superior. La síntesis conserva todo lo positivo que había en los momentos anteriores. Por eso la síntesis es enriquecimiento y perfección, es la seguridad de que la realidad está en constante progreso. La síntesis se convierte inmediatamente en tesis del proceso siguiente, a la que se opondrá la antítesis para dar lugar nuevamente a una síntesis que será a la vez la tesis del proceso siguiente: todo está en constante progreso dialéctico.

Es decir, hay una tesis, antítesis y síntesis; partimos de un pensamiento, vamos al opuesto, y de ahí como conclusión aparece un tercero, que a la vez es tesis de otro opuesto, que da lugar a otro tercero o síntesis. Es como la tercera posición política que sintetiza y concilia dos posturas polares anteriores.

### **2. 2. 3. Opuestos**

Perls (1975) dice que pensar según opuestos tiene hondas raíces en el organismo humano. La diferencia según opuestos es una cualidad esencial de nuestra mentalidad y de la vida misma.

En la medida en que se asimila el pensamiento diferencial con el pensamiento dialéctico, es fácil comprender que el reconocimiento de dos polos opuestos, dos aspectos, de los cuales se ha privilegiado uno que era familiar y el otro era mantenido en la oscuridad, como diría Jung, se puede comprender a que se refiere el punto cero y la indiferencia creativa.

Instalados en una polaridad y sin dejar surgir a la otra, ninguna Gestalt puede ser completada.

Los opuestos dentro del mismo contexto están mas íntimamente relacionados entre sí que con cualquier otra concepción.

Todo es doble, todo tiene dos polos, todo, su par de opuestos, los semejantes y los antagónicos son lo mismo, los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado, los extremos se tocan.

Este principio encierra la verdad de que todo es dual, todo tiene dos polos, todo su par de opuestos.

La tesis y la antítesis son idénticas en naturaleza, difiriendo sólo en grado.

Los opuestos son idénticos en realidad, diferenciándose en su graduación.

Los pares de opuestos pueden conciliarse. En cada cosa hay dos polos, dos aspectos, y que los opuestos no son, en realidad, sino los dos extremos de la misma cosa, consistiendo la diferencia, simplemente, en diversos grados entre ambos. El calor y el frío, aunque opuestos, son realmente la misma cosa, consistiendo la diferencia, simplemente, en diversos grados de aquella. El mismo principio se manifiesta en la luz y la oscuridad, las que, en resumen, no son sino la misma cosa, siendo ocasionada la diferencia por la diversidad de grado entre los dos polos del fenómeno. (Allerand, 1992)

El principio de polaridad explica esta paradoja. El mismo principio opera de idéntica manera en el plano mental. La perfecta comprensión de este principio capacita para cambiar la propia polaridad, así como la de los demás

La idea es que la vida es un fluir continuo de opuestos y que la negación de uno de estos trae conflictos importantes para el individuo pudiendo llegar a provocar una detención en el crecimiento personal.

Estos conflictos se expresan a través de los distintos mecanismos de defensa como ser el de proyectar en los otros lo que las personas niegan de ellos mismos. Por esto trabajar el reconocimiento y la aceptación de las polaridades es una forma de lograr la no interrupción de la autorregulación organísmica lo que permite una vida más plena, conciente y saludable.

Es un trabajo básico a realizar para no quedarse en un solo lado de la experiencia. Basándonos en estos modelos conceptuales vamos a trabajar las polaridades en nosotros mismos. El concepto de figura-fondo es una polaridad: cuando se hace figura de algo, el resto queda como fondo, y para tener una visión total es importante alternar las dos cosas, haber hecho figura-fondo y fondo-figura.

Una de las polaridades existentes en todos los individuos es la polaridad femenino-masculino.

Femenino y masculino es una polaridad dinámica complementaria y armónica: la razón de la sombra la hallamos en la luz existente y lo esencial de la luz es que disipa la oscuridad. De igual modo, retroceder es desandar lo avanzado o expandirse es abandonar un estado de contracción. El significado de cualquiera de ellos deriva de la relación con su opuesto complementario.

La relación de aspectos opuestos complementarios es tal que no se puede concebir la existencia del uno sin la del otro, ni la modificación del uno sin el cambio del otro. Están en un equilibrio dinámico.

Cada ser humano sea hombre o mujer, posee dentro de sí las energías masculina y femenina con sus características determinadas, prevaleciendo en general la de su mismo genero.

En nuestro organismo, los dos aspectos (femenino y masculino) están en el sistema sensorio-motor; una sensación informa de lo que necesita y luego se realiza el movimiento adecuado conforme a la necesidad.

Y es a partir de esta interrelación femenino-masculino de los aspectos polares constituyentes del ser, que se generan todas las cosas que animan el universo. Se podrá llegar a una integración cuando se logre que los opuestos no se opongan entre sí, sino que uno defina al otro. (Domato, 2007).

Si bien hay polaridades que se pueden calificar de arquetípicas, por ejemplo lo bueno se opone a lo malo, es necesario vivenciarlo para descubrir otras posibilidades: lo bueno puede oponerse a lo feo, lo malo puede oponerse a lo justo.

