

Universidad de Palermo
Facultad de Ciencias Sociales

**Aprendizajes vivenciados desde un
enfoque
Gestáltico**

Trabajo Final de Integración

Autor: Arceo, Daniela Victoria

Tutora: Dra. Margarita Robertazzi
Fecha de entrega: 25 de octubre de 2011

INDICE

1.	
INTRODUCCIÓN	
.....	3
2.	
OBJETIVOS	
.....	4
3. MARCO	
TEÓRICO	5
3.1 Introducción a la teoría	
gestáltica	5
3.2. Antecedentes históricos de la teoría	
gestáltica	6
3.2.1 Influencia de la Psicología de la	
forma	6
3.2.2 Influencia del	
Psicoanálisis	6
3.2.3 Influencia del Existencialismo y la	
Fenomenología.	8
3.2.4 Influencia del Budismo	
Zen	9
3.3 Pilares de la teoría	
gestáltica	10
3.3.1 Autorregulación	
organísmica	10
3.3.2 Awareness – Darse	
cuenta	10
3.3.3 Aquí y	
Ahora.....	12
3.3.4	
Responsabilidad	13
3.4 Diferentes aproximaciones hacia el	
Aprendizaje	14
3.4.1 Particularidades del	
Aprendizaje	15
3.4.3. La Gestalt y el	
Aprendizaje	16
3.5. Contacto, Experiencia y Vivencia	
Gestáltica	17
3.6. Teoría del	
campo	19
3.7 Aproximaciones hacia una definición de	
grupo	20
3.8 Cohesión	
grupal	21

4.	
MÉTODO	22
4.1. Tipo de estudio	22
4.2. Participantes	22
4.3. Técnicas	23
4.4. Procedimiento	23
5.	
DESARROLLO.....	24
5.1. Descripción general del Seminario	24
5.2. Descripción de los seis encuentros	26
5.2.1 Clase	
Nº1	26
5.2.2 Clase	
Nº2	28
5.2.3 Clase	
Nº3	28
5.2.4 Clase	
Nº4	29
5.2.5 Clase	
Nº5	30
5.2.6 Clase	
Nº6	31
5.3. Aprendizaje teórico, vivencial y experiencial	32
5.4. Centración en el presente y cohesión grupal	37
5.5. Darse cuenta y vivencia	42
6.	
CONCLUSIONES.....	44
7.	
BIBLIOGRAFÍA.....	49

1. INTRODUCCIÓN

La Práctica de Habilitación Profesional V se realizó en una Asociación civil sin fines de lucro con orientación gestáltica (A) en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Dicha práctica consistió en 320 hs., durante las que se llevó a cabo la asistencia a entrevistas de admisión tanto presenciales como en Cámara Gesell, a supervisiones grupales con un total

de 6 personas (1 supervisor, 4 supervisandos y 1 residente), a reuniones de departamento

(niños, adolescentes y familia-NAF; grupos, servicio de asistencia a la comunidad; parejas);

se presenciaron entrevistas con responsables de áreas, se asistió también a talleres de Gestalt

Social, charlas sobre temas relacionados (diálogos del cuerpo, criterios de admisión, adicciones) y diferentes puntos clave dentro de la teoría de la Gestalt.

Cabe destacar que la Asociación cumplió años, motivo por el cual también

se ha asistido a ponencias y encuentros dada dicha conmemoración, tales como proyección de videos y charlas abiertas a la comunidad.

Asimismo, se han tomado dos seminarios, uno sobre el enfoque gestáltico para la formación

de psicólogos y otro llamado “Nudos del alma”, en el que se abordó la psicopatología desde

una mirada gestáltica.

La elección del tema del presente Trabajo Final de Integración (TFI) se concretó luego de un

intensivo análisis acerca de lo que se consideró más relevante y de mayor interés para ser

desarrollado.

Para realizar la indagación sobre aprendizajes vivenciados desde el enfoque gestáltico se

focalizó en objetivos, habiendo uno general y tres específicos. En el caso de estos tres últimos, la idea primordial ha sido poder relacionar los conceptos abordados a lo largo del

seminario de formación para psicólogos, del que la autora de este trabajo final pudo formar

parte, con los datos que se obtuvieron de la interacción de los participantes del mencionado

espacio. Los resultados de las encuestas, entrevistas y observaciones forman parte de lo que

se analiza. Cabe mencionar, de modo especial, que se entrevistaron a tres profesionales,

quienes han colaborado en la elaboración del trabajo brindando sus testimonios y conocimientos al respecto de la temática.

Cabe destacar algunos interrogantes, los cuales se irán respondiendo a lo largo del desarrollo,

como por ejemplo: ¿hay diferentes modalidades de aprendizaje?, ¿de qué se trata la cohesión

grupal?, ¿es determinante la cohesión para hablar de grupo?, ¿de qué se trata un aprendizaje

vivencial?, ¿presenta alguna ventaja a la hora de incorporar conocimientos?

Estos son algunas de las preguntas que se intentarán responder en las páginas venideras, logrando, de este modo, arribar a la descripción del seminario de introducción al enfoque

gestáltico dictado en A, tal como indica el objetivo general.

2. OBJETIVOS

Objetivo general.

- Describir el seminario de introducción al enfoque gestáltico en A como espacio de formación para psicólogos.

Objetivos específicos.

- Comparar las distintas modalidades de aprendizaje teórico, vivencial y experiencial que tienen lugar en el seminario de introducción al enfoque gestáltico como espacio de formación para psicólogos.

- Describir el modo en que la centración en el presente de los participantes del seminario favorece la cohesión grupal

- Describir el modo en que los aprendizajes vivenciales facilitan el *darse cuenta* de los participantes del seminario.

5

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Introducción a la teoría gestáltica

Según Polster (2001), el enfoque gestáltico se encuadra como línea terapéutica dentro del

Movimiento de Psicología Humanista, que considera al hombre como un todo, tomando en

cuenta su pensar, su sentir y su hacer. La psicología gestáltica parte de la premisa de que la

naturaleza humana se organiza como una totalidad, y es en esos términos que puede ser comprendida.

La terapia gestáltica es una terapia fenomenológica existencial fundada por Frederick y Laura

Perls en la década del '40 (Yontef, 1993).

Esta terapia enseña a terapeutas y pacientes el método fenomenológico del *darse cuenta* (concepto que será abordado en el marco teórico), en el cual percibir, sentir y actuar es distinto a interpretar y repetir actitudes preexistentes. No se le otorga importancia a las explicaciones e interpretaciones por encima de aquello que se percibe y siente directamente.

Tal como indicó Yontef (1995), en terapia gestáltica, los pacientes y los terapeutas dialogan,

comunican sus diferentes perspectivas fenomenológicas, los pacientes se encuentren con su

hacer, con la forma en la que lo están haciendo y con el modo de cambiarlo, si es que así lo

desean, o bien puedan aprender a aceptarse y valorarse a sí mismos.

De la misma manera, Perls (2003) expresa que tal teoría busca incrementar el potencial humano e integrar todas las partes dispersas, alienadas y desposeídas del sí mismo para posibilitarle a la persona la vivencia de totalidad, permitiendo, por consiguiente, un mejor

contacto con el entorno. Intenta ver qué abstracción, qué contexto, cuál situación están presentes para ser encontrados y así relacionar la figura y la vivencia que están en primer

plano, respecto del fondo, del ambiente, del contenido, de la perspectiva y de la situación que

es la que le da su sentido. Estos elementos en su conjunto, conforman la gestalt.

Siguiendo el punto de vista de Perls (2003), hay una diferencia esencial entre la terapia gestáltica y la mayoría del resto de las terapias y tal distinción tiene que ver con que la primera no analiza sino que integra.

6

3.2. Antecedentes históricos de la teoría gestáltica

Peñarrubia (1999) considera al Psicoanálisis y a la Psicología de la forma o de la Gestalt como principales fuentes reconocidas y decisivas en el desarrollo de dicha terapia.

También existen otras influencias teóricas como ser el existencialismo, la fenomenología e

incluso podría considerarse El Zen, introducido más tardíamente (Guiastrennec, 2001).

3.2.1 Influencia de la Psicología de la forma

Siguiendo a Peñarrubia (1999), la Psicología de la forma fue una escuela teórica que se dedicó al estudio de los fenómenos perceptivos desarrollados por los psicólogos Wertheimer,

Köhler y Kofka.

Zinker (1999) expresa que, si se considera al campo perceptivo como una interrelación de

fuerzas, del fondo emerge una fuerza que tendería a ponerse de relieve hasta llegar a ocupar

el primer plano, llamada aquí la figura. Esta figura es indisociable del campo, del fondo, conformando, de ese modo, una composición o configuración llamada gestalt.

Siguiendo la teoría de Zinker (1999), la terapia gestáltica no sólo ha tomado de la psicología

de la forma el término figura-fondo, sino también el concepto de gestalt incompleta, entre

otros.

Este término alude a los asuntos inconclusos. Aquellas tareas que son interrumpidas, crean un

sistema cargado de tensión que influye en la memorización, dado que se recuerda mucho más

lo inacabado que lo que se ha concluido, entendiéndose de este modo que la tensión creada por

las situaciones inconclusas no afecta solamente al comportamiento y a la memoria, sino también a la totalidad del área intrapsíquica de la personalidad.

3.2.2 Influencia del Psicoanálisis

Como se ha mencionado anteriormente, otra teoría influyente ha sido el Psicoanálisis.

7

Peñarrubia (1999) señala discrepancias con esta teoría, siendo una de ellas el concepto de

Inconsciente. En este caso no se trata de una gran diferencia con la teoría, sino que Perls prefería abordar su material de otra forma, por ejemplo, indagando el proceso de *darse cuenta*

en el presente más que enfocarse en el contenido material de lo reprimido. Se podría decir que

el concepto gestáltico de darse cuenta, podría tener su equivalente en el concepto psicoanalítico del preconscious, dado que el contenido de éste es plausible de acceder a la

conciencia en cualquier momento, no así el del inconsciente, del que sólo se sabría algo gracias a la técnica psicoanalítica. A los gestaltistas les importa más lo que una persona sabe

o siente de sí que lo que ignora.

La Gestalt considera que la eficacia del analista no está en su neutralidad sino en su actitud

activa que le devuelva al paciente sus proyecciones, lo confronte con su ceguera e incentive

su espontaneidad. El citado autor insistía en transformar la resistencia en asistencia. No la

tomaba como algo que debía ser derribado, sino como una fuerza creativa a recuperar e integrar. Es así que sostiene que Adler, Horney y Reich fueron tres pensadores influyentes

para Perls en el desarrollo de esta teoría.

Adler afirmando que las nociones centrales de la psicología individual son el sentimiento de

hacerse valer, el estilo y plan de vida, considerando al déficit como un motor que pone en

marcha la tendencia humana universal a afirmar la autoestima. No sólo pregunta sobre el por

qué sino también por el para qué, sobre aquél plan y estilo de vida.

El aporte de Horney se basa fundamentalmente en destacar la importancia dada a la situación

presente del paciente. Ella 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. Definió también la noción de imagen idealizada (lo que Fritz llamaría autoconcepto) que se convierte en el yo idealizado. La autora relativizó los primeros

años de vida de la infancia, considerando que hablar del pasado podía servir como resistencia

para enfrentarse con los problemas más actuales e insistió en que el recuerdo no era la meta

de la terapia. También destacó la responsabilidad que el paciente tiene en sus dificultades, en

lugar de buscar echar culpas a los otros.

Por último, el aporte de Reich es cifrar la salud anímica en la capacidad de entregarse, sin inhibiciones y bloqueos, a la corriente de energía biológica que se descarga preferentemente

8

en contracciones musculares involuntarias. Él mismo trabajó con las tensiones y endurecimientos musculares típicos que producían rigidización en la postura y expresión.

3.2.3 Influencia del Existencialismo y la Fenomenología

Husserl, quien fuera el fundador de la fenomenología, poseía una gran fuerza lógica y tenía

verdadera pasión por la claridad y por el rigor científico, y es por eso que se distinguió por

ofrecer un método para la filosofía de la existencia dando de esta manera un nuevo prestigio a

la filosofía (Salama, 2001).

Husserl propone poner entre paréntesis toda idea prejuiciosa y preconcebida, para buscar la

aprehensión intuitiva en el fenómeno mismo, todo cuanto debía conocerse de él. Es decir, no

debía entonces buscarse una especie de jeroglífico críptico detrás de la aprehensión directa,

sino que directamente tal aprehensión debía proveernos de la esencia del fenómeno en su

totalidad.

La fenomenología, según Yontef (1995), es una disciplina que ayuda a las personas a distanciarse de su forma usual de pensar, incentivándolas a que dediquen tiempo a captar la

diferencia entre lo que están percibiendo y sintiendo realmente en el momento y lo que es

residuo del pasado.

En otras palabras, esta disciplina procuraba tener la posibilidad de una descripción fiel, liberada de interpretaciones (Zinker, 1999). Por lo tanto, siguiendo a este autor, en la terapia

gestáltica tanto lo que se siente subjetivamente en el presente, como lo que se observa objetivamente, constituyen información real e importante.

El objetivo de la exploración fenomenológica gestáltica es el darse cuenta o insight. Insight

es modelar el campo perceptivo de manera tal que se manifiesten las realidades significativas.

Es la formación de una Gestalt en la cual los factores relevantes se ordenan con respecto al

todo. Es la comprensión de la estructura de la situación estudiada (Zinker, 1999).

Otro de los pilares de la Gestalt es el existencialismo o la perspectiva existencial que se encuentra vinculada a la fenomenología y está centrada en las relaciones que se dan entre las

9

personas y las vivencias directas. Desde este lugar, y tal como sostiene Yontef (1995), los

seres humanos se encuentran rehaciéndose o descubriéndose a sí mismos permanentemente, quedando en evidencia que no existe una esencia en la naturaleza humana que pueda ser descubierta de una vez por todas y para siempre. Es decir, siempre hay nuevos horizontes, nuevos problemas y nuevas oportunidades.

Por su parte, (Peñarrubia, 1999) se interesa por el hombre real en su existencia genuina y desnuda. No hay respuestas que sean eternamente válidas sobre el sentido de la vida, sino cuestionamientos continuos del ser humano sobre su soledad y su angustia en su auto devenir.

Al considerar la lectura de Guiastrenec (2001), se sabe que el existencialismo ha influido en

la Gestalt al menos en dos aspectos sustanciales: (i) la manera de entender el tiempo, no sólo

en lo que se refiera al implementar el concepto aquí y ahora, sino también en la importancia

del proyecto personal que sigue al awareness (o en su versión en español: darse cuenta) y a la

consecuente reestructuración del campo situacional; y (ii) la no concordancia gestáltica con

los cuadros nosográficos estudiados tradicionalmente por la Psicopatología, buscando en su

lugar la noción de drama existencial particular y la manera de cada persona de escribir su

propio guion de vida.

En consecuencia a lo anteriormente citado, el existencialismo acentuó el entendimiento del

ser humano como un ser en situación, como un ser en el mundo, y el valor de la existencia

por sí misma y en sí misma (Peñarrubia, 1999).

3.2.4 Influencia del Budismo Zen

El budismo Zen también ha contribuido al desarrollo del enfoque, ya que tuvo gran influencia en la vida de Perls. Esta rama del budismo oriental aporta a la gestalt, por un lado

el concepto del continuo de conciencia, en el que está comprendido el darse cuenta; y por

otro, una postura circular, aludiendo a la integración de los polos opuestos antes que a la contraposición entre los mismos, con una ulterior interacción de dichas polaridades en conflicto (Guiastrenec, 2001).

10

3.3 Pilares de la teoría gestáltica

La terapia gestáltica consta de cuatro pilares, siendo estos: Autorregulación orgánica,

Darse Cuenta (awareness), Centración en el presente (aquí y ahora) y Responsabilidad.

3.3.1 Autorregulación orgánica

Acorde a lo planteado por Zinker (1999), la autorregulación orgánica es la tendencia que tienen los sistemas complejos a autorregularse, disponiendo de mecanismos que permiten auto-ajustar variables muy complejas. Es una función de ajuste de naturaleza conservadora y también trabaja para asimilar los objetos de contacto que provienen del entorno. Latner (1994) afirma que está implícita la idea de que los organismos tienen conciencia. Los organismos tienen que estar conscientes de sí mismos para conocer su equilibrio, para saber cuándo se rompe y poder obtener de ese modo lo que necesitan para restablecerlo. En otras palabras, la autoregulación del organismo implica su capacidad de satisfacer sus necesidades si los recursos del medio así lo habilitan.

3.3.2 Awareness – Darse cuenta

El awareness es el concepto original en inglés que introdujo Perls (1976) 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. Robine (2005) sigue utilizando este concepto, que en la lengua castellana se lo denomina darse cuenta, pero considera que no tiene un equivalente exacto. Todo esto significa estar en ‘contacto con’, es decir, con el propio cuerpo, con la propia respiración, con las actitudes corporales e incluso con las contracciones musculares. Yontef (1995) define el darse cuenta como el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensoriomotor, emocional, cognitivo y energético.

11

En la terapia gestáltica, pacientes - terapeutas dialogan, es decir que comunican perspectivas fenomenológicas. El objetivo es que los pacientes se den cuenta de lo que están haciendo, cómo lo están haciendo, cómo pueden cambiar y, a su vez, qué pueden aprender a aceptarse y a valorarse a sí mismos (Yontef, 1995). Según Zinker (1999), el darse cuenta de las emociones, sensaciones, sentimientos, e irlos aceptando sin juzgar, es lo que lleva al camino de la integración, lo que permite utilizar el potencial de manera sana y total. Es el proceso que permite comprender la diferencia de uno con el otro y/o los otros; es aprender a tener contacto, tener un contacto sano con aquello o aquellos que van a satisfacer las necesidades y aprender también a ejercer la retirada. Para la teoría gestáltica, el interés por la satisfacción de las necesidades no tiene una base

hedónica; sólo sostiene que, si el individuo tiene conciencia de lo que sucede en su interior y hace algo al respecto, se sentirá mejor que la persona carente de esa conciencia. Perls (1975) explicita que sin el darse cuenta no hay nada, ni siquiera conocimiento de la nada y que es necesario marcar la diferencia entre awareness y atención. Para el autor, la atención es un modo deliberado de escuchar a la figura emergente del fondo, mientras que el darse cuenta se dará en aquellas situaciones en donde la persona pueda vivenciar su situación hasta que esté dispuesta a movilizar sus propios recursos. Por otra parte, Schnacke (2003) comenta que el darse cuenta alude a ver lo obvio, a permitir que la persona se conecte con lo no advertido por ella. No obstante, han sido varios los autores que definieron el concepto: para Robine (2005), el awareness es el conocimiento inmediato que permite la construcción de las relaciones figura – fondo; para Polster (2001), es un proceso continuo que mantiene a la persona en contacto consigo misma; para Latner (1994), es un aspecto final del funcionamiento sano de la persona; para Zinker (1999), es saberse guiar con destreza en el mundo, porque así tiene más posibilidades y más elecciones para crear y hacer su existencia; mientras que Naranjo (1999) define al término como aquel hecho que favorece la conexión con lo que una persona es, siente y percibe, logrando de este modo, que aquella se exprese y manifieste de un modo auténtico.

12

3.3.3 Aquí y Ahora

El aquí y ahora es el presente, el fenómeno, aquel momento en que traemos nuestros, así llamados, recuerdos y expectativas. Es necesario comprender que el ahora no es una medición del tiempo, pero sí el punto de suspenso, el punto cero, una nada, eso es el ahora

(Schnacke, 2003).

Por su parte, Latner (1994) afirma que estar en el aquí y ahora es lo que hace surgir todos los

demás aspectos de un funcionamiento sano; asegura la existencia del proceso figura-fondo

en todos sus aspectos; significa permitir que tenga lugar el proceso y se abra camino.

El ahora es el presente, el fenómeno, aquello de lo que me doy cuenta. Ya sea que estemos

recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El pasado ya fue, y el futuro aún no ha

llegado, de modo que solo existe el hoy.

El interés en el pasado, y en el futuro, es fundamental para el total funcionamiento de una

persona. Lo que no es admisible es comportarse como si de hecho se estuviera en el pasado o en el futuro ya que de esa manera se contaminan las posibilidades vivenciales (Burga, 1981).

Siguiendo al mencionado autor, centrarse en el presente significa estar 'en contacto con', es

decir, estar con el propio self, con el propio cuerpo, con la propia respiración, con las actitudes corporales e incluso con las contracciones musculares. Es un estado en que la persona está únicamente consciente de su experiencia sensorial generada en ese preciso instante.

Naranjo (1999) por su parte afirma que existen al menos dos formas para centrarse en el aquí

y ahora. La primera tiene que ver con atender lo fenomenológico y lo que sucede en el propio campo. Es decir, que el paciente pueda expresarlo sin valoración alguna y bajo la indicación de tomar distancia de la intelectualización acerca de lo que se percibe.

