

# Gestalt México |

una publicación de  
la Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt

VOLUMEN 2

ENERO, 2015



**Nuestra página web es:**

**[www.asociacionmexicanadegestalt.com](http://www.asociacionmexicanadegestalt.com)**

**YA ABRIMOS la convocatoria para TALLERES:**

**2o Encuentro de la Comunidad Mexicana de  
Gestalt**

# Gestalt México | una publicación de la Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt

VOLUMEN 2

ENERO, 2015

## INDICE

### La Retroalimentación: Eventos Pasados

Paolo Quattrini en la UNIPRE, Toluca.  
Stella Resnick en Mazatlán, Sin.  
AAGT XII congreso internacional, CA, EEUU

### En Puerta: Eventos Próximos AMPG

Conferencia del Dr. Claudio Naranjo y jornada de talleres, Mexico DF, Marzo 2015.  
II Encuentro de la Comunidad Mexicana de Gestalt, Guadalajara, Julio, 2015.  
Eventos de nuestros miembros

### Artículos:

#### Claves para disfrutar un amor imperfecto

Dra. Stella Resnick

#### Del Primer Encuentro de la Comunidad Mexicana de Gestalt, GDL, 2013. Espiritualidad y Gestalt

Dr. Celedonio Castanedo Secadas

#### Reflexión sobre la Psicoterapia Gestalt (Una aplicación de la Filosofía Gestalt)

Dr. Carlos Ricardo Esteve Gutiérrez

#### Reflexión sobre el terapeuta como cliente de sí mismo

Mtra. Martha E. Glez Cisneros

#### Los seis pilares que me mantienen integrado”: Construcción de un Método de Auto-evaluación para el Psicoterapeuta Infantil

María Teresa Lomelí Hernández

#### Comprendiendo la Adolescencia como paso a la Individuación.

Enrique F. Mercadillo Madero

#### Uso de Tarot en su práctica Gestalt

Kooch N. Daniels y Victor Daniels

#### Expresión y exageración en movimiento

Victor Daniels

#### De nuestros miembros

##### CONFLICTO CULTURAL PATRIARCAL-MATRIARCAL

Mtro. Alejandro Vera Ramirez

##### SIENDO-SEXUALES-EN-EL-MUNDO-CON-OTROS

Desirée Carlson Sanromán

##### LA LUNA EN MI, LA LUNA EN TI. NOSOTRAS... ¡LA LUNA!

Guillermina Solis Torres

#### De la comunidad internacional

Reflexión sobre la diversidad: para panel plenaria de la AAGT, sept 2014.  
Myrian Sas de Guiter, Argentina.

#### El proceso de vida que es la Gestalt: Conceptos preliminares iniciales

Alan J. Schwartz, EEUU.

#### Un ensayo personal de terapia Gestalt: Beisser y el Cambio

Bud Feder, EEUU.

La AMPG

3  
5  
6  
7  
8  
9  
18  
20  
25  
33  
36  
43  
56  
60  
66  
69  
71  
72  
74  
76  
80

#### Palabras de la Presidenta:

Es un placer presentarles este volumen, ya que es la manifestación concreta de la gran labor de nuestros colaboradores Gestalt, tanto Mexicanos, como colegas colaboradores de otros países. Aquí queda plasmado un panorama representativo de la gran diversidad que existe en nuestras prácticas, y el innegable movimiento que tiene la Gestalt actual en México. Que disfruten, y los esperamos en la **Conferencia del Dr. Naranjo y nuestra Jornada de talleres en México DF el 12-13 de marzo.** Visiten nuestra página para más detalles sobre cómo afiliarse, y cómo hacernos llegar sus **propuestas para el 2º Encuentro de la Comunidad Mexicana de Gestalt en Guadalajara antes del 30 de marzo, 2015.** El Encuentro tendrá lugar del 23-26 de julio, así que hasta muy pronto.

Atte,

Heather Anne Keyes

Presidenta, AMPG.



Asociación Mexicana de  
Psicoterapia Gestalt



Fernando González, Heather Keyes, Mary Triny Cardenas, Stella Resnick,  
Alan Kishbaugh, Gabriela Aguirre | 19 oct, 2014, Mazatlán.



## Paolo Quattrini en la UNIPRE, Toluca



*“Hay tres áreas evidentemente inconmensurables en la vida humana: sentir, pensar, hacer. Imaginamos la aventura de elegir en el espacio vacío dejado por estos tres polos.”*

Mi experiencia durante la visita de Paolo Quattrini a Unipre (en Toluca) resultó ser un gran aprendizaje; me di cuenta de lo importante que es trabajar en equipo y, como miembro del comité organizador, me doy cuenta de que la Asociación es joven y tenemos mucho que aprender. No tengo recuerdos específicos sobre el taller, sin embargo, para mí lo más importante resultó el poder conocer cómo es que hacen Gestalt en otros lugares, no solo dentro del país, así como en esta ocasión Paolo nos mostró cómo lo hace él en Florencia.

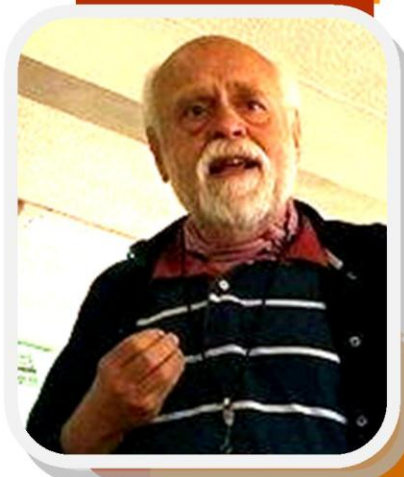
Me encanta que este tipo de eventos permite que la comunidad Gestalt Mexicana abra sus puertas a muchos otros terapeutas y estudiantes. Me encanta ver caras conocidas de personas que no veo con tanta regularidad. El conocer gente nueva con tantas y tan ricas ideas, hace que la organización de estos eventos valga la pena. Me doy cuenta de que somos muchos y muy diversos los terapeutas y, para mí, la apertura y expansión de los límites de mi práctica, a través del encuentro con tan rica diversidad, se vuelve un regalo.

En esta ocasión, me sentí muy feliz de compartir el evento con mis compañeros de la maestría y, en especial, por contar con el apoyo de mi papá durante el evento... ¡no tuvo precio! Disfruté de la compañía de Paolo y Gianni fuera del taller. Más allá de estar de acuerdo o no con su marco teórico,

compartir sus anécdotas y experiencias, me permitieron acercarme a “la persona”, y no al tallerista, y fue un encuentro maravilloso con un hombre sabio, cariñoso y con muy buen sentido del humor.

Ojalá que sigamos creando y valorando nuestra comunidad con tanto cariño como lo hemos hecho hasta ahora, y que nuevas generaciones de terapeutas Gestalt se sientan bienvenidos a aportar nuevas ideas a nuestra querida TG.

Kathya Pedroza









# Dra. Stella Resnick en Mazatlán, Sin.



La conferencia de la Dra. Stella Resnick y su taller fueron los eventos de mayor afluencia del año para la AMPG. Los participantes concuerdan en que Stella, con su calidez, capacidad empática, y manera suave y profunda de trabajar hasta los elementos más delicados de las historias personales, es una eminencia en su área. Su propuesta de trabajar “Amor, sexualidad, cerebro y cuerpo: un abordaje Gestalt de espectro completo” dejó a muchos respirando de manera distinta, y aportó una gran variedad de herramientas al estuche de los terapeutas y otros profesionistas ahí presentes.

Pueden leer el artículo que aportó la Dra. Resnick a continuación, y ver más sobre sus actividades próximas en [www.drstellaresnick.com](http://www.drstellaresnick.com)





# AAGT XII Congreso Internacional, CA, EEUU

Del 7-13 de septiembre, 2014 en el centro de retiros Asilomar, en Monterrey, California, se reunió la comunidad internacional de Gestalt, convocada de más de 20 países por la AAGT (Asociación por el fomento de la Terapia Gestalt). Este congreso le siguió al evento de mayor concurrencia de la historia de la AAGT realizado en Puebla, México en mayo del 2012.

En esta ocasión, la presencia de la Gestalt mexicana impactó con talleres de **Patricia Esquivel y Virginia Escobar, Desiree Carlson, Pilar Ocampo**, y sesiones de movimiento matutinas con **Miguel Islas. Pilar, Marina Ayo, Dominique Chabre y Ariel Valenzuela** también participaron en diversas facetas del comité organizador durante dos años. **Fernando González** participó ofreciendo una ceremonia de fuego, y **Heather Keyes** ofreció su apoyo en la traducción y aprovechó los pocos momentos libres en la agenda para realizar la serie de entrevistas que ahora protagonizan nuestro canal en YouTube. También destacó la presencia de nuestros hermanos Gestalt de Sudamérica, con la presencia de colegas de Chile, Brasil y Argentina.

Este evento brindó a todos los ahí presentes la oportunidad de establecer valiosas conexiones con otros profesionistas y líderes, para ponerse al tanto con las más recientes innovaciones en las áreas de investigación, teoría y técnica, y para convivir con grandes corazones y amigos Gestalt de todo el mundo.

Los Grupos de Proceso característicos de la AAGT nuevamente fungieron como un espacio para “masticar” la complejidad de acontecimientos personales, profesionales y políticos que tuvieron lugar durante los 5 días del evento.

La Dra Leanne O’Shea de Australia invitó a todos a reflexionar sobre el tema de la diversidad con su ponencia Magistral, y dejó en claro la necesidad de poner atención consciente a nuestro poder y privilegio como terapeutas y seres humanos.

Para más información sobre la AAGT, de la cual la AMPG es un miembro organizacional, visita:

[www.aagt.org](http://www.aagt.org)



# Lo que es la Gestalt y qué me ha dado.

Ana Neri Arreola Méndez

Trabajar en la edición de los videos de terapeutas Gestalt para el nuevo canal de YouTube de la AMPG es para mí un motor activamente motivador, que me permite ver el potencial que esta disciplina abarca. Cada uno de los entrevistados, con su misma presencia, su apariencia, su tono de voz dejaron en mí un movimiento que reforzó la convicción que tengo en el estudio, y despertaron un profundo sentimiento de amor, de una manera tan calurosa que me permite -a pesar de ser personas de distintas edades, regiones, e idiomas- sentirme identificada, aceptada y perteneciente a un grupo -como lo dice Ruella Frank, a “un hogar”- donde todos “hablamos el mismo idioma”, como lo dice Erving Polster con conceptos que todos entendemos, y donde encuentro mi lugar.

A través de dos sencillas preguntas como lo fueron ¿Qué es la Gestalt para ti? Y ¿Qué te ha dado personalmente?, se realizó esta serie de videos. Con la primera, en la mayoría de las respuestas obtengo información sobre cómo se mueven en diferentes partes del mundo, recibo el impacto de aquello que dominan, y veo cómo eso a su vez forma parte de su historia de vida y su filosofía. Disfruté ver qué están haciendo en diferentes partes del mundo y sobre todo, observo la experiencia y la sabiduría que todos ellos derraman sin egoísmo. Con la segunda pregunta, tuve frente a mi percepción un espejo, todos ellos se conmueven, y su enorme agradecimiento mueve hasta sus lágrimas... con sus palabras, sus gestos, porque logro comprenderme en la Gestalt. Dice Tali Bar de Israel “quiero dejar un legado, quiero que sea que yo contribuí a que esto se volviera más académico”, y esto a mí como Gestaltista me deja con el compromiso de dejar algo y de facilitar que el ser voltee hacia sí mismo y obtenga respuestas como éstas.

Agradezco a Allan Schwartz su espontaneidad, sus palabras tan apetecibles y nutritivas que me muestran a alguien con mucha fuerza y experiencia. A Stella, el respirar y el conocer de ella y de dónde viene para reforzar mi dirección, dándole la importancia que amerita al pasado. Con todos, obtengo algo de respuesta a mi pregunta frecuente de ¿qué es lo que yo hago aquí?, y me doy cuenta que ejercer la psicoterapia Gestalt es vivirla, y que somos un grupo numeroso con características que nos unen y a la vez nos hacen únicos, y aprendo a respetarme dentro de este grupo.

Búsqenos en YouTube  
“AsociacionMexicanadePsicoterapiaGestalt”

# You Tube







# Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt

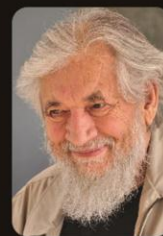
INVITA A LA:  
*Conferencia Magistral*

# La Gestalt como antídoto a la mente patriarcal

*Impartida por:*

**Dr. CLAUDIO NARANJO**

*Candidato al premio Nobel de la Paz 2015*



**12 de marzo 2015. 18:00 hrs.**

**COSTO:** *Público en general: \$200 | Miembros AMPG: \$150*

**i: 618 117 3281 | [ampgestalt@gmail.com](mailto:ampgestalt@gmail.com)**

**SEDE :** Centro de Estudios de los Valores Humanos (AUDITORIO)

Ubicado en: Calle Santa Cruz Cacalco 15a, Col. México Nuevo.

Del. Miguel Hidalgo. México D.F. **L2L7**

(Al poniente de la ciudad. 5 minutos de Polanco, Plaza Carzo.)

<http://www.asociacionmexicanadegestalt.com>



Escuela Gestalt Viva  
Claudio Naranjo



**CONVOCATORIA ABIERTA  
PARA TALLERES:  
20 ENCUENTRO DE  
LA COMUNIDAD MEXICANA DE  
GESTALT:  
“SER, HACER, TRASCENDER”**

**GUADALAJARA, JALISCO  
23-26 JULIO, 2015**

**TALLERES PRECONGRESO (4H)  
CONGRESO (3H)**

**FORMATO PARA PROPUESTAS EN  
[www.asociacionmexicanadegestalt.com](http://www.asociacionmexicanadegestalt.com)  
[ampgestalt@gmail.com](mailto:ampgestalt@gmail.com)**

**FECHA LIMITE: 30 DE MARZO, 2015**

**ACÉRCATE Y FORMA PARTE DEL  
COMITÉ ORGANIZADOR**



Asociación Mexicana de  
Psicoterapia Gestalt





## Intensivo

Un fin de semana mensual



LUDOTERAPIA  
AUTOCREADORA A.C.

# DIPLOMADO EN LUDOTERAPIA

## Psicoterapia Infantil y del Adolescente

### Especializado en enfoque Gestalt Integral

Versión Intensivo y Versión Escolarizado  
Convocatorias Semestrales

## DIPLOMADO ACREDITADO por la Universidad de Guadalajara

Coord. de Servicios Académicos Oficio CSA/411/2012

Diseñado y Promovido por

## LUDOTERAPIA AUTOCREADORA A.C.

### Requisitos de Ingreso:

- \* Ser Psicólogo titulado o por titularse.
- \* Psicoterapeutas titulados o por titularse.
- \* Estudiantes de psicología en el final de la carrera.
- \* Profesionistas orientadores, de ciencias Sociales y Humanidades, enfocados en la atención integral de la Infancia y no terapeutas, reciben diploma sólo validado por Ludoterapia Autocreadora AC.
- \*\* Entrevistas de Evaluación y selección PREVIAS
- \* Depósito anticipado de Inscripción.

### Plan del Diplomado:

Duración: 150 horas

Versión intensiva: 1 Sábado mensual (más 4 mañanas de Domingo)

Versión escolarizada: Miércoles de 6 a 9 pm.

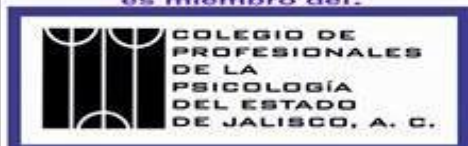
Coordinación: Mtra. GUADALUPE COVARRUBIAS  
en GUADALAJARA, Jalisco.

Descuento especial a miembros del  
"Círculo Académico" de Ludoterapia  
Autocreadora. Solicita tu membresía:  
ludoterapia.autocreadora@gmail.com

**Promoción**

**DESCUENTO Especial en las MENSUALIDADES**  
para miembros del Colegio de Psicólogos.

Ludoterapia Autocreadora  
es miembro del:



Ludoterapia Autocreadora A.C.

fundada por Mtra. María Guadalupe Covarrubias y Mtro. Alejandro Vera R.

### Temáticas

\* ¿Que fundamenta la  
Psicoterapia para niños y  
Adolescentes?

- La importancia del  
Desarrollo: Una visión  
Psicológica Integral.
- Evaluación Clínica: una  
propuesta Integral  
Multidimensional

La Ludoterapia Autocreadora

- Principios de Psicoterapia  
Gestalt Integral

- Inclusión del Proceso  
sistémico familiar y  
transgeneracional
- Procesos Terapéuticos  
individual y de grupo
- Arte Terapia Expresiva y  
Técnicas Auxiliares en  
Ludoterapia
- Supervisión Terapéutica de  
Casos.

Apoyamos a miembros de  
ONGs e Instituciones Públicas  
que trabajen con Niños y  
Adolescentes, con descuento  
en las mensualidades previa  
Valoración.

### Enfoque y Método

\* El enfoque Ludoterapéutico  
Autocreador con perspectiva Gestalt  
Integral, aplicado con niños y  
adolescentes, permite una relación de  
contacto sano, integrativo y  
experiencial.

El proceso sanador del juego  
autocreador y el diálogo respetuoso,  
girar en torno a la actitud de un adulto  
que acompaña y participa  
espontánea, amorosa y  
creativamente, para movilizar los  
recursos del niño y el adolescente.

El desarrollo se dirige hacia un mayor  
autoapoyo y creatividad de su  
conciencia, respetando su contexto y  
su nivel evolutivo."

María Guadalupe Covarrubias de la Torre, 2012.

**Entre varias modalidades,  
trabajaremos mediante:**

- Sesiones teórico-vivenciales
- Práctica Supervisada
- Exposición y Modelamiento de la  
práctica, por los instructores e  
investigadores invitados.
- Trabajo Terminal mediante estudio  
de caso, donde se apliquen las  
competencias desarrolladas en el

**Informes**

Teléfono: (0133) -38128861

Email: ludoterapia@outlook.com

[www.ludoterapia.mx](http://www.ludoterapia.mx)



# Gestalt

Centro de Desarrollo Humano y Psicoterapia Gestalt S. C.

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN CONTINUA

### Actualización en el DSM V

Inicio: 22 de enero (Jueves de 5 a 8 pm / 6 sesiones)

Costo: \$1,500

### Trabajo con Sueños en Gestalt

Fecha: 21 y 22 de febrero (12 horas)

Costo: \$1,500

### Actualización en Evaluación Psicométrica para Terapeutas

Inicio: 5 de marzo (Jueves de 4 a 8 pm / 10 sesiones)

Costo: \$2,500

### Actualización en APA 6ta. Edición

Inicio: 4 de junio (Jueves de 5 a 8 pm / 5 sesiones)

Costo: \$500

### Modelaje en Psicoterapia Gestalt

Fecha: 8 y 9 de Agosto

Costo: \$1,500

[www.gestaltoaxaca.com](http://www.gestaltoaxaca.com)

 Centro Gestalt Oaxaca

Jazmines 104, Col. Reforma Oaxaca, Oax. C.P. 68050

Tel: (951) 516-6929, (951) 516-6776

# Gestalt

Centro de Desarrollo Humano y Psicoterapia Gestalt S. C.

### Actualización en el DSM V

Dirigida a público en general

Fecha: 22 de enero

### Diplomado en Orientación Gestalt

Dirigido a público en general

Fecha: 4 de febrero

### Especialidad en Psicoterapia Gestalt

Dirigida a Médico, Psicólogos, Educadores Especiales, Pedagogos y carreras afines

Fecha: 5 de febrero

### Maestría en Psicoterapia Gestalt

Dirigida a Psicólogos y pasantes de psicología

Fecha: 7 de febrero

[www.gestaltoaxaca.com](http://www.gestaltoaxaca.com)

 Centro Gestalt Oaxaca

Jazmines 104, Col. Reforma Oaxaca, Oax. C.P. 68050

Tel: (951) 516-6929, (951) 516-6776



## Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt de Querétaro, S.C.

CURSO DE ACTUALIZACIÓN

# "EL MANEJO DE LA VERGÜENZA EN PSICOTERAPIA"

**13, 14 y 15  
FEBRERO 2015**

**Horario:**

Viernes de 17:00 a 21:00 hrs.  
Sábado de 10:00 a 14:00 hrs.  
y de 16:00 a 20:00 hrs.  
Domingo de 9:00 a 13:00 hrs.  
(16 HORAS)



**Objetivo:** El participante al término del seminario distinguirá entre las diversas modalidades de vergüenza, comprenderá su implicación dentro de la relación terapéutica y obtendrá estrategias de abordaje psicoterapéutico.