Con el trabajo de opuestos, cada uno puede ir encontrando dentro de sí cuales son sus polaridades, independientemente de lo esperado. El encuentro con ellas y su desarrollo nos va dando la vivencia de una continuidad existente que nos permite enraizarnos, y éste es el propósito de nuestra tarea.

Los terapeutas gestálticos tienen la posibilidad de operar a partir del entendimiento, del encuentro, desencuentro, la aceptación, las contradicciones, todo lo que pasa en el universo burbujeante entre los opuestos. (Cohen, 2001)

Para llegar a donde estamos tenemos que pasar por un espacio de awareness, de darse cuenta de que uno es, de aceptar vivir en la contradicción y sin embargo tener una identidad, una unicidad que contenga nuestros aspectos, dándoles razón de ser y posibilidad de transformación. Esto es posible con el método de la dialéctica de las polaridades, porque ahí empezamos a salir del plano de la lectura lineal. Hay un fondo que se empieza a expresar desde el aspecto no aceptado, desde el lugar de la sombra, desde lo que enajenamos en otros. Aparece ese fondo que puede empezar a sostener una figura que sutilmente se va haciendo presente, y empieza un movimiento corporal, otra dimensión entra a formar parte. Al ancho y al largo se agrega un espeso, un fondo. Cuando este cuerpo logra moverse, comienza una búsqueda de integración, un encuentro con la unidad.

Un paso insustituible dentro de la madurez de la comprensión del enfoque Gestáltico consiste en encontrar la dialéctica que está implícita entre dos aspectos de una misma experiencia.

Poder cobijar ambos polos de la experiencia en nuestro interior, para que el alma individual se vea reconocida en sus facetas y se multiplique creando nuevos territorios, puede llevar muchas relaciones, frustraciones, desencuentros y desilusiones, hasta que finalmente aprendemos algunas cosas necesarias para evitar el sufrimiento.

La Gestalt busca la integración armónica de las polaridades complementarias de cualquier comportamiento humano, más que la eliminación de una en provecho de la otra. (Cohen, 2001).

Todos aquellos aspectos rechazados o negados de una persona, se los critica y se los ve magnificados en los demás.

#### **2. 2. 4. La sombra**

La Sombra, fue definida por Carl G. Jung como el lado oscuro de la personalidad. En su lado negativo se alojan los aspectos rechazados y que se quieren negar. La sombra, por lo tanto, se proyecta en los demás facilitando verla como ajena y sintiéndola alejada.

Jonson (1998) toma de Jung el siguiente concepto de sombra:

La sombra representa cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del ego tanto individuales cómo colectivos. Cuando queremos ver nuestra propia sombra nos damos cuenta de cualidades e impulsos que negamos en nosotros mismos, pero que puedo ver claramente en otras personas. (p. 67)

Estas características personales no reconocidas a menudo se perciben en los demás a través del mecanismo de proyección, el cual consiste en observar las propias tendencias inconscientes en otras personas. Debido a la dificultad de reconocer y aceptar nuestra propia sombra, este mecanismo de proyección es

una de las formas más recurrentes y negativas de no trabajar los propios defectos y adjudicar éstos sólo a los demás.

La unión de los opuestos es para Jung una meta universal del desarrollo psíquico. Jung acuñó el término *coniunctio oppositorum*, mediante el que se refiere a la unión de los principios opuestos. En la psicología junguiana es un símbolo de la reunión de las dos mitades de la psique.

Jung sugirió que uno de los primeros pasos que se deben dar al iniciar un análisis es el enfrentamiento con la sombra.

La sombra no forma parte de la imagen consciente que los sujetos tienen de sí mismos, se oculta en los umbrales de lo inconsciente y actúa en forma indirecta, por eso se debe aprender a verla cuando aparece e iniciar con ella un contacto más fluido que permita conocerse uno mismo.

El trabajo del terapeuta con la sombra consiste en desenmascararla, concientizarla y que el paciente la reconozca como propia, que sepa que todos los sujetos contienen dos polaridades que nos enfrentan con la vida, integrar esas polaridades y reconocer ese opuesto Invisible, es la tarea para luego poder recorrer el largo camino de la Individuación.

La terapia gestáltica apunta a la integración de la personalidad, permitiendo rescatar aquellos aspectos alienados del individuo puestos afuera, y rechazados en los demás, proyecciones, que llevan una carga tal de energía que la personalidad toda se empobrece y desvitaliza en el esfuerzo de mantenerlos alejados.

### **2. 2. 5. Proyección**

Perls (1976) define a la proyección como la tendencia a hacer responsable al ambiente de lo que se origina en el sí mismo.

El neurótico no usa el mecanismo de la proyección únicamente en relación a sus quehaceres con el mundo que está afuera de él mismo. También lo usa en sí mismo. No solo tiene la tendencia de desposeer sus propios impulsos, sino que también tiende a desposeer aquellas partes de él mismo de donde se originan aquellos impulsos. Les confiere, por así decir, una existencia objetiva

fuera de él, de modo que puede culparlos de sus problemas sin encarar el hecho de que son parte de él mismo. En lugar de ser un participante activo de su propia vida, el proyector se convierte en un objeto pasivo, víctima de las circunstancias.