Por otro lado, Naranjo (1999) menciona a la presentificación, describiéndola como traer al

tiempo presente algo del pasado o del futuro. De ninguna manera se trata solamente de un

cambio en el tiempo verbal, sino de todo un acompañamiento corporal y gestos que sean propios de ese momento actual.

13

El presentismo en la terapia gestáltica está orientado hacia la existencia real, actual y tangible

y señala la responsabilidad como habilidad para responder, facilitando de esta forma el hecho

de estar presentes y el hecho de ser conscientes (Naranjo, 1999).

Según Zinker (1999), sólo hay una conciencia: la presente. La conciencia a su vez es la experiencia de lo que en ese momento esté frente a la persona. El contacto, la experiencia y el

cambio sólo son posibles en el momento presente.

En consecuencia, la terapia gestáltica no apunta a que se viva para el momento, sino que se

viva en el momento; que no sean atendidas las necesidades inmediatamente, sino que las personas sean actuales con ellas mismas en su ambiente (Zinker, 1999).

3.3.4 Responsabilidad

Finalmente, el cuarto pilar de la Gestalt es la Responsabilidad. Siguiendo a Perls (1976), podría significar que la persona tiene una responsa-habilidad, una capacidad de responder,

tener pensamientos, reacciones, emociones en determinadas situaciones pero, por otro lado,

responsabilidad significa estar dispuesto a decir 'yo soy yo' y 'yo soy lo que soy'. Una de las

responsabilidades más importantes es que la persona se haga responsable de sus

proyecciones, se re identifique con las proyecciones y se convierta en lo que proyecta.

Según Latner (1994), estar consciente es ser responsable, pudiendo entenderse que va a

existir esta responsabilidad si la persona está consciente de lo que le está sucediendo,

captando toda su existencia tal como se le presenta. Otro significado viable de

responsabilidad consiste en que la persona se haga cargo de todos sus actos, impulsos y sentimientos, que se identifique con ellos y acepte todo como algo suyo.

Al referirse a la Responsabilidad se trabaja para que las oraciones impersonales, es decir las

que no tienen un sujeto claro lo tengan, y la persona se haga cargo de sí misma. Es el inicio

en el proceso del aprendizaje. Hay un aprendizaje y una modificación de la conducta. Se empieza a elaborar la información. Hay auto observación como un continuum de conciencia

(Latner, 1994).

En función a lo expuesto, Naranjo (1999) afirma que los tres últimos elementos mencionados

-apreciación de la actualidad, el estar consciente y la responsabilidad- constituyen la actitud

esencial de la terapia gestáltica. A priori, podrían ser consideradas como tres actitudes

14

diferentes, y no como aspectos o facetas de un modo único de ser en el mundo. Ser responsable implica estar presente, estar aquí. Estar verdaderamente presente, es estar consciente. Estar consciente es presencia, realidad y conlleva a la responsabilidad.

3.4 Diferentes aproximaciones hacia el Aprendizaje

Según Del Río (1998), el aprendizaje humano es un proceso que tiene lugar cuando la persona, una vez que interactuó con el medio, produce nuevas respuestas o modifica las que

ya poseía. Estas respuestas nuevas surgirían por la misma evolución de las ya existentes, o

por haber sido producto de una reestructuración de aquellas. Se entiende entonces que el aprendizaje ocurre cuando el individuo interactuó con su entorno, como resultado de la experiencia.

Por su parte, Gross (2004) afirma que casi todos los aprendizajes, sean más o menos explícitos o más o menos sociales, suelen implicar la adquisición de información, que en la

mayoría de los casos se da de manera verbal.

La teoría cognitiva social de Bandura (1984) intenta brindar una explicación lo más completa

y abarcativa posible acerca de los procesos internos y externos que influyen en el aprendizaje,

sosteniendo que las personas no sólo aprenden de lo que hacen en forma efectiva, sino también de lo que observan hacer a los demás. Esta teoría hace hincapié en el proceso vicario

simbólico y autorregulatorio. La perspectiva cognitiva social del aprendizaje parte de un modelo de determinación recíproca entre el ambiente, la conducta y los factores personales,

cognitivos, emocionales, entre otros.

Por otro lado, García Madruga (1998) marca una diferencia entre aprendizaje por recepción y

aprendizaje por descubrimiento. En el caso del aprendizaje por recepción, el alumno recibe

los contenidos que debe aprender de manera acabada y organizada. Su atención deberá estar

dedicada a la asimilación y comprensión del material brindado, de manera tal de poder reproducir el contenido cuando lo considere pertinente; mientras que el aprendizaje por

descubrimiento alude a aprendizajes significativos en oposición a los mecánicos o repetitivos, implicando una tarea distinta. En este caso el contenido no se da redondeado ni cerrado, sino que debe ser descubierto por la persona que lo aborda.

15

Siguiendo a Gross (2004), cuando aprendemos no somos sólo sistemas cognitivos, somos también sistemas ‘calientes’, respondemos emocionalmente a los sucesos que ocurren a nuestro alrededor. Aprender a emocionarse es otra forma de asociar sucesos.

3.4.1 Particularidades del Aprendizaje

Pozo Muncio (1999) menciona que los componentes del aprendizaje son los resultados, los

procesos y las condiciones. Los resultados del aprendizaje pueden a su vez llamarse contenidos, y es lo que se va a aprender e incluso sería lo que va a cambiar como consecuencia del aprendizaje. Hablar de los procesos del aprendizaje es a su vez hablar de

cómo se producen esos cambios y cuáles son los mecanismos cognitivos e incluso emocionales, utilizados a tal efecto. En otras palabras, al hablar de procesos, se estaría haciendo referencia a la actividad mental de la persona que aprende. Por último, las condiciones del aprendizaje o el tipo de práctica, se refieren a la modalidad que tiene lugar

para poner en marcha a esos procesos de aprendizaje.

Para Pozo Muncio (1999), hay tres rasgos que se pueden extraer de un buen aprendizaje (i)

un cambio duradero; (ii) que sea transferible a nuevas situaciones y (iii) que surja como consecuencia directa de la práctica realizada.

Aprender implica cambiar los conocimientos y las conductas anteriores. Si bien todos los

aprendizajes implican cambios, no todos son de la misma naturaleza ni de la misma intensidad o duración. En el caso de un aprendizaje asociativo, se produciría la sustitución de

una conducta o conocimiento por otro. Puede advertirse entonces un cambio puntual, reversible, local y de duración limitada al mantenimiento de la práctica (Pozo Muncio, 1999).

Siguiendo a Pozo Muncio (1999), los cambios basados en la reorganización de la conducta o

del conocimiento, vinculados al aprendizaje constructivo, tienen rasgos diferentes. Su efecto

no es sustituir sino más bien integrar esa conducta, conocimiento o idea. Este tipo de cambio

es más general que local, evolutivo e irreversible y por ende más duradero o estable en el

tiempo, aunque más difícil de cambiar, dado que las integraciones y reestructuraciones van a

ser menos frecuentes.

Queda planteado que, si bien todo aprendizaje es cambio, no todos los cambios son del mismo estilo, ni de la misma intensidad, ni con las mismas características entre sí.

16

Pozo Municio (1999) también considera que lo aprendido debe poder ser utilizado en otras situaciones, es decir lograr transferir o generalizar nuestro aprendizaje fuera de la situación de aprendizaje. Si no existe la capacidad de transferir lo aprendido a nuevos contextos, lo aprendido escasea en eficacia.

Dicho autor enunció otra particularidad del aprendizaje: la práctica. Ésta debe adecuarse a lo que se tiene que aprender. El aprendizaje es siempre producto de la práctica. Es el tipo de práctica y no la cantidad de práctica lo que identifica al aprendizaje. En este punto se diferencia de otros tipos de cambio del conocimiento humano que tienen su origen más en procesos madurativos o de desarrollo, en los que la práctica o la experiencia poseen un papel más secundario.

Continuando con las particularidades del aprendizaje, se distinguen dos tipos de prácticas. La práctica repetitiva y la práctica reflexiva. En lo que a la práctica repetitiva se refiere, se estaría tratando de una situación en donde la persona solo debe repetir el conocimiento que se le está impartiendo, esto produce aprendizajes más pobres y limitados que una práctica de índole reflexiva; mientras que ésta alude a la realización de diversas actividades con el fin de promover la reflexión sobre lo que se está aprendiendo. Esta práctica suele ser más lenta y más exigente que la mera instrucción directa en ciertas técnicas o conocimientos, por lo que requiere mejores condiciones de práctica (Pozo Municio, 1999).

3.4.3 La Gestalt y el Aprendizaje

Rossi (2001) comenta que la Gestalt, representada por Köhler, planteó una polémica en lo enunciado por Thorndike y el aprendizaje. En 1914, Köhler comienza a experimentar en Tenerife con monos, lo cual le permite presentar su teoría perceptiva del aprendizaje. Si Thorndike dice que el aprendizaje es motriz, ciego, por tanteo, por ensayo – error, y progresivo, Köhler va a definirlo como resolución de problemas, el aprendizaje no estará

situado ni en la palanca, ni en la comida, ni en el gato, ni en la caja, sino en la situación problemática. He aquí planteada una diferencia inicial.

Siguiendo con lo planteado por Rossi (2001), Köhler realiza la siguiente experiencia: el mono

está en la jaula y hay bananas en el techo, fuera del alcance del animal. Las bananas en el

techo se convierten en la figura de la escena para el mono y el resto de la situación es el fondo. En determinado momento, el mono cambia su percepción de la situación (momento

17

del insight) y descubre que en la jaula hay un cajón. Este movimiento implica reparar en algo

que no había estado incluido en el campo, pero que empieza a permanecer en relación con las

bananas. Es en ese momento donde hay una reestructuración del campo, al descubrir la posibilidad de usar el cajón para poder llegar a su objetivo. En relación a esta experiencia,

Köhler teorizó la situación de aprendizaje. Para este autor, el aprendizaje está relacionado con

la percepción y con el concepto de insight, que se define como una reestructuración súbita del campo.

De este modo se estarían transpolando las leyes del campo, figura-fondo, a las situaciones

definidas como problemáticas. Con esto se complementa el tema perceptivo abordándose el

tema del aprendizaje. La teoría de la gestalt logra dar una explicación del aprendizaje centrada en la percepción, por lo tanto será conceptualizado como un aprendizaje perceptivo

(Rossi, 2001).

Desde una perspectiva gestáltica, Baranchuk (1996) formula que el ámbito más propicio para

que se de el reaprendizaje, además de la vida, es un grupo terapéutico.

Por su parte, Latner (1994) sostiene que cuando se presenta una gestalt, se crea el conocimiento logrando que el bagaje de aprendizaje poseído por la persona resulte apto y útil.

Al descubrir algo, ocurre que se revela la capacidad de la persona, y ella comienza a trabajar

en su potencial más atentamente, a trabajar en cómo lograr ampliar sus potencialidades y

horizontes.

El ya mencionado autor afirma que sólo cuando todos los elementos del campo existen como

entidades distintas y separadas pueden relacionarse de manera significativa, dado que únicamente las cosas que son diferentes se pueden unir.

3.5 Contacto, Experiencia y Vivencia Gestáltica

En el marco de la teoría gestáltica, se considera necesario introducir dos conceptos relacionados con el aprendizaje, que, en un primer momento, podría creerse que no muestran

diferencias entre uno y otro, pero, a lo largo de los párrafos subsiguientes, se intentará explicar que, si se los toma como sinónimos, se estaría perdiendo parte de la riqueza que envuelven estos términos.

18

Según Klein (2010), podría decirse que la vivencia se repite a sí misma, sin aprendizaje, sin

modificación. Una vez trazado el surco, la tendencia es a reproducir el pasaje por el mismo

lugar, una y otra vez. Por su parte, la experiencia implica algo nuevo, diferente. Esta diferencia no es solamente cuantitativa sino cualitativa; es una diferencia que modifica, transforma; es una diferencia que da espacio para el aprendizaje y de la cual se aprende también.

Eventualmente, Klein (2010) afirma que hay personas que con una vivencia hacen experiencia. Cuando hay otras que para lograr esa experiencia, precisan más cantidades de vivencias, y hasta pudiera ocurrir que sea un acumular de vivencias sin descubrir la experiencia.

La experiencia está constituida por una determinada manera de unir lo vivencial y su tramitación subjetiva. No es la manera de vivenciarlas lo que produce la experiencia, sino la

forma de articularlas y la experiencia de cada persona es lo que va a marcar cómo serán vividas sus vivencias. Existe la posibilidad de vivenciar los hechos de otros, pudiendo la persona hacer experiencia no sólo de lo acontecido fácticamente a sí misma, sino aprender de

los sucesos de otros (Klein, 2010).

Para Perls (1976) la experiencia se sitúa en la frontera entre el organismo y el entorno. El

fenómeno que se despliega en esa frontera constituye lo que se denomina ‘contacto’, lo que

en otras palabras podría traducirse como el awareness del campo.

Paralelamente, Yontef (1995) sostiene que es a través del contacto como las personas crecen

y forman su identidad. El contacto es la experiencia del límite entre mi “yo” y mi “no yo”.

Siguiendo a Latner (1994) las personas se contactan estando en el presente, vinculándose con

todo lo que tienen a su alrededor, tomando a esta situación como el punto de partida del proceso en el que se va a desarrollar la vida. Contacto es estar con el otro, es experimentar.

Es Polster (2001) quien sintetiza al contacto como la función, la necesidad de unión y de separación, a través de éste, cada persona es plausible de encontrarse nutriciamente con el

mundo exterior, conectándose una y otra vez. No es un simple acoplamiento. Solo puede

existir entre seres separados que siempre necesitan independencia pero que, al mismo tiempo,

siempre se arriesguen a quedar cautivos en esa unión. En el momento de esa unión, hay una

19

nueva creación. “Yo no soy ya solamente yo, sino que yo y tu somos ahora nosotros” (Polster, 2001, p. 104). Cuando esta conexión ocurre se expone la existencia independiente.

De todas formas, es sólo a través de la función del contacto donde se puede lograr por completo el desarrollo de las identidades.

El verdadero entendimiento de los principios de la Terapia Gestáltica es vivencial, entonces,

se podría decir que, para poder hablar de esta vivencia, se debió haber pasado por una experiencia y reflexión (Cohen, 1996).

3.6 Teoría del campo

Acorde a lo planteado por Rossi (2001), existen gestaltistas que emigraron a los Estados Unidos producto de la Segunda Guerra Mundial, allí se encontraba Kurt Lewin, quien

desafió a Skinner.

Si la teoría clásica de la Gestalt habla de 'campo', Lewin introduce la noción de campo psicológico. El campo vital psicológico no está constituido por 'cosas' ni por 'objetos', sino

por valencias, barreras, fuerzas de atracción y conflictos.

La teoría del campo, elaborada por Kurt Lewin, es la base sobre la cual se asienta la terapia

gestáltica ya que estudia el organismo siempre en relación con un ambiente determinado y en

constante interrelación con los factores implicados en el campo total (Gaspar, 2005). De esta

manera, Kurt Lewin descubre que lo más impactante para el sujeto no son las cosas, en tanto

objetos, sino los otros en tanto personas.

Gaspar (2005) cita a Perls, quien señala que el campo es un conjunto de fuerzas que se influyen recíprocamente constituyendo de esa forma, un todo interactivo y unificado. Es por

ello que si se intenta dar significado a un aspecto de la realidad que se manifiesta en el campo

sin tener en cuenta las influencias que recibe del mismo, se distorsiona y altera la realidad.

Esto se debe a que desde la teoría del campo el objeto solo existe y cobra relevancia si aparece como parte de una realidad más amplia de la cual forma parte.

Por otra parte, Yontef (1995) manifiesta que la teoría de campo es un método de exploración

que describe el campo total del cual el evento actualmente forma parte, no lo analiza en términos de la categoría a la que pertenece por su naturaleza o de una secuencia causa-efecto,

20

unilineal, histórica. El campo es un todo en el cual las partes están en relación y correspondencia inmediata unas con otras, y ninguna parte queda al margen de la influencia

de lo que ocurre en otro lugar del campo. El campo reemplaza al ocio de partículas separadas,

aisladas, la persona en su espacio de vida constituye un campo.

El campo fenomenológico lo define al observador y es significativo sólo si se conoce su marco de referencia. El observador es necesario porque lo que uno ve es, de alguna manera,

una función de cómo y cuándo miramos. El énfasis está en observar, describir y explicar la

estructura exacta de lo que se está estudiando.

3.7 Aproximaciones hacia una definición de grupo

Según Delacroix (2007), un grupo se define por el hecho de que varios individuos se reúnen

para una tarea determinada dentro de un marco definido. Esta tarea consiste en identificar la

manera en que funciona cada uno, en ubicar dentro del aquí y el ahora del grupo los elementos recurrentes de la historia pasada de los individuos y crear un contexto donde cada

uno pueda comprometerse en la vía de la transformación, usando al grupo como medio para

darse cuenta, como apoyo y como un lugar donde realizar nuevos experimentos.

Por su parte, Montecchi (2000) considera que se puede hablar de grupo como facultad lógica

de agrupar, o sea de representar al mundo de los fenómenos según clases y categorías; y de

grupo como percepción, un percibido que constituye la base sensorial de la representación.

Ha descrito al grupo como un fenómeno, un hecho, un evento, una experiencia.

Delacroix (2007) menciona que para que se de un grupo, deben reunirse varias condiciones:

(i) tratarse de un conjunto de individuos,

(ii) estar concentrados en una tarea común,

(iii) estar ubicados dentro de un marco coherente con una metodología y una teoría, y

(iv) que se formen alrededor de una o varias personas que tienen el “status” de coordinadores

o psicoterapeutas, dependiendo del tipo de grupo del que se esté hablando.

Alineado con lo expuesto por Delacroix, se encuentra la postura de Klein (2010), quien afirma que al hablar de grupo, éste puede ser un grupo terapéutico, o bien un grupo que no

haya nacido con el fin de serlo pero que, a pesar de esto, pueda ser un escenario en el que

pueden llegar a ocurrir situaciones de introspección y se terminen teniendo efectos de índole

21

terapéuticos. Hay factores que son eminentemente necesarios para que se consolide cualquier

tipo de grupo, dentro de los que se destaca la cohesión grupal.

3.8 Cohesión grupal

Para Delacroix (2007), cuando se habla de cohesión de grupo se está haciendo referencia a

un interés y una vivencia interna más o menos comunes que vinculan a los individuos entre

sí. A partir de esta vivencia pueden surgir reacciones, interacciones, intercambios verbales

y/o emocionales, entre otras cuestiones. Hay algo que trabaja subterráneamente dentro de los

individuos y que circula de un individuo a otro, es decir, cuando se habla de cohesión, se está

haciendo referencia a algo que va a unir a los individuos, como una especie de adhesivo. Este

vínculo, no está favorecido por algún suceso externo; por el contrario, se va a construir a

partir de las reacciones emocionales interiores de los individuos que componen a este conjunto.

La cohesión del grupo es una de las características más complejas y absolutamente necesarias

para la existencia de un grupo. Si bien desde distintas orientaciones teóricas el estudio de los grupos se ha ocupado de analizar en qué consiste la cohesión, proporcionando respuestas diferentes, interesa en este TFI analizar la perspectiva gestáltica, es decir la que se centra en el aquí y ahora. En tal marco, algunos autores la refieren al atractivo que los participantes ejercen sobre el grupo y sobre el resto de los miembros. La cohesión que exista en el grupo puede verse reflejada en la tendencia a formar relaciones significativas en el seno grupal (Vinogradov & Yalom, 2001).

Siguiendo a los autores citados, esta cohesión trae consigo confianza, aceptación, comprensión en el espacio, como se dijo con antelación, sea el grupo terapéutico o no. En una

situación de cohesión, los miembros de un grupo tienden a expresarse y examinarse a sí mismos, a tomar conciencia de aspectos de su propia persona que, hasta un momento anterior, podrían resultarles inaceptables.

En este apartado se han abordado los antecedentes gestálticos, los pilares de dicha teoría, las

diferentes modalidades de aprendizaje que se encuentran en el campo de la enseñanza, como

así también el significado de grupo, la cohesión y sus particularidades.

22

Por otro lado, también se introdujeron dos palabras que a priori parecerían no mantener diferencias, pero que luego de cierto análisis, pueden diferenciarse, se trata de la vivencia y la experiencia.

Todos estos conceptos se han desarrollado con el fin de poder, a continuación, trabajar con

claridad cada uno de los objetivos definidos en el capítulo 2.

4. MÉTODO

4.1 Tipo de estudio

Es un estudio de tipo descriptivo cualitativo cuya finalidad es analizar las particularidades y

el modo de operar de un Seminario de Enfoque Gestáltico para profesionales.