**Dirigido:** Psicólogos, psicoterapeutas Gestalt y de otros enfoques.

**Costos:**

**\$250.00 dólares**

Aparta tu lugar con \$50.00 dólares.

**Facilitadora:**

**Dra. Lynne Jacobs** Obtiene una Maestría en Psicología Clínica en 1975. Se entrena formalmente como terapeuta en el Instituto de Terapia Gestalt de Los Ángeles (Cal.) entre 1974 y 1978. Entre 1991 y 1994 se entrena formalmente en el Instituto de Psicoanálisis Contemporáneo. Es cofundadora del Instituto de Psicoterapia Gestalt del Pacífico, en California (USA). Trabaja también como maestra y supervisora del Instituto de Psicoanálisis Contemporáneo (Los Ángeles, Cal.). Ha publicado numerosos artículos en ambos enfoques y su trabajo más reciente es la co-edición junto a Rich Hycner de su libro "Abordajes relacionales en Psicoterapia Gestalt". Es una frecuente expositora en Congresos internacionales.

El Instituto se reserva el derecho de posponer o cancelar la fecha de inicio del curso si no se cubre el mínimo de personas requerido para la apertura del mismo.



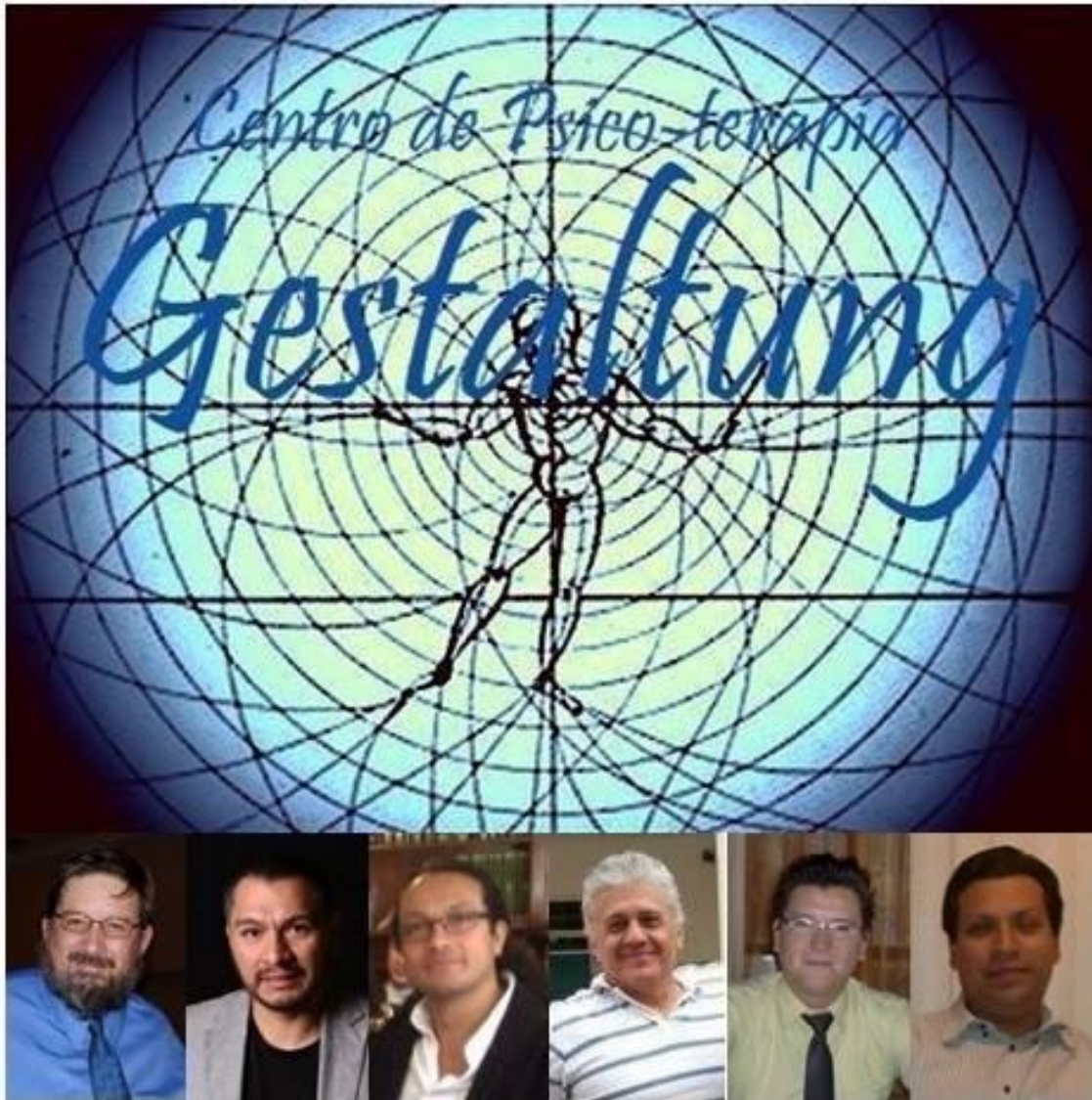
**INFORMES E INSCRIPCIONES**

Cuahtémoc # 25, El Pueblito, Corregidora, Qro.  
Tels. 2953631 al 33 Horarios: 9:30-2:00 y 4:30-7:30





# Primer Ciclo de Conferencias



Desde lo intrapsíquico hasta lo relacional

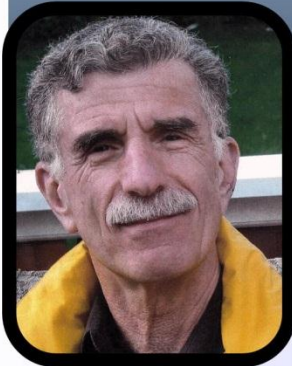
31 de enero y 1 de febrero del 2015

Puerto México 30, Col. Roma, entre Tehuantepec y Bajío, México, D. F.

Informes a [psicoterapiagestaltung@live.com.mx](mailto:psicoterapiagestaltung@live.com.mx)



# El Proceso de Vida que es Gestalt.



Un taller intensivo con  
Dr. Alan Schwartz

Todos Santos, BCS  
5-7 de junio, 2015

En este taller teórico-vivencial, exploraremos con un gran maestro de la Gestalt las múltiples facetas de nuestras personalidades ilusorias, nuestras maneras de hacer y conocer el contacto, y experimentaremos nuevas formas de estar plenamente presentes.

*Alan Schwartz tiene más de 45 años trabajando en la Gestalt, entrenando con Laura Perls, Jim Simkin y otros, y en Bioenergética con Lowen y Pierrakos. Fue docente en Esalen por más de 40 años, y ha impartido talleres y cursos a nivel internacional.*

**Inversión: alumnos IHI \$1500;  
Miembros AMPG \$1600; Gral \$2000**

**Informes e inscripciones:  
618 813 1300  
institutohumanistigoingtgral@  
gmail.com**





**Dr. Marco Müller**

Brasil 

- Doctor en Filosofía
- Profesor, orientador e investigador, Universidad Federal de Santa Catarina, Brasil.
- Psicólogo clínico y terapeuta gestáltico, con especial dedicación a la clínica de los ajustes psicóticos.



Taller

**Diferencia entre una sexualidad deseante y una sexualidad erótica**

17:00 - 20:00 Hrs.

Público en general: \$300.00  
(trescientos pesos 00/100 M. N.)

Exalumnos, alumnos y docentes IHS: \$150.00  
(ciento cincuenta pesos 00/100 M. N.)

Jueves  
**12 feb**  
2015

Curso  
Taller

**La génesis fenomenológica de la Gestalt**

Viernes y sábado | 10:00 - 14:00 Hrs. y  
16:00 - 21:00 Hrs.

Domingo | 10:00 - 14:00 Hrs.

Público en general: \$3500.00  
(tres mil quinientos pesos 00/100 M. N.)

Docentes IHS: \$2500.00  
(dos mil quinientos pesos 00/100 M. N.)

**13, 14 y 15**  
**febrero** 2015

**Tels: +52 (667) 172 01 55 y 960 05 35**

Ave. Eldorado #734, Col. Las Quintas, Culiacán, Sinaloa. México

www.ihs.edu.mx | contacto@ihs.edu.mx |   

**IHS**  
Instituto Humanista de Sinaloa

*Existir es ... elegirnos*

**Elijo**  
**ser Humanista**



# 30 Aniversario



## Instituto Gestalt de Guadalajara

Nos congratularemos con tu presencia para festejar los  
30 AÑOS de nuestro INSTITUTO

Expondremos conferencias magistrales y obra de teatro:  
"IMAGO se fue a Terapia"

En el *Hotel Portobello* (Calzada Federalismo esq. Av. Juárez)

### Febrero:

- Viernes **27** de 16 a 20 hrs.
- Sábado **28** de 10 a 14 hrs.

*Costo por todas las conferencias  
y obra de teatro:*

Público en general: \$150.00  
Alumnos y egresados: \$100.00

### *Cena de Gala:*

Club de Industriales  
Salón Esmeralda  
Fco Javier Gamboa #2  
Sábado 28 de febrero 20:30 hrs.  
Costo: 350.00

Informes e inscripciones: Mexicaltzingo #1949 entre Av. Chapultepec y Progreso.  
Guadalajara, Jalisco. México. Tels: (33) 38256636/48



# Ayuda eficaz para aquellos en Emergencia Espiritual

Imparte: Emma Bragdon, PhD.



Emma Bragdon, PhD. (Psicología Transpersonal) es la autora de siete libros y Fundadora/Directora de Salud Mental Integrativa para Ti (Integrative Mental Health for You).

La doctora Bragdon es bien conocida por los libros seminarios sobre Emergencia Espiritual que originalmente publicó en 1987, 1990, y actualizados en años recientes. Su libro más reciente sobre Espiritismo en Brasil le ha merecido muy buenas críticas.

Fue voluntaria para la Red de Emergencia Espiritual Grof (Grof's Spiritual Emergency Network) entre 1984 y 1991.

Es psicoterapeuta y guía espiritual.

La Emergencia Espiritual es una crisis durante la cual la persona está tan desorientada por las experiencias espirituales que él/ella ya no puede funcionar en el trabajo o en las relaciones.

Las experiencias espirituales pueden ser causadas por prácticas espirituales como el yoga y la meditación, o por otros factores como el ayuno, traumas, duelo, drogas recreacionales, o incluso los dones naturales de la intuición, etc. Los síntomas de esta crisis son a menudo confundidos con síntomas de psicosis.

En este taller aprenderás:

- la diferencia entre un trastorno psicológico y un despertar espiritual.
- cómo diagnosticar y tratar a alguien en emergencia espiritual.
- las diferentes maneras en las que pueden manifestarse estas crisis.
- los retos de apoyar un paciente en emergencia espiritual.
- el goce de apoyar a alguien en emergencia espiritual.

Tendrás la oportunidad de entender y practicar intervenciones terapéuticas que son muy beneficiosas para una persona en emergencia espiritual.

Fecha: Enero 30 - Febrero 1, 2015.

Inicia viernes 4 p.m.

Lugar: Atlixco, Puebla, México.

Costo: 3,500 pesos. Incluye taller, alimentos y hospedaje.  
Inscripción: 500 pesos.

Depositar en la cuenta: Bancomer, Pedro Cruz Tello,  
0016524116.

Informes: Lolque Lorente.

Tel. y Whatsapp:  
62-222-5052918  
lolque@igmail.com



Escuela Gestalt Viva  
Claudia Narvaez

## CLAVES PARA DISFRUTAR UN AMOR IMPERFECTO

Stella Resnick, PhD

En todos los años que llevo dando terapia de pareja he notado un patrón común en muchas parejas: la tendencia a sentirse ofendido por la conducta del otro. Se ha escrito mucho sobre cómo evitar ofender. Pero un factor crucial, a menudo pasado por alto, es cómo responde el compañero ofendido. ¿Estalla ante el que ofende con acusaciones cargadas de odio, o se retira y le aplica la “ley del hielo”, volviéndose distante, inaccesible y despectivo? Ninguna de estas respuestas ayuda.

Sentirse ofendido podría ser una reacción ante algo que el otro dice que se vive como irrespetuoso o desconsiderado. Podría ser una revelación de algo antes guardado que se pone al descubierto. Podría ser una confesión de algo que ocurrió antes de que la pareja se hubiera conocido. Podría también ser una respuesta natural ante la conducta realmente abusiva del otro: un insulto obvio, un gesto despectivo, o una mentira descarada.

### Un patrón relacional de sentirse ofendido

Pero de nuevo, ¿cuál es el valor de sentirse ofendido y castigar al otro? He visto parejas en las que el compañero ofendido guarda rencor, no solo por días o semanas, sino por años —nunca perdonando—. Él o ella se vuelve la parte “perjudicada” y entonces, el abusado se convierte en el abusador. El abusador original se mantiene como la “parte culpable”, continuamente pagando por el “crimen”. Entonces ambos se vuelven ofendidos y abusivos y así continúa el ciclo vicioso.

Claramente, sentirse ofendido ante el comportamiento del otro tiene un impacto tremendo en la relación. El castigo no resuelve nada; evita que la herida original sane y supura bajo la superficie. La pareja permanece emocionalmente distante, atrapada en un patrón de resentimiento, culpa, vergüenza y desconfianza.

¿Cómo puede resolverse esto? ¿Cómo pueden dos personas que quieren seguir juntas aprender de su dolor para poder crecer en su afecto y apoyo mutuo? ¿Cómo pueden avanzar para disfrutar de la intimidad emocional y sexual, que son el regalo de ser una pareja que se ama?

### Decepción y la paradoja de la sanación

Esto me lleva a la emoción con la que es más difícil lidiar en una relación —decepción—. Es más fácil sentirse enojado, que decepcionado. Cuando estás enojado, sientes que se justifica irte en contra de tu pareja; no te sientes víctima, sino una persona asertiva, que se hace cargo. Algunas personas incluso se sienten poderosas al seguir como víctimas y siendo pasivo agresivas. Se sienten con derecho a actuar como heridos y lastimados para obtener compasión y hacer que el otro se sienta culpable y avergonzado y haga concesiones. Pero la agresión pasiva y el avergonzar envenena una relación, gota a gota, día a día.

Si te ves a ti mismo en uno de estos ejemplos, fíjate en cómo estas estrategias pueden provenir de tu infancia —cómo puedes haber visto a tus padres lidiar con su molestia de la misma manera. Puedes haber aprendido a hacer lo que ellos hicieron. Y si ellos se sentían ofendidos por el otro, puedes haber aprendido a ser reactivo, y a hacer que tu pareja pague, no solo por sus propios errores, sino por los errores que tus padres cometieron y que aún te persiguen.

Permitirte sentirte decepcionado es difícil, porque estás reconociendo que tu pareja no es el hombre o la mujer perfecto (a) que te completa. No tienes el ideal que habías anhelado. El hombre o la mujer con quien estás comprometido es un ser humano imperfecto, como tú mismo... como todos nosotros.

Aceptar eso y permitirte sentirte decepcionado te permite tener compasión humana, no solo con el



hombre o la mujer con quien te comprometiste, sino también tener compasión contigo mismo. El sentimiento de auto-compasión es distinto del de la auto-lástima. La auto-lástima hace que te sigas viendo como la víctima y es un síntoma importante o incluso causa de depresión. La auto-compasión es una forma de amor a uno mismo; es la capacidad de nutrirse y aceptarse.

La paradoja de la sanación es que cuando aceptas a tu pareja tal como es, como un ser humano limitado, como tú mismo, puedes sentir compasión por él o ella. Tu aceptación, paradójicamente, puede ayudarle a cambiar. Pero tú tienes que cambiar también. Entonces tú puedes ser parte de la solución al problema, en vez de ser parte del problema.

De nuevo, la manera de ayudar a tu pareja a crecer es creciendo tú mismo. ¿Puedes darle a tu pareja la clave para ayudarte a perdonar de manera que le haga sentirse bien consigo mismo (a)? ¿Puedes ayudarle a tu hombre a expresar el remordimiento que siente por haberte lastimado? ¿Puedes darle a tu mujer la clave para compensarte de manera que no se sienta avergonzada? ¿Estás dispuesto a ayudar a esta persona a encontrar un camino que funcione para ambos, a partir del amor y la bondad, permitiéndoles a ambos crecer? Finalmente, ¿estarías entonces dispuesto a cancelar la deuda que los separa, para que puedan seguir adelante con amor en su vida en común?

Si este pequeño ensayo te resulta significativo, ¡hazlo! Les mando mis mejores deseos para que sean fuertes y valientes en su relación y bendecidos en su amor.



Oferta de posgrados:

Inicia:

Doctorado en Evaluación y Psicoterapia Infantil

13 marzo 2015

Maestría en Evaluación y Psicoterapia Infantil

10 julio 2015

Maestría en Psicoterapia Humanista

10 julio 2015

Doctorado en Psicoterapia Humanista

16 octubre 2015

INSCRIBETE HOY



(667) 172 01 55 • 960 05 35

**IHS Instituto Humanista de Sinaloa**  
 AVE. EL DORADO #734, COL. LAS QUINTAS, CULIACÁN, SINALOA, MÉXICO  
 www.ihs.edu.mx | contacto@ihs.edu.mx



**Domingo 15 de  
 feb, 4-8pm**

Sesión de información

**MAESTRÍA EN  
 PSICOTERAPIA GESTALT**

(con Validéz oficial)

En Gómez Palacio, DGO

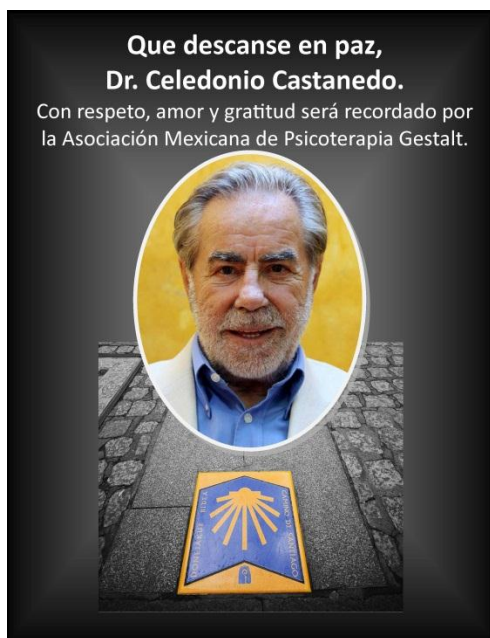
**Lugar:** Bravo 246 entre Zaragoza y Centenario

**Info:** cel (871) 134 5206, (618) 116 1410

**Abiertos a:** Egresados de cualquier licenciatura

**Duración de programa:** 2 años, 1 fin de semana al mes.





## Espiritualidad y Gestalt

Dr. Celedonio Castanedo Secadas  
Universidad Complutense de Madrid  
Contacto con Empatía  
Instituto Humanista de Sinaloa

Psicoterapeutas contemporáneos continúan debatiendo el apropiado contorno entre la psicoterapia y la dirección espiritual o intervención religiosa: algunos piden distinguir entre estos dos roles, cuando otros defienden la integración de roles en el trabajo con clientes (Gonsiorek, Richards, Pargament, y McMinn, 2009). Rivera-Ledesma y Montero-López (2007), sostienen que son varios los autores que consideran la espiritualidad inherente a la psicoterapia, es más, que toda psicoterapia conlleva aspectos espirituales, añadiendo:

Por ello es muy importante no desdeñar la importancia de lo espiritual. Esta área de la vida humana ha sido largamente segregada del campo de la psicología, y parece ser necesario, hoy por hoy, asignarle un lugar más allá del apasionamiento de la fe y el escepticismo academicista contemporáneo (p. 135)

Este trabajo empírico lo inicio en el Grupo de Encuentro (Castanedo, 2005) con la fantasía <<Camino de Santiago: al encuentro con el Apóstol>> Ésta comienza con un breve escaneo corporal (recorrido mental por el interior del cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza). “Imagina que en este momento te encuentras en la frontera franco española, en el país vasco y que vas a hacer una peregrinación desde allí hasta la Catedral de Santiago donde se encuentran las cenizas del Apóstol Santiago.