Entonces en la proyección se traslada el límite entre nosotros y el resto del mundo un poco demasiado a nuestro favor, de un modo que nos hace posible desposeer y renunciar a aquellos aspectos de nuestra personalidad que encontramos difíciles y ofensivos o poco atractivos.

El ser humano proyecta en un mal anónimo que existe en el mundo todas las manifestaciones que salen de su sombra, porque tiene miedo de encontrar en sí mismo la verdadera fuente de toda desgracia. Todo lo que el ser humano rechaza pasa a su sombra que es la suma de todo lo que él no quiere, pero debe ocuparse en forma muy especial de estos aspectos, ya que cuando rechaza en su interior un principio determinado, cada vez que lo encuentre en el mundo exterior desencadenará en él una reacción de angustia y repudio.

Finalmente enfrentarse a la sombra contempla trabajar e integrar ambos lados: aquellas cualidades y actividades de las cuales uno no se enorgullece, y nuevas posibilidades que uno nunca supo que estaban ahí. Cuando las personas aprenden a reconocer su sombra y a vivirla un poco más se vuelven más accesibles, naturales, y humanas, se integran al grupo y se deja de estar sobre el grupo para ser humanos entre humanos en una relación natural. Las personas sin sombra demasiado perfectas provocan una sensación de inferioridad en el ambiente que irrita a los demás. En el sentido de aceptar y apreciar nuestros propios errores la sombra es la mejor función social.

### **2. 3. Técnicas Gestálticas**

Las técnicas de la terapia gestáltica son muchas y cubren un amplio espectro de conductas. Algunas no son exclusivas de la terapia Gestáltica y algunas pueden ser consideradas como una variación de una técnica que ha de encontrarse en una forma alternativa de psicoterapia. (Salama, 2001)

### **2. 3. 1. Técnicas supresivas**

El primer requisito para vivenciar lo que potencialmente podemos vivenciar es dejar de hacer alguna cosa. Una serie de actividades nos mantienen tan ocupados que apenas nos queda algo de atención para el momento que estamos viviendo. En cierta forma entonces siempre estamos vivenciando algo con lo cual no nos identificamos, ya que solo estamos en contacto de manera intermitente. Para vivenciar tenemos que estar presentes, aquí y ahora. No podemos vivenciar lo que es pasado o ausente. La realidad es ahora.

Gran parte de los relatos son anécdotas, recuerdos, y no son más que un acto de evitación del presente. Por medio de la técnica de dejar de hacer cualquier otra cosa que no sea vivenciar. De esta forma se suprimen las evitaciones y se toma contacto con la realidad, de manera que puede generar a un contacto gratificante o a una incomodidad.

La supresión de las evitaciones generalmente conduce a una experiencia en particular a la cual los gestaltistas le asignan especial importancia, la experiencia de la nada. Hablar de la experiencia de la nada es una contradicción de términos porque una experiencia siempre involucra alguna cosa.

### **2. 3. 2. Técnicas expresivas**

Nosotros nos percatamos de nosotros mismos en gran medida mediante nuestra expresión.

Por medio de los requerimientos supresivos, el terapeuta desalienta al paciente en lo que no es, invitando su expresión, lo estimula hacia lo que es. Cuando el paciente logra expresar lo que hasta aquí no había expresado, se va a revelar no solo hacia los otros, sino también a él mismo.

Expresarse es traducir los sentimientos y la comprensión de uno en acciones, formas, palabras, es realizarse.

Toda técnica expresiva es una técnica de integración porque de alguna manera expresar significa darse cuenta de lo que estaba oculto. (Naranjo, 1990)

### **2. 3. 3. Técnicas integrativas**

Una de las técnicas más originales de la terapia Gestáltica es la de poner en contacto a la persona con sus dos polaridades, indicándole que primero represente a una, luego a otra, y luego haga hablar entre sí a ambas.

Se le pide al paciente que primero se siente en una silla y represente a un polo. Luego debe cambiarse a la otra silla y ponerse en el personaje del otro.

A esta técnica Perls le dio el nombre de "Silla vacía y silla caliente". (Naranjo, 1990).

El paciente es estimulado a cambiarse de una silla a otra para reforzar la realidad de su identificación con estos polos. La idea de la técnica es promover el encuentro de sus dos polos, de modo de establecer un diálogo.

Las proyecciones frecuentemente corresponden a aquellos aspectos de la personalidad que en la terapia Gestáltica son llamados "mandón" y "mandado".

En el "mandado" el individuo se siente criticado, incapaz de satisfacer las exigencias, culpable, avergonzado, etc., mientras que al ser "mandón" hace juicios sobre los demás y adopta un rol exigente.

Es importante hacer la aclaración que el mismo Claudio Naranjo (1990) realiza, mandón y mandado son términos que se corresponden a top-dog (perro de arriba) y under-dog (perro de abajo), respectivamente, y se refieren a la jerarquía que se establece en una jauría de perros, el que domina, el opresor, y el dominado, el oprimido. Es una de las polaridades en los posibles conflictos interpersonales.