4.2 Participantes

Este estudio se enfocó en un grupo de 12 participantes del Seminario de Enfoque Gestáltico,

todos ellos psicólogos, de entre 30 y 40 años, mayoritariamente de sexo femenino; y dos coordinadoras de grupo. Las coordinadoras, entre 40 y 50 años cada una, ambas del sexo

femenino, psicólogas, recibidas en la Universidad de Buenos Aires por su carrera de grado y

en A en lo que a su posgrado refiere.

Para el caso de las coordinadoras, se emplearon, con su autorización, sus nombres reales: Lic.

Me y Lic. C.

Culminado el seminario, la autora del presente trabajo, también miembro del grupo, pidió autorización al resto de los participantes para trabajar con sus dichos y hacer públicas ciertas particularidades del seminario. No hubo oposición alguna, simplemente se estipuló que a fin de proteger la privacidad de aquellos, los nombres a utilizarse serían ficticios: Graciela, Celeste, Gabriela, Facundo, Paula y Mariana.

23

4.3 Técnicas

Para el presente trabajo se utilizaron como técnicas el registro de observaciones del grupo en acción, llevadas a cabo por la autora del presente trabajo, quien también participó activamente del grupo; entrevistas abiertas a coordinadores habituales de este tipo de seminarios, siendo ellos la Lic. C (coordinadora del seminario analizado en el presente trabajo) y el Dr. D (coordinador del mismo seminario, pero que no participó del analizado, sino que se encargaría de dictarlo en el siguiente cuatrimestre); a un referente teórico dentro de la Institución, el Lic. R; y entrevistas estructuradas y dirigidas a participantes del espacio (Graciela, Celeste, Gabriela, Facundo, Paula y Mariana).

No se ha podido entrevistar a la Lic. A-

Sampieri, Fernandez Collado y Baptista Lucio (2006) dejan saber que el investigador cualitativo se apoya en técnicas para recolectar datos, por ejemplo, una observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusiones en grupos, evaluaciones de experiencias personales, registro de historias de vida, interacción e introspección con grupos o comunidades, un tipo de estudio similar al que se realiza en este TFI.

4.4 Procedimiento

El grupo observado mantiene una frecuencia de encuentro quincenal. Fueron un total de 6 clases de 2 horas de duración cada una. Las entrevistas realizadas a los coordinadores y a una tercer persona, quien también adhiere al modelo gestáltico, tuvieron el fin de poder indagar su postura acerca de la modalidad de aprendizaje ofrecida en el Seminario, cuán relevantes son considerados algunos conceptos gestálticos (centración en el presente, darse cuenta) al momento de buscar una cohesión grupal o de atravesar un aprendizaje vivencial, entre otros puntos.¹ En cuanto a las entrevistas administradas a los miembros del grupo, se buscó el relato de la vivencia de cada uno de ellos, cómo se han sentido durante la cursada, cuál ha sido el aporte que consideran les dejó la modalidad de aprendizaje vivencial, cómo se han hallado con y en el grupo, entre otras cuestiones ².

¹ Ver modelo de entrevista en el anexo C

² Ver modelo de entrevista en el anexo B

5. DESARROLLO

5.1 Descripción general del Seminario

El Seminario de introducción al enfoque gestáltico, abordado en el presente trabajo, tiene una estructura determinada, con ciertos contenidos que se han analizado en un espacio y tiempo especiales.

A lo largo del curso, se ha realizado un recorrido acerca de las bases filosóficas y fundamentos teóricos del enfoque gestáltico, de supuestos teóricos fundamentales, la teoría gestáltica de la salud-enfermedad, técnicas terapéuticas básicas y sus diferentes modalidades de aplicación. La modalidad fue teórico-vivencial, apuntando no sólo a la comprensión intelectual de la teoría, sino a expandir el repertorio de respuestas físicas, mentales, emocionales de los participantes frente a las dificultades que se presentasen en su quehacer profesional.

El objetivo del curso era lograr la aproximación al Enfoque Gestáltico como una línea terapéutica inscripta dentro de la Psicología Humanista, el reconocimiento de los elementos fundamentales de la teoría Gestáltica y su aplicación clínica, contactarse con técnicas gestálticas vivenciales y experienciales, adquirir el conocimiento de métodos, y técnicas que le permitan a los participantes elaborar estrategias de abordaje terapéutico adecuadas para cada caso clínico.

Tanto el objetivo del seminario, como su modalidad, están completamente alineados con lo expuesto por Rossi (2001), al mencionar que la teoría gestáltica aborda al aprendizaje tomándolo como un aprendizaje perceptivo, considerándose de suma importancia que el aprendizaje brindado en el seminario no apunte exclusivamente al plano mental, sino que extienda sus raíces a un marco más vivencial (Polster, 1989).

El seminario está dirigido a psicólogos, a estudiantes de la carrera de psicología o a cualquier persona que esté interesada en acercarse a la teoría de la Gestalt de un modo teóricovivencial.

25

En función de lo afirmado por Pozo Muncio (1999), el aprendizaje se compone de sus contenidos, procesos y condiciones. Siguiendo en esta línea de pensamiento, los contenidos se han agrupado en 5 grupos temáticos, cada uno de ellos con un título y luego, esos contenidos, fueron distribuidos en cada uno de los 6 encuentros que conformaron al seminario.

(i) Bajo un primer grupo, llamado ‘Surgimiento de la terapia gestáltica y contexto’, se contemplaron y abordaron los siguientes temas: significado del término Gestalt, origen e influencias de teorías contemporáneas, breve biografía del fundador de la teoría gestáltica,

surgimiento de la terapia gestáltica, contexto.

(ii) ‘Supuestos teóricos fundamentales’ fue el segundo grupo que incluyó los siguientes tópicos: aquí y ahora, figura- fondo, el darse cuenta, obvio-imaginario, homeostasis y autorregulación orgánica, continuum de conciencia, polaridades, vínculo dialógico en la

relación terapeuta-paciente.

(iii) En tercer lugar se encuentra ‘Teoría Gestáltica de la Neurosis’, con el ciclo de la experiencia y sus posibles interrupciones, las capas de la neurosis, el contacto y límite de

contacto y los mecanismos de defensa.

(iv) ‘Las técnicas terapéuticas básicas’ dieron lugar al cuarto grupo de contenidos, donde se

desplegaron los siguientes conceptos: dramatización de roles, silla caliente, silla vacía, ampliación del continuum de conciencia, fantasías guiadas, ensueños dirigidos y visualización creativa. Trabajo con sueños y con síntomas.

(v) Luego se ordenó en otro grupo a ‘Las formas de aplicación clínica’, de acuerdo a la modalidad terapéutica (individual, vincular, familiar, grupal) y a cada caso clínico. Se trabajaron consideraciones especiales: psicosis y debilidad mental.

A fin de no interrumpir la lectura, el contenido de cada clase se expondrá directamente en el

anexo D.

Las condiciones, tal como las ordenaría Pozo Muncio (1999), tienen que ver con la carga

horaria del curso propuesto, habiendo sido ésta de 12 horas, distribuidas en 6 clases de 2 horas de duración cada una. Al respecto de la frecuencia, ésta ha sido quincenal.

26

El grupo estuvo conformado por once mujeres y un hombre. La edad promedio de los participantes del grupo era de 30 años. Se contó con dos coordinadoras que lideraron el espacio, ambas psicólogas de la Universidad de Buenos Aires y egresadas del posgrado de

A.

En lo que al proceso se refiere, se abordará con mayor detenimiento a lo largo del trabajo,

dado que llevará una descripción más exhaustiva. Sin embargo, se lo toma tal como lo propuso Pozo Muncio (1999): como la forma en que se producen los cambios, el empleo de

los mecanismos cognitivos y emocionales involucrados.

5.2 Descripción de los seis encuentros

Cabe reiterar una vez más, que los nombres de las coordinadoras expuestos en el trabajo son

verídicos (bajo la aprobación de las involucradas), mientras que los nombres de los participantes del Seminario, ficticios.

5.2.1 Clase N°1

En el primer encuentro, una vez que los miembros habían ingresado al salón y con antelación

se habían quitado el calzado, se ubicaron en ronda en el piso. Se tomaron un tiempo para

saludarse entre ellos y, cuando había menguado el bullicio, las coordinadoras se presentaron,

dándose en llamar María y Claudia, y pidieron que lo mismo ocurriese con los integrantes del seminario.

Acto seguido se propuso el primer aprendizaje vivencial con el fin de recordar el nombre las personas que irían a formar parte de aquel espacio. Éste consistió en pasarse un almohadón entre los presentes, no sin antes decir el nombre de quien lo poseía y de quien lo iría a recibir.

Al cabo de este ejercicio, se invitó a los alumnos a sentarse para dar comienzo al espacio teórico.

Se abordaron los aportes que recibió la Gestalt de diferentes modelos teóricos, sus antecedentes históricos, como así también sus pilares, entre los que se encontraban el darse cuenta, la centración en el presente, la responsabilidad.

³ ver anexo A

27

Se dio espacio para trabajar teóricamente acerca del propósito de integrar las polaridades y de la importancia de que la persona esté presente en la vivencia, para tener una posterior posibilidad de hacer experiencia.

Una vez finalizada la exposición teórica, comenzaría un nuevo ejercicio. Se invitó a los participantes a cerrar los ojos y a ponerse cómodos. Una de las coordinadoras caminaba por

el salón dando pautas. Se les solicitaba a los presentes que se focalizaran en su cuerpo, en lo

que cada uno sentía y en las cosas que escuchaban. Se les requería también, que sintieran su

respiración, su cuerpo, el modo en el que se sentían respecto del ambiente, como así también

del afuera del mismo salón.

Habiendo transcurrido varios minutos, se dio por culminada la actividad y los alumnos abrieron los ojos, invitándolos a que expresaran lo que habían sentido, si así lo deseaban.

Algunos participantes compartieron sus sensaciones.

Todos los comentarios referían calma y mucho nivel de detalle en las descripciones de los

registros, estímulos y situaciones tanto internas como externas.

Una de las coordinadoras exployó que aquel ejercicio había sido realizado con el fin de trabajar la centración en el presente, en el aquí y ahora.

Al finalizar la clase, cada uno de los participantes debía expresar en una palabra cómo se

sentía. Este tipo de ejercitación poseía el nombre de “ronda de sensaciones” y de este modo

se abriría y cerraría cada encuentro del grupo.

Era importante que lo hiciesen en primera persona, ya que ésta es la forma de tomar contacto

con uno mismo, es decir, de tomar conciencia, dado que es categóricamente distinto decir

‘uno se siente como feliz y sereno’ a ‘me siento feliz y serena’. En esta situación también se hace presente el concepto del aquí y ahora, ya que implica conectarse con el momento y con uno mismo.

Cabe destacar que el hecho de hablar en primera persona no se había abordado de manera teórica, sino que fue una corrección que se hizo sobre el transcurrir del mismo ejercicio.

5.2.2 Clase N°2

La segunda clase comenzó con una ronda de sensaciones. Se dividió a los presentes en dos grupos de seis integrantes cada uno, simulando un juego de vóley. Ellos debían, en primera instancia, pasarse una pelota entre dos personas del mismo equipo y luego lanzarla al equipo de enfrente. Cada vez que una persona recepcionaba la pelota debía decir su nombre y cuando se realizaba un pase (ya sea dentro del equipo, como fuera de él), se debía decir el nombre de la persona que fuera a recibir el balón. Este ejercicio se emplea como caldeoamiento y como forma de recordar los nombres de los demás integrantes, comentó María, una de las coordinadoras.

Una vez finalizada esta tarea, se indicó a los presentes que caminasen por la sala, se ubicaran en pares y luego se sentaran enfrentados. Se pidió que se designaran entre ellos con las letras A y B. Los participantes B salieron de la sala, mientras que los A recibieron la consigna de escuchar lo que los B le relatarían. Los A debían estar presentes, en el aquí y ahora, pero sin hacer preguntas ni interrumpir. Los participantes B, por su parte, también recibieron una consigna, que era contar una historia significativa. Luego se invirtieron los roles. Fue el turno de los participantes A de salir de la sala y contar una historia de alta importancia emocional, mientras que los B debían estar completamente ausentes durante el relato.

El concepto del ejercicio era que los participantes comenzasen a darse cuenta de distintas situaciones de sus vidas, como por ejemplo, si les resulta difícil escuchar, escuchar sin preguntar, o si les resulta más fácil no estar presentes y más bien distraídos. Este ejercicio contribuiría a que cada persona tomase conciencia de sí misma. Durante el espacio teórico, el cual tuvo lugar a posteriori de la actividad, se trabajó con el concepto figura- fondo, con la toma de conciencia, el darse cuenta, la diferencia entre el mundo interno y el insight.

5.2.3 Clase N°3

La apertura estuvo a cargo de una de una de la coordinadoras, María, con una ronda de sensaciones.

29

Finalizado ese momento, se procedió a hablar acerca de la teoría: el concepto de autorregulación y el punto de equilibrio.

El ejercicio que siguió a la teoría consistió en caminar por el salón, estirarse, caminar de forma no convencional, y a continuación, se invitó a los participantes a que se moviesen y

actuasen como verdaderamente lo sintiesen.

Acto seguido, se indicó al grupo que paulatinamente se fuese uniendo. En primera instancia

con un compañero, luego de a tres, hasta llegar a estar todos los miembros integrados.

La

siguiente consigna apuntaba al contacto, en ese caso con quien tuviesen a su lado.

Algunos

integrantes hicieron masajes, otros acariciaron, otros simplemente apoyaron su mano sobre el

compañero. Luego, se solicitó que efectuasen un sonido.

Esa configuración tuvo lugar durante un tiempo prolongado. El grupo unido, en contacto,

emitiendo un sonido y siempre bajo un movimiento uniforme, propio del principio de estática.

Minutos más tarde, se invitó a los participantes a emprender la retirada del contacto y, luego,

a abrir los ojos. La finalidad de este ejercicio era vivenciar de qué se trata la autorregulación

homeostática.

5.2.4 Clase N°4

Luego de la habitual ronda de sensaciones, se dio paso a la primera actividad.

Las coordinadoras realizaron una serie de preguntas que debían ser contestadas en ese momento. Las mismas fueron:

1) Mencione ejemplos de totalidades /gestalts de las que forme parte.

2) Elija tres ejemplos de las totalidades que sienta como:

A) Muy importante

B) Medianamente importante

C) Poco importante

3) ¿En este momento qué es figura y qué es fondo?.

4) Dar un ejemplo de autorregulación orgánica en un grupo "x" (¿cómo fue que luego del desequilibrio se autorreguló?).

5) Mencione un rasgo de su estilo personal en el estar en este grupo. ¿Cómo lo pone en práctica? ¿Para qué le sirve y qué le gustaría hacer con este rasgo?.

30

Varios de los concurrentes compartieron algunas de las respuestas a dichas preguntas.

Un integrante comentó que el ejercicio lo había dejado pensando acerca de cuan escindido se

encuentra ente sus pensamientos, emociones y acciones, otra persona habló sobre cómo funcionaba en su propia familia la autorregulación orgánica, a raíz del fallecimiento de

un familiar.

Al culminar este último relato, muchos miembros del grupo sintieron la necesidad de abrazar

a la persona que lo había contado.

Seguiría un nuevo ejercicio, el cual buscaba mostrar cómo desde la vivencia se pueden integrar las polaridades.

Los miembros del grupo comenzaron a caminar por el salón, con una música suave de fondo.

Se les otorgó una primera consigna que consistía en ocupar un lugar del espacio con una conducta evitativa, sus cuerpos debían tener esa actitud. Luego vendría un segundo movimiento que fuera, corporalmente hablando, lo opuesto al primero. Por último un tercer

movimiento que fuera un intermedio de aquellos.

Este ejercicio, como todos, culminó con la posibilidad de que los alumnos compartiesen sus

emociones con el resto.

La clase se cerró con una ronda de sensaciones y con una explicación teórica, abordada no

solo por las coordinadoras, sino que se desprendió del mismo ejercicio y lo expuesto por los

participantes, cómo ocurre que la integración de las polaridades contribuye a un mejor darse

cuenta, a un reconocerse y aceptarse a sí mismo en sí mismo.

5.2.5 Clase N°5

La clase comenzó con una charla acerca de los diferentes mecanismos de defensa:

proyección, introyección, reflexión, deflexión, confluencia. Se mencionó también al ciclo de

la experiencia, punto cero, entre otros conceptos.

Luego de analizar y describir cada uno de los mecanismos, se propuso un ejercicio.

El mismo consistía en que cada integrante del grupo debía pararse en el centro del grupo y

recibir un adjetivo que cada uno de los otros miembros tenía para darle, al respecto de lo que

le generaba su persona.

31

La idea de esta ejercitación era ver cuánto de lo que cada uno decía del otro era, en definitiva, lo que sentía y veía de sí mismo. Se estaba trabajando la proyección.

No todos los participantes se sintieron a gusto con ese ejercicio, ya que en algunos removió

ciertas fibras sensibles y produjo un cierto malestar.

De todas formas, durante la misma clase y frente a todos los compañeros, las coordinadoras

lograron calmar a los más conmovidos y la clase siguió adelante.

Para culminar, se realizó un último ejercicio orientado a trabajar la introyección. Éste consistía en escribir cinco 'deberías'. Una de las coordinadoras explicó que al introyectar se

suelen incorporar valores, normas, pensamientos, sin que exista cuestionamiento alguno, cual

mandatos. El objetivo de escribir la consigna, enfrentaba al alumno con sus actuales introyectos. Culminado este ejercicio, se dio por finalizada la clase con una ronda de

sensaciones.

5.2.6 Clase N°6

La última clase comenzó con una ronda de sensaciones y luego una charla respecto de la técnicas de la psicología desde el enfoque gestáltico. Consistió fundamentalmente en hablar

sobre los tres grupos de técnicas que utiliza Claudio Naranjo: supresivas, expresivas e integrativas. Las primeras pretenden básicamente evitar o suprimir los intentos de evasión

del aquí y ahora; las segundas, buscan exteriorizar lo interno, expresar lo no expresado, terminar o completar la expresión y buscar la dirección y hacer la expresión correcta; y por

último, las técnicas integrativas que se utilizan para trabajar las polaridades y su integración.

Una vez finalizada la teoría, se realizó un ejercicio que consistió en una fantasía guiada. Ésta

proponía imaginar una pantalla, allí un rosal, observarlo, ver si tenía hojas o no, cómo era

aquel, si había gente o animales allí, qué cosas había a su alrededor.

La finalidad de esta técnica era poder observarse a sí mismo, ver cómo era el momento existencial de la persona. Muchas veces es utilizada al comienzo de una terapia, ya que resulta una buena herramienta de diagnóstico. Este fue el último ejercicio del seminario.

Al finalizar, cada integrante fue invitado a decir lo que sentía en aquel momento, no ya a

modo de ronda de sensaciones sino con mayor detalle y luego sí, para concluir, una ronda con

la que concluyeron las clases definitivamente. Previo a esto hubo un último contacto y abrazo

final, donde los participantes recibieron una rosa de parte de las coordinadoras del espacio.

32

5.3 Aprendizaje teórico, vivencial y experiencial

En este punto se comenzará a analizar el seminario propiamente dicho con los resultados

obtenidos de las diferentes técnicas utilizadas y su simultánea interrelación de los conceptos

introducidos en el marco teórico.

El seminario contó con tres diferentes formas de abordar un aprendizaje: la modalidad teórica, vivencial y experiencial.

Al respecto del aprendizaje, cualquiera sea el tipo de éste, Del Río (1998) afirma que se da

por logrado una vez que la persona obtiene nuevas respuestas, conocimientos o nuevas formas de manejarse en su cotidianeidad, como producto de un intercambio que haya poseído

en su vida; en otras palabras, en un aprendizaje la persona adquiere nueva información (Gross, 2004).

La forma de intercambio con el medio ambiente puede ser: desde el método más convencional de acercamiento al conocimiento, la teoría; desde una vivencia: o bien desde un

desprendimiento que surge de haber atravesado un aprendizaje vivencial, dándose en llamar aprendizaje experiencial.

El ejemplo más clásico de transmisión de conocimiento tiene que ver con la modalidad teórica: una persona a cargo del saber que transmite de manera verbal, e incluso apoyada en

libros y derivados, el conocimiento. García Madruga (1998) denominó teórico a este aprendizaje, por tratarse de un contenido más organizado y estructurado. En el seminario

abordado, este rol de las personas encargadas de organizar e impartir parte del conocimiento,

era cumplido por las coordinadoras.

Cada clase contó con su espacio teórico, donde el alumnado tomaba nota de lo expuesto por

los profesionales, e incluso acompañaba las clases con la lectura pertinente.