Tienes como vestimenta lo propio de un peregrino, calzado cómodo, mochila con agua y alimentos, todo lo que puedas necesitar. Inicias el camino que está siempre señalado con una vieira (concha marina de Galicia) pintada de amarillo y cuando sientas cansancio te paras para descansar, beber agua y comer alimentos. Al anochecer, te diriges a un albergue para reposar y al entrar en el edificio, estilo colonial, ves una gran mesa rectangular de madera negra antigua y varias personas sentadas alrededor. Están cenando y platicando, tú te sientas en un lugar en la mesa y descubres que algunas de esas personas son significativas para ti, éstas pueden ser personas vivas o muertas, amigos o familiares. Si lo deseas, te acercas a alguna de ellas y dialogas sobre lo que te agradecería... Cuando terminas de cenar, te retiras a dormir a tu aposento. Esa noche tienes sueños y al amanecer recuerdas algunos, desayunas e inicias otra nueva etapa. De nuevo al anochecer vas a hacer una parada en otro albergue y al entrar, lo primero que llama tu atención es otra vez una gran mesa y personas cenando, entre esas personas reconoces algunas de ellas, con las que dialogas... Después te retiras a descansar, sueñas... y recuerdas tus sueños. Y otra vez al amanecer, después de desayunar inicias la 3ª etapa y así sucesivamente, hasta que ya te encuentras a unos kilómetros de la Catedral, en un monte que se conoce como el Monte del Gozo y desde el que se perciben por la primera vez en el camino las torres de la Catedral, son dos altas torres a los extremos de la Catedral que forman el campanario y una torre más pequeña en el centro que representa la estatua en piedra del Apóstol. Sigues caminando y al llegar a la ciudad te diriges hacia la Plaza del Obradoiro donde está la puerta principal de acceso a la Catedral, es una plaza cuadrada. Estás ya frente a la fachada de la Catedral de estilo gótico-romano, entras a la Catedral y lo primero que te sorprende es que el altar no tiene ninguna figura religiosa más que el Apóstol Santiago, está sentado en una butaca, tanto su figura como la butaca son de láminas de oro blanco. Ahora, si lo deseas, vas a hacer la visita, subes por la parte trasera del altar y te encuentras a espaldas del Apóstol y si lo quieres, le puedes abrazar, dar una palmada, etc. Para la siguiente visita entras en una pequeña cueva donde se encuentran los restos mortales del Apóstol, están en una caja del tamaño de una caja de zapatos y también de láminas de oro blanco, protegida por un cristal. Si lo deseas, puedes permanecer en ese lugar meditando unos instantes. Al salir una persona que cuida la Catedral te obsequia un recuerdo de la visita,



es una moneda de 1 céntimo de euro que tiene en una de sus caras grabada la Catedral. Ya en la Plaza ves mucha gente, peregrinos llegados de muchas partes del mundo, por los diferentes caminos que conducen a Santiago.

Ahora observa la moneda y si lo deseas, puedes comentar la fantasía, ¿Encontraste a alguien significativo en el camino o en los hostales? ¿Dialogaste con alguien? ¿Cómo te sentiste al hacer el camino? etc.

Éste es el relato de un peregrino que participó en una de estas vivencias y lo tituló: *El destino de la moneda de Santiago*.

¡Qué me iba yo a imaginar el destino de la moneda que usted, mi querido profesor, nos regaló a sus alumnos, después de una meditación en nuestra primera clase de doctorado con usted!

Fue un detalle generoso y amoroso. Recuerdo muy bien que una de mis compañeras lloró porque anhelaba viajar y yo sólo la apreté contra mi pecho y le comenté cómo es que deseaba hacer este camino. Además le pregunté si era difícil hacerlo, a lo que me respondió: “Todo depende cuál sea tu deseo y tu capacidad para profundizar en el significado del viaje”.

De regreso a México DF y después de dejarlo a usted en el aeropuerto, tomé la moneda y la vi detenidamente, era pequeña y brillante, como recién hecha. La guardé en mi tocador como un lindo recuerdo de usted.

Un día uno de mis hermanos, con el que he platicado y compartido muchos momentos en los últimos años de mi vida, me dijo muy atribulado que tenía un fuerte problema y que deseaba platicar conmigo; nos reunimos y con gran dolor me dijo que había descubierto droga en el cuarto de mi sobrino el más pequeño. Unidos en el dolor iniciamos una estrategia para averiguar lo que sucedía. Desafortunadamente esto fue cierto, y resultó más grave de lo que pensábamos.

Mi cuñada no podía aceptar ni afrontar esta situación y surgieron momentos difíciles entre mi hermano y ella por esta causa (claro que usted y yo sabemos que los problemas vienen desde antes), por lo que ofrecí mi ayuda para hablar con ella y convencerla de internar a mi sobrino en una clínica en Mazatlán donde trabajé algunos años. Un día estábamos los tres platicando en la cocina de su casa y mi cuñada, que es muy católica, dijo que necesitaba pedir un milagro a Dios. No sé cómo sucedió pero terminamos hablando de la virgen de Lourdes y del Camino de Santiago.

Pasadas unas semanas, mientras organizábamos estudios, citas con psicoterapeutas, y trámites para el internamiento de mi sobrino, éste llegó a la casa y le regalé la moneda que usted me dio, y le dije: “Ten, te la regalo”. Él la vio me sonrió y me dijo: “Gracias, tía”, al tiempo que la guardaba en la bolsa de su pantalón.

Poco tiempo después se le internó en la clínica, en esas semanas solo hablaba con mi hermano, no supe nada de mi cuñada.

Mi sobrino cumplió su tratamiento y hace poco celebramos su primer año de nueva vida. Terminó la preparatoria y empezó a trabajar mientras tanto decide qué profesión estudiar.

No supe el destino de la moneda, aunque descubrí que en esas semanas mi cuñada hizo el Camino de Santiago...

Mi reflexión es que esa moneda estaba no solo destinada a cumplir un sueño, sino a cumplir un milagro y un renacimiento y así fue.

Muchas gracias, Dios lo bendiga!!!

Un factor de interrelación que puede afectar potencialmente los resultados de la psicoterapia es el encuentro entre las creencias religiosas o espirituales (R/S) del cliente y el tipo de psicoterapia. Algunos clientes R/S quieren tratamiento R/S. Otros aceptan tratamiento secular. Incluso aquellos que no piden tratamiento R/S, pueden beneficiarse del tratamiento en un encuadre R/S (Pargament and Saunders, 2007; Worthington and Aten, 2009)

En los últimos años se ha dado un incremento en la cantidad de estudios de psicoterapia que incorporan R/S (Hook *et al.*, 2010). Norcross (2002), menciona los resultados de 11 estudios que examinan psicoterapia R/S. Más aún, estos estudios estaban limitados principalmente a católicos o musulmanes y con intervenciones cognitivas-conductuales. En consecuencia, era difícil generalizar a otras R/S psicoterapias. Por tanto, adaptar la psicoterapia a las creencias R/S de los clientes aportó soporte empírico prometedor, aunque se necesita más investigación (Norcross, 2002). El incremento en número, diversidad y rigor de los estudios que evalúan las psicoterapias R/S permite una evaluación más rigurosa de la eficacia de la psicoterapia al convencimiento R/S de un cliente.

A pesar de la aceptación de que la creencia religiosa o espiritual conduce a una mejor salud (Levin y Vanderpool, 1987), las creencias espirituales son raramente consideradas en publicaciones psicológicas o médicas

(Larson *et al.*, 1986; Craigie *et al.*, 1998). En general se considera únicamente la ausencia o presencia de prácticas religiosas (Sherrill y Larson, 1988; Pressman *et al.*, 1990). Mediciones como la frecuencia son inadecuadas para medir la fortaleza en la creencia de una persona (Levin y Vanderpool, 1987). Más aún, el cumplimiento religioso de asistir a la iglesia o a un templo puede ser el resultado de compartir una fuerte interrelación social, así como un sistema de valores común. Es importante distinguir los factores sociales implicados en el cumplimiento de un rol más personal de creencia espiritual en sí misma (Chatters *et al.*, 1992).

King *et al.*, (1995) han publicado las propiedades psicométricas de una entrevista diseñada para medir las creencias espirituales y religiosas. Aquí “religión” se refiere a la práctica de una comprensión espiritual y/o el marco de referencia de un sistema de creencias, códigos de conducta y rituales. Esto generalmente implica alguna forma de compromiso religioso. El concepto “espiritual” se refiere más ampliamente a la creencia de una persona en

una fuerza aparte de su propia existencia, la interrelación o conexión con una fuerza o fuerzas que trascienden el contexto de la realidad presente. Es más que la búsqueda de un significado o un sentimiento de unidad con los otros. Algunas personas utilizan la palabra Dios, otros pueden ser menos específicos. La fortaleza y creencia en esa fuerza puede, sin embargo, percibirse como diferente de cualquier otro concepto acerca de la naturaleza precisa de esa fuerza. King, *et al.*, (2001), advierten que este instrumento (*Auto informe de Creencias espirituales y religiosas*) se limita a la definición de creencias espirituales o religiosas. En el mundo moderno, la creencia espiritual se define frecuentemente como una creencia emocional y cognitiva que concierne la compasión, la ética y la apreciación de la existencia, en lugar de una creencia o experiencia concreta y trascendental (Dalai Lama, 1999). Sin embargo, implica creencia en un ser trascendental –incluso muchas formas de Budismo se refieren a dioses, aunque no sean el foco principal de la fe.

El *Auto informe de Creencias espirituales y religiosas* elaborada por King *et al.*, (2001), examina la afiliación y práctica religiosa, y las creencias espirituales, estén o no dentro del contexto de la religión

*Auto informe de Creencias espirituales y religiosas* (King *et al.*, 2001)

Este cuestionario se refiere a sus creencias y puntos de vista acerca de la vida

Edad \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

¿Cómo se describiría a sí mismo (marque uno o más):

Casado       Unión libre       Divorciado       Viudo       Separado       Soltero

¿Está usted?

Empleado       Desempleado buscando trabajo       Estudiante       Jubilado

Labores de hogar

Si está usted empleado ¿Puede describir su trabajo?

¿Si usted no está empleado ahora, ¿Cuál fue su último trabajo?

Ahora vamos a hacerle algunas preguntas acerca de creencias religiosas y espirituales. Por favor, trate de contestarlas incluso si tiene poco interés en la religión.

Al utilizar la palabra religión, nos referimos a la práctica real de la fe, p. ej. asistir a un templo, mezquita, iglesia o sinagoga. Algunas personas no siguen una religión específica, pero tienen creencias o experiencias espirituales. Por ejemplo, pueden creer que hay algún poder o fuerza fuera de ellas mismas que pudiera influir en sus vidas. Algunas personas piensan en esto como Dios o dioses, otras no. Otras personas le dan sentido a sus vidas sin ninguna creencia religiosa o espiritual.



1. Por lo tanto, ¿diría usted que tiene una comprensión religiosa o espiritual de su vida?

(Por favor marque uno o más.)

- Religiosa       Religiosa y espiritual  
 Espiritual       Ni religiosa ni espiritual

Si usted NUNCA ha tenido una CREENCIA RELIGIOSA o ESPIRITUAL pase, por favor, a la pregunta 13. De otra manera: TRATE, POR FAVOR, DE CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

2. ¿Puede usted explicar brevemente qué forma religiosa ha tomado su creencia espiritual?

3. Algunas personas sostienen fuertemente sus puntos de vista y otras no. ¿Qué tan fuertemente sostiene usted su visión de la vida religiosa/espiritual? Encierre en un círculo el número que describa mejor su punto de vista.

Punto de vista débilmente sostenido	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punto de vista fuertemente sostenido
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------------------------

4. ¿Tiene usted una religión específica?

- No profeso ninguna religión (pase a la pregunta 8)  Católico romano  Iglesia de Inglaterra/Anglicana  
 Otra, protestante  Cristiana evangélica  Otra, cristiana  Musulmán  Judía  Hindú  Budista  Otra

5. ¿Puede dar más detalles? (p. ej. denominación, secta)

6. Cualquiera de lo siguiente, ¿Juega un papel en su creencia? Por ejemplo, usted podría orar o meditar solo o con otras personas. (Marque tantas selecciones como sean aplicables a usted.)

**Oración**  Solo  Con otras personas

**Ceremonia (p.ej. lavarse antes de la oración, Un servicio religioso)**  Solo  Con otras personas

**Meditación**  Solo  Con otras personas

**Lectura y estudio**  Solo  Con otras personas

**Contacto con líder religioso**  Solo  Con otras personas

**Ninguna de las anteriores**

7. ¿Qué tan importante es para usted la práctica de su creencia (p.ej. meditación privada, servicios religiosos) en su vida cotidiana? Por favor, encierre en un círculo el número en la escala que describa mejor su punto de vista.

No es necesario	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Esencial
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------

Puede explicar más ampliamente si lo desea:

8. ¿Cree usted en una fuerza espiritual que no sea usted mismo, que puede influenciar lo que le ocurra a usted en su vida cotidiana? Por favor encierre en un círculo el número en la escala que describa mejor su punto de vista.

No hay influencia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Fuerte influencia
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------------------

9. ¿Cree usted en una fuerza espiritual o en una fuerza que no sea usted mismo que le permita *enfrentar* personalmente los acontecimientos de su vida? Por favor, encierre en un círculo el número en la escala que describa mejor su punto de vista.

No ayuda	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Una gran ayuda
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

10. ¿Cree usted en una fuerza espiritual o en una fuerza que no sea usted mismo que influya en los asuntos mundiales p.ej. guerras? Por favor, encierre en un círculo el número en la escala que describa mejor su punto de vista.

No hay influencia    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Fuerte influencia

11. ¿Cree usted en una fuerza espiritual o en una fuerza que no sea usted mismo que influya en los desastres naturales p.ej. terremotos, inundaciones? Por favor, encierre en un círculo el número en la escala que describa mejor su punto de vista.

No hay influencia    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Fuerte influencia

12. ¿Se comunica usted de alguna manera con una fuerza espiritual, por ejemplo mediante la oración o contacto con un médium?

Sí/No/Inseguro

Si es sí, describa la forma de comunicación

13. ¿Cree usted que existimos en alguna forma después de nuestra muerte?

Sí/No/Inseguro

Si es sí, describa la forma

14. ¿Ha tenido usted alguna vez una experiencia intensa (no relacionada con drogas ni alcohol) en la cual haya usted sentido algún significado nuevo y profundo en la vida, que se haya sentido uno con el mundo o universo? (Si usted cree en Dios lo puede haber sentido como una experiencia de Dios). Podría haber sido por unos pocos momentos, horas o incluso días.

Sí/No/Inseguro

**Si contestó NO a esta pregunta, pase a la pregunta 18. Si contestó sí o inseguro, continúe por favor.**

15. Si es sí, ¿Qué tan a menudo le ha sucedido esto?

16. ¿Cuánto duró la experiencia (o cuánto suele durar)? Días ..... horas ..... min ..... seg .....

17. ¿Puede describirla?

18. Algunas personas han descrito experiencias intensas cuando estuvieron al borde de la muerte, pero eventualmente revivieron. ¿Le ha sucedido esto a usted alguna vez?

Sí/No/Inseguro

Si es sí ó inseguro, por favor describa la experiencia

Si es SÍ ó INSEGURO, ¿Cuánto ha cambiado su vida esta experiencia de cercanía de la muerte? Por favor, encierre en un círculo el número en la escala que describa mejor su punto de vista.

En nada    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Gracias por su colaboración





**Reflexión sobre la Psicoterapia  
Gestalt  
(Una aplicación de la Filosofía  
Gestalt)**

: Dr. Carlos Ricardo Esteve Gutiérrez.

Al iniciar mis estudios doctorales sobre Filosofía *Gestalt*, me di cuenta de la necesidad de fundamentar el enfoque gestáltico. Al empezar una búsqueda exhaustiva, descubrí que no existe una Psicoterapia *Gestalt*, sino una multiplicidad de autores y centros de formación que se asumen como los auténticos o únicos herederos de Fritz o Laura Perls. Poco a poco reconocí que ninguno de dichos lugares forman terapeutas gestálticos sino estilos terapéuticos, debido a que cada uno de los autores pone énfasis en diferentes partes que conforman un todo llamado *Gestalt*.

Por ejemplo, Fritz Perls (2001) en la neurosis; Laura Perls (Castanedo 2003b) en los límites de contacto; Josef Zinker (2003) en la creatividad; Joan Fagan (2003) en la tarea del terapeuta; Erving Polster (2003) en la experiencia sensorial; James Kepner (2000) en los procesos corporales; Joel Latner (2004) en la Salud; Marta Atienza (1987) en la dinámica del grupo; Celedonio Castanedo (2003a) en los grupos de encuentro; Claudio Naranjo (2004a) en la espiritualidad; Adriana Schnake (1995) en las enfermedades; Héctor Salama (1992) en los bloqueos; Evelyn Lowenstern (2004) en el manejo de sueños; Myriam Polit (2008) en la sensibilización; Jean Robine (2002) en la situación; etcétera.

Al conocer la perspectiva o interpretación de tales autores sobre la Psicoterapia *Gestalt*, supe que no existe una sola corriente. Gary Yontef (2003) expone que dependiendo del contexto histórico de Fritz Perls, se pueden reconocer tres diferentes perspectivas:

- 1) La *Gestalt* de la mente, en Nueva York: ahí surge el primer instituto y se caracteriza por la

intelectualización y la transformación de “Yo, Hambre y Agresión” a “Terapia *Gestalt*: Excitación y crecimiento de la personalidad humana”.

- 2) La *Gestalt* del corazón, en Cleveland: lo dirige Laura Perls, creando una metodología con base en el ciclo de la experiencia, centrada en el contacto, los aspectos dialógicos y el interés de persona a persona.

- 3) Y la *Gestalt* visceral, en California, en Esalen: ésta se caracteriza por la intuición, ejercicios teatrales y catárticos, el empleo de la hábil frustración que muchas veces servía más para dar a conocer el enfoque, en vez de ser de utilidad para la persona.

Revisando las posturas de la costa Este (Nueva York y Cleveland) y de la costa Oeste (California), se pueden distinguir también dos grandes diferencias con respecto al desarrollo teórico de los representantes de ambas escuelas.

- 1) La perspectiva intrapsíquica (donde se plantea que el conflicto surge del individuo), cuyos autores, para explicar los fundamentos, conceptos y técnicas de la Psicoterapia *Gestalt*, acuden a explicaciones psicoanalíticas o de diversas corrientes psicológicas, aunque epistemológicamente sean opuestas; suposiciones sobre el entendimiento del Budismo Zen, Taoísmo y otras filosofías orientales; y creencias de la *new age*, que no ofrecen un fundamento filosófico sólido para el enfoque gestáltico.

Existen diversos autores como Pedro de Casso (2003), Ansel Woldt (2007), Héctor Salama (2004), quienes refieren la influencia de Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka, Sigmund Freud, Alfred Adler, Carl Jung, Wilhelm Reich, Karen Horney, Otto Rank, Abraham Maslow, Carl Rogers, Erich Fromm, Viktor Frankl, etcétera, como aportadores de la Psicoterapia *Gestalt*; no obstante, ningún

teórico gestáltico menciona qué fue lo que particularmente Fritz Perls extrajo de cada corriente psicológica, por lo que pareciera un *collage* o amalgama sin un sustento congruente, escudado por un mal entendimiento del término “holismo”, comprendido erróneamente como integración e ignorando completamente la propuesta de Jan Smuts, el cual refiere que el todo es más que la suma de las partes (Woldt, 2007).

- 2) Por otro lado se encuentra la perspectiva relacional (donde se plantea que el conflicto puede surgir de la relación que se establece con un “otro”), la cual posee los fundamentos filosóficos (Fenomenología y Filosofía existencialista), necesarios para sustentar seriamente a la Psicoterapia *Gestalt* sin la necesidad de acudir a otras posturas diferentes.

Cabe aclarar que con esto no quiero decir que la *Gestalt* relacional es la única o verdadera, ya que caería en la misma presunción al inicio mencionada por parte de diversas instituciones o personas; al contrario, ésta es una invitación para aquellos psicoterapeutas gestálticos con perspectiva intrapsíquica, para que desarrollen una fundamentación sólida y epistemológicamente adecuada (Perls, 2003b).

La Psicoterapia *Gestalt* es auténtica, ya que hasta el día de hoy es el único enfoque que integra dos variables que ninguna otra psicoterapia considera, la relación tiempo y espacio, así como los efectos de su interacción (Xolocotzi, 2007); en otras palabras, la comprensión del campo organismo/entorno (Perls, 2003; Latner, 2004; Woldt, 2007), siendo la Fenomenología y la Filosofía existencialista los pilares sobre los que se fundamenta el enfoque gestáltico relacional.

Ya desde la antigua Grecia, Aristóteles, consideraba a la Filosofía como una herramienta reflexiva (Xirau, 2000), sin embargo algunos seguidores de Fritz Perls, como Patricia

Baumgardner (2003), se oponen a la actividad pensante considerándola como *bullshit* (racionalizaciones) (Petit, 2009) y anteponen el vivenciar sobre el pensar.