### **3. ¿Qué es un taller gestáltico?**

Un Taller Gestáltico es una experiencia vivencial de encuentro, aprendizaje y crecimiento, que se abre y se cierra en el aquí y ahora del tiempo-espacio compartido del taller.

Cada taller focaliza una temática en particular a partir de la cual se desarrollará la experiencia a través de ejercicios individuales y grupales que ocurren dentro de una dinámica grupal.

Los talleres vivenciales tienen como objetivos favorecer la comunicación con uno mismo y con los otros en un espacio confiable que permita entrar en contacto con aspectos propios conocidos y no tan conocidos, propiciando el darse cuenta y el desarrollo de las propias potencialidades de cambio.

#### **4. Metodología**

El presente trabajo se ha realizado mediante una modalidad descriptiva.

Participantes: Se observaron las conductas de los 30 participantes del taller teórico-vivencial, los cuales eran psicólogos con formación gestáltica, con conocimientos en terapia gestáltica y sus fundamentos.

En lo que respecta a lo teórico se ha mencionado la bibliografía utilizada para la realización del taller, y se la ha ampliado con lo que se creyó correspondiente.

En cuanto a lo vivencial se ha participado del taller y se han observado y descrito las actividades propuestas por los profesionales que lo han llevado a cabo, incluyendo consignas dadas a los participantes, materiales ofrecidos y devoluciones a los mismos.

Instrumentos: El desarrollo del taller se ha hecho mediante la observación participante del mismo.

#### **5. Taller teórico-vivencial: ¿Quién soy yo aquí y ahora?**

El taller fue realizado en un aula bastante amplia e iluminada. Los 30 participantes se encontraban sentados sobre colchonetas, formando un

semicírculo, de manera tal de poder atender y escuchar atentamente a los coordinadores.

Antes de dar comienzo se presentaron los coordinadores, dando una breve reseña de sus carreras.

Los coordinadores comienzan el taller comentando que presentarán la Prueba de Anticipación y su consecuente fundamento teórico, pero que consideran apropiado que primero sea realizada por los participantes, y luego sea conocida en profundidad, para evitar que el conocimiento de la prueba pueda alterar de alguna manera sus respuestas.

Con lo cual son dadas las consignas:

1. Se otorga a cada participante papel y lápiz.
2. Se enuncian en forma colectiva las consignas de la prueba y cada participante anotará sus respuestas en su propia hoja.

***“Imagine una situación absurda: Ud. va a tener ahora una nueva vida y puede elegir ser cualquier cosa menos persona.***

***1º ¿Qué elegiría ser? Y explique qué es eso que elegiría como si lo dijera a alguien que no sabe nada.***

***2º ¿Qué es lo que jamás elegiría ser? Y explique qué es.”***

3. Se dan unos minutos para que cada uno anote las respuestas en su hoja.
4. Se solicita a los participantes que mantengan la hoja con sus respuestas, la cual luego será revisada.
5. Es en este momento donde consideran adecuada la exposición teórica.

Se comienza contando una reseña teórica de las nociones fundantes de la prueba. Se tiene el agrado de poder contar con la exposición realizada, ya que

ellos mismos la han facilitado, a efectos de poder describir lo mejor posible el taller.

Se plantea la *Noción de Anticipación*, dice:

*Es una noción psicológica muy poco y casi nada tenida en cuenta en el siglo XX, con consiguiente déficit en el reconocimiento, investigación y avance sobre el tema. Algunas pocas pero significativas investigaciones están llevando a ver que el hombre es quizás más en función de sus anticipaciones aquí y ahora, que en función de su pasado.*

*“La Anticipación es el movimiento por el cual el hombre se lleva a sí mismo a vivenciar, aquí y ahora, su porvenir cercano o lejano.”*

*Cada uno de nosotros, a cada instante, tiende a vivir el evento antes de que se produzca, la situación antes de que ella se realice.*

*La anticipación es la vivencia actual respecto al porvenir.*

*En una anticipación a corto plazo, en relación con una actividad psicomotriz próxima, estudios fisiológicos muestran que, antes de que aparezca el menor movimiento, el tono de los músculos se despierta, actitudes de orientación se esbozan, los órganos de los sentidos son alertados, y el todo personal se orienta, de manera no precisa ni limitada, pero sí difusa, “aleatoria”, aun indeterminada, a fin de poder adaptarse a las diversas circunstancias posibles.*

*En la anticipación a largo plazo, es toda la acción individual que se orienta, y progresivamente se construye, de tal forma que el curso de los hechos se acerca lo más posible a la situación anticipada.*

*Esta participación de la anticipación en el andar de la vida es su propiedad esencial. Este es un hecho que es absolutamente necesario comprender y mantener presente. Sino la noción pierde su valor, su especificidad, su poder operacional y se vuelve inútil, desaparece.*

*E. Minkowski, en su obra fundamental “Le temps vécu” (1933) nos reveló la existencia de un “porvenir vivido”, que le parece como “el más estable de los puntos cardinales del tiempo”. “El porvenir*

*vivido, dice, nos es dado incontestablemente de una manera más primitiva que el pasado. Es él que trae consigo en la vida el factor creador”.*

Una vez finalizada la introducción a la noción de anticipación, ambos profesionales introducen la Prueba de Anticipación:

### **Presentación de la Prueba de Anticipación:**

La Prueba de Anticipación muestra a través de las anticipaciones de la persona, los dos polos de su proyecto existencial. Las consignas están muy preparadas y logran que se dé una expresión plena de los dos polos de lo buscado y lo rechazado con fluidez y sin represión. Esto facilita el trabajo tradicional con la bipolaridad del paciente, principalmente la reintegración del polo rechazado y el logro más pleno del polo de lo buscado.