El Dr. B y la Lic. P4, ambos profesionales de la Institución que han sido entrevistados, afirman que el aprendizaje teórico permanece en el plano de lo intelectual y tal

concepción se puede confirmar con el decir de tres de los miembros entrevistados (Gabriela,

Celeste y Facundo, ver anexo B), cuando comentan que muchos de los conceptos teóricos que

se habían abordado pudieron terminar de ser comprendidos cuando se complementó a la ⁴ ver anexo C

33

teoría con algún ejercicio. Cuando esto no ocurría ellos consideraban que les había quedado

el concepto demasiado ligado al plano mental.

Por tal motivo, los profesionales entrevistados consideran que en el aprendizaje teórico hay

un contenido que se fija sin que intervenga la totalidad de la persona; esa información es teoría, no es un abordaje holístico.

La teoría que fue desarrollada en el Seminario no fue elegida al azar como así tampoco el

orden en que se presentaron los conceptos. Todas las clases contaron con un espacio teórico,

siendo precedido o antecedido por el espacio vivencial. De todos modos, las clases no se habrían organizado de una forma fija, inamovible y estandarizada, sino que en muchas oportunidades, las coordinadoras aclaraban que si bien se debería continuar con algún ejercicio o abordaje teórico, también entendían que el grupo muchas veces podía requerir otro

movimiento, y éste era respetado.

Siguiendo la postura tanto de la Lic. P como del Dr. B, a toda la teoría- que incluso para abordar ciertos conceptos puede estar ausente- le seguía un trabajo vivencial ejemplificador. Ambos concuerdan que lo que se aprende de manera vivencial tiene tal impacto en la persona que difícilmente se olvide.

Por esta razón, el Dr. B apoya la idea de que el seminario tenga no sola una modalidad teórica de enseñanza, sino también una vivencial, ya que esta forma de aprendizaje es la que

promociona el modelo gestáltico. Enunciación perfectamente equiparable a lo expuesto por

Cohen (2006) cuando afirma que la forma de abordar a la Gestalt es con el aprendizaje vivencial.

Así como se encuentra el aprendizaje que se incorpora de forma efectiva y directa por cada

persona (García Madruga, 1998), también se puede ubicar al aprendizaje llamado aprendizaje

vicario, simbólico, autorregulatorio, que se adquiere de observar a los demás (Bandura, 1984), aunque también se podría trazar un paralelismo con el llamado aprendizaje vivencial,

según Klein (2010). Cualquiera sea el nombre o el caso, es de suma importancia el entorno, el

ambiente, la conducta y factores personales.

Al mismo tiempo, esta concepción que sostiene la teoría social cognitiva está alineada completamente con lo que ocurrió en las clases y, al mismo tiempo, con lo mismo que

34

exponía Gross (2004) al mencionar que, cuando se aprende, se está frente a sistemas calientes

y aprender a emocionarse es también una forma de aprender y asociar.

En otras palabras, cuando los entrevistados comentan que el hecho de haber compartido el

espacio con sus compañeros también los ayudó a aprender, cuando comentan que muchas

veces sentían haber capitalizado el momento solamente con escuchar hablar al grupo, están

ejemplificando lo expuesto por Bandura (op.cit) desde su teoría.

Por otro lado, en cuanto al aprender a emocionarse, fue uno de los alumnos del seminario

quien declaró ser una persona con cierta dificultad de conexión con su interior y quien, al

final del seminario, reconoció que en dos oportunidades se había emocionado sin avergonzarse ni coartarse.

A medida que transcurrían los encuentros, se ha podido observar que los conocimientos se

incorporaban. El discurso de los miembros durante las clases, como así también lo recabado

en las entrevistas, dejaron de manifiesto que los conceptos se habían internalizado.

Por otra parte, se podría deducir cierta analogía entre los conceptos planteados por García

Madruga (1998) y Pozo Muncio (1999), y a su vez, ejemplificarlos desde una postura gestáltica demostrada tanto por los profesionales entrevistados como así también por los participantes del Seminario.

A tal efecto, podría decirse que para Pozo Muncio (1999) una práctica reflexiva y una repetitiva es lo que, para García Madruga (1998), el aprendizaje por descubrimiento y por

recepción, respectivamente; y paralelamente, los participantes del seminario y profesionales

han marcado la diferencia entre el aprendizaje teórico y el aprendizaje aprehendido desde la

misma vivencia (aprendizaje vivencial).

Estos últimos aprendizajes son más significativos, menos repetitivos y provocan un impacto y una forma de acercarse al concepto tan intensamente que permanecen en la memoria por siempre.

Las palabras de la Lic. P afirman algo semejante cuando ella comenta que su primera forma de acercarse a la Gestalt fue a través del posgrado en A, con la modalidad vivencial y que, a la fecha, no se ha olvidado de ciertos conceptos, gracias a las sensaciones que quedaron en su cuerpo.

35

Los alumnos comentan que, antes de comenzar el curso, la situación de aprender desde la vivencia, les causaba algo de incertidumbre, vergüenza, miedo o duda, pero a medida que fueron pasando los minutos dentro de una clase, como en la sucesión de los encuentros, pudieron relajarse, confiar e internalizar los conceptos y las sensaciones de manera muy vívidas.

Celeste expuso: “(...) me gustó mucho la idea de que trabajáramos con la parte vivencial, aunque también sentí algo de miedo al ridículo”.

Por su parte, Gabriela declaró: “(...) mi primera sensación fue de incertidumbre, no sabía con que me iba a encontrar”.

También Graciela se sumó a los comentarios de sus compañeras al decir: “La verdad, me dio

un poco de miedito y vergüenza. Nunca había aprendido así y pensé que no me iba a salir,

estaba nerviosa, la verdad”.

Todos los integrantes del seminario manifiestan una inmensa conformidad y ganas de volver

a atravesar o ser atravesados por la vivencia de aprender con todo el cuerpo y sentidos.

Tanto el Dr. B como la Lic. P también son críticos respecto de la modalidad vivencial. Aclaran que, si bien la modalidad de trabajo es la ideal, el riesgo se puede dar en el

manejo de la vivencia, en el desafío que la novedad de la modalidad de aprendizaje no haga

sentir incómodo a ningún participante; como así también plantean que el hecho de que la

vivencia sea intensa, podría paralizar a la persona, imposibilitando aprehender, dificultando

centrarse en el presente y, por ende, cancelando su darse cuenta y eventual experiencia.

Del aprendizaje vivencial, se desprende o bien se desprendería el aprendizaje experiencial.

Siguiendo las palabras de Klein (2010), una vivencia no necesariamente es una experiencia.

La persona puede pasar por vivencias múltiples veces sin hacer experiencia. La experiencia

simplemente es re-flexión sobre cómo haya sido vivida esa vivencia.

Dicho de otro modo, un aprendizaje puede ser vivencial, pero nunca llegar a ser experiencial.

5 ver anexo B

36

Por su lado, la Lic. P concuerda con lo expuesto por el Lic. K, referente teórico de la institución, aunque agrega que la vivencia posibilita un darse cuenta de la persona y ese darse cuenta llevaría a un aprendizaje, siempre y cuando los canales senso-perceptivo permaneciesen abiertos.

Mientras que el aprendizaje vivencial está muy relacionado con la centración en el presente;

el aprendizaje experiencial está muy ligado a la forma de vivenciar, al darse cuenta de cada

persona.

Hay declaraciones de diferentes miembros el seminario que avalan lo expuesto anteriormente

(ver anexo B).

Gabriela comenta que la vivencia la llevaba todo el tiempo a estar atenta a decodificar sus

cambios corporales, cualquier inflexión en el tono de su voz y cualquier sensación nueva que

tuviera lugar en el presente. La vivencia misma la conducía a estar en el aquí y ahora.

Por su parte, Mariana expresa que la vivencia la llevó a múltiples resonancias y que a la fecha

continuaba reflexionando. Agrega que ha llevado a su espacio de terapia muchas de las cuestiones abiertas en el espacio de aprendizaje.

La autora de este TFI también comenta al respecto de su aprendizaje experiencial que, en un

ejercicio de la clase N°2 (ver anexo A), pudo darse cuenta de su facilidad para empatizar con

el otro y de su dificultad para transmitir emociones cuando percibe que del otro lado la persona no está presente.

En ese sentido es que Klein (2010) afirma que una experiencia implica algo novedoso, una

reflexión, marcando la existencia de una manera subjetiva de tramitar la vivencia. Por tal

motivo, la experiencia que cada persona realice de una misma vivencia, no tiene por qué ser

la misma.

Siguiendo a Perls (1975), habría experiencia cuando hay contacto, y Latner (1994) aborda al

contacto afirmando que tiene lugar cuando las personas están en el presente, generando vínculo con su alrededor, estando con el otro. A modo de probar esta información, cabe mencionar que la experiencia que cada integrante haya realizado a lo largo del seminario

tiene que ver con haber estado centrado en el presente, disponible a contactarse con su entorno y consigo mismo.

37

Al respecto de lo enunciado, Celeste enuncia: "(...) después de cada encuentro yo me quedaba pensando y bueno... Así me daba cuenta de cosas". Celeste habría hecho la experiencia de alguna vivencia acontecida en el seminario.

Resumiendo, a lo largo de este seminario se abordaron conceptos desde lo teórico, desde lo vivencial y eventualmente ha ocurrido un aprendizaje experiencial para cada participante en forma independiente, siempre y cuando la vivencia haya conducido a una experiencia. En los tres casos, ya sea en el aprendizaje teórico, vivencial y experiencial, se ha adquirido información, se ha aprendido (Gross, 2004), dado que cada una de las modalidades ha dejado, siguiendo a Pozo Municio (1999), resultados posibilitadores del aprehender para sí, modificando su bagaje de conocimientos y habilitándose a transferir el aprendizaje a nuevas situaciones de la vida y de manera duradera.

5.4 Centración en el presente y cohesión grupal

Como se ha explicado anteriormente, el aquí y ahora es el presente y la cohesión grupal es

una de las características más complejas y absolutamente necesarias para la existencia de un

grupo (Vinogradov & Yalom, 2001).

Cohen (2006) expone que para trabajar desde la modalidad vivencial es condición estar centrado en el presente. No en vano el primer ejercicio realizado en el Seminario fue de centración.

En dicho ejercicio se apuntó a que los participantes pudieran tomar conciencia y ampliar su

registro de percepciones acerca de su interior, del ambiente en el cual estaban inmersos, como

así también del afuera⁶.

El mismo interés en la centración en el presente quedó evidenciado cuando el comienzo y la

finalización de cada clase, se daba con una ronda de sensaciones, entendiéndose por esto a una

ronda en donde los integrantes expresan uno por uno, en una o dos palabras lo que sienten en

ese preciso instante. Todos los ejercicios han llevado directa o indirectamente a que el individuo se centrara en el presente, a que actualizara sus sensaciones y a que se permitiera

⁶ ver anexo A

38

entrar en contacto con su yo interior y su entorno, iniciándose la apertura de un proceso hacia

la sanidad (Latner, 1994).

Según la teoría de Delacroix (2007), la presencia de un conjunto de personas, su orden alrededor de una teoría, metodología y tarea común, liderada por coordinadores, ya estarían

indicando la existencia de un grupo. En consecuencia, y siguiendo lo anteriormente expuesto,

los integrantes del presente Seminario estarían conformando un grupo.

En cierta sintonía con el autor recientemente mencionado, el Dr. B sostiene que para que

exista un grupo deben estar presentes ciertos requisitos, como por ejemplo contar con un

conjunto de personas, reunidas en un mismo lugar, en un mismo horario, y con un objetivo común que los motive. Luego se pueden ir dando diferentes situaciones que irían generando una unión mayor entre los individuos. Hay una cohesión que es fundamental, sería la condición sine qua non para que se constituya el grupo. Tanto de las encuestas realizadas a los miembros del grupo, como lo testimoniado por la autora del presente trabajo en sus registros, en los seis encuentros se pudo percibir la unión, la cohesión y el comienzo de un grupo. Al estar el grupo cohesionado, las personas están en contacto. A mayor cohesión, más contacto, más vivencia, más experiencia y por lo tanto mayor aprendizaje. Por su parte, el Lic. K (ver anexo C) define a la cohesión grupal no solo como el grado con el que los miembros de un grupo se sienten atraídos mutuamente, sino también con la atracción hacia el grupo y la resistencia que existe para abandonarlo. Agrega, además, que el nivel de motivación y esfuerzo que muestran sus miembros y la coordinación para obtener objetivos comunes, está altamente relacionado con la cohesión grupal. Para que se den estas particularidades, para sentirse perteneciente a un grupo, es necesario estar centrado en el presente. Si no se está en el aquí y ahora, hay emergentes que no podrían darse. Un grupo alcanza lo que se propone cuando está cohesionado.

39

Tanto los relatos recabados de los miembros del grupo, como el hecho de que ningún integrante abandonó el espacio, estarían indicando que el grupo estuvo cohesionado, que hubo sensación de “Señor Grupo”, como Graciela, una de las entrevistadas, expuso⁷. Delacroix (2007) expresa que existe una sensación de que una fuerza trabaja de manera subterránea, haciendo permanecer unidos a los integrantes del grupo y que nada de lo que generase la cohesión estaría dado por algún evento del afuera. Es como lo indicaba Rossi (2001), es el mismo campo vital psicológico que está conformado por valencias, barreras, fuerzas de atracción y conflictos que concluyen y cada persona solo cobra importancia si se la incorpora en una realidad más amplia, en el campo del cual está formando parte (Gaspar, 2005). En este punto, los mismos miembros e incluso las coordinadoras, habían desplegado ciertas reacciones emocionales, ciertas resonancias que impulsaban al grupo a cohesionarse. Tanto a través del registro de observaciones de quien escribe, como por lo expuesto por varios de los integrantes entrevistados, pudo vislumbrarse que el ejercicio realizado en la

clase N°3 los hizo sentir muy acompañados por el grupo, en mucha sintonía y confianza.

Graciela comenta, que ha sentido mucho cariño; Paula se ha sentido en plena confianza y consideró que ese ejercicio había sido el fiel ejemplo de lo que eran todos ellos como grupos.

Por su parte, la autora de este TFI, en sus registros, expresa: ` (...) durante este ejercicio,

cerré los ojos y me entregue 100% de lo cómoda que estaba. Me relajé mucho, sentí mucha

energía en el círculo⁹. No tenía miedo de caerme, me sentía sostenida. (...) Me relajé mucho

y (...) fue realmente un ejercicio calmo `.

⁷ ver anexo B

⁸ ver anexo B

⁹ Este círculo se formó a raíz de un ejercicio propuesto por las coordinadoras. La pauta consistía en que el alumnado caminase, se estirase, hiciese lo que sintiera. Luego se le solicitó a la gente que se uniera, al caminar,

con algún compañero, hasta llegar a armar un círculo. Luego, los miembros de aquel círculo comenzaron a

entrar en contacto entre sí, hasta que empezaran a tener lugar los sonidos. Se llegó a observar que los integrantes

del círculo solo se encontraban sostenidos por el mismo contacto de sus brazos y su movimiento era de vaivén.

40

En la misma clase, una de las mujeres comentó una experiencia de pérdida de un familiar y el

resto de sus integrantes, completamente conmovidos y comprometidos, tuvieron la necesidad

de acompañarla en un abrazo, a modo de mostrarle su apoyo y cuidado.

He aquí un claro ejemplo de lo planteado por Burga (1981) cuando afirmaba que la centración no

implicaba abolir e ignorar el pasado y el futuro de la persona, sino que lo importante era no

comportarse como si efectivamente se estuviera en el pasado o constantemente en un futuro

no arribado, dado que esto imposibilitaría a la persona a estar disponible para vivenciar.

La

alumna actualizó en la clase un hecho ocurrido en el pasado, lo llevó a su presente con las

nuevas particularidades. Esto pudo ser posible debido a su centración en el presente.

La mayoría de las entrevistas a los alumnos hablan de la sensación de aceptación, comprensión, confianza, expresión desde la libertad, la toma de conciencia, el darse cuenta,

lo cual daría el indicio perfecto para decir que el grupo estaba cohesionado y constituido.

A continuación se reafirma lo dicho anteriormente copiando parte de las declaraciones de los

participantes del Seminario:

“(...) El grupo me gustó mucho, y por diversos motivos... Yo sentía que todos nos comprometíamos y poníamos el cuerpo a la par, trabajábamos con todo lo que sentíamos,

trabajábamos desde el compromiso en el aquí y ahora y trabajábamos íntegramente, holísticamente. Siempre sentí mucha energía por parte de cada miembro del grupo”.

“(…) El grupo me resultó muy contenedor, me sentía en todo momento acompañada. Era un

sostén muy importante contar con ese apoyo que motivaba mis ganas de aprender y de conocerme más”.

“(…) Aprendí que el grupo ayuda muchísimo a favorecer el darse cuenta”.

“(…) Si no hubiera sido por el grupo, y en eso también incluyo a las coordinadoras, no hubiera podido entregarme como me entregué. No hubiera podido estar tan relajada y con

ganas de aprender y de vivir tantas cosas fuertes y nuevas. Más de una vez las coordinadoras

dijeron que sentían cómo se empezaba a imponer el Señor Grupo. Sentí que estábamos todos

muy comprometidos, en el espacio había respeto y mucho cuidado”.

41

“(…) Yo siento que el grupo era sostén y que teníamos todo el compromiso de apoyarnos

porque nos centramos en el presente, en el espacio que nos tocaba vivenciar y compartir”.

Al existir un aquí y ahora, hay muchas probabilidades de que se den circunstancias favorables

para el aprendizaje, dado que todas las fuerzas están centradas en el presente, momento en el

cual confluyen los intereses de todos los integrantes. Esto hace que el trabajo en el seminario

sea fluido, motivador e intenso. Sería imposible trabajar si los miembros del grupo estuviesen

cada uno en otro lado, si su foco de atención fuese otro que el mismo momento que se está a

punto de vivenciar.

En función a lo anteriormente expuesto, cabría afirmar que la centración en el presente contribuye notoriamente con la cohesión grupal. La Lic. P sostiene que la centración en el

presente facilita el encuentro con uno mismo y el encuentro con otro. Por tal motivo, la centración en el presente propicia el encuentro y cohesionan.

En palabras de los individuos entrevistados, hubo una conexión tan vasta con el aquí y el

ahora, demostrada en el compromiso y responsabilidad a la hora de encarar una tarea, que el

clima grupal y la cohesión fueron deviniendo de manera natural y espontánea.

La cohesión grupal puede observarse, también, en el nivel de compromiso y responsabilidad

de los participantes, y ambas cuestiones sólo pueden darse si las personas ponen el cuerpo, si

están presentes en el aquí y el ahora. Todos los involucrados se han sentido muy presentes en

cada encuentro, conectados y comprometidos con lo que estaba ocurriendo. Esto demuestra

que todos han demostrado estar en contacto con su self, con su cuerpo, con lo que la vivencia

les iba proponiendo, por tal motivo estaban ávidos de ser atravesados por sus darse cuenta

(Burga, 1981)

Afirma Gabriela, miembro del grupo, que el haber estado atenta colaboró con la decodificación de sus cambios corporales, con la percepción del cambio en su tono de voz, la

ayudó a descubrir sensaciones nuevas vividas en ese momento y que eso mismo retroalimentó la sensación de compromiso que se percibía de quien tenía al lado. Por tal motivo, es que el Lic. Klein también concuerda diciendo que, si no se está en el aquí y ahora,

hay emergentes que no podrían darse.

42

La enunciación de Gabriela sigue en la línea de pensamiento marcado por Naranjo (1999)

cuando comenta que una de las formas de estar en el presente es atendiendo el propio campo

fenomenológico.

Así y todo, contrariamente a lo que se ha estado desarrollando, el hecho de pensar que la centración en el presente favorecería a la cohesión grupal, sorprendió al Dr. Bucay, dado que

su explicación comenzaría al revés. Desde su óptica, es la cohesión la que favorece la centración en el presente.

Gestálticamente hablando, sería válido integrar ambas cuestiones, lo cual llevaría a pensar

que no hay un factor netamente primario que trae consigo al secundario, sino que ambos coexisten en un terreno dialógico de interrelación.

5.5 Darse cuenta y vivencia

Como se ha explicado anteriormente, para Perls (1976), darse cuenta, o awareness, es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo aquí y ahora, es la

figura sobre un fondo. Todo esto significa estar en 'contacto con', es decir, con el propio

cuerpo, con la propia respiración, con las actitudes corporales e incluso con las contracciones

musculares.

Sin importar las sutiles diferencias que podrían llegar a encontrarse entre las diferentes definiciones de cada uno de los autores, lo importante que recalcan todos ellos es que, sin el

darse cuenta, no hay nada. Si no existe este contacto con uno mismo, y también con el afuera,

entonces, no existe nada, no se podría hablar de una experiencia o una vivencia capitalizada.