Sin embargo, cabe cuestionarse, ¿toda actividad pensante, siempre es una racionalización?, ¿acaso el pensamiento no es parte de un todo que conforma al organismo/entorno?, ¿cómo se podría incorporar la actividad pensante al proceso psicoterapéutico gestáltico? Es cierto que al reflexionar sobre una experiencia se pierde contacto con el aquí y el ahora, entonces, ¿cómo se integra sin perder dicha relación?

En las conferencias de Fritz Perls (Fagan, 2003) se plantea el concepto de *awareness*, que consiste en un darse cuenta sensorial, o en palabras de Jean Marie Robine (2002) “el conocimiento inmediato e implícito del campo”; a diferencia de la *consciousness* que refiere un proceso reflexivo sobre el *awareness*. Cabe aclarar que la reflexión no necesariamente implica el hecho de racionalizar, existe la reflexión filosófica (Sartre, 2005), la cual puede emplearse en la Psicoterapia Gestalt aplicando la Filosofía Gestalt.

Entendiendo a la Filosofía Gestalt como la actividad reflexiva más rigurosa y sistemática que se desarrolla en torno a la conceptualización gestáltica del mundo y de la vida y sobre sus posibles repercusiones prácticas en los diversos campos de la actividad humana (Salama, 2009).

Muchos terapeutas piensan que uno de los objetivos de la Psicoterapia *Gestalt* es el cierre de las *gestalten* o de asuntos inconclusos (Salama, 2002). Latner (2004) menciona que cuando una *gestalt* se cierra, se destruye y transforma para dar origen a otra. ¿Cuántas personas no quisieran cerrar y destruir una experiencia y no volver a recordarla jamás como si nunca la hubieran vivido? No obstante, ¿la experiencia puede cerrarse?



La experiencia se cierra en el momento de la finitud de la vida, por consiguiente, ¿para qué perder el tiempo tratando de cerrar ciclos, si naturalmente llegará el momento en que se concluyan todos, incluso aquellos que ni recordamos que existen? No empujes el río, porque fluye solo (Stevens, 1994).

Pareciera existir una dialéctica hegeliana (tesis, antítesis y síntesis), en los postulados intrapsíquicos de Fritz Perls, como el *top dog* (conformado por los roles de dominador u opresor) y el *under dog* (constituido por los roles de dominado u oprimido) (Naranjo, 2004a), escindiendo de nuevo al campo organismo/entorno. Kierkegaard (2006), se opone a dicha postura de los contrarios, proponiendo la integración más que el cierre; es ahí donde se encuentra la utilidad a la actividad reflexiva.

Si bien existen modelos basados en el *awareness* como el propuesto por Fernando García (2005), el cual tiene gran impacto y funcionalidad debido a que, en esencia, el darse cuenta sensorial es beneficioso, pensemos en la repercusión de una Psicoterapia *Gestalt* relacional que consista en la integración del campo organismo/entorno. Ricardo Arreola (Salama, 2009), menciona que esto se alcanzaría por medio de “la reflexión profunda y abarcativa del proceso de vida del ser humano”.

Es por esta razón que la pretensión del presente trabajo, consiste en promover el proceso reflexivo sobre la teoría y práctica de la Psicoterapia *Gestalt*, favoreciendo un estilo gestáltico auténtico en cada lector, sin hacer por usted nada que sea capaz de hacer por sí mismo (Fagan, 2003),

En seguida se reflexionará, sobre algunos términos del enfoque gestáltico, para alcanzar la pretensión referida en el párrafo anterior, como lo son: bloqueos, neurosis, *awareness*, *consciousness*, intencionalidad, *Self*, campo organismo/entorno, contacto, *gestalt*, experiencia, poesía, entre otros.

Los bloqueos en el ciclo de la experiencia se definen como la interrupción de la energía por parte del organismo, ya que se impide el libre flujo y manifestación de dicha fuerza y, pese a que Salama (1992) propone una parte biopositiva y bionegativa, no deja de ser un bloqueo, por ejemplo, el hecho de acudir con un médico se convertiría en un acto neurótico, debido a que la persona busca evitar a toda costa el cierre de la *gestalt* de la vida.

Considerando a la enfermedad como un mensaje existencial, al igual que los sueños (Delacroix, 2009), y dejando de lado los juicios sociales, podemos percibir al padecimiento como la mejor respuesta que encontró el organismo para adaptarse a su entorno, así mismo las adicciones. Un ejemplo de esto sería un adulto mayor conviviendo con una familia que lo evita e ignora, súbitamente enferma de cáncer, entonces empieza a recibir inmediatamente la atención por parte de su sistema familiar. Desde el *awareness* o la *consciousness*, se da cuenta de las repercusiones de su recuperación, por consiguiente, ¿valdrá la pena aliviarse?

Adriana Schnake (2008b) desde su perspectiva intrapsíquica, trata de relacionar la función del órgano con la enfermedad, planteando algunas generalizaciones (como el vínculo entre los huesos y la estructura, el estómago con la asimilación o el corazón con la emotividad); sin embargo no siempre tiene que ser así, ya que la patología surge de la relación y no exclusivamente del individuo.

Aunando el concepto de intencionalidad desarrollado por Fran Brentano, el cual menciona que toda emoción, sentimiento, sensación, pensamiento o conducta, siempre está dirigida hacia un objeto (Martínez, 2009), sería pertinente preguntar, ¿para qué me enfermo? Si dejamos de considerar los bloqueos como mecanismos neuróticos (Perls, 2001) y empezamos a reconocerlos como procesos adaptativos, ¿cuál sería el objetivo de la Psicoterapia *Gestalt*?

Gabriel Marcel (2003), concibe al cuerpo como un instrumento para estar-en-el-mundo pero Martin Heidegger (Xolocotzi, 2007), detalla que en la lengua alemana, existen dos connotaciones diferentes sobre el cuerpo: *Körper* (K) y *Leib* (L). Aunque en realidad tal dicotomía no existe, pues el organismo no puede concebirse sin el entorno, ya que así como transformamos el ambiente, también somos el resultado evolutivo de dicha relación; lo que Fritz Perls definió como *Self* (Spagnuolo, 2002).

Cabe hacer mención que el *Self* no se divide, sino se manifiesta de tres maneras diferentes, dependiendo las fases del proceso de contacto y retirada: función Ello, función Yo y función Personalidad (Robine, 2006).

El cuerpo K, es el organismo animal, no posee consciencia y cuya relación con el mundo es mediante los sentidos. La existencia depende de esta entidad biológica debido a que requiere de la satisfacción de las necesidades básicas.

Es importante hacer mención que al referir que no posee consciencia, no significa que es inconsciente, ya que al utilizar este término, se fragmentaría el organismo/entorno en una parte consciente y otra inconsciente, lo cual se opone al enfoque gestáltico (Latner, 2004), y se dejaría de ver como un todo. Toda experiencia se da en consciencia, debido al factor de intencionalidad antes nombrado. La diferencia radica en que existe una consciencia atencional (figura), una consciencia no atencional (fondo) y lo no consciente, o sea, lo que aun no conozco.

Y el cuerpo L, constituido por el cúmulo de experiencias desde el nacimiento hasta el fin de la vida e incluye todos los procesos cognitivos, por lo tanto es consciente y es a lo que Rogers (1981) llamó campo fenoménico.

Por consiguiente el cuerpo no termina en la piel, gracias al cuerpo K, llega hasta donde los sentidos se lo permiten, no sólo con el tacto, también con la

vista, oído, gusto, olfato, etcétera. Además debido al cuerpo L, no sólo existe la persona desde que nació, sino que, gracias a su conocimiento, puede venir desde el *big-bang*, y es capaz de extenderse hasta los *quásares*, comprendiéndose así el concepto de campo.

Es cierto que el contacto depende del cuerpo K, ya que si se carece de algún sentido, la relación con el mundo, tendrá que ser diferente y limitada a comparación de una persona íntegra físicamente. De igual manera, hay factores sociales como la pobreza extrema, la marginación, la reclusión, entre otros, que influyen en el desarrollo del cuerpo K y por consiguiente impactan sobre el cuerpo L.

El cuerpo K, posee la información genética necesaria para alcanzar la regulación orgánica (función Ello), incluso, como ya se mencionó, la enfermedad es un recurso para mantener dicha homeostasis. El cuerpo K también busca cubrir las necesidades, pero depende del cuerpo L la elección (función Personalidad), búsqueda, contacto con el satisfactor (función Yo) y retirada (función Personalidad). En otras palabras, una necesidad surge de lo fisiológico, va a lo psicológico y regresa a lo fisiológico, a lo que se le llama ajuste creativo (Perls, 2003b), ya que el organismo se adapta al entorno y cuando pierda la posibilidad de ajustarse a su ambiente, cerrará la *gestalt* de su vida.

Dicho ajuste, se torna neurótico cuando el individuo establece siempre el mismo contacto para alcanzar su propósito. Tal neurosis no existiría si la persona se entregara a la novedad, a lo desconocido. Sin embargo, si alguien viajara a un país lejano, donde le ofrecen cincuenta platillos nunca antes vistos, ¿de cuál probaría? Si lo desconocido genera angustia (Kierkegaard, 2010), el aquí y ahora puede ser muy amenazador, porque en este momento se aproxima un segundo que jamás se ha vivido y detrás de él otro y así sucesivamente, entonces, ¿cómo se enfrenta esa angustia? Desde una actitud nutricia (que favorece la asimilación de la experiencia), simplemente viviéndolo y luego



reflexionándolo para integrarlo al cuerpo L (finalmente, de nuevo, la función Personalidad); o a partir de una postura tóxica (que obstaculiza el contacto), dando por hecho que esos instantes que se aproximan, son iguales a todos lo que ya han ocurrido.

Es importante aclarar que la muerte no existe, ya que es imposible vivenciarla, es un misterio (Marcel, 2003), la eterna desconocida; es por esto que no se le puede tener miedo. Se teme a lo real, a lo ya conocido y la muerte es un concepto que el individuo, con base en las creencias culturales de su sociedad, ha proyectado hacia el futuro como una fantasía catastrófica.

Existen muchos Psicoterapeutas' *Gestalt*, que durante sus sesiones individuales o de grupo, refieren al paciente la frase: "has contacto contigo mismo". Tal enunciado es equivocado ya que tendría que escindir al *Self*, en un contactante y un contactado, abandonando de nuevo la perspectiva del enfoque gestáltico. El contacto implica la relación con un "otro" (Celedonio, 2003b) y es por esta razón que no se puede hacer contacto con el estómago, con los jugos gástricos, con las conexiones sinápticas ni con el crecimiento del cabello; sin embargo, sí se logra hacer contacto con el aire que se respira, un dolor en el estómago, el texto que está leyendo o la presión ejercida de su mano derecha sobre su brazo izquierdo.

Tomando en cuenta el párrafo anterior, la Psicoterapia *Gestalt* relacional tendría que evitar el uso de la expresión "auto" como prefijo de cualquier palabra, ya que caeríamos en solipsismos, que surgen de una postura opuesta a la filosofía de Martin Buber (2005), la cual propone que la existencia del ser humano, sólo es posible gracias a la relación con el "otro".

Inclusive otro de los términos que tendría que modificarse es el de *self*, debido a que al traducirlo como "sí mismo", pareciera una *gestalt* ya acabada, no obstante, si el concepto se cambiara por *selfing*,

sería más *ad hoc* para fines del enfoque gestáltico, ya que le da la posibilidad al organismo/entorno de seguir siendo. El mismo principio se aplicaría para la palabra *gestalt*, por lo cual Laura Perls promovió el nombre de Psicoterapia *Gestaltung*, que Fritz Perls no accedió a modificar (Robine, 2006).

Consecuentemente, la oración de la *gestalt*, no corresponde al enfoque gestáltico, simplemente Fritz Perls (2001), la utilizó para dar a conocer su modelo, sin considerar los efectos dramáticos en los años setentas, particularmente en los Estados Unidos de Norteamérica, al llegar a definir a la terapia gestáltica como "cualquier cosa que hagan los terapeutas gestálticos" (Yontef, 2003)

Por ende la oración de la *gestalt* podría ser transformada de...

*Yo soy Yo.*

*Tú eres Tú.*

*Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas.*

*Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.*

*Yo es Yo.*

*Y Tú es Tú.*

A...

*Yo soy Yo gracias a ti.*

*Tú eres Tú gracias a mí.*

*Si Yo no existiera, Tú tampoco existirías.*

*Y si Tú no existieras, Yo tampoco existiría.*

*Yo soy Yo-Tú.*

*Y Tú eres Yo-Tú.*

Al asumir la importancia de la relación, entonces la Fenomenología se torna sumamente indispensable en el proceso psicoterapéutico (Martínez, 2009). El "Yo" (*Self*) es el resultado de la *consciousness*, al igual que la percepción del "no Yo" (término que los fenomenólogos utilizaron para referirse al "otro").

El concepto de organismo/entorno, se sustenta cuando el *Self* establece contacto con el “no Yo”, surgiendo la experiencia que se origina en la frontera-contacto (Perls, 2003b).

Es trascendente saber que aunque Husserl (2011) crea el método de la Fenomenología, la Psicoterapia *Gestalt* relacional no se sustenta en él, debido a que el autor se interesa en estudiar lo que hace único al objeto y al intentar aplicar dicho método a una persona, la estaríamos cosificando, pues se deja de lado la variable tiempo, y quien incluye tal elemento es Martin Heidegger (Xolocotzi, 2007), considerado por muchos como el primer fenomenólogo existencialista (Fontan, 1985).

Heidegger fue discípulo de Husserl y gracias a este contacto, pudo aplicar la Fenomenología a la experiencia, es por tal razón que la Psicoterapia *Gestalt* relacional se nutre de ahí.

Plantéense las siguientes cuestiones, ¿la experiencia se puede compartir?... No, la experiencia se vive y la persona sólo puede compartir fragmentos distorsionados por el lenguaje y por sus filtros perceptuales sobre el contacto directo con “las cosas en sí mismas”, también llamada versión fenomenológica (Husserl, 2011).

Entonces, durante una sesión, ¿el psicoterapeuta puede conocer dicha versión fenomenológica del paciente?... En efecto, tampoco, porque al escucharla, él crearía su propia interpretación con base en sus experiencias previas (función Personalidad). Por consiguiente, ¿con qué se está “trabajando” en una sesión?, ¿acaso al elegir una técnica, dicha decisión no parte de la necesidad del psicoterapeuta?

Salama (1992) propone cuatro valores que surgen del ciclo de la experiencia: amor, honestidad, responsabilidad y respeto; pero no se puede mencionar que estos son los valores gestálticos, pues al hacerlo, se estaría creando un nuevo introyecto. La Psicoterapia *Gestalt* presume atender a la figura

del paciente, o sea, a su necesidad y es por esta razón que los valores dependen del campo organismo/entorno, o sea que el valor se deposita en el satisfactor de aquella necesidad más apremiante.

Así como Paul Watzlawick (2006) menciona que es imposible dejar de comunicar, desde el enfoque gestáltico, es imposible dejar de proyectar.

Si se dejara de ver a la proyección como un bloqueo y como se describió antes, se empieza a percibir como un proceso adaptativo, se comprendería que incluso cada una de las palabras que el lector está leyendo, necesita de la función Personalidad del *Self*, para comprenderlas y darles un significado, diferente al que intento transmitir.

Es así como la Psicoterapia *Gestalt* necesita renovarse y hacer momentáneamente a un lado una serie de técnicas adoptadas de múltiples enfoques como la Bioenergética de Alexander Lowen, la Programación Neurolingüística de John Grinder y Richard Bandler, el Psicodrama de Jacobo Moreno, el Análisis Transaccional de Eric Berne, la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis, la hipnosis de Milton Erickson, etcétera, para empezar a crear sus propios recursos.

Simplemente, una persona durante una fantasía guiada o un ejercicio de silla vacía, ¿no pierde contacto aunque sea momentáneamente con el aquí y ahora mientras se encuentra en la ZIM? (zona intermedia: constituida por los procesos mentales) o también llamada zona de la fantasía (Zinker, 2003; Salama, 1992).

Goodman (Perls, 2003b), propone la poesía como un experimento gestáltico, considerándola desde su etimología, pues *poiesis* que significa creación. Por lo tanto, retomando el ejemplo anterior, cuando llega el paciente refiriendo la versión fenomenológica sobre su conflicto, el psicoterapeuta podría preguntar: ¿qué tiene que ver aquella experiencia de tu pasado, en la relación que estás estableciendo



aquí y ahora conmigo?; y así quien estaría “trabajando” es el paciente, no el terapeuta.

Quizá de esta forma se pueda fomentar la *consciousness* de manera dialogal, sin la necesidad de ejercicios vivenciales y aunque de este modo el

paciente se aparte del aquí y ahora, también logrará una reflexión filosófica gestáltica, que favorezca la integración del campo organismo/entorno, excitando el encuentro con el “otro” y no sólo un mero *awareness*.

## Bibliografía

- Atienza, M. (1987). *Estrategias en Psicoterapia Gestáltica*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Baumgardner, P. (2003). *Terapia Gestalt*. México, D. F.: Pax.
- Buber, M. (2005). *Yo-Tú*. Madrid: Caparrós.
- Castanedo, C. (2002). *Terapia Gestalt. Enfoque Centrado en el Aquí y el Ahora*. Barcelona: Herder.
- Castanedo, C. (2003a). *Grupos de Encuentro en Psicoterapia Gestalt. De la Silla Vacía al Circulo Gestáltico*. Barcelona: Herder.
- Castanedo, C. (2003b). *Laura Perls. Viviendo en los Límites*. México, D. F.: Plaza y Valdés.
- Castanedo, C. (2008). *Sueños en Terapia Gestalt*. México, D.F.: Manual Moderno.
- De Casso, P. (2003). *Gestalt. Terapia de Autenticidad*. México, D. F.: Kairós.
- Delacroix, J. (2009). *Encuentro con la Psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Fagan, J. (2003). *Teoría y Técnica de la Psicoterapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Fontan, P. (1985). *Los Existencialismos*. Barcelona: Cincel.
- García, F. (2005). *Psicoterapia Gestalt*. México, D. F.: Manual Moderno.
- García, F. (2009). *Procesos Básicos en Psicoterapia Gestalt*. México, D. F.: Manual Moderno.
- Ginger, S. (2003). *La Gestalt una Terapia de Contacto*. México, D. F.: Manual Moderno.
- Husserl, E. (2011). *La Idea de la Fenomenología*. Barcelona: Herder.
- Kepner, K. (2000). *Proceso Corporal*. México, D. F.: Manual Moderno.
- Kierkegaard, S. (2006). *O lo Uno o lo Otro*. Madrid: Trotta.
- Kierkegaard, S. (2010). *El Concepto de la Angustia*. Madrid: Alianza.
- Latner, J. (2004). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Lowenstern, E. (2004). *Sueños y Gestalt*. México, D.F.: IMPG, S.C.
- Marcel, G. (2003). *Ser y Tener*. Madrid: Caparrós.
- Martín, A. (2005). *Cuando me Encuentro con el Capitán Garfio... (No) me Engancho*. España: Desclée de Brouwer.
- Martínez, Y. (2009). *Filosofía Existencial para Terapeutas y Uno que Otro Curioso*. México, D. F.: LAG.
- Moreau, A. (2005). *Ejercicios y Técnicas Creativas de Gestalterapia*. España: Sirio
- Müller-Granzotto, M. (2009). *Fenomenología y Terapia Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Naranjo, C. (2004a). *La Vieja y Novísima Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Naranjo, C. (2004b). *Gestalt de Vanguardia*. Buenos Aires: Saga.
- Naranjo, C. (2007). *Por una Gestalt Viva*. España: Llave.
- Perls, F. (1974). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1978). *Esto es Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1985). *Yo, Hambre y Agresión*. México, D. F.: Fondo de Cultura Económica.
- Perls, F. (2001). *El Enfoque Gestáltico & Testimonios de Terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (2003a). *Dentro y Fuera del Tarro de la Basura*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (2003b). *Terapia Gestalt*. Madrid: Los Libros del CTP.
- Petit, M. (2009). *La Terapia Gestalt*. Barcelona: Kairós.