*“Se trata de una prueba experimental y clínica, aplicada por el psicoterapeuta mismo, en pocos minutos, de fácil comprensión por el paciente, y que sólo exige unas hojas en blanco y un lápiz.*

*Los resultados se expresan en numerosas imágenes simbólicas deseadas y fóbicas, que exteriorizan las atracciones y rechazos característicos del paciente. La bipolaridad simbólica obtenida, permite elaborar un proyecto que emplea las imágenes del propio paciente.*

*Estos resultados pueden ser aprovechados a través del uso de múltiples técnicas (gestálticas y otras).*

*Las imágenes simbólicas de la prueba permiten además, utilizar un lenguaje analógico y psicológico de eficacia inmediata sobre el paciente por cuanto han sido originadas por su propio psiquismo.*

*Así que no es un test de inteligencia o de habilidades, sino una prueba clínico-experimental de personalidad, a la vez que se puede aplicar a la enfermedad o tema del paciente, mostrando rápidamente en símbolos y cogniciones aquello que sustenta su afección”.*

Se agrega que:

*“... más allá de las informaciones que la Prueba de Anticipación aporta sobre la dialéctica bipolar, ella permite el acceso a la organización axiológica, la más íntima y auténtica del sujeto explorado, a su escala de valores.*

*La Prueba de Anticipación es un auténtico test de personalidad, de una riqueza comparable a la del Psicodiagnóstico de Rorschach. Todo esto era y sigue siendo una adquisición sólida. La prueba ha sido aplicada millares de veces por su creador, por su equipo y rápidamente por otros autores crecientemente numerosos. Existen pruebas de su “solidez”, de su perfecta adecuación a su objetivo. No hay nada que cambiar...*

*La Prueba extendió de un modo considerable y casi ilimitado su territorio de exploración, gracias a una serie de “pruebas complementarias” extremadamente ingeniosas, que permiten su utilización en las circunstancias más diversas, con resultados de una sorprendente eficacia... Su práctica se acompaña de resultados extremadamente interesantes y de un valor que rápidamente sorprende y maravilla a su utilizador...”.*

6. Es ahora cuando invitan a los participantes a revisar nuevamente las respuestas que anteriormente habían dado.

7. Se da un tiempo para que cada participante lea, piense, elabore, asuma las respuestas, con la consecuente movilización que en cada uno pueda generar.

8. Se invita a alguno de los participantes a que aporte su prueba.

### **Un caso espontáneo en el momento de la presentación**

Una de las concurrentes al taller se ofrece a pasar y comentar sus respuestas. Ella elegía ser Mariposa, dando como características de la misma: divertida, alegre y con la virtud de poder volar; y nunca elegiría ser Guerra, por ser agresiva.

Comienzan a charlar sobre sus experiencias, su forma de relacionarse con los demás, y declara que reflexionó, dándose cuenta entonces que sus polos oscilan entre la alegría y la agresión. Que suele manejarse con el polo de la alegría, sintiéndose incómoda en cualquier situación de la que se desprenda un mínimo de agresividad.

Fue más llamativo aun que lo identifique con la guerra, al preguntarle por esto, ella responde que al haber presenciado un atentado, eso hizo que tuviera mas resistencias.

9. A modo de finalización se invita a todos los participantes a que identifiquen su polaridad. De esta forma muestra como efectivamente se visualiza de manera rápida la polaridad que más nos caracteriza, y que de ahora en adelante será nuestra tarea trabajarla, siempre intentando evitar deshacernos de aquel polo negativo, ya que siempre algo de ello nos puede servir para manejarnos.

Concluye diciendo que lo ideal no es manejarnos siempre con alegría, ni siempre con agresión, sino encontrar un punto medio entre ambas polaridades...

En líneas generales se ha observado que los participantes del taller han acatado de manera efectiva las consignas dadas por los profesionales, se han visto interesados en el tema, y movilizados por la propia aplicación de la prueba.

Cabe mencionar que la prueba de anticipación cuenta con dos partes que serán ampliadas a continuación. En el taller se ha trabajado solamente con la primer parte, por una cuestión de imposibilidad temporal.

En el Anexo del presente trabajo se podrá observar la prueba de anticipación. Al haber sido proporcionada por los autores no se cuenta con el protocolo original de la misma, sino que aquí se presenta una fotocopia.

Para aplicar la prueba es conveniente primero leer el Protocolo y Consignas de Aplicación, que también se presenta fotocopiado.