Según lo consultado con la Lic. P, es posible decir que el aprendizaje vivencial facilita el

darse cuenta. Ella explica que las vivencias son aquellas cuestiones que hace una persona,

que son propuestas por el coordinador, y si esas vivencias logran transformarse en

aprendizaje, será porque lograron ser capitalizadas y pasan a ser una experiencia, convirtiéndose el aprendizaje en experiencial.

43

Todos los ejercicios del seminario se deslizaron siempre en el eje del aquí y ahora y en el

darse cuenta. Claramente, dependiendo de la reflexión que cada participante habilite para sí

mismo, el darse cuenta sería de diferente intensidad y en la misma medida el aprendizaje.

En los casos consultados, se entiende que esta forma de trabajo vivencial contribuyó con el

darse cuenta, ya que ésta permitió la focalización desde las vivencias y siempre condujo a una

posterior reflexión grupal e individual.

Celeste comenta que la modalidad vivencial favoreció su darse cuenta, dado que los ejercicios la ayudaron mucho y siempre. Después de cada encuentro se quedaba pensando y

lograba darse cuenta de distintas cuestiones. Al respecto del comportamiento de la alumna,

Zinker (1999) afirma que el hecho de aceptar las sensaciones sin juzgarlas, llevaría a una

integración de la persona ampliando, de este modo, sus potencialidades.

El mismo caso le ocurría a Gabriela, quien comenta que gracias a la modalidad vivencial ella

se daba cuenta de diferentes situaciones que le acontecían en la vida cotidiana y que hasta ese

momento ella ignoraba. Schnake (2003) hablaba del darse cuenta en tanto se tuviera la posibilidad de ver lo obvio, lo ya presente.

Por su parte, Facundo afirma que, de no haber tenido la experiencia de atravesar este seminario con todo su cuerpo, no hubiera reflexionado como lo hizo. En palabras de Polster

(2001), Facundo crea espacio para su darse cuenta, estando siempre en contacto consigo mismo, registrándose.

La autora del presente trabajo expresa claramente en su registro de observaciones (ver anexo

A) de la clase N° 4 que tuvo un darse cuenta de cómo se encuentra y se maneja en la vida.

‘Me di cuenta que la idea no es ir por la vida evitando todo ni estando completamente expuesta, sino que la integración de ambas polaridades funciona mucho mejor’. Esta reflexión precedió al ejercicio que tenía como finalidad la integración de los opuestos.

Latner

(1994) al respecto comenta que, al descubrir algo, la persona se habilita a empezar a trabajar

sobre sus potencialidades, ampliando su yo.

Tomando en cuenta los ejercicios realizados y la teoría repasada a lo largo del seminario es

posible trazar una relación entre la vivencia y el darse cuenta.

44

Una vivencia busca, de cierta forma, restablecer la conexión que existe entre hablar acerca de

un hecho determinado en la vida de una persona y pasar a la acción, poner en movimiento cierta energía que lleve al contacto y consecuentemente a la experiencia o darse cuenta. Los concurrentes al seminario realizan así un trabajo en grupo, pero a su vez aprovechan este contexto para realizar un trabajo individual, en el que el grupo funciona como una suerte de escenario en donde se recrean las interacciones y las conductas de la vida cotidiana. Los grupos contribuyen a explorar las relaciones interpersonales, y cada individuo tiene así la posibilidad de ampliar sus fronteras, en tanto y en cuanto deseen hacerlo. Depende aquí del grado de entrega y compromiso que cada miembro del grupo desee exponer. Comenta, quien escribe, que su espacio terapéutico se vio muy nutrido producto de este Seminario y que ella siente haber crecido con las vivencias y experiencias. En palabras de Zinker (1999), la autora de este TFI, al poseer conciencia de sus acciones y poder realizar algo al respecto, habría de sentirse mejor que toda aquella persona que carezca de conciencia. A fin de demostrar lo anteriormente expuesto, cabe destacar que la autora del presente trabajo, en la clase N°5, manifiesta que logró darse cuenta de que muchas de las particularidades que ella habría detectado en sus compañeros también radicaban en su ser. El ejercicio de polaridades la habilitó a ella, como al resto de los participantes del Seminario, a darle espacio a la reflexión. Como se ha dicho anteriormente, todos los participantes entrevistados han coincidido en que el trabajo en grupo, la centración en el presente y las vivencias desarrolladas han contribuido enormemente al darse cuenta.

6. CONCLUSIONES

El propósito general del presente trabajo consistió en ofrecer una aproximación a la teoría gestáltica, articulándola con la descripción y por ende el análisis del Seminario de Enfoque Gestáltico de Formación para Psicólogos que se ofrece en la A-45

Se ha tratado, a lo largo del escrito, de realizar una introducción a los conceptos básicos de la Gestalt, así como también poner de manifiesto y articular lo ocurrido - vivenciado durante la cursada del Seminario.

Para ello, no solo se requirió de una lectura cuidadosa de los autores citados, sino también de

los registros y entrevistas personales que se han realizado, con el fin de poder abordar al seminario desde diferentes ópticas y perspectivas.

La experiencia vivida en contribuyó muy satisfactoriamente a la asimilación de los fundamentos más básicos de la Gestalt: darse cuenta, autorregulación organísmica, responsabilidad y centración en el presente. A pesar de la utilización de técnicas, éstas, simplemente, invitaron a los participantes a centrarse en un clima más propicio y de

disponibilidad a la vivencia, para que los cuatro pilares se hayan ido suscitando de manera

cómoda y natural. Los pilares fueron emergiendo de un fondo.

Como se ha podido vislumbrar en el escrito, las consignas dentro del seminario, no han sido

consignas inamovibles y fijas. Esto se debió a que cada clase fue única, no estandarizada,

permitiendo que se trabaje de una forma libre y en función de lo que el grupo demandaba, por

supuesto que había un programa que regía el espacio, pero no por eso, se forzaron actividades.

El Seminario fue bien articulado por las docentes y felizmente integrado por los alumnos.

Todos contribuyeron al darse cuenta de los otros y muchos han podido transformar el aprendizaje en una experiencia. El hecho de hacerse cargo cada quien de sus propios sentimientos, sensaciones y conjeturas desembocó en una actividad prolifera y enriquecedora.

Por este motivo, se considera que el grupo no solo provee a sus integrantes de un gran apoyo

y sostén, sino que también colabora con la ampliación de la visión de cada integrante en su

vida personal.

Se ha intentado remarcar la importancia y lo novedoso de la modalidad de enseñanza ofrecida

en el seminario en cuestión. Se han detallado las múltiples posibilidades que ofrece la modalidad de aprendizaje vivencial, y cómo, a través de ésta, tendría lugar la ampliación de

46

potencialidades y recursos. No solo de quien atraviesa el proceso sino también del resto de

los miembros dentro del campo.

Si bien es cierto que en este espacio no se trabajaron cuestiones con fines terapéuticos, siendo

que no fue el propósito primordial del grupo, hay un foco que se encuentra directa e indirectamente ubicado en el cambio personal, dado que está ampliamente ligado con el desarrollo profesional de la persona.

El seminario ha demostrado lo importante que resulta que un profesional puede tener más

herramientas que la sola teoría. Ésta, por sí misma, no resulta suficiente para tener una visión

holística de la terapia gestáltica. Sólo conociéndose la persona a sí misma, integrando sus

polaridades, respetando sus darse cuenta, sensaciones y pudiendo trabajar en el constante

presente, se permitirá adquirir un conocimiento que traspasa lo estrictamente teórico lineal.

Para dar cuenta de los beneficios que trae aparejada esta modalidad de trabajo, se ha analizado a cada uno de los tres objetivos planteados en un comienzo, de manera focalizada.

En primer lugar, se han podido describir las formalidades del seminario, un resumen de lo abordado según la observadora y autora del trabajo y una comparación de lo que brinda un aprendizaje teórico, uno vivencial y el experiencial.

En segundo lugar, se ha descrito de qué manera, el grupo y el factor de la cohesión se ven ampliamente condicionados por la centración en el presente.

Por último, el trabajo apuntó a demostrar cómo es posible que un espacio de aprendizaje vivencial habilite el darse cuenta de la persona.

En cuanto a las limitaciones y potencialidades, una de las cuestiones más importantes y desafiantes fue tratar de expresar claramente lo que la autora sintió a lo largo de Seminario,

dado que el hecho de exponer lo que fue la vivencia personal supo ser complejo. Complejo

desde el punto de vista metodológico, desde lo formal, pero especialmente fue difícil exponer

la propia subjetividad.

47

Otro gran desafío que atravesó la autora, a la hora de abordar el presente trabajo, fue la falta

de bibliografía al respecto: de la gestalt principalmente y de la cohesión grupal con perspectiva gestáltica en particular. También padeció la escasa bibliografía que abordase la

temática 'vivencia y experiencia'. Fue arduo compilar los textos, aunque se tuvo la posibilidad de acceder a profesionales dentro de la institución que han podido aportar conocimientos para poder fundamentar la investigación.

Por otro lado, dado que se trata de un enfoque tan ligado a la propia vivencia, se corre el riesgo de que parezca una corriente poco seria. Se le suma a esta limitación la falta de material, el hecho de que haya sido un trabajo de enfoque observacional y la relevancia que

han cobrado las herramientas utilizadas (entrevistas a profesionales y encuestas a miembros

del grupo) a la hora de sustentar los objetivos planteados.

Por tal motivo, hay que tener especial cuidado en la forma de presentar la información y articular los contenidos, para no dejar espacio a las dudas acerca de la veracidad científica de

la teoría gestáltica. Situación que, por otro lado, comparte con muchas otras orientaciones

teórico-técnicas, entre ellas el Psicoanálisis.

En relación a como se presenta la teoría gestáltica, es importante erradicar la idea que la Gestalt con el pilar del aquí y ahora, deja completamente fuera a la historia de la persona y a

su futuro, pareciendo que nada importa de su procedencia ni de del porvenir. Es oportuno

aclarar que Perls, a lo largo de sus escritos, no desecha al pasado ni al futuro de la persona. El

pasado sirve en tanto permite comprender su presente, y logra que se puedan asimilar diferentes cuestiones del ser; así como el futuro le permite proyectarse en la realización de

sus metas. Si bien la autora ha abordado este tema, es uno de los factores que deberían ser reforzados para evitar confusiones.

Probablemente, este fuerte cuestionamiento que suele recibir la terapia gestáltica se sostenga

porque en sus inicios, a principios del siglo pasado, la Psicología de la Forma, en la Universidad de Berlín, enfatizaba la perspectiva ahistórica. Si bien esta dimensión fue flexibilizándose, tal vez más aún, en la década de los '50, cuando se aplican sus principios a

la terapia, persiste, a pesar de dar cierto lugar a la historia, una insistencia en señalar esta

característica. Sin embargo, es conveniente consignar, como se ha expuesto a lo largo del

análisis de este seminario de formación para profesionales, que la dimensión histórica no

48

tiene un lugar central en la psicoterapia gestáltica, la que conserva cierta atracción por la interacción en el aquí y ahora.

A modo de recomendación a las distintas casas de estudio que enseñan carreras como Psicología y afines, en primer lugar se mencionaría la posibilidad de que se incorpore más

bibliografía contemporánea.

En segundo lugar, dados los beneficios vistos en el escrito y mencionados en este apartado,

sería ideal que tuvieran en cuenta esta modalidad. Tal como se comentó, el aprendizaje vivencial, pone en juego a todos los sentidos y cuerpo, reforzando el aprendizaje del alumno,

pudiendo culminar en un aprendizaje experiencial. Es un abordaje tan completo que no debería ser ignorado.

Por supuesto que sin perder de vista el riesgo que se pudiese correr en caso de no poder manejar óptimamente a la vivencia. El mismo desafío de la novedad planteada por esta modalidad de enseñanza-aprendizaje debe ser abordado con sumo cuidado y profesionalismo.

Ningún alumno deberá sentirse incómodo ni obligado a compartir sus sensaciones y, al mismo tiempo, hay que saber manejar al grupo en caso de que algo de todo lo vivido en el

espacio, conduzca a una reacción paralizadora de la persona. Muchas veces se subestima el

enfoque, pero la atención y preparación es tan fundamental como para cualquier otra corriente, sin caer en reduccionismos.

Por último, y a modo de cierre provisorio, cabría afirmar que en todo el seminario se ha aprendido con el cuerpo, los sentidos, la mente y las emociones, de uno u otro modo se ha

adquirido información (Gross, 2004).

49

7. BIBLIOGRAFÍA

Bandura, J. (1984). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa-Calpe

Baranchuk, J. (1996). *Atención, aquí y ahora. La terapia gestáltica*. Buenos Aires:

Abaddon

Ediciones.

- Burga, R. (1981). Terapia Gestáltica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13, (1), 85-96.
- Cohen, G. (1996). *Armonía de contrarios*. Estudio de polaridades. Buenos Aires: Luz de Luna.
- Delacroix, J.M. (2007). El self en grupo: del concepto a una fuerza actuante. *Enfoque Gestáltico*, 35, 18-21
- Del Río, M.J. (1998). *Comportamiento y aprendizaje: teorías y aplicaciones escolares*. En C. Coll, J. Palacios & A. Marchesi. *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza.
- García Madruga, J.A. (1998). *Aprendizaje por descubrimiento frente a aprendizaje por recepción: la teoría del aprendizaje verbal significativo*. En C. Coll, J. Palacios & A. Marchesi. *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza.
- Gaspar, S.H. (2005). Apuntes de metodología en terapia Gestalt. *Hojas informativas de los psicólogos de Las Palmas*, 76, 26-31.
- Gross, R.D. (2004). *Psicología. La ciencia de la mente y la conducta*. México DF: Manual Moderno.
- Guiastrenec, R. (2001). Influencias teóricas y epistemológicas. *Campo Grupal*, 23, 12-16
- Klein, R. (2010). Notas de un libro de bitácora, de la vivencia a la experiencia. *Enfoque Gestáltico*, 42, 21-23
50
- Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Montecchi, L. (2000). Introducción a la concepción operativa de grupo. *Campo Grupal*, 14, 9-12
- Naranjo, C. (1999). *La vieja y novísima Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- Peñarrubia, F. (1999) *Terapia Gestalt, la vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza.
- Perls, F. (1975). *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonios de psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (2003). *Sueños y existencia. Terapia Gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Polster, E. & Polster, M. (2001). *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Pozo Municio, J.I. (1999). *Aprendices y Maestros*. Madrid: Alianza
- Robine, J. (2005). *Contacto & Relación en psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Rossi, L. (2001). *La construcción del discurso psicológico*. Buenos Aires: El Centro CEP.
- Salama, H (2001). *Psicoterapia Gestalt*. México DF: Alfaomega.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). *Fundamentos de Metodología de la Investigación*. México DF: Mc Graw-Hill Interamericana editores.
- Schnacke, A. (2003). *Sonia te envió los cuadernos café*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Vinograd, S. & Yalom, I. D. (2001). *Guía Breve de psicoterapia de grupo*. Barcelona: Paidós

51

Yontef, G. M. (1995). *Proceso y diálogo en Psicoterapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Zinker, J. (1999). *El proceso creativo en terapia gestáltica*. México DF: Paidós.

52

ANEXOS

53

Anexo A

Registro personal consignado en el cuaderno de campo.

A continuación se detallarán las notas, observaciones y sensaciones que vivenció la autora del

presente trabajo a lo largo del Seminario. Al cabo de cada encuentro, la autora se encargó de

plasmar en un anotador todo lo ocurrido en cada uno de los encuentros.

Clase N° 1

Yo había llegado quince minutos antes y en la sala de espera ya había dos chicas que yo no

conocía. A los cinco minutos llegaron mis otros tres compañeros de la facultad.

A las 9, una mujer nos invitó a descalzarnos (aclaró que solo el que quería, que no era obligación, de hecho, dos chicas entraron con las botas) para entrar al aula, un tanto atípica

por cierto. Las clases se realizarían en ese lugar. Un salón muy amplio, rectangular, alfombrado, que cuenta con equipo de TV, un pizarrón y muchos almohadones blancos y

floreados de distintos colores. No hay sillas. Hay dos puertas vidriadas, cubiertas con una

cortina, sobre cada una de las esquinas del salón.

Somos un grupo de 12 personas. Participantes: 11 mujeres y 1 varón. Coordinadoras: 2 mujeres.

Es un espacio al cual pueden asistir psicólogos, personas a punto de recibirse de dicha profesión, e incluso cualquier persona con inquietudes en conocer más acerca del Enfoque

Gestáltico.

Nosotros somos cuatro alumnos de la Universidad de Palermo (3 mujeres y 1 varón) y el

resto son todas mujeres egresadas de la carrera de Psicología de la Universidad de Buenos

Aires.

Al entrar al salón nos ubicamos en círculo, sobre los almohadones. Yo me sentía rara y expectante. Tomar clases en un salón sin sillas, sentada sobre un almohadón y descalza, estaba siendo una nueva experiencia para mí.

A los veinte minutos de comenzada la clase, la señora encargada de la limpieza del lugar, nos

trajo una bandeja con café, mate y galletitas. Me llamó mucho la atención. ¡Qué lindo gesto!

Estábamos todos un tanto tímidos para empezar a servirnos, pero de a poco se fue rompiendo el hielo.

Las coordinadoras o profesoras son dos: la Lic. María Allende y la Lic. Claudia Pires.

54

La clase comenzó con una breve presentación acerca de nosotros mismos, nuestros nombres, nuestras expectativas, a Universidad de la cual proveníamos y cuál era nuestro interés en hacer aquella Residencia.

Al finalizar esta presentación, las profesoras propusieron que nos paráramos en círculo y pasáramos un almohadón volviendo a decir nuestros nombres y, luego, el de la persona a quien se lo fuéramos a ceder.

Al finalizar, al menos yo, tenía mucho más presente los nombres de todos. María nos comentó que ese ejercicio se utiliza como caldeoamiento y como una manera de recordar los

nombres de la gente del grupo y empezar a integrarse de a poco.

Volvimos todos a nuestros lugares y se abrió paso al espacio teórico.

Comenzaron hablando acerca de los aportes que recibió el enfoque gestáltico: la fenomenología, el existencialismo, el budismo, el psicoanálisis, la psicología de la forma.

Se comentó que La Gestalt también toma aportes del Psicodrama; por ejemplo, la técnica de la silla vacía o silla caliente, y la técnica básica de las polaridades de la teoría del campo de Lewin.

Fritz Perls toma de Karen Horney el ‘no al debeísmo’, ‘no al debería’; sino al hacerme responsable.

Perls se diferencia de Freud y se constituye el psicoanálisis disidente; se une a Jung (quien acuñó el término inconsciente colectivo), y a Wilhem Reich (quien habló de carácter neurótico y de coraza corporal).

Se abordó la importancia del estar en el aquí y ahora, estar en la vivencia. El estar permite el concepto de cambio, estar en la transformación, en el crecimiento, en la posibilidad de hacer experiencia.

El awareness o darse cuenta es el objetivo de la gestalt como así también su metodología. No se puede trabajar en gestalt de otra forma que no implique ser responsable en el aquí y ahora, dando lugar a los “darse cuenta” de cada uno y de lo grupal.

Hay que buscar integrar las polaridades. A esta idea se la tomó del budismo zen. Por ejemplo: el yin y el yan, lo masculino y lo femenino. Se comentó que primero hay que discriminar cuáles serían los opuestos para el paciente y luego tratar de integrarlos porque para alguien, por ejemplo, bueno puede ser opuesto a malo; pero para otra persona, bueno puede tener otro contrario. Polaridades gestálticas pueden ser: figurafondo; obvio-imaginario.

55

Al cabo de este espacio teórico y de preguntas y respuestas, una de las coordinadoras dijo que

guardásemos los cuadernos y biromes, y que nos pusiéramos cómodos, cerrando los ojos.