- Polit, M. (2008). *La Sensibilización Gestalt en el Trabajo Terapéutico*. México, D. F.: Pax.
- Polster, E. (2003). *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Robine, J. (2002). *Contacto y Relación en Psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Robine, J. (2006). *Manifestarse Gracias al Otro*. Madrid: Los Libros del CTP.
- Rogers, C. (1981). *Psicoterapia Centrada en el Cliente*. Barcelona: Paidós.
- Salama, H. (1992). *Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG)*. México, D. F.: Centro Gestalt de México.
- Salama, H. (2002). *Psicoterapia Gestalt. Proceso y Metodología*. México, D. F.: Alfaomega.
- Salama, H. (2004). *Gestalt de Persona a Persona*. México, D. F.: Alfaomega.
- Salama, H. (2009). *Filosofía Gestalt*. México, D. F.: Universidad Gestalt de América.
- Sartre, J. (2005). *El Ser y la Nada*. Buenos Aires: Losada
- Schnake, A. (1995). *Los Diálogos de Cuerpo*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Schnake, A. (2008a). *La Voz del Síntoma*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Schnake, A. (2008b). *Enfermedad, Síntoma y Carácter*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Spagnuolo, M. (2002). *Psicoterapia de la Gestalt*. Barcelona: Gedisa.
- Stevens, B. (1994). *No Empujes el Río*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Stevens, J. (2001). *El Darse Cuenta*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Stoehr, T. (2007). *Aquí, Ahora y lo que Viene*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Watzlawick, P. (2006). *Teoría de la Comunicación Humana*. Barcelona: Herder.
- Woldt, A. (2007). *Terapia Gestalt*. México, D. F.: Manual Moderno.
- Xirau, R. (2000). *Introducción a la Historia de la Filosofía*. México, D. F.: UNAM
- Xolocotzi, A. (2007). *Martin Heidegger. Seminarios de Zollikon*. México: Jitanjáfora.
- Yontef, G. (2003). *Proceso y Diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (2003). *El Proceso Creativo en la Psicoterapia Gestáltica*. México, D. F.: Paidós.



Asociación Mexicana de  
Psicoterapia Gestalt



## Reflexión sobre el terapeuta como cliente de sí mismo

Mtra. Martha E. Glez Cisneros<sup>1</sup>

Al preparar el taller después de que me mencionan que fue elegido para realizarse, estaba consciente de que quería que fuera maravilloso, que todos salieran felices, me sentí muy comprometida y eso fue al final lo que hizo que en un instante perdiera, "el piso" para recuperar el control de mí misma desde el descontrol de la experiencia.

Pero antes de comenzar a hablar del taller en sí, me gustaría hablar del terapeuta y del cliente. El terapeuta y el cliente, es un binomio único, donde es necesario que varios factores se hagan presentes durante una sesión terapéutica, incluso antes de que esa sesión se lleve a cabo. Es decir, el terapeuta necesitaría prepararse antes de cada sesión para "quitarse" las energías previas, incluyendo las propias. En realidad la relación terapeuta- cliente es compleja y más cuando el mismo terapeuta es cliente de sí mismo.

Pero en realidad, ¿a qué me refiero con eso de ser cliente de sí mismo? Me refiero a cuando un terapeuta se permite ver sus propias debilidades y fortalezas, sus miedos, emociones, vivencias, detenciones, crecimientos, su allá y entonces, y todo esto para reconocer o por lo menos para intentar reconocer, su propio aquí y ahora a partir de un awareness<sup>2</sup>.

Y, ¿por qué es importante que el terapeuta sea cliente de sí mismo? En realidad, muchos gestaltistas lo

<sup>1</sup>Es Psicoterapeuta Gestalt, con especialidad en Terapia de Pareja y Terapia Sexual. Tiene una Maestría en Psicología Clínica y es docente en la lic de psicología de diferentes universidades, es tallerista y autora de "Modelo de Psicoterapia de Pareja con un enfoque sistémico- gestáltico: una propuesta integrativa de trabajo con parejas". Tiene un Espacio Terapéutico llamado LunaSol en la ciudad de Puebla, Pue., donde trabaja con individuos, parejas y familias.

<sup>2</sup>Darse Cuenta, la base de la psicoterapia Gestalt

mencionan de diferentes formas y simplemente lo retomaré de ellos. Yalom, en el Don de la Terapia<sup>3</sup> da toda una cátedra de lo que para él es la forma de ser y estar en terapia, a partir de lo que no se debe hacer y lo que es más funcional de hacer. Y en uno de esos capítulos, recuerdo que menciona precisamente la necesidad de que el mismo terapeuta sea cliente para resolver dudas y regresar proyecciones.

Considero que uno como terapeuta necesita, además de tener conocimientos teóricos, tener conocimiento de sí mismo y no solamente un conocimiento superfluo y materialista. Creo que uno como terapeuta necesita tener la suficiente humildad para reconocer que sigue siendo humano y que, como humano, puede y hasta tiene el derecho de cometer errores. Sin embargo, esos posibles errores no les debería<sup>4</sup> llevar al momento de la terapia ya que, al menos para mí, el espacio terapéutico es un espacio sagrado donde dos personas se encuentran y donde además, cada una de esas personas tienen un rol específico: un cliente<sup>5</sup> y un terapeuta, es decir, entre una persona que está solicitando apoyo, independientemente del tema, situación o necesidad a trabajar, y un profesional que busca acompañar en el proceso del Darse Cuenta.

En cuanto a la terapia, Zinker<sup>6</sup> (2003) menciona que es el proceso de cambiar la toma de conciencia y la conducta y que además necesita de creatividad, puesto que en el encuentro de dos personas (o más) se convierte en una creación porque se involucra movimiento y sentimiento de transformación mutua, por lo que el terapeuta crea un espacio de creación, creatividad, encuentro, donde los involucrados se dan cuenta de sus propias experiencias. Menciona además que la terapia gestalt es donde uno se da permiso, precisamente para crear y dejarse tocar por la autocreación compartida.<sup>7</sup>

<sup>3</sup>Yalom, Irving. El don de la terapia

<sup>4</sup>Sé que en gestalt los deberías no entran, sin embargo lo utilizo únicamente como sugerencia

<sup>5</sup>Independientemente si es pareja, familia o solo un individuo

<sup>6</sup>Zinker, J. El proceso creativo en la terapia gestáltica.. p, 11-13

<sup>7</sup>Es decir, de lo que yo me doy conmigo y lo que me doy cuenta a partir del otro (proyectando)

Un taller, por lo tanto, es una forma de creación también, puesto que el facilitador busca que el participante pueda crearse a sí mismo. Por lo anterior, al preparar el taller, lo que buscaba era que los participantes se dieran la oportunidad de vivir con ejercicios de sensibilización básicamente, el reencuentro con sus polaridades, en este caso el preguntarse ¿cómo soy cuando soy terapeuta y cuando soy cliente?, que trabajaran sus bloqueos en el ciclo de la experiencia y que vieran cómo estos bloqueos en el ciclo de la experiencia están afectando su ser terapeuta. En realidad, me interesaba que reflexionaran cómo eran ellos siendo terapeutas a partir de su ser individual, incluida su forma de ser y además de algunas cosas que uno generalmente trabaja en terapia.

Ahora bien, como lo que quería era que el participante se diera cuenta de sus fortalezas y debilidades como terapeuta a partir del cliente que también es; fue interesante lo que al final sucedió, puesto que yo misma también trabajé “sin querer”<sup>8</sup> y me di cuenta de que cuando un ejercicio no salió como yo lo había planeado, me dio miedo unos segundos y, sin embargo, desde mi ajuste creativo<sup>9</sup> pude cambiar mis planes y literalmente dejar de planear y soltar; es decir, dejarme fluir en la experiencia y entonces comenzar a disfrutar el taller. Y no es que no lo disfrutara antes de eso, pero en realidad me sentía muy presionada puesto que quería que saliera “perfecto” cuando sé que lo perfecto en realidad no existe, puesto que al final la perfección -creo yo- es algo personal, es decir, cada quien le da el valor de lo que es perfecto.

Al principio del taller, la perfección era que todo saliera como lo había planeado en mi mente; que los participantes se dieran cuenta de ciertos aspectos que para mí eran importantes y en realidad me olvidé de los participantes y solo estaba pendiente de mí y de mis

necesidades. Cuando logré darme cuenta de esto, entonces comencé a fluir y a ver al otro y a ver sus necesidades, no las mías. Al final, son las necesidades de los participantes o de los clientes las que realmente importan.

Junto con lo anterior, descubrí que estaba detenida en los deberías, “debería salir bien”, “no debería equivocarme”, etc. Y junto a los deberías, me detuve en mi necesidad de ser vista, reconocida. Por lo anterior, fue obvio que el fluir no iba de la mano en esos primeros momentos. Sin embargo, en cuanto me di cuenta de todo lo anterior, entonces pude fluir, no me importó si les gustaba o no, simplemente que se dieran cuenta de lo que tuvieran que darse cuenta, a partir de sus propios procesos y necesidades personales.

Como menciona Zinker (2003) el terapeuta creativo celebra la vida, la esencia, la belleza, la bondad y las capacidades y posibilidades del cliente<sup>10</sup> y eso es lo que estaba buscando al preparar mi taller. Creo que en mi cabeza estaba claro lo que quería; en mi cuerpo el nerviosismo y mi propio miedo al fracaso hicieron que no entendiera lo que yo misma quería que entendieran los demás. Afortunadamente, con el maravilloso ajuste creativo pude reorganizar en segundos lo que quería y permitirme fluir en la experiencia.

Al final del taller, mientras los participantes iban comentando cómo se sentían, me fui dando cuenta que cada uno trabajó lo que tenía que trabajar, a pesar de mis propios errores, por lo que una vez más confirmé lo que siempre he creído: “el cliente o, en este caso, el participante cuando quiere o necesita darse cuenta de algo en su vida, solo necesita un leve empujoncito, pues todo lo demás lo hace por sí solo”. La mayoría de los participantes eran terapeutas pero también había estudiantes, por lo que se pudieron dar cuenta de lo que necesitan o querían ser cuando terminaran sus estudios.

En realidad, el aprendizaje fue para todos, por lo que la creatividad siempre estuvo presente, solo que a veces, al menos en mi caso, no me permití verla hasta que mis expectativas y necesidades personales las hice a un

<sup>8</sup>Claro que en realidad nada es sin querer. Todo pasa siempre por algo y para algo, esto es una realidad en Gestalt, todo pasa siempre por algo, nada es al azar

<sup>9</sup>El ajuste creativo es esa capacidad que tenemos todos los seres humanos de cambiar o ajustarnos a un cambio inesperado, lograr sobrevivir a partir de cambiar mis pensamientos, acciones, emociones, es como si se cambiara un “switch” en donde las personas logran nuevas cosas, independientemente de lo que haya sucedido

<sup>10</sup>Zinker, J. El proceso creativo en la terapia gestáltica.. p, 38  
34



lado y me convertí en uno más de los presentes en la sala, la única diferencia finalmente fue que mi papel fue facilitar el aprendizaje, incluido el mío.

Ahora que lo reflexiono, me doy cuenta de que la teoría paradójica del cambio se hizo presente, y fue cuando dejé de presionar, que comencé a fluir. No cabe duda de que las sensaciones son básicas para el darse cuenta, la fenomenología y el permitirse crear son las herramientas “mágicas” que acompañan en los procesos. Claro que de magia no tiene nada, lo único mágico es la vivencia

consciente de la realidad o, como en gestalt se dice, vivir en el aquí y en el ahora.

Para concluir, quisiera mencionar que el terapeuta como cliente de sí mismo implica entonces, el permitirse ver necesidades, bloqueos, resistencias, creatividad, polaridades y, en general, tomar en cuenta la propia historia para acomodarla en la propia experiencia presente en el aquí y en el ahora y entonces reconstruir, construir y, sobretodo, crearse a cada momento, permitiendo que su capacidad creadora sea utilizada para él mismo y desde ahí lo pueda utilizar para sus clientes y sus procesos creativos.



Foto tomada al finalizar el taller, solamente con los participantes



En el mismo taller, pero me incluyo en la foto (blusa naranja de cuadros);

#### Bibliografía

- Yontef, G. (2003) Proceso y Diálogo en psicoterapia gestáltica. Chile: Cuatro Vientos  
 Zinker, J. (2003) El proceso creativo en la terapia ggestaltica. México: Paidós

Asociación Mexicana de  
 Psicoterapia Gestalt



**“Los seis pilares que me mantienen integrado”:  
Construcción de un Método de Auto-evaluación para el Psicoterapeuta Infantil**

Por: María Teresa Lomelí Hernández

Psicóloga clínica y Psicoterapeuta Infantil con enfoque Gestalt  
Instituto Gestalt de Guadalajara

### Resumen

Este artículo describe un método de autoevaluación para el psicoterapeuta infantil, que se propuso en el taller “Ser Psicoterapeuta Infantil: Construyendo los seis pilares que me mantienen integrado” dentro del 1er Encuentro de la Comunidad Mexicana Gestalt AAGT.

El método consta de la revisión de un sistema de seis pilares básicos que propician en el psicoterapeuta un sentido de integración personal más profundo y de mayor profesionalismo en su rol. Tomando en cuenta que muchos profesionales de la salud que trabajan con niños pueden llegar a sufrir del síndrome de “Burnout” por falta de cuidado y atención a sus necesidades individuales; el hecho de identificar los elementos que un psicoterapeuta infantil requiere mantener con mayor cuidado, les ofrece una nueva vía de conciencia para evitar caer en el agotamiento emocional. Se orienta tanto hacia los elementos que le ayudan a ver por sí mismo y por su niño interior, como hacia el descubrimiento de una perspectiva más sensible y holística del juego, las funciones del contacto, las interacciones familiares a un nivel sistémico y una visión más clara de los límites dentro de la relación terapéutica. Se considera que sólo a través de este nivel de conciencia, es posible vislumbrar la posibilidad de mantenerse integrado y lograr la evolución, tanto para el psicoterapeuta a nivel personal y profesional, como para los niños y familias que se atienden.

### Introducción

A través del tiempo que he realizado intervenciones con niños y sus familias, he descubierto lo fascinante de ser Psicoterapeuta Infantil. Trabajar en la terapia de juego, con un mundo lleno de símbolos y grandes posibilidades expresivas a través del arte, me ha permitido construir vías fascinantes de crecimiento para mí misma. De igual forma, he presenciado y acompañado procesos de transformación asombrosos en los niños y papás que he atendido. Intervenir a nivel preventivo, para promover estilos de vinculación más sanos entre padres e hijos, me ha generado inmensas satisfacciones. Sin embargo, también he experimentado cansancio extremo, impotencia y frustración en diversas etapas de mi labor como psicoterapeuta y con algunos tipos de familias o niños en especial. La experimentación propia de tales dificultades y las demás situaciones de desgaste que otros psicoterapeutas infantiles me han reportado cuando los he acompañado en asesorías y supervisión, me llevaron a reflexionar profundamente sobre los aspectos básicos que es importante cuidar en el propio terapeuta, no sólo para evitar el agotamiento emocional o la deserción de esta profesión, sino también para lograr mayor crecimiento personal y profesional a través de la fusión de experiencias que se viven al trabajar con los niños y sus familias.

A partir de esa reflexión y de una conferencia de la Dra. Linda Homeyer a la que asistí, en donde mencionaba una serie de aspectos a trabajar en el psicoterapeuta infantil para mantenerse sano e integrado, es que comencé la construcción del método aquí presentado, cuya puesta en práctica me ha arrojado revelaciones muy importantes. Descubrí que el hecho de contar con una metodología de cuidado a favor del psicoterapeuta, estructurada de forma concreta y fácil de recordar, puede ser una aportación significativa dentro del campo de la psicoterapia infantil, en lo que respecta



al bienestar y equilibrio de los profesionales de esta área. A través de esta metodología para el psicoterapeuta, se contribuye a elevar la calidad, trascendencia y relevancia de sus intervenciones.

### Riesgos potenciales del Psicoterapeuta Infantil

Erving y Miriam Polster (1985) afirman que “El terapeuta es su propio instrumento”. Esto implica que todo psicoterapeuta con enfoque Gestalt, debe estar consciente de que como cualquier instrumento, requiere cuidados, tiene cierta fragilidad y necesita mantenerse bien “afinado”. (7)

En este sentido, los principales riesgos de un psicoterapeuta cuando no atiende sus necesidades individuales, independientemente de su enfoque u orientación, son:

- La presentación de síntomas de estrés y agotamiento emocional
- Que desatienda necesidades personales y descuide a su propia familia (9)
- Que se retire de la actividad profesional por impotencia, frustración, sentimientos de incompetencia y cese su disfrute por el trabajo mismo
- Presentar mayor vulnerabilidad para tener problemas de depresión, tendencia al suicidio y adicciones.

Para conceptualizar estos efectos, Freudenberger (1998) propuso el término de “Burnout”, describiendo un síndrome que implica deterioro y cansancio excesivo progresivo, unido a una reducción drástica de energía. Se acompaña a menudo de una pérdida de motivación que a lo largo del tiempo afecta las actitudes, modales y el comportamiento general. (3)

Se detectó que existe mayor vulnerabilidad en profesionales que interactúan de forma más intensa y/o duradera con sus clientes. Este síndrome se desarrolla como respuesta a estrés constante y sobrecarga laboral

Los principales síntomas que se presentan son:

- Sentimientos de impotencia
- Pérdida de la capacidad de disfrute

- Estrés permanente.
- Percepción de que el trabajo ya no produce incentivos.
- Insensibilidad, irritabilidad, falta de concentración, depresión e insatisfacción.
- Molestias corporales como insomnio, dolor de cabeza, mareos, dolores musculares, trastornos digestivos, infecciones, afecciones en la piel, trastornos respiratorios, circulatorios o digestivos (5)

Existe mayor prevalencia del síndrome de burnout en profesiones de alto contacto con personas, que manejan horarios de trabajo excesivos, especialmente cuando el trabajo supera las ocho horas diarias. De igual forma, ocurre con frecuencia cuando no se ha cambiado de ambiente laboral en largos periodos de tiempo o cuando la remuneración económica es insuficiente. Un clima laboral hostil o donde las condiciones de trabajo se perciben como injustas también puede ser un factor que lo desencadene con mayor facilidad. Las investigaciones sugieren que las mujeres son más vulnerables a presentar este síndrome. (4)

Considerando lo anterior, es fundamental estar consciente de que como Psicoterapeuta Infantil, se tiene un riesgo adicional en comparación con otras áreas de la psicoterapia, ya que el fenómeno de la contratransferencia y la proflexión derivada de los procesos (dar al otro lo que en realidad se necesita para sí mismo), puede ser tan inconsciente que no se logran distinguir las propias necesidades respecto a las de los niños o papás que se atienden.

En este sentido, la responsabilidad del Psicoterapeuta Infantil es conocer, explorar y estar alerta ante los elementos que lo mantienen consciente y que propician su integración.

### Descripción del Método

El método aquí propuesto, trata precisamente de permitir al psicoterapeuta infantil alertarse a sí mismo cuando haya aspectos personales que requieran de atención y cuidado para procurar mantenerse equilibrado y al tope de su capacidad facilitadora de los procesos de los

pacientes. Con este aspecto ya trabajado, puede además disfrutar intensamente su actividad profesional, siendo capaz de reflejar ese equilibrio y armonía en su entorno.

Este método de Autoevaluación se compara con una construcción que consta de un sistema conformado por tres dimensiones: Seis pilares fundamentales, una plataforma básica que conforma el piso y un séptimo elemento (el techo) que regula toda la estructura. A continuación se presenta una descripción más detallada de cada aspecto.

a) **La plataforma básica** que sustenta los seis pilares, está conformada por los siguientes elementos:

- Capacitación y actualización profesional continua
- Trabajo interdisciplinario
- Contacto frecuente con colegas
- Conocimiento de temas básicos en el desarrollo del niño, métodos de crianza, teoría del campo, conceptos de sistemas familiares, psicología transgeneracional, psicoterapia relacional y otros temas selectos.

Se da por hecho que sin estos elementos, no es posible construir pilares fuertes, pues estos cimientos profesionales son el preámbulo para sustentar la estructura básica.

b) **Los seis pilares** que sustentan al psicoterapeuta infantil son:

### 1. Reconocimiento, responsabilidad y alianza con su niño interior

Este pilar hace referencia a la necesidad que tiene el psicoterapeuta infantil de abordar adecuadamente y cubrir sus carencias en los siguientes aspectos:

- Tener conciencia de que las heridas o carencias del propio niño interior pueden resurgir al trabajar con niños, padres y demás familiares que tengan

experiencias similares o incluso opuestas a la historia personal del psicoterapeuta.

- Ser responsable de abordar, trabajar y cubrir las necesidades de su niño interior para evitar presentar proflexiones tóxicas que impidan un proceso terapéutico sano. Esto también implica resignificar los patrones de relación establecidos con sus padres o cuidadores.

- Establecer una alianza con la naturaleza, esencia y virtudes de su niño interior, de manera que pueda canalizarla hacia intervenciones terapéuticas más creativas y conexiones emocionales más auténticas con sus pacientes.