En el protocolo está muy claramente explicado los pasos a seguir, las preguntas a realizar al paciente, y el correcto modo de anotación de las respuestas.

El protocolo posee la numeración que es explicada en las Consignas, y espacio para que el profesional anote las respuestas.

La Prueba Básica se aplica al sujeto sobre sí mismo.

Arroja 4 símbolos-valores, 2 del proyecto positivo de vida (lo consciente y de lo que se desea más) y 2 del proyecto negativo (en relación con su "sombra").

Destacan que la prueba consta de 2 partes, la primaria y la secundaria. La primaria sería una forma abreviada, pudiendo ampliarla con la parte secundaria.

En la primaria la persona debe mencionar en el punto número 1 un símbolo primario positivo (SP+) y sus correspondientes características que se ubicarán en el punto 2 (DSP+).

En el punto 3 la persona mencionará un símbolo primario negativo (SP-), al igual que el anterior símbolo también deberá dar sus características, en el punto 4.

En el punto 5 se le pide a la persona que mencione un símbolo primario opuesto al negativo que menciono anteriormente (SPO-), que no debe ser el símbolo positivo que primero respondió. Asimismo también deberá mencionar características opuestas a las dichas en el punto 4.

En el punto 6 el paciente deberá mencionar un símbolo primario opuesto al positivo mencionado en el punto 1 (SPO+), no pudiendo ser el símbolo primario negativo, siguiendo la misma línea, deberá nombrar opuestos de las características que le ha otorgado el símbolo primario positivo.

Se considera que con los datos recabados hasta aquí se puede empezar a trabajar las polaridades en el paciente, no obstante la prueba cuenta con una segunda parte:

En el punto número 7 (DSS+) la persona sugerirá los opuestos psicológicos de las características mencionadas en el punto 2 (DSP+), atribuidas al primer símbolo positivo mencionado.

En el punto 8 el terapeuta debe leerle a la persona, una por una, las características recientemente mencionadas, y luego se le pedirá que exprese un nombre que agrupe estas características.

En el punto 9 la persona deberá indicar porqué considero ese opuesto, y que es lo mas característico del mismo.

En los puntos 10, 11 y 12, se pedirá lo mismo, pero a la inversa, es decir, en el punto 10 (DSS-) la persona mencionará los opuestos psicológicos de las características mencionadas en el punto 4 (DSP-), con un consecuente nombre que las agrupe, su reflexión y características.

## **6. Análisis**

En el discurso dado por un coordinador explica que el hombre es quizás más en función de sus anticipaciones aquí y ahora, que en función de su pasado. Esta es una explicación claramente relacionada con uno de los fundamentos de la terapia gestáltica en el que se plantea la centración del paciente en el presente. (Perls, Hefferline & Goodman, 1994)

Por medio de la anticipación representamos mentalmente lo que va a suceder. Se considera que el hecho de haber presentado la prueba de anticipación en el marco de un taller gestáltico, ha sido propicio para que los participantes puedan ponerse en el rol de pacientes, y de individuos que en ese momento intentarán darse cuenta de aspectos de su personalidad.

Cada taller se especializa en una temática en particular, en este caso se ha tocado el tema de las polaridades. Al ser un taller teórico vivencial, desde el punto de vista teórico se han mencionado conceptos relativos al mismo, y citas textuales de quienes han creado la prueba.

Desde el punto de vista vivencial se trata de tomar contacto con aspectos propios aceptados y rechazados, intentando un reconocimiento por parte de la persona, y desarrollando posibilidades de cambio.

Los profesionales han decidido primero que los participantes realicen la prueba, y luego dar los contenidos teóricos, para que el conocimiento de la teoría de la prueba no influya en las respuestas, hecho con el que se concuerda.

Si bien la prueba se podría haber realizado de todas maneras, al saber por ejemplo que el objeto que nunca se elegiría ser, sería el aspecto rechazado de la personalidad, se puede suponer que dudaría varias veces en responderlo, en cambio al no tener conocimiento de esto se puede responder desde la ingenuidad.

Hasta ahora se ha mencionado como se ha realizado la implementación de la prueba en un taller con 30 participantes. Se cree que el hecho de que hayan sido tantos participantes ha podido generar quizás un poco de desorden. Se considera que la mejor forma de realizar la toma es de manera individual, en el marco de una sesión de psicoterapia gestáltica habitual.

La realización de la prueba puede llevar veinte minutos, o una sesión entera, y el paciente en ese preciso momento comenzará el trabajo de integración de sus opuestos, dado que para esto el primer paso es conocerlos.

Se destaca que para el trabajo con polaridades lo primero es facilitar a la persona que se de cuenta de cuales pueden ser sus polaridades más conflictivas. Una de las formas en que esto puede realizarse, tal como se mostró en este trabajo, es mediante la aplicación de la Prueba de Anticipación.

Para cambiar algo, primero necesitamos conocerlo, delimitarlo, saber de qué se trata, qué es lo que queremos cambiar. Y qué no tenemos y qué necesitamos para poder hacer ese cambio. Teniendo estos puntos en cuenta es que resulta

cada vez más útil un instrumento que nos permita identificar las polaridades de una manera rápida.