En ese momento, ella comenzó a caminar por todo el salón, dándonos pautas. Nos decía que focalizáramos en nuestro cuerpo, en qué era lo que sentíamos, qué escuchábamos. Nos invitaba a sentir nuestra respiración, nuestros músculos, cómo se apoyaban en el piso, qué sentía cada uno, del afuera, del mismo espacio que estábamos compartiendo con nuestros compañeros y también, qué sentíamos acerca de nuestro cuerpo. Todas estas pautas fueron dadas en un tono de voz tan calmo y relajado, que realmente me hacía conectar con la situación, aunque si dejaba pasar mucho tiempo entre una consigna y otra, temía dormirme de lo relajada que me sentía. Yo estaba muy cómoda. Transcurridos unos minutos de este ejercicio, nos pidió que abriéramos los ojos y preguntó si alguien quería contar lo que había sentido. Primero hablaron dos compañeras y luego hablé yo. Dije que sentía mucha calma, alegría y explayé acerca de los estímulos que fui recibiendo. En ciertos momentos escuchaba el crujir de la alfombra cuando ella caminaba, también había sentido como el sol que pasaba a través de la ventana me iluminaba, en otros momentos había percibido claramente mi propia respiración. En cuanto al afuera, había escuchado a un perro ladrar y al timbre sonar. Comenté que me había relajado mucho el ejercicio, que había sentido tranquilidad. En general los comentarios de todos fueron de mucha paz y conexión con el interior. Este ejercicio tuvo como finalidad trabajar sobre el aquí y ahora. Al final de la clase, nos pidieron que dijéramos en una o dos palabras cómo nos sentíamos. A esto lo llaman hacer una ronda de sensaciones. En ronda, como estábamos sentados y de a uno, fuimos diciendo en una palabra y sin mucho más, cómo estábamos en ese momento. Una chica dijo: “siento como si estuviera flotando y...”. Claudia la interrumpió y le dijo que solamente dijera una sensación del momento y si quería decir alguna más, que sólo las uniera con la letra “Y”, pero que no le pusiera más palabras. Yo dije: “tranquila y contenta”. Una de las profesoras me corrigió, me dijo que debíamos empezar a hablar en primera persona de lo que nos pasa; es decir: “me siento tranquila y contenta”.

56

Este tipo de ejercicio es una de las maneras de tomar contacto con nosotros mismos, de tomar conciencia.

Clase N° 2

La mañana arrancó lluviosa. En esta segunda clase, abrimos con una ronda de sensaciones y al cabo de ésta, hicimos un ejercicio dividiéndonos en dos grupos de 6 integrantes cada uno.

Teníamos que jugar al vóley, pasándonos una pelota.

Primero teníamos que pasársela a 2 personas de nuestro grupo y luego a otro; cuando pasábamos la pelota teníamos que decir el nombre de la persona que fuera a recibirla cada

una de las tres veces.

Claudia explicó que ese ejercicio se utiliza para caldeamiento y también para recordar los

nombres de todas las personas del grupo. Comenzó, a mí entender, a fluir la energía, a modificarse el clima inicial.

Luego se nos indicó caminar por la sala y ponernos en pareja con alguien. Yo empecé a caminar lentamente, mirando en derredor y me sonreí con una chica, Marina. Sentí una mirada cómplice con esta persona y así fue como armamos la dupla que se nos había solicitado.

Nos sentamos enfrentadas, tal cual se nos había indicado. Una de las coordinadoras pidió que

nos designáramos A y B. Marina dijo que ella era B; por lo tanto yo era A.

Todos los B se fueron de la sala y la consigna que nos dio la profesora a los A era escuchar a

los B y estar muy presentes, pero no hacer preguntas ni interrumpir. Estar en el aquí y ahora,

pero no interrumpir.

Los B que estaban fuera de la sala también habían recibido una consigna que los A desconocíamos.

Marina (B), al ingresar al salón, me contó cómo había sido el día en el que se recibió. Su

último examen, la emoción que sintió cuando el profesor le dijo “felicitaciones colega”. Yo,

tal como se había indicado, estuve muy atenta al relato, pero sin realizar preguntas. Luego,

cuando los A salimos de la sala, la consigna era contarle una historia significativa o que tuviera valor para nosotros.

Cuando fue mi turno de contar la historia, conté como fue el nacimiento de un sobrino mío

que vive en Holanda, Tygo.

Al término de esta segunda vuelta, se nos propone quedarnos con nosotros mismos para pensar que fue lo que habíamos sentido durante el ejercicio y escribirlo.

57

Al finalizar esa consigna, intercambiamos sensaciones con nuestra pareja de ejercicio. La

idea era contar qué habíamos sentido durante el ejercicio. En ese momento también nos enteramos las consignas que habían recibido los otros.

En la primer ronda, los A (yo) teníamos que estar presentes pero sin preguntar, y los B tenían

que contar una historia importante para ellos. En la segunda vuelta, nosotros teníamos que

contar una historia significativa, y los B estar completamente en otra sintonía, no escucharnos

para nada.

Transcribiré lo que me ocurrió a mí:

Yo le conté acerca del nacimiento de mi último sobrino, Tygo. Me di cuenta que lo conté con

poca emoción aunque yo decía que tenía ganas de verlo, que el tema me ponía muy contenta

y emocionada. Probablemente al yo no estar sintiendo que la otra persona estaba presente,

que me estaba escuchando con todos sus canales, no logré conectarme para transmitirle bien

mi sentimiento.

Cuando ella me conto su anécdota, que era acerca de su recibimiento, a mí me emocionó

mucho: en el momento en que a ella se le llenaron los ojos de lágrimas, a mí se me puso la

piel de gallina. Al mismo tiempo, si bien predominó la emoción, también me pude conectar

con algunos momentos graciosos.

Yo me di cuenta que en este ejercicio me costo transmitir y contar lo mío pero que no me

costó empatizar con el otro. Fue más fácil escuchar que hacerme escuchar. Luego comprendí

que la consigna brindada por las coordinadoras había buscado el resultado que obtuve, que

era no sentirme escuchada y poder conectarme con la emoción del otro.

Cuando ella contaba, no me gustaba dejarla con la sensación de que “estaba hablando sola”,

pero respeté la consigna y no lo hice, me costó mucho eso. Me costó no retroalimentar la

conversación.

Luego, cuando yo conté mi historia, sentí que ella estaba completamente ida. Sus ojos, su

postura corporal, su respiración. Nada de su cuerpo me demostraba contacto ni interés. Yo

estaba incómoda y enojada.

Luego de este ejercicio, María dijo que el objetivo era que nos pudiéramos dar cuenta de muchas cosas que nos ocurren a nosotros mismos. Por ejemplo: quién eligió a quién para

formar la dupla, si el otro o yo, si yo tenía temor de que nadie me eligiera, etc.

Todo este ejercicio es parte del darse cuenta, es parte del tomar conciencia, de conectarnos

con nosotros mismos.

58

Luego, fue el momento de la parte teórica.

Hablamos de la figura-fondo, del tomar conciencia, del darse cuenta.

La diferencia entre el mundo interno para la Gestalt y el insight.

El insight es solo parcial, no abarca el todo. Se refiere a los procesos psíquicos. En cambio, el mundo interno es lo mental, es la zona de la fantasía, lo emocional y lo físico. Acto de conciencia: experiencia subjetiva total de la persona (cuerpo, mente, todo).

Darse cuenta es contacto con el aquí y ahora, moverse, alejarse, acercarse. Estos son micro movimientos. Para registrar cada cosa que siento, hago la retirada de lo que

siento. Tomo mayor conciencia de cada momento. Lo importante es poder hacer la retirada y luego poder cerrar esa situación.

Se abordó el canal sensorio perceptivo para escuchar al paciente, a qué presto atención, a lo visual, lo auditivo. Hay que ejercitar todos los sentidos.

Clase N° 3

En la tercera clase lo primero que preguntó Claudia fue cómo nos sentíamos en ese momento,

nos pidió que lo expresáramos. Otra vez la ya conocida ronda de sensaciones.

Yo dije que me sentía cansada y con sueño.

Luego hablamos un poco de teoría:

La autorregulación, la homeostasis. Fritz Perls la llama homeokinesis porque siempre son movimientos.

Hablamos de lo que es el equilibrio, el punto cero; a esto se lo llama la creatividad indiferenciada o indiferencia creativa (término acuñado por Friedlander).

Al finalizar la parte teórica, hicimos un ejercicio. Nos paramos y la consigna era caminar en

el salón, estirarse, hacer lo que cada uno quisiera, caminar de forma no convencional. Yo

caminé con todo el cuerpo como gateando, en el piso, luego con pasos muy cortitos, luego de costado, etc.

La propuesta siguiente fue que debíamos unirnos al caminar de alguien. De a poco nos fuimos uniendo todos, hasta llegar a armar un círculo.

Claudia pidió que tomásemos contacto con la persona que teníamos adelante en ese círculo,

de la manera en que quisiéramos. Yo le hice masajes a mi compañera de adelante, mientras

que a mí, una compañera me acariciaba el pelo. Luego, la consigna fue que hiciéramos un

sonido. Todos empezamos a hacer un sonido suave, parecía como si hubiese estado pautado o

59

ensayado, todos los sonidos parecían estar amalgamados, esa fue mi sensación. Todo parecía fluir.

A esta altura estábamos todos en círculo, apoyados solamente con los brazos y respetando el

vaivén que se había formado mismo por la estática.

Yo, durante este ejercicio, cerré los ojos y me entregue 100%, debido a la comodidad que

sentía. Me relajé mucho, sentí mucha energía en el círculo. No tenía miedo de caerme, me

sentía sostenida.

Cuando había que ir separándose del otro, yo me tomé mi tiempo y no me separé enseguida.

Lo mismo percibí que hicieron mis compañeros.

Luego de terminar con el contacto físico, nos volvimos a sentar, la profesora pidió que expresáramos qué sentimos. Yo dije que me relajé mucho y que sentía mucha energía en el

círculo, fue realmente un ejercicio calmo por lo que me transmitió, pero muy intenso. María, le pidió al grupo que me mirase a la cara. Indicó efectivamente que el semblante de mi cara había cambiado. Mi rostro se había modificado. Otra chica sintió cariño por parte del grupo, otra sintió que en algunos momentos no sabía dónde estaba, que flotaba y que le encantaba, un chico dijo que hacía tiempo que no lograba conectarse tan rápido con una situación sin tener la necesidad de interrumpir con una palabra o abrir los ojos. Un comentario muy emocionante fue el de Mariana, cuando dijo que sentía que nos conocía de siempre y que nos quería, se sintió cuidada, comprometida e involucrada con la situación. Este ejercicio demostró cómo se da la regulación homeostática desde la propia vivencia, cómo se generan situaciones nuevas cuando la energía grupal fluye, cuando el “Señor Grupo” se hace sentir.

María estuvo a punto de proponernos un nuevo ejercicio pero, comentaban ambas coordinadoras, que la energía del ambiente era tan calma y positiva que no querían sacarnos de ese estado, así que permanecemos en silencio mirándonos a la caras y se optó por terminar unos minutos antes. Realmente la energía de todos se había modificado, flotaba paz. La ronda de sensaciones eso mismo indicaba. ¡Fue muy buena la experiencia, realmente muy buena!

Clase N°4

60

En la cuarta clase, apenas llegamos, empezamos a decir cada uno cómo nos sentíamos. Hablamos casi todos desde la alegría. Yo dije que me sentía muy contenta de estar allí en ese momento, que ese espacio me generaba mucho entusiasmo y muy buena energía, me ponía contenta madrugar para eso. Cuando terminó la ronda de sensaciones y los comentarios abiertos de todos, se nos propuso que sacásemos una hoja para poder contestar algunas preguntas en ese momento.

1. Mencione ejemplos de totalidades /gestalts de las que formás parte
2. Elegí tres ejemplos de las totalidades que sientas como:
Muy importante
Medianamente importante
Poco importante
3. ¿En este momento qué es figura y qué es fondo?
4. Dar un ejemplo de autorregulación orgánica en un grupo “x” (¿cómo luego del desequilibrio se autorreguló?)
5. Menciona un rasgo de tu estilo personal en el estar en este grupo. ¿Cómo lo juego?
¿Para qué me sirve y qué me gustaría hacer con este rasgo o con esto?.

En este momento las profesoras nos pusieron una música de fondo mientras completábamos el cuestionario.

Mis respuestas fueron las siguientes:

- 1) Mi familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, grupo de residentes
- 2) Poco: vecindario. Medianamente: grupo de residentes. Muy: familia y amigos.
- 3) Figura: hambre, ganas de un buen desayuno. Fondo: las chicas que están sentadas frente a mí.
- 4) Grupo de estudio, agotados, con ganas de abandonar todo y de repente pareciera hecho a propósito y completamente planificado cómo nos empezamos a dar ánimos unos a otros de manera alternada. Es decir, cuando uno se cansa, está el otro que alienta y cuando ésta persona que parecía estar más activa arengando, se cansa, aparece del fondo algún otro compañero que toma el rol de incentivador y así empieza a fluir la energía de estudio.
- 5) EVITATIVA. Lo juego evitando opinar, para no exponerme, para no sufrir. Quiero dejar de evitar. Realmente me llama la atención haber elegido este punto de considerarme evitativa. La verdad es que no sé si es tan así, pero acá por algo siento que aflora esta evitación y prefiero ser sincera y poner mi sensación del aquí y ahora.

61

Luego algunos compartieron lo que les había pasado con alguna de las consignas.

Un chico habló de que se sentía escindido entre los pensamientos, las emociones y las acciones.

Luego habló Lucila y contó cómo ella veía en su propia familia el funcionamiento de la autorregulación orgánica. Nos contó que sus hermanos viven, uno en Mar del Plata y ora

en España; que su padre había fallecido hacía cinco años. Al compartir esto último, se le quebró la voz y se puso a llorar. Nos contó que ahora toda su familia se estaba reorganizando,

una autorregulación orgánica, y que habían decidido ir a vivir desde junio todos a España,

ella con su madre y el otro hermano.

Luego de esto que compartió Lucila con el grupo, una de las integrantes dijo que se sentía

poco sincera con ella misma, porque había tenido ganas de ir a abrazar a Lucila y, sin embargo, no lo había hecho. Ella manifestó que “se dio cuenta” que eso la había hecho sentir

mal.

Una de las profesoras le dijo que le pidiera permiso a Lucila; por lo tanto le dijo: “¿puedo

abrazarte?”, y Lucila aceptó.

Así fue como ellas dos iniciaron un abrazo y todos de a poco nos fuimos acoplando. Fue una

linda sensación de acompañamiento, de comprensión. Muy cálido, emotivo y movilizante.

Luego empezamos a caminar con una música de fondo en el salón, teníamos que caminar

rígidos, luego “blanditos”, pasos chiquitos, luego movimientos amplios.

Después de eso, la consigna era ubicarnos en algún lugar que eligiéramos del salón de la

manera que quisiéramos. La consigna era ir de lo evitativo a su opuesto. Comencé en una posición en el piso, de espalda al grupo, sentada con las rodillas hacia el pecho, mis brazos abrazando las rodillas y mi cabeza apoyada sobre las ellas. Luego nos propusieron hacer un movimiento que nos lleve al opuesto del que habíamos realizado en primer lugar. En este caso me encontré parada de frente, palmas arriba, mirando a todo y a todos con ojos muy abiertos. Ante el pedido de hacer un tercer movimiento que mostrase una posición intermedia entre el primero y el segundo me di cuenta cuánto más cómoda me siento. Me di cuenta que la idea no es ir por la vida evitando todo (primer movimiento) ni estando completamente expuesta, sino que la integración de ambas polaridades funciona mucho mejor.

62

Luego de realizar estos tres movimientos, la consigna era abrir los ojos y mirar desde esa posición. Estuvo muy interesante porque yo desde esa posición podía observar hacia arriba, a mis costados y lo más importante es que podía mirar hacia delante, pero sin estar incómoda ni muy expuesta. Me acuerdo que a eso lo lleve a terapia...Yo estaba en un momento de mi vida muy especial, de mucha reflexión y cambios.

Pasados unos minutos, una de las profesoras nos iba tocando en la espalda y teníamos que decirle qué sentíamos en ese momento, decir una palabra que representara lo que sentíamos en ese momento.

Yo dije: "cuidada".

El objetivo de este ejercicio era ver, desde la vivencia, cómo se da la integración de las polaridades.

Se abrió el espacio teórico donde se abordaron las polaridades, qué significa integrar, cómo se trabajan los opuestos.

Cuando terminamos de hacer este ejercicio las profesoras nos dijeron que ellas se sentían

muy a gusto con este grupo ya que veían el compromiso, la responsabilidad y la participación

con la que estábamos todos involucrados trabajando. Nos dijeron que sentían "contentura".

El término "contentura" surgió porque al comienzo de esta clase, cuando teníamos que decir

cómo nos sentíamos, en general decíamos que nos sentíamos contentos, alegres. A partir de

eso una de las profesoras introdujo el término CONTENTURA, porque estábamos todos contentos. Ahí nos reímos mucho todos, eso generó como un código en común, porque esta

palabra fue nombrada en más de una oportunidad a lo largo de toda la clase y con ella

también se cerraba la jornada de ese día.

Yo, particularmente, dije que me sentía muy contenta por estar allí en ese momento, que me

hacía mucho bien estar compartiendo con el grupo, que sentía que me daba mucha energía

positiva y mucho entusiasmo.

Clase N° 5

En esta clase empezamos por la parte teórica.

Se enunciaron los distintos mecanismos de defensa: proyección, introyección, reflexión, deflexión, confluencia, del ciclo de la experiencia.

63

Punto cero, sensación, darse cuenta, movilización de energía, acción, contacto, retirada y reposo.

Retroflexión: una persona se divide internamente en dos e intercambia en su propio cuerpo. Por ejemplo, una persona que quiere pegarle a un vecino pero se golpea a sí mismo. No intercambia con el ambiente. Es agresor y víctima al mismo tiempo.

Proflexión: alude a hacerle a otro lo que me gustaría que me hagan a mí.

Deflexión: conecto y corto rápidamente la conexión, por ejemplo cuando te das cuenta de que la conexión es muy jugada, que la emoción está muy en juego y te desvías.

Confluencia: no hay diferencia entre yo y el otro. Quedo apegado al contacto. Como ejemplo podrían ser las familias aglutinadas.

Luego una de las profesoras nos propuso un ejercicio. En esta clase éramos solo 8 pasantes.

Claudia pidió que se cerrara bien el círculo y que pasara una persona al medio. Pasó Celeste.

El ejercicio consistía en que la persona, que estaba sentada en el medio, debía escuchar un

adjetivo que cada una de las personas que estaba sentada a su alrededor tenía para decirle

sobre su persona.

Cuando pasé yo, le dije a Mariana que la veía siempre riéndose. Luego a Karina le dije que la

veía tranquila, a Gabriela atenta, a Facundo muy pensante, reflexivo, a Paula linda mujer, a

Gladys como que sufre si no está presente, y a Celeste una niña.

Luego los demás fueron pasando; a mí me dijeron que me veían simpática, con alegría, con

coraje, valentía, con buen humor, comprometida, con carácter.

Al exponer un poco lo sentido entre todos, me di cuenta que todo lo que yo le dije a mis compañeros es la forma en que yo me veo a mí misma: con humor, con cierta complicidad,

tranquila de a ratos, atenta, pensante y sufro cuando no estoy presente.

Claudia preguntó si alguien quería decir algo acerca de lo que habíamos hecho y Gladys pidió

la palabra. Dijo que ella no se había sentido bien con ese ejercicio, que tenía mucha angustia,

pero que no entendía por qué. Mientras lloraba, decía que tenía ganas de irse a su casa.

María estuvo charlando con ella frente a todos nosotros, aproximadamente 20 minutos y

logró calmarla. Gladys dijo que se sentía mejor al haber podido hablar y decir lo que sentía y no guardárselo para sí misma.

Luego fue Karina quien pidió hablar y dijo que la sorprendió que le dijeran que ella transmitía distancia, porque es eso lo que ella justamente intenta evitar de generar siempre

64

que comienza a vincularse con gente. Le resultaba paradójico que muchos de los compañeros

la vieran de esa manera. Continuó diciendo que más allá de que los demás hubieran proyectado, ella se hacía cargo de que alguna parte suya debía estar mostrando cierta distancia.

Mi sensación al término de este ejercicio fue que a todos nos dejó pensando acerca de nosotros mismos, de cómo nos vinculamos, qué es lo que el otro ve de nosotros, qué es lo que

nosotros tenemos dentro que no vemos (yendo de las particularidades más agradables a las

menos) y qué es lo que depositamos en el exterior. También fue interesante el espacio a la

reflexión que tuvimos, sin que mediara consigna alguna. Con la última declaración de Karina,

se hizo un silencio en donde todas nuestras caras hablaban de que algo a nivel interno estaba

ocurriendo. Uno de los ejercicios que más me dejó pensando y en donde sentí que el grupo

me había ayudado.

Claudia dejó ver cómo en este ejercicio se había trabajado la proyección y a posteriori nos

invitó a trabajar con la Introyección. Para ello debíamos escribir cinco "deberías". En ocasiones, al introyectar, solemos incorporar (tragar) todo lo que nos dan, sin masticarlo lo

suficiente, las influencias externas a veces no son elaboradas con la necesaria crítica y selección, y cumplimos mandatos, órdenes, influencias, sin cuestionamiento alguno, asumiéndolas como propias, como normas y valores morales. "Hacé esto", "No hagas esto",

"No debes", "Deberías".

Antes de terminar la clase nos pidieron que hiciéramos una ronda de sensaciones. Yo dije que

me sentía muy contenta de todo lo vivido y experimentado allí y también algo apenada porque ya terminaban las clases de los viernes.