- Mantener un compromiso continuo de revisión de los aspectos anteriores

- Valorar la posibilidad y ventaja que el psicoterapeuta tiene de sanar a su niño interior a través del trabajo con sus pacientes, siempre y cuando se dé con profunda conciencia y responsabilidad.

### 2. Trabajo vivo con sus funciones del contacto

Cuando se interactúa profesionalmente con niños, es muy evidente que el disfrute y apreciación del mundo sensorial es una de las experiencias infantiles más enriquecedoras, tanto porque es un sello característico de la edad, como porque es un requerimiento para su sano desarrollo. (6)

Por este motivo, es especialmente importante que el psicoterapeuta se encuentre en sintonía, a través de:

- Tener conciencia permanente de su entorno a través de sus cinco sentidos, la voz, el movimiento, la respiración.

- Explorar continuamente sus sensaciones y funciones corporales internas

- Recuperar su capacidad de sorpresa, de curiosidad y su instinto de exploración

- Reconocimiento de su ZIM (Zona intermedia), haciendo distinción clara entre los estímulos ambientales externos, sus sensaciones / sentimientos y sus pensamientos, interpretaciones y fantasías.



- Vivir congruentemente con la experimentación del momento presente, aquí y ahora, manteniendo su capacidad de disfrute.

### 3. **Establecimiento de límites en la relación terapéutica con los niños y sus padres, o dentro de la Institución donde se trabaja**

Para evitar que las relaciones de trabajo con sus pacientes o con la institución donde labora sean ambiguas o insatisfactorias, el psicoterapeuta infantil necesita:

- Tener conciencia y reconocimiento profesional de sus alcances y limitaciones
- Estructurar claramente el encuadre con los padres y el niño, además de realizar un contrato terapéutico, donde sean continuamente renovados aspectos importantes del mismo según se requiera. (8)
- Ser concreto y asertivo en la relación con los padres y el niño.
- Revisar la congruencia existente entre los objetivos institucionales y los objetivos de cada proceso terapéutico individual en que trabaje.
- Fortalecer las actitudes que le dan confianza en sí mismo, valorando su creatividad y capacidades como terapeuta, procurando no perder la sensibilidad ante la crítica constructiva que pudiera recibir por parte de sus compañeros de trabajo.
- Que sus horarios de trabajo, su inclusión dentro del ambiente laboral, la remuneración y valoración de su trabajo se encuentren dentro de un balance sano.
- Tener un manejo adecuado y administrado de las cargas de trabajo distintas al trabajo terapéutico propiamente dicho, pues si no se van atendiendo oportunamente, pueden generar dificultades emocionales en el psicoterapeuta.

Dentro de este aspecto, existen varios riesgos potenciales:

- Caer en la trampa de creer que es el psicoterapeuta quien tiene el poder o la “magia” intrínseca de generar los cambios en el niño o en su familia. Con esa creencia, se desarrollan en él sentimientos de poder y superioridad bastante tóxicos.
- Que el psicoterapeuta se sienta completamente responsable por el éxito, fracaso o deserciones dentro de los procesos terapéuticos.
- Involucrarse de tal forma en lo desagradable o agradable de los procesos, que el psicoterapeuta se pierda a sí mismo en ellos.

### 4. **Mantener una perspectiva holística y estilo de intervención relacional**

- Es fundamental reconocer que la sola intervención individual con el niño es insuficiente y algunas veces hasta contraproducente.
- Por ello, es indispensable para efectos profundos y duraderos, intervenir terapéuticamente sobre las díadas y tríadas dentro de la familia a través de sesiones relacionales donde los niños y sus padres practiquen nuevos estilos de interacción.(1)
- Tener una perspectiva holística implica mantener una percepción amplia que incluya la visión de las relaciones familiares, y la influencia tanto de la familia extensa como de aspectos transgeneracionales en el niño y sus padres, donde además se considere a la familia como un sistema inmerso dentro de un contexto histórico y sociocultural dinámico.
- Estar consciente de que el vínculo más importante que se establece no sólo es el de la relación terapéutica en sí misma (psicoterapeuta- niño), sino el del niño con sus padres, y el de esta tríada con sus propios recursos familiares. Ser el puente que propicie esa conexión es la función más trascendente del Psicoterapeuta Infantil.

## 5. Concientizarse de sus necesidades personales y tener el cuidado de atenderlas

Mantener atención especial y cuidado de la estabilidad de este pilar, permite que el resto de los pilares puedan sostenerse con firmeza. Este pilar incluye muchos elementos correspondientes a la vida personal del psicoterapeuta, donde se consideran áreas básicas a revisar:

- La relación con su cuerpo (movimiento, alimentación, hábitos de sueño, salud)
- Manejo de sus sentimientos
- Su relación de pareja
- Sus relaciones familiares
- Sus relaciones sociales
- Su organización financiera
- Contacto frecuente con la naturaleza
- Su área espiritual
- La construcción de su sentido de vida
- Mantener espacios y temporadas de recreación (vacaciones)

## 6. Exploración y potencialización de su creatividad

La psicoterapia implica por una parte, el propiciar espacios emocionales que conduzcan a la exploración de la creatividad en los niños, y por otra, la posibilidad infinita de contagiarse de la energía creadora infantil, por lo que un psicoterapeuta infantil tiene que generarse la oportunidad de:

- Hacer mayor contacto con sus habilidades especiales
- Permitirse fluir con espontaneidad y naturalidad
- Mantener mayor confianza en su poder personal
- Descubrir y desarrollar su capacidad expresiva a través del arte

Los seis pilares están íntimamente conectados, se interrelacionan, se apoyan y crecen

juntos. Un pilar débil afecta el esfuerzo que deben hacer los otros pilares por sostener la estructura.

Sin embargo, hay que considerar que es prácticamente imposible lograr un 100% de satisfacción en todas las áreas, por lo que un objetivo más viable es mantener la conciencia alerta respecto al estado en que se encuentra cada pilar y de desequilibrios severos que puedan desestabilizar la estructura completa.

Será recomendable tener apoyo terapéutico continuo cuando haya varios aspectos que generen desbalances en uno o varios pilares o cuando es un solo elemento desestabilizador muy profundo que requiera mayor trabajo.

Contar con apoyo terapéutico ocasional cuando surjan aspectos aislados que generen cierto desequilibrio, permitirá optimizar sus recursos personales para evitar un mayor desbalance. Es de especial ayuda contar con espacios de intercambio con grupos de colegas que trabajen con niños, para compartir experiencias resultantes de esta reflexión y autoevaluación profesional / personal.

### c) El séptimo elemento es la capacidad de auto-observación y auto-transformación.

Si se retoma la metáfora de una construcción, este elemento se encuentra en el techo superior sostenido por los pilares. Se define como la capacidad de tomar conciencia del estado de cada pilar, y de la estructura completa. Esto mantiene al psicoterapeuta con la capacidad de auto-transformarse, para permanecer en el camino que lo conduce hacia un Yo integrado, fortalecido y pleno. A través de esta autoevaluación continua, es posible apuntalar los pilares que se debilitan y compensar el apoyo con otros más firmes.

### Otros aspectos a considerar:

El Psicoterapeuta Infantil requiere reconocer sus propios alcances y limitaciones, pues sin esta conciencia es fácil perderse en los extremos de evitar responsabilizarse dentro de su labor profesional, o por el contrario, de asumir roles que no le corresponden.



Es vital que el Psicoterapeuta Infantil recuerde:

- Que no es un mago ni “todopoderoso”. A pesar que el trabajo con niños es especialmente estimulante, y suceden muchos elementos mágicos dentro de las sesiones por el elevado nivel simbólico y profundamente transformador del juego, es mejor que perciba esta experiencia como una magia que ocurre dentro de ese campo y no como un elemento intrínseco en su persona.
- Que no es papá ni mamá de los niños que atiende. Suena bastante obvio, sin embargo a nivel experiencial, la contratransferencia y la proflexión inconscientes pueden generar un estado de confusión tal, que se pierda dentro del proceso su rol verdadero y la conciencia de sus limitaciones.
- No es capaz ni puede aspirar a cubrir necesidades en el niño, que corresponden a los padres. El amor, la protección, la seguridad, los límites y la autoridad, son aspectos que se pueden vivir de forma importante dentro de la relación psicoterapeuta- paciente, sin embargo, la necesidad más profunda en el niño radica en recibirlo de sus propios padres o cuidadores. A pesar de que las experiencias dentro de la terapia provean de estos elementos, es imposible creer que eso será suficiente para la vida de un niño y su familia.
- Al terapeuta no le corresponde recorrer el camino de crecimiento y aprendizaje que requieren experimentar el niño y su familia. Saturar al niño y a sus padres de sugerencias demasiado concretas de enfrentamiento de problemas que les impidan pensar en estrategias por sí mismos, es un acto de sobreprotección que los devalúa en sus capacidades y puede llegar a ser contrario a la visión humanista de confianza en su potencial de crecimiento y poder de cambio.
- Por ello, el terapeuta no puede jugar el rol de salvador en los conflictos o crisis familiares.

- A pesar de que el entorno terapéutico al trabajar con niños es divertido, espontáneo, energético y vital, es básico distinguirlo de la idea de que es el psicoterapeuta quien “hace felices” a los niños.
- Si se entiende que la postura más tóxica para iniciar un proceso de tratamiento es asumir que el niño está “mal” y que el terapeuta es quien lo “repara”, éste asumiría la responsabilidad de “cambiarlo”, lo cual distorsiona el fin trascendente de la psicoterapia.

### Alcances como Psicoterapeuta Infantil

Lo que sí es capaz de lograr el Psicoterapeuta Infantil se orienta a:

- Promover que se catalicen cambios sanos y auténticos en el niño y su familia
- Ayudar en el proceso de autoconocimiento y autoconstrucción del sentido del sí mismo en los niños
- Propiciar espacios y actividades que generan condiciones aptas para profundizar vínculos entre el niño y sus padres / hermanos o con otros niños de su edad, en el caso de trabajo con grupos de psicoterapia infantil.
- Reflejar al niño y a sus padres maneras sanas de desarrollar sus habilidades de contacto
- Acompañar al niño y sus padres el camino de autodescubrimiento de sí mismos
- Ofrecer contención en momentos de dolor, impotencia, enojo y miedo, así como apoyo para generar vías de expresión más sanas.
- Comunicar con certeza y confianza profunda el mensaje de poder, capacidad de expresión, vinculación e integración que tienen el niño y sus papás.

La necesidad del Psicoterapeuta Infantil de autoevaluarse respecto a la forma en que el trabajo le afecta en su equilibrio interno, había sido poco atendida, o al menos no lo había sido en una forma

efectiva. El método aquí propuesto presenta una oportunidad para mejorar esta situación.

Aunque este método de autoevaluación está orientado hacia los psicoterapeutas infantiles, puede ser bastante útil si se adapta para otros profesionistas o prestadores de servicios que trabajen con niños y

sus familias, como docentes, psicólogos educativos, médicos pediatras, trabajadores sociales, etc.

Trabajar con niños y sus familias ofrece posibilidades maravillosas de contacto profundo con la propia esencia, si el Psicoterapeuta es capaz de vivir su profesión conscientemente.

## Referencias

- (1) Amescua, G. (2008) Psicoterapia Infantil relacional, un modelo de intervención Gestalt CEIG: Xalapa
- (2) Cornejo, L. (2001) Manual de terapia infantil gestáltica. Serendipity: Bilbao.
- (3) Freudenberger, H. (1998). "Stress and Burnout and their implication in the Work Environment". En Stellman. Encyclopaedia of occupational health and safety, vol. I.. Geneva: International Labour Office
- (4) Grau, A.; Flichtentrei, D.; Suñer, R.; Prats, M.; Braga, F. (2009). "Influencia de factores personales, profesionales y trasnacionales en el Síndrome de Burnout en personal sanitario Hispanoamericano y Español". Revista Española de Salud Pública
- (5) Maslach, C.; Jackson, S. (1986) Maslach burnout inventory manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, Inc.
- (6) Oaklander, V. (2001) Ventanas a nuestros niños. Cuatro Vientos: Santiago de Chile
- (7) Polster, E. y M. (1985) Terapia gestáltica. Amorrortu: Buenos Aires.
- (8) Zur, O. (2007) Boundaries in psychotherapy: Ethical and clinical explorations. APA Books: Washington.
- (9) Zur, O. (2012) "Psychotherapists and their Families: The Effect of Clinical Practice on Individual and Family Dynamics and How to Prevent Therapists' Burnout and Impairment"  
<http://www.zurinstitute.com/therapistsfamilies.html>



## Comprendiendo la Adolescencia como paso a la Individuación.

Enrique F. Mercadillo Madero

Como terapeuta he vivido la experiencia de trabajar con adolescentes y jóvenes que se encuentran con frecuencia en los últimos años de preparatoria o durante el estudio de su carrera profesional. He tenido el honor y la satisfacción de colaborar con ellos en su desarrollo y crecimiento, conocer sus luchas internas, miedos e inquietudes. Comprender que esas acciones “irracionales” que juzgamos los adultos como falta de sentido común, tienen un sentido propio y, con frecuencia muy importante para ese joven que se está desarrollando. He sido testigo de la lucha que viven día tras día inmersos en un mundo que se presenta ante ellos lleno de oportunidades pero también de riesgos y exigencias, en especial de padres y educadores así como de iguales. Exigencias de una sociedad sin nombre, sin sustancia, pero que impacta en su crecimiento y desarrollo. Mi experiencia ha sido siempre alentadora, me ha dejado un gran aprendizaje y un visión optimista ante el desarrollo de quienes serán, en un futuro no muy lejano, los formadores de esa misma sociedad en que vivimos.

El enfoque Gestalt proporciona un modelo basado en el diálogo y en la experiencia y ésta es la base de mi trabajo, muy especialmente con los adolescentes y jóvenes. Con el tiempo y la experiencia me he dado cuenta de que, si bien nuestro aparato cerebral sufre una transformación significativa entre los once y los diecinueve años, también es cierto que, en la cultura mexicana, la maduración personal y en las relaciones interpersonales tiende a continuar hasta los veintitrés o veinticuatro años (en ocasiones inclusive más allá). La frontera de cambio más visible es cuando termina el período de estudios formales en aquellos individuos favorecidos con la posibilidad de estudiar una carrera. En aquellos casos en donde la economía familiar está en dificultades, la necesidad de que los jóvenes aporten económicamente con frecuencia también extiende la dependencia emocional hasta bien entrada esa edad. Desde este punto de vista, considero importante y

necesario reformular la creencia social de que la adolescencia termina a los diecinueve años y agregar estos cuatro o cinco años al proceso de desarrollo y maduración psicosocial. Para no redundar en mencionar cada vez “adolescente y joven” utilizaré la palabra adolescente. He encontrado en el modelo de tres etapas de desarrollo de McConville (1995) una clara y sólida comprensión del proceso de desarrollo. Su libro *Adolescence* ha tenido una profunda influencia en mi manera de percibir la maduración y en las etapas mencionadas creo que poco hay que agregar o modificar. Aun y cuando existen diferencias culturales, el proceso es muy similar. Considero que incluir la pubertad y agregar la etapa de Afrontación son requisitos para el entorno de desarrollo psicosocial en México y complementa el enfoque que podemos tener en el desarrollo del adolescente hacia su madurez como persona.

La adolescencia solemos verla como un solo periodo en el que debemos sufrir la maduración sexual, las acciones irresponsables y, a veces el sexo desaforado y las drogas, entre otras cosas, deben ser “controladas”. Es un proceso de paso, un tiempo de descontrol, sufrimiento, inseguridad y hacer locuras que los jóvenes deben vivir y los adultos deben controlar. Pero, ¿es así? o ¿este periodo que va desde los diez u once años y que termina entre los veinte y veinticuatro es algo más que un cambio fisiológico y sexual?, ¿como adultos, solo podemos “tolerarla”? o ¿podemos hacer algo más?. Mi propia experiencia como adolescente y mi intuición como profesional de la terapia me dice que sí, que hay mucho que hacer. La adolescencia y juventud temprana es el proceso en el que pasamos de la dependencia económica y afectiva a la autonomía y, si nuestro desarrollo es sano y completo, a la interdependencia emocional.

Aun y cuando padres, educadores, formadores y terapeutas que participamos en el proceso de desarrollo de un adolescente realizamos nuestro mejor esfuerzo en apoyar el desarrollo sano de los muchachos, con frecuencia ellos siguen eligiendo realizar acciones que aparentemente van en contra hasta de su propio interés.

La vivencia del adolescente de hoy en día es muy diferente a la viví hace cuarenta años. Los jóvenes crecen en la edad de la información en donde con unos cuantos *clicks* puedes acceder, a través de Internet, a casi cualquier cosa imaginable, desde el último video de su grupo favorito, hasta cómo elaborar algún tipo de droga (con un manual en pdf y videos). Los jóvenes de hoy pueden obtener la información para hacer la tarea en su computador o en el cibercafé de la esquina. Para muchos de nosotros implicaba horas de búsqueda en alguna biblioteca o al menos en la papelería de la esquina. Trabajar con adolescentes no es una tarea fácil, requiere de utilizar los mejores recursos que tengamos para la comprensión de su vivencia. Entender su marco de referencia es fundamental para lograr elaborar la alianza terapéutica que se requiere para encaminar el proceso de terapia en un camino que resulte beneficioso para él mismo y su entorno.

Para McConville la adolescencia es en esencia el desarrollo de la capacidad de contactar, es decir, establecer las condiciones que soportan el encuentro y el retiro. En Gestalt la idea que se tiene del Self difiere de la concepción psicológica tradicional de ser una estructura intrapsíquica más o menos estable que define la personalidad y comportamiento del individuo. Para Erikson (1993), el desarrollo sano del self es aquel que alinea exitosamente la vida interna del individuo con las oportunidades que ofrece el entorno, a este proceso Erikson lo llamaba “egosíntesis”. Sin embargo, si el entorno se encuentra limitado o las oportunidades de desarrollo que ofrece son neurotizantes luego entonces el self sano sería uno que se ajustara a las oportunidades neuróticas del medio ambiente.

Erikson menciona que cada etapa representa una crisis psicosocial. Para el niño de seis a doce años esta crisis es la de Industriosidad vs. inferioridad. El primero se deriva de la adaptación a los nuevos estímulos cuando el entorno ya no es solamente la casa, la contraparte (inferioridad) resulta de la falta de adaptación a ese nuevo entorno. Este período, que, si bien no es aún la adolescencia, sí incluye la pubertad, especialmente más presente en las niñas y

quizá muy influenciado por la presión social y mediática en donde en la actualidad es posible observar comportamientos relacionados con la adolescencia y que son generalmente copiados de su entorno. Desde mi perspectiva, es una continuación de la introyección infantil en donde se alimenta un ideal de sí mismo moldeado por fuerzas externas y que, en general, tienen poca consideración hacia el individuo. Un entorno sano proveerá del reconocimiento de estar haciendo bien las cosas y por ende, la experiencia de satisfacción, pero también puede resultar en un perfeccionismo basado en cumplir con las demandas (especialmente padres y maestros).

Erikson habla de la adolescencia —que la sitúa entre los doce a dieciocho años— como la fase en donde la crisis es identidad vs. confusión de rol. La integración del self en la adolescencia resulta de la suma de las identificaciones infantiles. Desde mi perspectiva, si bien las experiencias infantiles son importantes, no conforman al self propiamente dicho. Más bien, estas experiencias yóicas infantiles son el caldo de cultivo para el proceso de maduración que comenzará a experimentar el joven; de esta manera, lo que para Erikson es la etapa de confusión del rol en cuanto a lo sexual y comportamental, para McConville (1995) es un proceso de ajuste creativo en donde la personalidad emergente del individuo brota del fondo que constituye el medio familiar y, agregaría, social. Esta etapa no es un continuo que inicia con la inmadurez y la dependencia y termina con el autoapoyo, McConville sostiene que durante este proceso hay tres etapas claramente diferenciadas entre sí. Así, las conductas de riesgo o los comportamientos antisociales pueden ser el resultado de una falta de identificación clara con el mundo adulto, ya sea porque éste resulta amenazante y restrictivo o incongruente con la propia visión y vivencia del adolescente.

Para los efectos del presente artículo, la última etapa de Erikson que mencionaré será la que comienza a los diecinueve y termina a los treinta y cinco. Me enfocaré en el período que va del inicio a los veinticuatro años. La crisis psicosocial que brota en



esta etapa del desarrollo es la de Intimidad vs. Aislamiento. Desde la visión Eriksoniana, el individuo está preparado para entregarse a relaciones en donde exista la fuerza ética necesaria para buscar la comunicación con el otro y estrechar los lazos de amistad solidaria y amor de pareja. Evitar estas experiencias o llevar las relaciones afectivas y amorosas al plano de la competencia, el control y la combatividad, conduce al aislamiento.