Como se ha mencionado a lo largo del trabajo los opuestos en las personas no tienen porqué ser antónimos, la felicidad no tiene por que ser el opuesto de la tristeza, en un paciente puede ser por ejemplo, la soledad.

Tal se ha visto en el caso espontáneo que ha surgido en el taller, la participante comentaba que reconoció sus polaridades entre la alegría y la agresividad.

Está claro que cada uno posee diferentes opuestos, y el trabajo será descubrirlos. Si bien mediante la terapia esto puede realizarse, se considera que aplicando la Prueba de Anticipación será más eficaz, y que el hecho de que sea el paciente quien se de cuenta de sus propios opuestos también ayudará al proceso de integración de ambos.

### **Integración**

Como se ha visto, no se debe desestimar aquel polo rechazado, sino que la idea en Gestalt es la integración, ya que de él también se podrá obtener beneficios para la personalidad del paciente, que está manteniendo ocultos recursos que le podrían ser de utilidad.

Las técnicas integrativas son las más indicadas para trabajar el tema que se ha desarrollado en el presente trabajo, respecto a las polaridades, a los opuestos que conviven en las personas. Se busca con estas técnicas que el sujeto incorpore o reintegre a su personalidad sus partes alienadas. (Naranjo, 1990)

Mediante estas técnicas se pretende la integración de ambos; integración que llevará a evitar que la persona se rigidice en un polo, que no actúe siempre siguiendo la misma característica, y se de cuenta, que entre una y otra, hay un medio funcional.

Integración es aceptar como propia una proyección. Es aceptar salirnos de uno solo de los polos del par de opuestos. Es recuperar un aspecto nuestro alienado, proyectado y desvitalizado.

Una posibilidad de abordar esta temática medular es a través del trabajo corporal, donde las polaridades se revelan de una forma espontánea. El “otro”

contribuye a este descubrimiento y el trabajo cobra profundidad y claridad en la experiencia de la expresión del cuerpo.

La terapia gestáltica apunta a la integración de la personalidad, permitiendo rescatar aquellos aspectos alienados del individuo, puestos afuera, y rechazados en los demás, proyecciones, que llevan una carga tal de energía que la personalidad toda se empobrece y desvitaliza en el esfuerzo de mantenerlos alejados. (Cohen, 2001)

En este punto cabe mencionar un concepto que ha acuñado Norberto Levy (1992), *la autoasistencia psicológica*, la cual tiene que ver con el modo en el que los sujetos se relacionan con lo que les desagrade de ellos mismos. Todos albergan alguna o muchas características que no les gustan de ellos mismos y lo que hacen para cambiarlas en general las empeoran. Estas actitudes ignorantes son, lamentablemente, muy frecuentes. Y es posible realizar un aprendizaje que permita darle a la parte rechazada lo que ella necesita recibir para transformarse genuinamente en más fuerte. Brindar esa enseñanza es el propósito de la autoasistencia psicológica.

Todos los seres humanos manifiestan ganas de conocerse, crecer y desarrollarse, sin embargo, generalmente no saben por donde empezar y qué medidas concretas tomar para lograrlo.

El primer paso para iniciar ese camino es autoconocerse y aceptarse a uno mismo, porque sólo conociéndose y teniendo en cuenta sus propias potencialidades y debilidades, podrá emprender un camino más conciente en la construcción de su propia felicidad. Sin embargo, muchas veces la sola idea de encontrarse con lo que verdaderamente se es, paraliza e impide emprender un camino de autoconocimiento y transformación.

Perls (1976) dice que sentirse bien significa para la persona identificación, es decir, ser uno consigo mismo. Sentirse mal significa alienación, alejarse de sí mismo. Cuando una persona se define como es, está discriminando, se están dejando de lado ciertas características, se está limitando a la personalidad. La

ampliación que se pueda lograr de la personalidad es lo que busca la terapia gestáltica, un crecimiento personal.

## **7. Conclusión**

A lo largo del presente trabajo se han tratado temas referidos a la Terapia Gestáltica, entre ellos los talleres teóricos-vivenciales.

La participación en un taller implica el conocimiento de que se pondrán en juego los propios sentimientos, que se deberán exponer quizás características de la propia personalidad. Es justamente de este modo en que las personas llegan a conocerse y descubrir rasgos hasta el momento ocultos.

Como se ha mencionado, este trabajo se ha realizado bajo la metodología de la observación participante en el taller teórico-vivencial.

Respecto a este punto se puede considerar que conlleva aspectos positivos y negativos. Se rescata como positivo el hecho de que el haber participado del taller ha sido útil para generar propios conocimientos. Pero este mismo hecho, junto con las cálidas respuestas por parte de los coordinadores, la amabilidad proveniente de ellos, han provocado que se pierda cierta objetividad en la observación del taller.

Se podría esbozar la idea de haber podido evitar estos sesgos si solamente se hubiera observado el taller, pero aún así no se podría afirmar.