Clase N° 6

Esta fue nuestra última clase... Desde que me levanté que sentí nostalgia y creo también reconocerla desde ayer a la noche. Para mí este espacio fue completamente de aprendizaje,

de sentir, de estar presente, de compromiso. Si de por sí yo espero ansiosa y alegre la llegada

del viernes, cuando sabía que era la semana del Seminario, lo esperaba aún más. Para mí todo

estaba en el lugar que debía estar y los acontecimientos se fueron dando en el momento justo.

En lo personal me sirvió mucho formar parte de este grupo, no sólo por lo aprendido sino por

la forma en que esto ocurrió. Mi espacio de terapia se vio muy enriquecido a raíz de este

65 espacio, también. Sentía que era como un catalizador de mis reflexiones. Todo se veía más

claro, más ampliado. Nunca antes había sentido que aprendía con todos mis sentidos. Para ser

más gráfica, me pasó de sentir que en medio del Seminario intentaba abrir aún más mis canales perceptivos para no perderme nada, ni del ambiente, ni de mi interior, ni de lo teórico,

ni de la riqueza que ya existía en el aire al estar compartiendo ese espacio con esas personas.

Por eso mi nostalgia porque llegó el final, por eso mi felicidad de haberlo vivenciado.

En la clase de hoy, luego de abrir con una ronda de sensaciones y de darnos cuenta que se

habían repetido las palabras nostalgia, angustia, tristeza, sensibilidad, comenzó la clase con

teoría.

Comenzamos por las técnicas del psicólogo desde el enfoque gestáltico.

Claudio Naranjo usa tres grupos de técnicas: supresivas, expresivas e integrativas.

Técnicas supresivas: Pretenden evitar o suprimir los intentos de evasión del aquíahora y de la vivencia, es decir, se busca que se viva, que atravesase lo que no quiero u oculto, a fin de facilitar el darse cuenta. Esta técnica busca suprimir lo que aleja a la persona del contacto, como ejemplo no hablar diciendo “uno piensa que...”, sino “yo pienso que...”. También el hecho de ser clara y concisa al hablar de una sensación.

No buscar llenar de palabras una sensación, sino poder unir estados de ánimos, formas de estar en el aquí y ahora con un conector (y) y no abundar en palabras y explicaciones. Por ejemplo, como ocurre en la ronda de sensaciones: “alegre y relajada”. Entre las principales técnicas supresivas se encuentran:

- o Detectar los "deberías" y antes que suprimirlos es mejor tratar de determinar qué puede haber detrás de ellos. Los "deberías" al igual que el "hablar acerca de" son forma de no ver lo que se es.

Técnicas expresivas: con ellas se busca exteriorizar lo interno. Principalmente tiene tres objetivos: (i) expresar lo no expresado, (ii) terminar o completar la expresión, (iii) buscar la dirección y hacer la expresión directa. Por ejemplo: el lenguaje, el arte, elegir canales de comunicación como el dibujo, el movimiento, etc.

Técnicas integrativas: mayormente utilizadas para trabajar las polaridades. Por ejemplo, entre el “yo debería” y el “yo quiero”, mi lado pasivo con el activo, el divertido y el serio, Se puede utilizar como técnica la “silla vacía”, intercambiando los roles hasta integrar ambas partes en el conflicto.

66

Luego de esta parte teórica hicimos un ejercicio. Cerramos los ojos y trabajamos en una fantasía guiada. Esta consistía en imaginarnos una pantalla en blanco, figurar en ella un rosal

y pensar en aquel. Claudia nos iba guiando con pautas claras, como por ejemplo, ayudarnos a

imaginar si el rosal tenía hojas, cómo eran éstas, si tenía flores, espinas, si había gente, animales o qué pasaba a su alrededor.

Yo observé un rosal con hojas rojas, de un rojo muy intenso, con muchas hojas, al lado de un gran lago, muchos árboles y animales lindos (bambis, conejos, cabritos, ovejas). Todos blancos. Era un rosal muy grande que invitaba a sentarse a su lado a oler su perfume y contemplarlo.

Al cabo de la fantasía guiada, tuvimos espacio para compartir con el grupo, como siempre.

María explicó que esa técnica servía para observarse a uno mismo, para ver cómo es el momento existencial de la persona. También puede resultar muy útil cuando se está trabajando con un diagnóstico al comenzar una terapia. Generalmente a este ejercicio se lo

acompaña con un dibujo y luego se habla acerca de eso también. En nuestro caso no dibujamos.

Luego de este ejercicio las profesoras nos invitaron a que compartiéramos cómo había sido

nuestra vivencia en el espacio, cómo nos habíamos sentido y a que hiciéramos un breve resumen de lo que nos llevamos, alguna crítica constructiva o comentario.

Yo dije que me sentía muy contenta, que me había gustado mucho el comienzo de mi residencia, que todo lo que había vivenciado había sido muy intenso y me había llevado a la

reflexión tanto en mi intimidad como en mi espacio terapéutico. También me tomé unos minutos para agradecerle a todos mis compañeros e incluso a María y a Claudia. Creo que sin

ese grupo yo no hubiera aprendido igual. Fue realmente una experiencia muy rica, la primera

vez que me tocó aprender desde la vivencia y siento que todo lo que viví no me lo olvido

más. Incluso hasta comenté que me sentía en falta con el espacio, porque sentía estar llevándome mucho. Fue un lugar que me invitó a pensar y a modificar conductas, formas de

expresarme y conectarme conmigo y con el de al lado. Una experiencia 100% positiva, lo

mirase por donde lo mirase.

67

Mis declaraciones estuvieron completamente alineadas con la del resto de mis compañeros.

Todos, absolutamente todos, dijeron que había sido la primera vez que les tocaba aprender de

ese modo y que estaban felices de haber tenido esa posibilidad. Había mucha emoción en el

ambiente y todos reconocimos que no nos queríamos ir y que nos íbamos a extrañar.

Llegado este momento había lágrimas hasta en los ojos de las coordinadoras. Culminaba la

clase con una ronda en el medio del salón. Ronda entre todos, María y Claudia también.

Lo que hicimos fue poner la palma de la mano derecha mirando hacia arriba y la palma de la

mano izquierda, mirando hacia abajo. En ambos casos nuestras palmas estaban sobre la mano

de un compañero que estaba a la derecha y otro que estaba a la izquierda. Esto representaba

el dar y el recibir. Cerramos los ojos para este ejercicio, y cuando los abrimos, vimos que en el piso había una rosa blanca con una tarjetita de parte de Claudia y María para cada uno.

Esta tarjetita decía: “una rose, es una rose, que es una rose...”.

Fue un momento muy emotivo. Para despedirnos, nos abrazamos entre todos. Sabíamos que

ese espacio terminaba y en la última ronda de sensaciones todos habíamos dicho que sentíamos nostalgia y que la experiencia había sido sumamente gratificante.

68

Anexo B

Entrevistas a miembros del grupo

A continuación se encuentran las entrevistas realizadas por la autora a seis de los doce (once

en rigor de verdad, dado que el miembro número doce es ella, y sus registros se encuentran

en el anexo A) participantes del Seminario. Estas entrevistas fueron realizadas en AGBA, en

un aula brindada por la Asociación a tal efecto.

Entrevista a Celeste

¿Cuál fue tu primera sensación cuando supiste que el seminario iba a tener una parte

teórica y otra vivencial?

Me gustó mucho la idea de que trabajáramos con la parte vivencial, me asombró, aunque

también sentí algo de miedo al ridículo, pero tampoco lo pensé demasiado. La verdad es que

en el fondo me divertía porque era algo nuevo para mí.

Ya que decís que esta modalidad aprendizaje era nueva para vos, ¿cómo te sentiste?

Me sentí muy a gusto con esta forma de trabajo. Aparte, los nervios me duraron sólo unos

minutos y el primer día, ya después sentí que estábamos todos en la misma situación y eso me

relajó. Aparte, también pienso que menos mal que fue esta forma vivencial, porque a veces

los conceptos que contaban María o Claudia no terminaban de cerrarme y cuando hacíamos

un ejercicio los terminaba de comprender del todo. Aparte, también me pareció productiva la

modalidad, porque a veces un concepto me terminaba de cerrar cuando lo vivíamos en un

ejercicio.

¿Cómo te resultó el grupo?

El grupo me gustó mucho, y por diversos motivos...Yo sentía que todos nos comprometíamos

y “poníamos el cuerpo” a la par, trabajábamos con todo lo que sentíamos, trabajábamos

desde el compromiso en el aquí y ahora, y trabajábamos íntegramente, holísticamente.

Siempre sentí mucha energía por parte de cada miembro del grupo.

¿Fue un inhibidor o motivador?

Pienso que el grupo fue un motivador completamente. Como te decía antes, quizá al principio, el primer día, me sentí inhibida porque no sabía qué iban a pensar si yo opinaba o

si me abría, pero después me di cuenta que nadie te juzgaba y que como todos estábamos

69

comprometidos, era hasta aliviador escucharnos entre nosotros. No sé, no te digo que hice

terapia, pero te juro que los chicos y las profes me motivaron mucho a hacer cambios en mi

vida personal también.

¿Crees que la centración en el presente favoreció la cohesión grupal? ¿Por qué?

Pienso que todo ayudó a que estuviéramos cohesionados. Por un lado el hecho de relajarme

yo y dejarme estar vívidamente allí en ese momento tuvo que haberle llegado al resto de los

chicos, para que ellos también se abran y eligieran estar en el aquí y ahora. Algo de esto nos

pasó a todos seguro y por eso siento que nos sentimos tan unidos sin ni siquiera conocernos.

¿Consideras que la modalidad vivencial favoreció tu darte cuenta? ¿Por qué?

Si, yo pienso que esta modalidad favoreció mi darme cuenta porque me ayudó focalizarme

desde la misma vivencia. Me ayudaron mucho los ejercicios que hacíamos en clase y también

los talleres vivenciales de los sábados. Después de cada encuentro yo me quedaba pensando

y bueno...Así me daba cuenta de cosas...

¿Volverías a repetir la experiencia de aprender bajo esta modalidad vivencial?

Sí, ¡me gustó mucho!.

¿Qué es lo que te llevas de esta experiencia?

Me llevo la idea de trabajar holísticamente, con una integración de cada ser. Me llevo la

idea de trabajar en el aquí y ahora y también lo fructífero que puede resultar trabajar en

grupo. En grupo se producen muchísimas resonancias y es sumamente favorecedor eso.

¿Cuál fue el momento que más disfrutaste?

Creo que hubo muchos momentos de disfrute; pero si tengo que pensar en uno, se me viene a

la cabeza el día que hicimos el ejercicio en el cual estábamos todos en círculo caminando,

hacíamos masajes al compañero de adelante y nos hacía masajes el compañero de atrás. Esa

experiencia me gustó mucho, yo sentía una gran energía, y me gustaba dar y recibir. Aparte,

¡fue loco ver la entrega!.

Entrevista a Gabriela

70

¿Cuál fue tu primera sensación cuando supiste que el seminario iba a tener una parte teórica y otra vivencial?

Mi primera sensación fue de incertidumbre, no sabía con qué me iba a encontrar. Estaba con muchas expectativas respecto a la modalidad “vivencial” e intuía que iba a ser provechoso no sólo desde lo profesional sino también desde lo personal.

¿Habías trabajado con esta modalidad de aprendizaje?

Nunca había trabajado con esta modalidad de aprendizaje. Estaba muy acostumbrada a la formación teórica de la facultad, así que fue toda una novedad para mí participar de un seminario con estas características.

¿Cómo te sentiste?

Me sentí entusiasmada desde el comienzo, al ser algo nuevo, me sentía muy motivada y con muchas ganas de aprender, desde lo teórico pero fundamentalmente aprender más sobre mí misma y encima poniendo el cuerpo.

¿Cómo te resultó el grupo?

El grupo me resultó muy contenedor, me sentía en todo momento acompañada. Era un sostén muy importante contar con ese apoyo que motivaba mis ganas de aprender y de conocerme más. Y logro ver una gran ventaja de haber trabajado en grupo. A muchas de las cosas teóricas que nos comentaron, nosotros ya las sabíamos, porque tuvimos en la facultad la materia Clínica de Adultos con el Dr. Napolitano, pero la verdad que cuando a esas mismas cosas que ya había escuchado por segunda vez, las pude vivir en grupo e incluso las pude vivir con mi propio ser, me terminaron de cerrar, como que terminé de entender a que se referían algunos conceptos.

¿Consideras que la centración en el presente de los participantes del seminario favorece

la cohesión grupal? ¿Por qué?

Sí, por supuesto que sí. En todo momento estaba atenta a decodificar mis cambios corporales, cualquier inflexión en el tono de mi voz, y cualquier sensación nueva que experimentaba por estar ahí en ese momento. Me sentía siempre muy presente y sentía que el resto de mis compañeros estaba igual, al sentirme así, imposible no sentir que estábamos cohesionados. Aparte nos pasó en más de un ejercicio que nos habíamos compenetrado tanto

71

con algo, que había como una fuerza que no nos dejaba separar. Eso para mí habla de estar muy en el presente y generar una cohesión y compromiso muy fuertes. El apoyo humanizador

que proporciona el grupo, hace que sea inevitable resonar con lo que el otro nos está contando y por ende estaba todo el tiempo conectada con lo que me estaba sucediendo en el aquí y ahora. Ahora que lo pienso, creo que el estar en el aquí y ahora y la cohesión grupal son parte de lo mismo, como que una cosa lleva a la otra.

¿Considerás qué modalidad vivencial favoreció tu darte cuenta? ¿Por qué?

Sí, al poder experimentar cada uno de los aprendizajes, me daba cuenta de muchas cosas que en la vida cotidiana ignoraba y eso también se lo debo al grupo. Además, al estar conectada con el aquí y ahora, estaba mucho más dispuesta a dejar que esos darse cuenta tengan lugar.

¿Volverías a repetir la experiencia?

Sí, sin lugar a dudas. Para mí es una modalidad que incrementa mucho el conocimiento. No hay mejor manera de aprender, que hacerlo desde la propia vivencia.

¿Qué es lo que te llevás de esta nueva experiencia?

Me llevo el haber aprendido a poder conectarme con el aquí y ahora, aprender a estar presente no solo en cuerpo sino con todos mi sentidos y así poder disfrutar más del día a día.

También aprendí que el grupo ayuda muchísimo a favorecer el darse cuenta.

¿Cuál fue el momento que más disfrutaste?

El momento que más disfruté fue cuando me di cuenta que todo este cambio es posible y solo depende de mí misma. Si uno se lo propone es posible vivir más en el presente y menos pendiente del futuro y del pasado.

Entrevista a Graciela

¿Cuál fue tu primera sensación cuando supiste que el seminario iba a tener una parte teórica y otra vivencial?

La verdad, me dio un poco de miedito y vergüenza. Nunca había aprendido así y pensé que no me iba a salir, estaba nerviosa la verdad.

72

¿Cómo te sentiste a medida que fueron pasando los encuentros?

Lo raro fue que todo eso que pensaba eran ideas, porque una vez que llegue al lugar, ¡parecía que había estado inmersa en ese ambiente desde siempre! Me sentí muy cómoda. No me lancé a participar enseguida, pero al poquito tiempo ya me sentí habituada y con ganas de disfrutar mucho.

¿Cómo te resultó el grupo?

Si no hubiera sido por el grupo y en eso también incluyo a las coordinadoras, no hubiera podido entregarme como me entregué. No hubiera podido estar tan relajada y con ganas de aprender y de vivir tantas cosas fuertes y nuevas. Más de una vez las coordinadoras dijeron

que sentían cómo se empezaba a imponer el Señor Grupo. Sentí que estábamos todos muy

comprometidos, en el espacio había respeto y mucho cuidado.

En base a tu experiencia, ¿el grupo fue un inhibidor o motivador?

Claramente el grupo motivó a que pasara todo lo que pasó.

¿Crees que la centración en el presente de los participantes del seminario favorece la

cohesión grupal? ¿Por qué?

Sí, completamente. El hecho de haberme sentido tan presente cada día, en cada encuentro,

tan en el aquí y ahora hizo que estuviera realmente comprometida con el grupo y con lo que

iba pasando y esto se siente, se palpita y creo que fue ésto lo que nos fue cohesionando y

seguro que no soy la única que lo sintió así.

¿Consideras que modalidad vivencial favoreció tu darte cuenta? ¿Por qué?

Sí, así lo pienso. En realidad no se me había ocurrido pensarlo así, pero ahora que me lo

preguntas, sí, ¡obvio!. La modalidad esta de aprendizaje hizo que estuviera muy conectada

todo el tiempo y que tuviera muchos momentos de darme cuenta de cosas en el mismo momento e incluso una vez fuera del espacio. Me he quedado pensando mucho acerca de las

cosas que viví ahí adentro.

¿Volverías a repetir la experiencia?

*Completamente. ¡Fue increíble!.
73*

¿Qué es lo que te llevas de lo que vivenciaste en el espacio?

Es una frase muy cliché... ¿te digo igual?.

Me gustaría saber, pero decime vos si es que lo querés compartir

Bueno, sí... Es que me llevo el hecho de que la Gestalt es una forma que elijo de vida. Es una

forma de pensar, una forma de pararme en el mundo, me libera de prejuicios, o mejor dicho

me hace trabajar para aprender a que eso no pase y me dan muchas ganas de empezar a

vivir más gestálticamente.

¡Qué bueno lo que contás!. Gracias por compartírmelo.

¿Cuál fue el momento que más disfrutaste?

El día que integramos los opuestos me encantó y el día del último ejercicio también. Siento

que hasta el último momento nos sostuvimos y cuidamos. También la parte teórica me pareció súper interesante y la disfruté. Disfruté mucho emocionarme escuchando o resonando con los otros. Me ayudaron mucho a mirar para adentro, así que ahora que pienso, ¡disfrute todos los momentos!.

Entrevista a Facundo

¿Cuál fue tu primera sensación cuando supiste que el seminario iba a tener una parte

teórica y otra vivencial?

Y...Me dio un poco de vergüenza, yo no soy de abrirme mucho en grupo, así que me imaginé

cualquier cosa de la parte vivencial.

¿Cómo te sentiste?

Ni bien llegue el primer día fue raro...Pero la verdad que después me entusiasmé.

Me sentía súper respetado todo el tiempo. Tanto por María y por Claudia como por las chicas compañeras mías. Solo hablaba el que así lo sentía, nadie te obligaba a nada.

Solo,

uno se iba soltando a su tiempo, así que me pareció muy cuidado, me sentí cómodo. Y ahora

que pienso, me acuerdo que un día que me encontré que estaba emocionado, con ganas de

llorar, lo hice y no me dio vergüenza. Yo la verdad que soy medio duro para llorar...

¿Cómo te resultó el grupo?

74

Muy lindo e interesante. Nunca había aprendido en grupo de manera vivencial y la verdad

que me sorprendí para bien.

¿Crees que la centración en el presente de los participantes del seminario favoreció la

cohesión grupal? ¿Por qué?

No sé si es en ese orden o si es al revés. Ponele, la cohesión grupal lleva a una centración en

el presente. Para mí es como me lo preguntaste vos y también como te digo yo. Digamos que

si no hubiéramos estado centrados en el presente, no hubiéramos mostrado contacto y no se

hubiera formado el grupo, por falta de compromiso; y al mismo tiempo si no hubieramos

estado cohesionados mostrando interés, no hubiéramos podido centrarnos. Te hice un trabalenguas, ¿no?

No, está bien. ¿Vos querés agregar algo más?

No, eso. Que se dan las dos cosas, pero es inevitable que haya centración en el presente para

poder sentirnos cohesionados.

¿Considerás que la modalidad vivencial favoreció tu darte cuenta? ¿Por qué?

Sí, seguro. Si no hubiera tenido que sentir todo en mi cuerpo, no hubiera reflexionado como

reflexioné. El darme cuenta se dio ni más sin menos que porque el aprendizaje fue vivencial.

¿Volverías a aprender bajo esta modalidad?

Sí, la verdad que sí. Hay cosas que no me las olvido más.

Hablando de eso, ¿qué es lo que te llevás de esta experiencia?

Me llevo lindos recuerdos de todo. Pero fundamentalmente que viviendo las cosas se aprende

mejor y lo que te dije antes, ¡que no me voy a olvidar más que me permití llorar delante de

todas mujeres! (risas).

¿Cuál fue el momento que más disfrutaste?

Me parecía muy interesante ver cómo los ejercicios se ajustaban tan bien a la teoría y cómo todo encajaba perfecto. Justamente lo que decía la teoría era lo que yo terminaba haciendo en los ejercicios propuestos por las coordinadoras.

Entrevista a Mariana

75

¿Cuál fue tu primera sensación cuando supiste que el seminario iba a tener una parte teórica y otra vivencial?

La verdad que no había terminado de entender que era eso de vivencial, así que digamos que me mandé sin cuestionarme tanto. Nunca imaginé que iba a ser lo que fue, nunca.