Esta fase, que llamo Afrontación, es poco considerada como un fenómeno singular y diferente de la fase previa en donde el tejido social limita e, inclusive, inhibe abiertamente las conductas que se supone deberían experimentar. Enfocaré buena parte de mi atención en ella pues es cada vez más común que estos jóvenes lleguen a terapia por sí mismos buscando respuestas a sus sentimientos de vacío e inadecuación. Una cliente mía llegó a terapia cuando cursaba el último semestre de su carrera. El motivo que declara en la primera sesión es que estaba experimentando una gran ansiedad por su manera descontrolada de beber y la incapacidad de tener una relación estable, en otras palabras, tener novio. Varias de sus compañeras de generación, o ya tenían su novio formal o ya se habían casado. Al explorar un poco sus anhelos personales me habla de su deseo de trabajar, hacer una carrera y dedicarse a lo que ella estudió. Al expresar esto le digo que me llama la atención cómo es que cambió su postura, el tono de su voz, y en su cara había una expresión de satisfacción. En un instante regresa a su cara esa mirada poco expresiva y aparentemente triste y me dice: “pero lo que realmente quiero es casarme y tener hijos”. Si le hago caso a su discurso, parece que realmente se quiere casar y formar un familia, pero la energía de su expresión no está ahí, se encuentra –en ese momento– en su realización personal. Es claro cómo el self emerge con energía al hablar de su carrera y desarrollo profesional. Durante las siguientes semanas, al comenzar a flexibilizar estas dos posturas –pues parece que o se casa o trabaja–, comienza a reducirse su ansiedad por buscar novio y el consumo de alcohol disminuye significativamente. Cuando puede asimilar esas fuerzas aparentemente contradictorias y aceptar que

sus deseos no son excluyentes, disminuye la tensión generada por la lucha de las polaridades y emerge una persona más en concordancia consigo misma.

El caso anterior para mí es un ejemplo claro de cómo la confluencia familiar y social conducen a esta joven al desarrollo de un introyecto “las mujeres deben de casarse y tener hijos”, que a la vez genera a una polaridad: “si trabajo no me caso y si me caso no trabajo”. Hace un par de meses me encontré con ella al entrar a una sala de cine. Iba acompañada de su novio y en un par de minutos que duró nuestro encuentro me comentó de lo bien que le iba en el negocio familiar y que a la vez que su novio y ella querían seguir sus respectivas carreras, ya tenían planes de boda.

En los países considerados desarrollados lo común es que a partir de los diecinueve años el individuo se separe de la familia al menos parcialmente, ya sea para estudiar o para comenzar a trabajar, es frecuente que los amigos se vayan a vivir juntos aun y cuando estudien en la misma ciudad donde viven sus padres. También es común que el joven comience a trabajar y sostenerse al menos parcialmente. En la cultura de la clase media y alta –al menos– en México, no ocurre así. El individuo, una vez terminados sus estudios de preparatoria, tiende a quedarse en la casa paterna y continuar dentro del control familiar tanto en lo económico como en lo comportamental. Esta situación provoca —desde mi punto de vista y experiencia— una crisis en donde la confluencia se hace presente. Es una edad en donde la búsqueda de la pareja y las relaciones de amistad son cruciales, pero en lugar de vivirlo independientemente de la familia y así experimentar para encontrar su manera personal de relacionarse, lo hace embebido en el seno familiar, ya sea luchando por su independencia intentado acabar con la confluencia o, apegándose a las reglas, aun y cuando este apego sea solo aparente. Socialmente es aún muy criticado que un joven (y peor en una mujer) se vaya a vivir por su cuenta en esa edad si no es porque se fue a estudiar fuera de la ciudad. Así, el joven comienza la etapa de intimidad inmerso (aun y cuando sea en franca rebeldía) en el seno familiar. Consecuentemente, genera

sentimientos de culpa y resentimientos al intentar mantener la unión familiar y, a la vez, obtener un grado necesario de independencia. Cuando esto pasa, el individuo detiene su desarrollo, extendiendo por más tiempo la adolescencia dependiente, lo que resulta con frecuencia en sentimientos de miedo e inadecuación hacia un entorno en donde se requiere de un buen nivel de autonomía personal. A la vez que se siente inadecuado y hasta incapaz de enfrentar los retos que la vida le ofrece, también experimenta la culpa y el vacío de estar “rompiendo” de alguna manera con la familia. En ocasiones esto se ve reflejado en su desempeño académico, en continuar siendo el hijo adolescente que solo quiere disfrutar de la vida o en un miedo subyacente a fracasar toda vez que termine sus estudios. También es común ver que las exigencias hacia los padres para que mantengan su estilo de vida se recrudecen. En lugar de buscar una solución autosustentada a sus necesidades, presionan a la familia para que se las resuelva. En otras palabras, la etapa de juventud que debe de vivirse en independencia ocurre dentro del seno familiar, el hijo no aprende a volar por sí mismo sino a continuar la dependencia emocional y financiera. Como sabemos, la confluencia se da en el campo, por lo que la familia también presiona para que se mantenga el estado de la relación y no sobrevenga la separación. Esto puede ocurrir a través de una actitud paternalista benevolente o sobreprotectora proveyendo de todo lo que requiere el joven para una vida cómoda, aumentando así las barreras para la separación. También puede ocurrir través de amenazas y “castigos” como son el control económico así como la amenaza de exilio familiar. En el trabajo con adolescentes y jóvenes el concepto de cambio paradójico “solo cambia aquello que permanece y se reconoce” (teoría paradójica del cambio de Arnold Beisser) es muy significativo. Al llegar a terapia, con frecuencia parece ser que nos enfrentamos con una maraña de cables que no tienen ni principio ni fin y que, en su enredo, es difícil encontrar la respuesta a la pregunta ¿quién soy yo?. He descubierto en mi trabajo terapéutico que es indispensable comenzar con el facilitar al individuo

que encuentre una respuesta más o menos coherente a esa pregunta y que esta brote de una identificación clara y nítida de su sí mismo. Cuando el sentido de sí mismo se encuentra lleno de pre-concepciones rígidas o de exigencias sociales, es poco probable que el cambio que se pretende, se logre. Para que un ser humano desarrolle las habilidades necesarias para vivir autosustentado y relacionarse con su entorno y en la intimidad es necesario experimentar la lucha personal por la libertad. Eso es lo que ocurre durante la maduración del adolescente. Si los adultos no creamos y respetamos su espacio para maduración por el miedo a que algo les pase, entonces podremos estar colaborando a la formación un ser dependiente y limitado.

La adolescencia es un proceso complicado socialmente, especialmente para ellos. Sin embargo, los padres y educadores con frecuencia nos sentimos en “la zona cero” de los cambios. Pero, imaginemos por un momento estar sujeto a todas estas fuerzas que anteriormente no experimentabas: Cambios hormonales y físicos, un aparato mental “creciendo”, modificando conexiones y creando nuevas, cambios frecuentes de humor, presión familiar por asumir roles de mayor responsabilidad, presión de compañeros y amigos para formar parte del grupo y por si fuera poco, presiones sociales con respecto a lo que se espera de ti en cuanto a comportamiento y éxito y, para rematar, la búsqueda continua a la respuesta de una pregunta muy esquivada: ¿quién soy yo?. La presión puede resultar en una crisis.

Según McConville(1995), durante la adolescencia desarrollamos la capacidad de establecer contacto, es decir, comenzamos a reconocernos como separados de nuestro entorno, pues durante la infancia nos vemos más como parte de lo demás (familia, sociedad, etc.), que como individuos propiamente dicho. Con la maduración del córtex prefrontal podemos reconocer la separación que existe entre nosotros y lo que no es nosotros. Por lo anterior, es vital el establecimiento de límites sanos que soporten tanto el retiro como el encuentro propiamente dicho. Pero, ¿qué es hacer contacto?. El desarrollo sano de cualquier individuo es una



consecución casi infinita de experiencias de contacto y retiro, en donde adquirimos del medio ambiente lo que necesitamos: comida, afecto, presencia, atención, y así casi cada una de nuestras necesidades. El ser humano es un ser social, evolutivamente hablando, es lo que nos ha convertido en la especie dominante del planeta; poder establecer y comunicar vínculos sociales y conocimientos más efectiva y rápidamente que cualquier otro ser sobre la Tierra. El contacto es el ingrediente básico. Podemos contactar con el alimento cuando nuestra necesidad es hambre y, al saciarla, procedemos al retiro que es lo que corresponde. Igualmente ocurre con los vínculos sociales: son formas de resolver nuestras necesidades de compañía, afecto, seguridad y camaradería, así como de crecimiento sano. Cualquier alteración en este proceso de acercamiento-contacto-retiro se traduce en una irrupción del mismo sentido de sí mismo, a veces necesaria (como cuando postergamos nuestra necesidad de comer hasta encontrar aquello que verdaderamente nos nutra), pero en la mayoría de los casos lo hacemos como una forma de protección y, si este mecanismo lo utilizamos continuamente, establecemos un patrón de evitación. Así, no mostramos nuestros sentimientos por temor al rechazo o evitamos realizar ciertos actos por miedo a las represalias que pueda haber (justificadas o injustificadas, neuróticas o no). El hacerlo o no, no es lo tóxico, sino convertirlo en una manera de relacionarnos con nuestro medio ambiente. Aprender a crecer y pasar a la autonomía es el reto más importante de la adolescencia.

Las etapas por las que pasa el adolescente tienen que ver mucho con la interacción social. Estas fases las describe con detalle Mark McConville en su libro *Adolescencia*. Es importante enfatizar que este concepto está centrado en la teoría gestáltica, en especial en el modelo interrelacional o humanista. McConville, habla de tres etapas (desarraigo, interiorización e integración), yo agregó dos para quedar en cinco: Preadolescencia, Desarraigo, Interiorización, Integración y Afrontación. Estas etapas no ocurren en orden cronológico, sino de

desarrollo, con esto quiero decir que las edades y tiempos de cada una pueden variar de persona a persona pero el orden en que ocurren tiende a mantenerse.

Como ya mencioné, la adolescencia tiene como objetivo fundamental el de la maduración del individuo para convertirse en un ser autónomo, productivo y relacionalmente hábil. “El contacto maduro necesita las cualidades de interpretar y diferenciar claramente, de juntar y separar, implica la capacidad del individuo para mantener las fronteras al mismo tiempo que éstas son flexibles” (McConville, 1995). Este desarrollo ocurre en un medio ambiente (sistema familiar y social) en evolución constante; este proceso de organización sistémica es continuo y tiene una interacción muy estrecha con la del adolescente. De esta manera, si en el ambiente social están ocurriendo cambios importantes, es necesario considerarlos. Como regla general podemos asumir que entre más cercano esté el sistema del individuo, más relación habrá entre ambos. Desde la perspectiva de campo el fenómeno de maduración del adolescente es un evento del mismo campo más que del individuo solamente.

#### *Etapa 1: Pubertad o preadolescencia*

La primera etapa que muchos autores no reconocen propiamente como adolescencia es la pubertad. Dentro de ella con frecuencia ya son visibles los cambios físicos y sexuales y al parecer, ésta ocurre cada vez más temprano. Algunos autores atribuyen esto a la información a la que es expuesto el infante, otros lo relacionan con la alimentación, de hecho, existen muchas teorías. Desde mi perspectiva, el que los niños entren en esta etapa a una edad más temprana se debe a situaciones multifactoriales que incluyen, además de las ya mencionadas, el lugar en que llega a la familia. Por lo general, hay una tasa diferente de desarrollo del muchacho o muchacha que depende del lugar que haya llegado a la familia, la dieta alimenticia, las experiencias afectivas, los requerimientos de desarrollo de la familia, el aprendizaje y formación que ha tenido durante la infancia, etc. Es suficiente saber con que esta “maduración temprana” está ocurriendo y la deberemos tomar en cuenta en el estudio y trabajo

con nuestros clientes, hijos o alumnos. El inicio de la pubertad comienza en algunos casos desde los ocho años, pero es más común encontrarla entre los diez y once años y termina entre los doce y catorce años (pubertad tardía). Las niñas tienden a entrar más temprano que los niños.

No todos los preadolescentes viven la etapa con los mismos niveles de confusión y reactividad al entorno, es muy importante no generalizar en esta etapa y en sí, toda la adolescencia. La pubertad presenta características únicas en cada individuo, observamos desde aquellos que prácticamente transitan por estos años casi inadvertidamente para ellos y para el entorno, hasta los que la viven con gran intensidad y sufrimiento personal y de sus familiares.

La pubertad se reconoce como una etapa de confusión y poca claridad en lo que está sucediendo. Lo que antes experimentaba como identidad (yo soy el hijo de... o yo soy parte de...) ahora se diluye en un océano de sentimientos, emociones, sensaciones y pensamientos propios y, en muchas ocasiones, ajenos a la familia misma. La pubertad es un proceso en donde la toma de conciencia es acompañada por retornos a lo infantil. Podemos ver a una niña criticando algún juego infantil y una hora después estar jugando con los demás niños menores que ella. Comienza a haber muchos cuestionamientos, en especial en cuanto a límites se refiere, estos pueden ser más intensos si el púber tiene hermanos mayores. Cuando somos pequeños nos identificamos con la creencia que nuestros padres tienen de nosotros. Es importante hacer notar que esta creencia rara vez es la expresada verbal o racionalmente, y prácticamente siempre es aquella que se transmite experiencialmente. Con esto me refiero a que los padres pueden no estar de acuerdo con un comportamiento dado, pero lo soportan al aceptar que el niño se relacione de esta manera con los demás. En ocasiones este soporte llega a ser muy evidente, en otros, es prácticamente inconsciente. Al llegar a la Adolescencia, la conciencia de sí mismo puede experimentarse como un engaño del sistema familiar y por ende, representarse como rebeldía.

*Etapa dos, Desarraigo del campo familiar.*

El objetivo esencial de esta etapa es el de establecer una sensación de límites claros, definidos y demarcados con el entorno para poderse identificar con la experiencia personal. Esta desincorporación ocurre tanto a nivel relacional como a nivel intrapsíquico. Es el primer paso para forjar un sentido de identidad propio. Recordemos que la adolescencia es el proceso de maduración del individuo. Para que esto ocurra es necesario que se pueda separar con claridad y de la manera más sana posible del entorno familiar, así podrá tener claro quién es, sin la sombra familiar pesando sobre él. En la mayoría de los casos de rebeldía, la falta de un espacio psíquico y físico para formar su propia identidad es el principal generador.

Las experiencias que viven los adolescentes de doce o trece años incluyen el despertar sexual, la presencia de comportamientos y experiencias internas provocadas por las hormonas y no me refiero solo a las sexuales, sino también a las experiencias de súbitas descargas de energía y euforia así como las sensaciones de desadaptación, la posible reducción de la sensibilidad debida a las mismas hormonas (Oliva 2004), un sentimiento de inadecuación a su entorno, muy posiblemente dolor y desajustes metabólicos causados por el crecimiento acelerado y otras vivencias que muchas veces se empalman unas arriba de la otras. Estas experiencias se ven claramente marcadas en el entorno social y familiar por la necesidad de distanciarse de la familia y de la experiencia de niños. Aun y cuando ésta se puede expresar como repulsión hacia hermanos y padres, es más una necesidad interna que les permite irse ajustando al cambio. Como todo, esos tiempos de aislamiento no deben prolongarse por mucho tiempo, pueden durar desde unas horas hasta un par de días (entrando y saliendo de la habitación para comer, etc.) y considerarse dentro de lo esperado. Pueden repetirse en múltiples ocasiones, pero si estos periodos se alargan y comienzan a ser cada vez más prolongados, es momento de ver qué está sucediendo. No se trata de dejarlos hacer lo que les venga en gana, sino de dar el espacio necesario para su desarrollo a la vez que negociamos los límites y



acuerdos de comportamiento sanos en relación a repuestas responsables. Comportamientos naturales en esta etapa pueden ser la necesidad de tener la puerta de su cuarto cerrada, poco contacto con el exterior, en especial con la familia, y querer estar con los amigos sin hacer nada en específico. Es importante recordar que el córtex prefrontal apenas comienza con su proceso de maduración, por lo que las conductas de juicio relacionadas con un cerebro desarrollado es muy probable que no estén presentes aun y cuando las funciones cognitivas sí lo estén.

Relacionalmente hablando, hay una reorganización casi total de cómo es visto por ellos el entorno familiar. Lo que antes les gustaba ahora no, aquello que era aceptado ahora es cuestionado, los significados y las creencias familiares son puestos bajo la lupa y enjuiciados con rigor, con frecuencia se convierte en un verdadero conflicto cualquier solicitud de permiso que –por la razón que sea– es denegado. En México decimos que entró a la edad de la “choca” pues nada les gusta. En esencia este disgusto por todo es una manera de proyectar su mundo interno que se encuentra en un proceso de cambio casi total, generando desasosiego, incomodidad y rechazo (Mcconville 1995). Padres y educadores tendemos a creer que es un acto de desafío e intentos de romper las reglas pero el que le pongan límites los padres es una necesidad interna que ve como una imposición que “debe” de obedecer. La falta de conciencia de este proceso es con frecuencia lo que nos desgasta a los padres y educadores, que debemos de estar luchando con las quejas continuas como: es demasiado temprano, no quiero usar mi tiempo para estudiar, tú solo quieres quitarme a mis amigos, etc. El principal reto de esta etapa es forjar un sentido claro del sí mismo a través de la experiencia de ser el autor de sus actos e identificarse consigo mismo, la rebeldía resulta solo un método para lograrlo, sin embargo necesario. Para unos, este proceso puede ocurrir de manera escandalosa y pública, para otros puede resultar silenciosa y privada, en la mayoría de los casos es un continuo de movimiento entre estas dos formas o modelos de desarraigo de la experiencia infantil. Es muy probable que este sentimiento de engaño sea la

forma fenomenológica de lograr el desprendimiento de la etapa de la niñez y que el adolescente relaciona con el entorno familiar. De cierta manera esta etapa es crear el espacio para formar su identidad a través de fijar límites con el entorno. Territorialidad del espacio personal, cambios en la forma de vestirse y arreglarse, silencios prolongados, formas diferentes de hablar y en algunos casos, hasta el grupo de amistades con los que se relaciona, son conductas comunes de esta etapa. Cuando estos cambios son evidentes para el adulto, el mundo interno del adolescente ya lleva mucho tiempo evolucionando aceleradamente.

Ésta es la fase en donde el sí mismo comienza a autodefinirse, una manera que es común observar en los muchachos en esta etapa es la necesidad de pasar mucho tiempo con sus amigos y actividades y, paradójicamente, verse involucrados en las actividades que los adultos organizan para ellos. Kepner (1987) menciona que en los casos donde el niño ha estado sumergido en un ambiente tóxico es común observar dos tipos de formación de fronteras: la infraformación, en donde los límites se observan poco desarrollados y están al servicio de los otros o del sistema familiar, y la sobreformación, en donde la frontera es rígida y separada del entorno, bloqueando la entrada a cualquier contacto, no importa que éste pueda ser nutriente o no.

Una cualidad importante es que es posible que los adolescentes de pronto quieran hablar de todo, en especial de todos los demás antes que de sí mismos, aun en terapia o cuando son cuestionados por los padres sobre cómo se sienten o cómo están. Esta etapa podemos considerarla como una inversión del proceso infantil de dar entrada a casi todo (introyección). Ahora hay un cierre importante de las fronteras y, por si fuera poco, es “afuera” de ellos donde ellos ven que pasan las cosas, es difícil que un adolescente acepte la culpa o responsabilidad sobre algo pues tienden a proyectarla afuera de ellos, esto tiene que ver con el mismo desarrollo del self. En este proceso de reorganizar las experiencias, el muchacho tiende a rechazar, o al menos dudar de cualquier intento de generar algún acercamiento por parte del medio ambiente, en especial de las figuras

de autoridad, pues lo perciben como un intento de influir de alguna manera en la concepción que tienen de sí mismos. A la vez, comienza una necesidad de identificación con otros iguales que él y, al mismo tiempo, buscar nuevos patrones que no tengan nada que ver con la familia, (actores, músicos, figuras deportivas, etc.). Es común que prueben estilos, un día identificados con alguna moda y a los pocos días o meses, con otra cosa totalmente distinta. En esencia, el cómo logre la integración de sí mismo va a depender en gran medida de lo nutriente y sano, o tóxico y dañino que fue y siga siendo para él, su entorno familiar.