Dados los hechos ocurridos queda concluir que ha sido una experiencia de gran utilidad, como así el conocimiento de esta técnica, que podrán ser utilizadas en futuras prácticas.

Del mismo modo se puede concluir que los demás participantes del taller también han quedado muy satisfechos con la participación al mismo, ya que han acatado todas las consignas, han realizado cada uno la prueba, al solicitar un participante para contar sus respuestas la mayoría se ha ofrecido, y al finalizar el taller se han acercado a los profesionales para solicitarles la prueba para poder ponerla en práctica con sus propios pacientes.

La realización de la práctica no ha hecho más que ratificar el interés que se tenía sobre la psicología gestáltica. Han permitido también descubrir conceptos

pertinentes a la misma, y de alguna manera han sido los primeros pasos del camino que se pretende recorrer por la terapia gestáltica.

## 8. Referencias

Allerand, M. (1992). *Piedra libre: Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Planeta.

American Psychological Association (2002). *Manual de estilo de publicaciones*. México: El Manual Moderno.

Berta, M. (1998). *¿Quién soy yo ahora?* Montevideo: Ed. De la Plaza.

Cohen, G. (2001). *Un camino real*. Buenos Aires: Luz de Luna.

Fundación C. G. Jung de Psicología Analítica. S/F. Disponible en <http://www.fundacion-jung.com.ar>.

Ginger, S. (1993). *La Gestalt. Una terapia de contacto*. México: Manual Moderno.

Hegel, W. (1974). *Introducción a la filosofía de la historia universal*. España: Istmo.

Hosner, A. & Caraco, N. (2007). *¿Quién soy yo aquí y ahora?*. Trabajo presentado al X Congreso Internacional y III Latino de Gestalt, realizado en Villa Giardino, Córdoba, del 24 al 27 de mayo de 2007.

Jonson, R. (1998). *Aceptar la Sombra de tu Inconsciente*. Barcelona: Obelisco.

Lanza, E. & Cá, K. (1994). *La multiplicación de los espejos*. Buenos Aires: Planeta.

Latner, J. (1984). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

- Levy, N. (1992). *El camino de la autoasistencia psicológica*. Buenos Aires: Planeta.
- Naranjo, C. (1990). *La vieja y novísima Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Naranjo, C. (2002). *Gestalt de Vanguardia*. Vitoria: La llave.
- Naranjo, C. (2007). *Por una Gestalt viva*. Vitoria: La llave.
- Peñarrubia, F. (1999) *Terapia Gestalt, la vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonios de psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1975). *Yo, hambre y agresión. Los comienzos de la terapia Gestáltica*. México: Fondo de cultura económica.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1994). *Terapia Gestalt*. Madrid: Soc. de Cultura Valle-Inclán.
- Perls, L. (1994). *Viviendo en los límites*. Valencia: Promolibro.
- Polster, E & M. (1989). *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Robine, J. (1999). *Contacto & Relación en psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Salama, H. (2001). *Psicoterapia Gestalt*. México: Alfaomega.
- Schnake, A. (1997). *Sonia, te envió los cuadernos café*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Sinay, S. & Blasberg, P. (1995). *Gestalt para principiantes*. Buenos Aires: Era Naciente.

Spangenberg, A. (1993). *Gestalt, Zen y la inversión de la caída*. Montevideo: Roca Viva.

Stevens, J. (1996). *Esto es Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Stoehr, T. (1998). *Aquí, ahora y lo que viene*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Wheeler, G. (2002). *La Gestalt reconsiderada. Un nuevo enfoque del Contacto y las Resistencias*. Madrid: Sociedad Cultural Valle-Inclán Ferrol

## **9. Anexo**

### **9. 1. Prueba de Anticipación**

Anteriormente se ha presentado la Prueba de Anticipación.

### **9. 2. Fragmentos de entrevista con los coordinadores , luego del taller.**

Paula Hindoian (PH)

Coordinador 1 (A)

Coordinador 2 (N)

PH: Me resultó muy interesante la Prueba, ya que estoy estudiando el tema de polaridades...¿Creen que puede ser útil en este tema?

A: Desde ya.

N: Lo que tiene de bueno la prueba es que, a veces puede llevarnos mas de una sesión que el paciente identifique cuales son polaridades, en conflicto o no, y de esta forma en 20 minutos podemos ubicarlas.

A: Aparte una vez identificadas en seguida se puede empezar a trabajar, porque de alguna manera al ir terminando la aplicación, el paciente comienza a darse cuenta...

PH: ¿No es quizás una forma muy arbitraria de descubrir los opuestos? Digo...ya que no surge de una elaboración.

A: La elaboración puede venir después. Este es un primer paso.

N: Y te aseguro que el paciente comienza a elaborarlo en el momento en que comienza a pensar y responder.

PH: ¿Qué es lo que consideran ustedes lo más importante del trabajo con opuestos en las personas?

A: Que se pueda lograr la unión entre los dos.

N: Si, coincido , siempre solemos ubicarnos en uno y dejar de lado al otro, y nos perdemos un montón de cosas.

A: No se trata de alejar lo malo, sino sacar algo bueno de ello.