¿Cómo te sentiste?

Al principio muy rara. Encima, ustedes sabían más de Gestalt, entonces me daba vergüenza preguntar, pero ya la segunda clase era otra. Se notaba que todos teníamos ganas de participar, de estar en el aquí y ahora. Todos me hicieron sentir muy a gusto y me ayudaron.

¿Cómo te resultó el grupo?

¡Impecable!. ¡Nada que decir! Resoné un montón, reflexioné y sigo reflexionando. Muchas

de las cosas que hablamos en ese espacio, siendo un lugar de aprendizaje, después las llevaba a terapia. Me di cuenta de tantas cosas mías, y no por haber hablado yo, sino por el

grupo en sí mismo, así que...¿como me resulto el grupo?, ¡un espejo!

¿Creés que la centración en el presente de los participantes del seminario favorece la

cohesión grupal? ¿Por qué?

Claro. Si no hubiéramos estado todos centrados en el presente en el aquí y ahora, nunca

hubiéramos podido sentirnos en un grupo. ¿Por qué?. Porque sin compromiso no hay grupo,

bah... Eso creo yo.

¿Consideras que la modalidad vivencial favoreció tu darte cuenta? ¿Por qué?

¡Obvio!. Si no hubiera vivido esto con el cuerpo y todo tan intensamente, ¡no me hubieran

caído las fichas que me cayeron! Bueno, mejor dicho, no hubiera tenido los “darme cuentas”

tan importantes que tuve. No sabés la cantidad de días que me iba pensando y pensando y de

repente, a los días sentía que “algo” había pasado...El grupo te ayuda a tanto...Yo creo que

en 3 años que voy al psicólogo no aprendí tanto de mí como en estos encuentros con estos

chicos...Es mágico. ¿Se entiende lo que digo?. Si esto lo vivía con el cuerpo y aprendía Gestalt desde un libro o en la facultad, no hubiera reflexionado tanto.

Sí, se entiende, gracias.

76

¿Volverías a repetir esta experiencia de aprender bajo esta modalidad vivencial?

Con todo lo que te dije recién, ¡imaginate que sí!

¿Qué es lo que te llevás de la experiencia?

Me llevo las ganas que tengo de hacer terapia de grupo.

¿Cuál fue el momento que más disfrutaste?

Lo disfruté porque también me hizo pensar mucho y fue el día que hicimos el ejercicio de la

proyección. Es increíble como proyecté en ustedes. También me acuerdo del día que hicimos

un ejercicio con los ojos cerrados y todos nos apoyamos en nuestras espaldas, hombros, con

ojos cerrados y con la total certeza de que nadie se iba a caer, y me gustó un día que

trabajamos en nuestra toma de conciencia al contarnos una historia que fuera de nuestro

interés y luego al tener que escuchar al compañero. Bueno, resulta que en cuanto me puse a

pensar sobre eso, tome conciencia de cómo soy muchas veces...

Entrevista a Paula

¿Cuál fue tu primera sensación cuando supiste que el seminario iba a tener una parte

teórica y otra vivencial?

¡Me encantó! ¡Tenía muchas ganas de ver de qué se trataba!

¿Cómo te sentiste a medida que fueron pasando los encuentros?

Excelente. Cada día me gustaba más. Me apenaba mucho cuando llegaba la hora de terminar. Un día no pude ir y también me dio mucha bronca, la verdad que me sentía fluyendo todo el tiempo.

¿Cómo te resultó el grupo?

La verdad que tanto los chicos como María y Claudia fueron fundamentales. Me asombré

mucho de la conexión que logramos en tan poco tiempo. Todos muy cálidos cada vez que

alguno de nosotros abría alguna historia que nos sensibilizaba. Sentí mucha contención.

¿Crees que la centración en el presente de los participantes del seminario favorece la

cohesión grupal? ¿Por qué?

77

Tal cual. Creo que gracias a eso pasó lo que te decía antes. Yo siento que el grupo era sostén

y que teníamos todo el compromiso de apoyarnos porque nos centramos en el presente, en el

espacio que nos tocaba vivenciar y compartir.

¿Considerás que la modalidad vivencial favoreció tu darte cuenta? ¿Por qué?

¡Qué pregunta!. Eso hablaba el otro día con mi psicólogo. Acá revisé cosas mías que hacía

tiempo no había abordado en terapia e incluso llevé cosas nuevas a mi terapia, y esto pasó

porque alguno de todos los ejercicios o algo de todo lo que entre todos fuimos comentando

me tuvo que tocar alguna fibra íntima, si no, si sólo hubiera leído un apunte y rendido un

parcial, dudo que hubiera tenido tantos darme cuentas.

¿Volverías a repetir la experiencia?

¡Cuando sea!

¿Qué es lo que te llevás de lo que vivenciaste en el espacio?

¿Puedo decir que todo? (risas). Lo más importante para mí fue haber podido trabajar en

grupo sin inhibirme, haberme dado cuenta de cosas muy cotidianas que ya eran invisibles a

mis ojos y sentir que tengo que escuchar más a mi cuerpo y confiar en el grupo que me acompaña. No digo en cualquiera en cualquier momento, pero también aprendí de escucharlos a ellos y eso fue muy reconfortante. No siempre se aprende ni de un libro, ni de

uno mismo en soledad.

¿Cuál fue el momento que más disfrutaste?

La última clase fue especial. Sentía que había mucho amor en el aire y a su vez mucha nostalgia. El último ejercicio de la ronda fue muy movilizante. También me gustó un ejercicio

en el que estábamos todos con los ojos cerrados y nos apoyábamos en el de al lado con tanta

confianza. Me acuerdo que cuando terminó el ejercicio, todos dijimos que nunca habíamos

tenido miedo de caernos. Me pareció maravilloso, no estábamos agarrados, sino apoyados y

así y todo, había una confianza plena. Me parece que fue un ejemplo claro de cómo nos sentíamos entre nosotros.

78

Anexo C

Entrevistas a profesionales

A continuación se transcribirán dos entrevistas realizadas a docentes del Seminario, Dr. Demián Bucay y Lic. Claudia Pires y en tercer lugar una entrevista al Lic. Ricardo Klein,

teórico gestáltico.

El Dr. Bucay dicta habitualmente las clases del Seminario, pero no el actualmente analizado.

La Lic. Pires, fue una de las coordinadoras que lo dictó.

Las tres personas son socios de AGBA y realizaron el posgrado en dicha institución.

Las entrevistas se realizaron en los consultorios particulares de los profesionales.

En los tres casos se introdujo a los profesionales en el tema y se les aclaró que las preguntas

girarían alrededor del Seminario de Introducción al Enfoque Gestáltico que promueve AGBA.

Entrevista al Dr. Demián Bucay

Desde tu óptica, ¿cuál es la diferencia entre el aprendizaje teórico, experiencial y vivencial?

Bueno, en primer lugar diferenciaría al aprendizaje teórico, siendo que éste queda en el

plano de lo mental, cuando el aprendizaje vivencial y experiencial ya hablan de un holismo y

totalidad. A veces, incluso, la enseñanza teórica y explícita puede no estar. De hecho, ha

pasado al comienzo de los grupos cuando una persona se presenta y dice “a uno le pasa que...” y el coordinador lo interrumpe pidiendo que hable en primera persona, ahí no hubo un aprendizaje teórico, pero desde la misma vivencia hay algo que se modifica. Después, en un espacio ya sea grupal o de la persona a nivel individual, si hay una elaboración o darse cuenta, tiene lugar un aprendizaje ligado a la vivencia, que sería el mismo aprendizaje experiencial.

¿Cuáles consideras son las ventajas y desventajas de este tipo de modalidad de aprendizaje vivencial?

Se me ocurren desventajas primero. Pero desventajas por cómo sea manejada la vivencia.

Es decir, hay que saber cómo trabajar con estas modalidades. Hay que saber cómo introducir las indicaciones, cómo lograr que las personas se sientan cómodas sin con esto

exponerlas ni obligarlas. No es lo más habitual que te inviten a sacarte los zapatos antes de

entrar a una clase, ni tener una clase poniendo el cuerpo ni sentados en almohadones.

Creo

79

que es ahí donde hay que tener cuidado y donde uno como terapeuta o coordinador debe estar atento.

Como ventaja, por supuesto te diría que aprender desde la vivencia es ideal, aprendes de

manera tal que no te lo olvidas más.

¿Qué opinas de la modalidad de aprendizaje vivencial?

Yo creo que la combinación de esta modalidad es ideal para enseñar, y más enseñar Gestalt.

Es muy importante enseñar del mismo modo que el enfoque promociona.

¿Cuál es la particularidad que tiene que tener el grupo para que se pueda trabajar con esta modalidad?

Estar dispuestos a trabajar. No hay ninguna otra cosa más que tener ganas de comprometerse, de asumir la responsabilidad de estar en ese espacio, de poner el cuerpo, de

estar en el presente. Después, todo lo demás es como un plus. El nivel de responsabilidad, de

centración en el aquí y ahora y de compromiso que tome cada integrante del seminario, va a

llevar a un distinto nivel de aprendizaje.

¿Crees que la centración en el presente de los participantes del seminario favorece la

cohesión grupal? ¿Por qué?

A ver, explicame mejor la pregunta.

Claro, quiero saber si pensás que el hecho de que el grupo esté centrado en el presente

conduce a una cohesión de los individuos, llevando a una cohesión grupal.

A ver, para que exista un grupo tiene que haber una cantidad de requisitos. Primero, tenemos que contar con un conjunto de personas reunidas bajo un mismo lugar, en un mismo horario, con un objetivo común que los motive. Después se pueden ir dando diferentes situaciones que van a ir generando una unión entre estos individuos. Yo creo que dependiendo de cómo haya sido la experiencia de ese conjunto de personas, podemos empezar a hablar de un grupo. Hay una cohesión que es fundamental, es como la condición sine quanon.

¿Considerás que los aprendizajes vivenciales facilitan el darse cuenta de los participantes del seminario?

80

Bueno...Sí y no. No es lo vivencial lo que trae consigo un darse cuenta, sino lo experiencial.

Es como condición para que haya un darse cuenta. Lo vivencial esta más con una centración

en el presente, y lo experiencial, más con el darse cuenta. El darse cuenta es la conscientización sobre eso. Ahora. Obviamente si no hay una centración en el presente, si no

se da la oportunidad de este aprendizaje vivencial, nunca se llegaría al darse cuenta.

¿Para vos, un grupo puede tener algún fin terapéutico, sin que sea un grupo terapéutico propiamente dicho?

propriamente dicho?

¡Claro, por supuesto! El grupo tiene algún efecto terapéutico. No es EL efecto, no está pensado en cuál va a ser el efecto, no está definido, por eso es UN efecto. Y digo terapéutico

en el sentido más amplio, porque apunta a ampliar tu frontera de contacto. No es en el sentido estricto del trabajo sobre una conducta, por ejemplo, sino que habilita la reflexión de

la persona. La verdad que si promocionás un darse cuenta, es inevitable que no sea terapéutico. Por más que no está en la intención inicial, ya con el darse cuenta, hay un espacio de reflexión, se amplía la persona. No se busca hacer terapia, uno promueve el darse cuenta, pero no es como en una terapia porque no sé a dónde estoy yendo con los resultados, ni siquiera los estoy buscando, sólo aparecen, pero si el grupo llevan a la reflexión, a la ampliación del yo de la persona, ¡bienvenido sea!.

Entrevista con la Lic. Claudia Pires

¿Cuál es la diferencia entre aprendizaje teórico, vivencial y experiencial?

La vivencia puede llevar o no a un aprendizaje. El aprendizaje te lleva a convertir esa vivencia en experiencia, no toda vivencia implica una experiencia posterior. Yo puedo vivenciar y nunca aprender nada. Es como que la vivencia no engancha, sería como un desplazamiento metonímico, desde Lacan, en donde no hay una metáfora que incluya la totalidad. No hay anclaje. Obvio que la vivencia posibilita. Si uno está abierto a la vivencia y

se empiezan a abrir los canales sensorceptivos, es probable que me lleve esta vivencia a un

darme cuenta y este darse cuenta lleva a un aprendizaje.

La diferencia entre un aprendizaje teórico y uno a partir de la vivencia, es que el aprendizaje

teórico sólo queda en un plano intelectual. Hay un contenido que voy a fijar, en donde no

interviene la totalidad de la persona, es información, teoría. Cuando hay un aprendizaje vivencial, es a partir de la vivencia y se convierte en experiencia dado que está toda la persona involucrada y es la mejor manera de aprender. Ustedes aprendieron con vivencia y

81

con teoría. Generalmente, primero era la vivencia y después la teoría para que la pudieran comprender. Para mí, es la mejor forma de aprender. Si aprendés tan profundamente, no te olvidas más de los conceptos.

¿Qué ventajas le ves a esta modalidad de aprendizaje?

Yo lo aprendí de esta manera y el valor que tiene es inmenso. Con la vivencia no solo aprende mi persona sino que también la elaboración de juicio crítico es distinta. No es que incorpore como si me inocularan un saber, no introyecto, estoy aprendiendo y aprehendiendo, entonces tiene otro valor. Puede ser muy teórico, pero si hay vivencia, es increíble cómo se aprende.

¿Y alguna desventaja?

Quizá puede ser el hecho de que la vivencia sea tan fuerte que la emoción que invade a la persona no la permita en un acto seguido, reflexionar sobre eso. Puede tener diferentes salidas, se puede escapar, paralizarse, por eso es aconsejable que en términos de aprendizaje, cuando se enseña algo que tiene que ver con lo teórico vivencial, que los ejes no sean tan fuertes y profundos, que no obnubile el concepto sino que permitan que la persona toda involucrada pueda reflexionar, pero que no sea un cimbronazo al ser que deje a la persona paralizada.

¿Creés que la centración en el presente favorece cohesión grupal de los participantes del Seminario?

La centración en el presente facilita la cohesión grupal, porque la centración en el presente facilita el encuentro con uno mismo y el encuentro con otro. Entonces, claro que sí, la centración en el presente, propicia el encuentro y cohesiona.

El aprendizaje vivencial, ¿facilita el darse cuenta?

La vivencia es toda aquella cosa que hace la persona, propuesta por un coordinador. Si de esa vivencia aprendo, y lo capitalizo, pasa a ser una experiencia, por ende el aprendizaje es experiencial, pero ya de por sí la vivencia facilita el darse cuenta y posibilita el aprendizaje experiencial. Aprendizaje que puede ser tanto educativo como terapéutico.

Claudia, ¿hay alguna cosa que quieras agregar de lo que estuvimos charlando?

82

No, la verdad que siento que hicimos un buen recorrido, aunque siempre se puede ampliar.

Cualquier cosa que necesites, podés volver a contactarme.

Entrevista con el Lic. Ricardo Klein

¿Cuál es la diferencia entre aprendizaje vivencial y experiencial?

Una vivencia no necesariamente es experiencia. Uno puede pasar por una vivencia sin hacer

experiencia. La experiencia es lo que me puede quedar de la vivencia. La experiencia no

tiene valor en sí misma, la experiencia simplemente es re-flexión, sobre cómo haya sido vivida esa vivencia. Al hablar de vivencia sí se puede decir que es agradable o desagradable,

la experiencia puede resultarnos más o menos útil, pero no se le puede adjudicar más valor

que ese.

¿Toda experiencia es terapéutica?

Si entendemos como terapéutica a una experiencia que permita la reflexión, la ampliación

de la frontera del contacto, del darse cuenta, podríamos decir que sí. Agregando que no es su

finalidad que sea terapéutica, la terapia se lo propone como tarea en sí misma.

¿Cuáles son las características para que un grupo sea terapéutico?

Sería un error plantearlo de manera tal que la palabra terapéutico sea un modificador directo de grupo, sino que con ambas palabras formar un sustantivo en sí mismo, una sola

palabra. Son estas dos palabras juntas, más que cada una de ellas por separado. En este

caso también, el todo es más que la suma de las partes. Un grupo terapéutico habilita el

espacio de reflexión, de introspección y de resonancia grupal. Un grupo terapéutico, al inicio es un grupo terapéutico que aún no es grupo. Es un dispositivo de trabajo, con un

determinado encuadre y una tarea a realizar que, en el transcurso de la misma y como parte

del trabajo, devendrá en grupo. Para que un conjunto de personas sea considerado grupo

debe contar con la cohesión, la responsabilidad, la confianza, entre otras.

¿Creés que la centración en el presente dentro de un espacio de formación vivencial,

como podría ser el taller de introducción al enfoque gestáltico para psicólogos que brinda la Asociación, favorece la cohesión grupal? ¿Por qué?

Si definimos a cohesión grupal como el grado con que los miembros de un grupo se sienten

atraídos mutuamente, además se relaciona con la atracción hacia el grupo y resistencia a

83

abandonarlo, la moral o nivel de motivación que muestran sus miembros y la coordinación

de esfuerzo para obtener objetivos comunes, sí. Para que se den estas particularidades, para

sentirse perteneciendo a un grupo, es necesario estar centrado en el presente. Si no se está

en el aquí y ahora, hay emergentes que no podrían darse. Un grupo alcanza lo que se

propone cuando está cohesionado, de allí que la unidad de esfuerzos y objetivos comunes lo

fortifica, le facilita sus logros y lo lleva a altos niveles de desarrollo, de manera que la cohesión es imprescindible, de ella depende la ponderación que tiene la membrecía de su

imagen, su atractivo e incluso su fuerza de pertenencia o el deseo de mantenerse en él. El

único problema de la cohesión -llamada en este caso a ultranza por algunos autores-, es

cuando se torna en un objetivo en sí mismo, y por lo tanto la discriminación y la tarea quedan afuera.

El espacio de aprendizaje vivencial, ¿favorece el darse cuenta? ¿Por qué?

Entendiendo al darse cuenta como el concepto que introdujo Perls con el 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, sin duda pareciera ser condición sine qua non para que pueda haber una vivencia y luego una experiencia. Se consideraría entonces necesario y hasta una

condición, estar en el aquí y ahora, centrado en el presente para que pueda lograrse una

experiencia.

Al hablar del taller de introducción al enfoque gestáltico que ofrece la Asociación, se sabe

que no nace como un grupo terapéutico, sino que reúne a personas que quieran interiorizarse más en los pilares de la Gestalt y tener su primer acercamiento. Ahora, ¿cómo

puede explicarse el hecho de que para cada una de los miembros de ese taller, el espacio

haya generado “darse cuentas”, “reflexiones terapéuticas”, aún cuando el espacio a priori

parecería ser netamente de carácter educativo?.

El taller no es, ni nace, ni será un grupo terapéutico. Es un taller de introducción, cuya tarea

es interiorizarse en los pilares de la Gestalt. Dado que el aprendizaje es vivencial, dado que

propone el contacto con diversos aspectos del sí mismo, posibilita que sean generados diversos darse cuenta de algunos de los participantes, también pueden hacer reflexiones

sobre lo acontecido, pasando de la vivencia a la experiencia, y que su efecto sea terapéutico

para cada uno, sin por eso devenir en una terapia. Efecto de algo no es sinónimo de aquello

a lo cual ese algo es convocado. A lo que es convocado es un espacio de aprendizaje.

84

Anexo D

Descripción de las clases en base al programa del Seminario

Clase N° 1

Significado del término “GESTALT”. Bases filosóficas: Existencialismo, Fenomenología,

Budismo. Influencias del Psicodrama, la Psicología de la Forma, la Teoría de Campo de Kurt

Lewin y el Psicoanálisis Disidente (Jung, Reich). Objeto de Conocimiento: el hombre como

totalidad. Concepción Holística. Método de Conocimiento: la Fenomenología. Acto de Conocimiento: el darse cuenta. Ejercicio vivencial.

Clase N° 2

Concepto del Aquí y Ahora. Continuum de Conciencia: focalización en el presente. Figura-

Fondo: interdependencia entre ambos. Niveles del Darse Cuenta. Trabajo vivencial.

Preguntas básicas en Gestalt: ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿para qué?, ¿qué evito?.

Clase N° 3

Homeostasis y autorregulación orgánica. Polaridades: los opuestos y su integración. Trabajo vivencial.

Clase N° 4

Conceptualización de la neurosis dentro del Enfoque Gestáltico. Ciclo de la experiencia: conciencia, excitación, contacto y retirada. Contacto y alteraciones del contacto.

Ejercicio vivencial.

Clase N° 5

Encuadre de la Terapia Gestáltica. Inclusión del terapeuta en la relación profesional-paciente.

Capas de la neurosis. Mecanismos neuróticos de defensa.

Clase N° 6

Técnicas: silla vacía y silla caliente. Fantasías guiadas, ensueños dirigidos y visualizaciones

creativas. Diferenciación. Concepción del síntoma y de los sueños: recursos técnicos frente a

los mismos. Aplicación clínica en psicosis y debilidad mental.