Es en esta etapa donde se asumen mayores riesgos y el adolescente tiene una distorsión más pronunciada de la percepción de la realidad (Oliva, 2004). Es común que perciban su entorno como agresivo hacia ellos mismos. En especial, la interacción que tienen con padres y figuras de autoridad, cuando les son puestos límites a acciones claramente peligrosas y a situaciones que rompen los preceptos de comportamiento moralmente sanos. En otras palabras, les es más claro lo que pasa afuera de sí mismos, que lo que está sucediendo en su mundo interno. Es una manera de protección del Self en desarrollo, de no darse cuenta de sí mismo cuando esto resulta amenazante o intenso. En otras palabras, puede actuar como el caso del chiste del individuo que no se suelta de los que lo tienen agarrado expresando que lo dejen pero a la vez es él quien los agarra a ellos: “déjenme que yo puedo” pero no se suelta de quienes les pide lo dejen.

El crear fronteras claras en esta etapa le permitirá en un futuro tener un contacto más diferenciado (qué es de él y qué, de los otros) e interactivo que a su vez dirige la energía hacia la interdependencia del adulto sano. Quiero aclarar que el proceso de diferenciación del adolescente de una familia o un grupo social determinado no tiene como objetivo el alejamiento, aislamiento o la distancia emocional permanentes, muy por el contrario, el proceso para desarrollar una interdependencia sana con el entorno parte de tener fronteras claras y definidas y de ahí establecer vínculos que reconozcan y acepten las

diferencias y que puedan convivir en un ambiente de respeto y armonía. Cuando en las familias no se respeta este proceso de independencia, se quedan unidas utilizando como pegamento el miedo y la manipulación y, con frecuencia, la coerción económica o emocional. La falta de comunicación real y la imposición de creencias resultan en intentos fallidos para mantener la cohesión familiar. Como me dijo una cliente mía: “hago lo que quiero hacer, el único detalle es que mis padres no se enteran”. Éste es el riesgo de la coerción y el control: los muchachos encuentran con frecuencia la manera de actuar como ellos lo consideran y al mismo tiempo mantener alejados a los padres de la situación.

En estas situaciones en donde el balance entre límites y control con frecuencia se va del lado del control es un trabajo muy delicado de padres y educadores, pues es muy difícil encontrar el punto de balance dinámico sano, en parte por nuestro miedo a que algo malo suceda y sea nuestra culpa, y en parte por el amor que les tenemos. Nosotros también nos encontramos moviéndonos en polaridades y en un medio poco conocido del desarrollo de nuestros hijos. Con frecuencia, el muchacho literalmente no sabe cómo acercarse a pedir ayuda, es más, manda los mensajes de autosuficiencia que nos confunden, es posible que esté viviendo una gran presión en la escuela o con sus amigos y que esté sumido en gran desesperación, pero actuando como si nada sucediera a la vez. En estos momentos es quizá importante que adoptemos una posición de apoyo más que de rechazo o de “a ver cómo le hace”, y aun menos el no involucramiento, la lejanía; y a veces, la actitud desinteresada de los padres tiene un impacto muy negativo en los hijos. Un contacto físico sano permite un contacto emocional sano, la cercanía sin invadir y la escucha y confrontación amorosa suelen ser buenos caminos para enfrentar este tipo de situaciones.

La meta de esta etapa, mientras logra el proceso de reorganización, es la de establecer por él mismo y con sus padres y maestros como apoyo, el que pueda mantener la separación sana del entorno familiar, y al mismo tiempo pueda sostener su integridad física,



emocional y ética. El foco está en mantener el contacto entre él mismo y el entorno, especialmente con los padres. Para ellos es básico el que soporten este proceso de “desarraigo” del entorno familiar a la vez que mantienen límites claros. Cualquier irrupción en este proceso debe verse como una irrupción del sistema familiar completo, aun cuando solo se observe al adolescente como el que está mal.

### *Interioridad*

La Segunda etapa de McConville y tercera en este modelo es la de Interioridad. En la fase anterior, el adolescente construyó las fronteras y desarrolló a nivel básico la integridad de su sí mismo. Ahora es el momento del cambio interno y externo, es tiempo de que el joven se apropie de su experiencia. Si en el desarraigo los límites estaban afuera, ahora comienza el reconocerlos en él mismo. El individuo comienza a darse cuenta de la distancia que hay entre la experiencia interna e íntima de lo que sucede en el mundo de las relaciones sociales.

En esta etapa lo externo, incluyendo los otros, comienzan a ser valorados por lo que son y no tanto por lo que le puede aportar a él. Su mundo interrelacional se vuelve más complejo y enriquecedor, el adolescente se abre a sentimientos más profundos, a una toma de conciencia que es a la vez amenazante e interesante, y a un complejo conjunto de pensamientos abstractos; es tiempo de filosofar y pensar acerca de lo que sucede. Los límites del Self ya están puestos y funcionando y comienza un decidido movimiento hacia la exploración tanto de su mundo interno, como externo. Ahora puede reconocer la diferencia entre él mismo y su experiencia y la experiencia del mundo externo.

Durante la interioridad hay un contacto más genuino y mayor intercambio con el medio ambiente. Es un periodo en donde los intereses personales y los vínculos que se establecen tienen una cualidad mucho más profunda.

La vulnerabilidad a que se exponen los muchachos a esta edad es también la apertura a la aceptación del otro. Una situación común en este proceso de maduración es que las creencias sociales y familiares jueguen un rol fundamental en este

proceso de apertura y vulnerabilidad. Los intereses culturales así como las cosas, acciones, y comportamientos que puedan rechazar de otros, estarán fuertemente influenciados por el grupo social al que pertenecen. En México podemos ver el impacto en los individuos cuando, influenciados por un grupo, actúan en contra de sus propias creencias, pertenecer es más importante. Las diferencias en la equidad de trato hacia la mujer y el varón con frecuencia son evidentes en los permisos y oportunidades que se les permiten. La familia juega un papel importante en el desarrollo que se le da a la crítica social; en una etapa tan vulnerable puede resultar devastadora, en especial cuando se carece del apoyo del grupo familiar o de algún grupo de iguales. Desgraciadamente, el apoyo familiar con frecuencia resulta insuficiente cuando se experimenta el aislamiento, la crítica y el *bullying* en los compañeros. Las consecuencias pueden ir desde una autoestima lastimada, al refugio del uso de las drogas e inclusive, aunque en contadas ocasiones, al suicidio ya que el saberse sistemáticamente rechazados y sentir la incapacidad de “acomodarse” en un grupo o clan de amigos resulta en el exilio y el abandono social que puede llegar a ser inmanejable por el muchacho. Cuando este tipo de situaciones emergen en un adolescente es importante escucharlo y apoyarlo a encontrar una solución; más crítica no ayuda.

En las relaciones con adultos hay mucho en juego, ahora se interesa por el mundo de los adultos, lo que hacen o no hacen, quieren saber acerca del trabajo del padre y las actividades de la madre. En ocasiones este interés puede ser expresado en forma de crítica ya que no concuerda con lo que ellos reconocen como importante o valioso. Los adultos no solo son considerados porque son “buena onda”, sino por lo que tienen que decir o por lo que representan. Al mismo tiempo, lo que los adultos opinan sobre ellos, sus vestimentas, apariencia, humor, es tomado en cuenta en el proceso de continuar elaborando su propia identidad. Sentirse respetados o la ausencia de esto es un aspecto muy importante para los adolescentes en la etapa de interioridad. Cuando no son tomados con seriedad o

minimizada su respuesta, el sentimiento de vergüenza aparece, escuchar críticas de que actúan como niños o que los ven como tales y se sienten tratados como irresponsables, puede generar sufrimiento interno que rara vez sale a la superficie ya que la vergüenza actúa como un mecanismo de regulación a la exposición. Rara vez en esta etapa el dolor por las críticas alcanza a brotar como enojo o rabia hacia los adultos pero sí se puede internalizar como resentimiento, vergüenza o culpa.

El trabajo de desarrollo fundamental en esta etapa es el de expandir y aclarar las fronteras de contacto con su medio ambiente. Ahora asimila más las experiencias y las observa como propias. Ahora corresponde comenzar a ver, observar y apropiarse de sus fronteras. Si éstas son flexibles y en donde esencialmente el adolescente tiene la responsabilidad y capacidad de decidir qué entra y qué sale, es muy posible que pueda continuar hacia la siguiente etapa con un buen nivel de interacción personal y suficiente fuerza yóica para experimentarse como el responsable de su desarrollo. Los asuntos que antes eran problemas con el medio ambiente ahora son conflictos internos. Este proceso de maduración con frecuencia es doloroso y problemático al igual que fascinante y enriquecedor. Como adultos, con frecuencia queremos ahorrarles el dolor y la dificultad. Para mí es más cuestión de estar cercanos, con capacidad de escucha y apoyo en el proceso de aprender a reconocer las fronteras de su sí mismo. En la etapa de interioridad finalmente el adolescente logra conectar su enriquecido mundo interno con el mundo externo.

### *Integración*

Esta etapa de la adolescencia es una evidencia clara del proceso que ha vivido el adolescente, desde un yo integrado por las fuerzas externas, a la “desintegración de la idea de sí mismo” hasta alcanzar un self más completo y autosustentado, con fronteras flexibles y con mayor autocontrol de sí mismo.

Ahora su capacidad de formar conceptos claros con abstracciones de la realidad y pensamientos propios, de poder configurar experiencias propias, es notable.

Se adueña de la proyección de sus limitaciones y conflictos, reconoce la polaridad en que está inmerso y puede tener respuestas más coherentes con él mismo. Con frecuencia regresan a la familia pero de una manera más sustentada en ellos mismos y con la capacidad de interactuar a través de límites sanos con sus padres y hermanos. Esta etapa es el paso hacia la integración a la vida adulta. El adolescente, ahora ve su entorno como el espacio relacional para vivir sus experiencias. El entorno familiar deja de ser un contenedor y se convierte en un espacio para crecer y decidir por él mismo. Los padres pasan a ser consejeros en lugar de poseedores del control. Si bien debe de haber más libertad, también es importante que se respeten ciertas reglas de convivencia general, en especial en el ambiente cultural latinoamericano pues es común que el adolescente viva las primeras fases de la juventud con su familia. Este fenómeno es parte de nuestra cultura. La integración que vive en esta última etapa lo lleva de preguntarse quién es, a decir: ahora sé quién soy y qué es lo que toca hacer. Es el tiempo de las decisiones de carrera, de los planes de vida. En México se encuentran fuertemente influenciados por su medio ambiente. Con quién se junta o a quién ve, tanto como qué quiere estudiar, sigue siendo cuestionado por el campo familiar. Tengo casos en donde los padres de muchachos de dieciocho o diecinueve años aun revisan su computador para saber qué tiene guardado ahí en un intento por comprobar que están involucrados con drogas, sexo o que no andan con gente inadecuada. Estas situaciones son más la necesidad de los padres de continuar con su rol de control y seguridad, que de ser una verdadera guía para el joven. Si hemos construido una relación de confianza y apertura con ellos, hay mucho más seguridad de que ellos confíen en los adultos y hablen con ellos si lo necesitan. En ocasiones la intervención de adultos en cuanto a con quién se relaciona o qué carrera elegir puede resultar en un conflicto del joven e inclusive en seguir carreras o relaciones que años después son abandonadas. Hace unos años me tocó trabajar con una mujer iniciando sus treinta que se sentía profundamente insatisfecha con ella misma, se había



casado a los veinte años como una manera de salirse de su casa y había abandonado carrera como bióloga porque era algo que no “valía la pena” para la familia. Al profundizar en la historia resulta que en su casa siempre fue criticada por la elección de carrera y de vida que había hecho, a la vez que cualquier intento que ella hacía por desarrollar más su autonomía era boicoteado por el sistema familiar, en ocasiones con “sobornos” económicos y en otras, con fuertes críticas y amenazas por parte de los padres.

McConville dice que ahora no se trata de desarrollar un yo, sino de vivirlo, la identidad está prácticamente completa, los cuestionamientos que tienen que ver con su identidad sexual, su orientación profesional, la manera de observar al mundo y de relacionarse con él tienen una respuesta que, si bien casi seguro cambiará en el futuro, le permite al joven transitar por la vida desde su autonomía y sustento yóico.

Si como adultos mantenemos el ambiente confortable y sobreprotector evitamos que nuestros hijos abran sus alas para valerse por sí mismos, es también nuestra responsabilidad la dependencia que esto genera, una a la que no podemos abdicar. Cuando el sistema familiar resuelve las necesidades de desarrollo del individuo veremos la lucha del joven por abrirse paso por la vida, en vez de afrontando el destino, luchando contra él. En lugar de fluir con una vida llena de experiencias, los veremos encerrados en el miedo de ser únicos y deseando mantenerse en el anonimato que ofrece la normalidad de una sociedad neurótica. En lugar de encontrar su camino, buscarán la protección silenciosa que otorga su entorno social cuando se apegan a sus normas y preceptos.

El fin último de esta etapa vista como el proceso de desarrollo, será la reorganización de su mundo externo e interno como un todo, en donde la experiencia de sí mismo es el centro para el desarrollo de una interdependencia sana con el entorno.

### *Afrontar*

Esta etapa es distinta, para la mayoría de los autores se considera ya como la juventud y comienza a más

tardar a los diecinueve años. Para las culturas latinas en donde nos caracteriza la confluencia familiar, resulta casi incomprensible que los padres se desentiendan del hijo en esta edad. En general, continuamos influyendo en su vida y manteniendo un vínculo cercano hasta más allá de los veinticuatro. De hecho, es común esperar a que los hijos se casen para que se vayan de la casa paterna, ésta es una costumbre muy común en los hogares mexicanos de clase media y alta. El que un hijo quiera irse a vivir por su cuenta genera en muchos casos reacciones en la familia, peor aun si es una hija. Es aun más difícil para ellas que quieran vivir por su cuenta, pues se puede ver como un acto de irresponsabilidad y libertinaje.

Considero que un paso muy importante en el desarrollo de una persona es aprender a vivir su autonomía. Sé de casos en donde el joven tiene treinta o más años y es mal visto que quiera vivir con amigos, solo o, peor aun, con su pareja. Si es la mujer, la reacción familiar puede ser más violenta. Hace unos días me enteré de un caso en los Estados Unidos en donde una familia Mexicana emigró. Los hijos se educaron en aquel país desde muy pequeños y ya tienen la ciudadanía. La hija de veinticinco años les anunció a su padres que se iba a vivir con el novio, ambos profesionistas exitosos, la madre se comunicó con una comadre en México y llorando desconsolada le decía: ¿Qué hice mal?, ¿qué hice mal?. Cuando un hijo decide vivir por su cuenta, el sistema familiar vive el desprendimiento como un rompimiento de los valores y principios que los unen y se imaginan que el hijo vivirá de una manera inadecuada. Si no vivimos la autonomía, mantenemos la dependencia ya sea emocional, psicológica o económica. Aprender a vivir por nosotros mismos y con nuestros recursos es un paso primordial para después aprender a generar vínculos de interdependencia.

En mi experiencia como terapeuta llevo algunos años trabajando especialmente con jóvenes de esta edad, en muchos casos enviados por universidades locales debido a que su desempeño académico no es el adecuado y se encuentran condicionados o ya fuera de la universidad. Al observar sus

comportamientos y comprender el involucramiento familiar he podido construir un modelo que incluye esta etapa en la adolescencia más que en la adultez, ya que el centro de la misma es el proceso de desarrollo para coronarse en la autonomía. En la mayoría de los casos he observado cómo el afrontar esa libertad, que paradójicamente desean, es uno de los conflictos más comunes de esta etapa. Por estas razones la incluyo como una extensión de la adolescencia y no como un proceso fuera de ella. Como fenómeno del campo familiar mexicano, son obvias las resistencias del entorno a que la persona alcance su autonomía, en especial en lo que se refiere a lo relacional y económico. En lo que respecta al campo social, para algunas cosas ya se les considera adultos pero por otro lado, se espera de ellos comportamientos inmaduros y apegados al seno familiar. Aprender a afrontar la autonomía es la meta de esta etapa, desarrollar caminos hacia la independencia en un medio ambiente que con frecuencia crea condiciones para que no se logre; asumir la responsabilidad sobre el propio sustento en un ambiente con altos niveles de exigencia en cuanto al estilo de vida y las posibilidades económicas.

El individuo que entra en esta etapa encontrará exigencias divergentes en cuanto a lo que se espera de él. Las diferencias de trato y responsabilidades son muy variables. Existen familias que hacen más cómoda su estancia en casa, se les resuelven la mayoría o todas las necesidades y las limitaciones de horario con frecuencia o ya no están o al menos se han flexibilizado. Al mismo tiempo no se les pide responsabilidad alguna en cuanto a lo que se refiere al funcionamiento del hogar. “Se encuentra en un Hotel de cinco estrellas con todo pagado”, me decía una madre de una cliente mía que vino para quejarse de ella y de su descaro al no hacer nada al respecto y aprovecharse de la aparente bondad de su padre. La extensión de la dependencia familiar afecta negativamente tanto a la familia, como al individuo que no se logra independizar. Es importante insistir que la intención no es generar una separación permanente, sino que el contacto se vuelva nutritivo y sano a través de fronteras flexibles que se ajusten

al momento y la experiencia vivida. La realidad es que es una situación generada tanto por el campo familiar como por el joven. Por un lado, los padres quieren prolongar el vínculo, ya sea por miedo a la crítica social o a que suceda algo malo con el hijo, y por otro lado, el joven resulta beneficiado en la comodidad y aparente independencia que obtiene de su estatus de joven en casa. Lo que no se desarrolla es la autonomía, es decir, la capacidad de hacerse responsable y valerse por sí mismo en el sustento económico, así como en las decisiones que tienen que ver con sus relaciones, en especial, la elección de pareja.

Creo que no hay un momento definido para dejar ir a los hijos. Desde mi perspectiva, es un proceso que debe de ir madurando desde muchos años antes. Si el hijo va encontrando espacios para asumir su responsabilidad en su crecimiento y desarrollo, a los padres sólo nos queda respetarlo y permitirlo a la vez que continuamos con la responsabilidad del resto de la familia o de la relación de pareja (que, con frecuencia, erróneamente se subordina a la función paternal). En muchos casos el rol materno o paterno acaba por ser más importante y sustituye a la relación de pareja. Cuando esto sucede, tanto padre como madre se sentirán amenazados cuando un hijo se quiera ir o cuando vaya separándose del núcleo familiar, pues su identificación es con el rol de padre o madre y al ver que éste se acaba, la sensación de perder sentido es muy amenazante.

La meta de esta etapa es la de abrirse a la autonomía emocional y autosustento económico. Completar el proceso de cambio que le permite abrir sus alas con la seguridad bien sustentada en sí mismo y, a partir de ahí, desarrollar relaciones sanas con su medio ambiente a la vez que puede establecer y desarrollar su capacidad de intimidad.

Los cinco procesos que comprenden la adolescencia son, en toda su extensión, el camino a una libertad responsable y sustentada en uno mismo, y establecen las bases para una persona productiva y funcional que tenga los recursos y habilidades necesarias para el desarrollo de relaciones de intimidad profundas y nutritivas.



Cada uno de ellos ofrece al adolescente una oportunidad única para alcanzar su madurez y aprender a desarrollar su capacidad de relacionarse sanamente con él mismo tanto como con su medio ambiente. Los procesos no deben de verse como una sola etapa sino como una compleja interacción de fuerzas de campo y del individuo que se concatenan

para formar un proceso en donde el fin último es alcanzar la libertad y dominio personal, ésa que se sustenta en uno mismo y a la vez reconoce la necesidad de una interacción nutriente con el entorno.

### **Bibliografía.**

Erikson, Erik H. Infancia y Sociedad. 12ª edición. Ediciones Horne, 1993.

Kepner, James I. Proceso Corporal. Manual Moderno, 1992

Lee, Robert G. Y Harris, Neil. (Editors) Relational Child, Relational Brain. Gestalt Press.

McCoville, Mark. Adolescence. Gestalt Institute of Cleveland. Ed Jossey-Bass. 1995.

Oliva Delgado, Alfredo. Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia Universidad de Sevilla. Internet. 2004.

Perls, Frederick, Hefferline Ralph, Goodman, Paul. Gestalt Therapy. Gestalt Journal Press. 1951, Ed 1994.

Wheeler Gordon, McConville, Mark. The Heart of Development. Vol 1 y 2. Gestalt Press. 2002



## USO DE TAROT EN LA PRÁCTICA GESTALT

© Kooch N. Daniels y Victor Daniels  
Universidad Estatal de Sonoma, California

### RESUMEN

Los juegos de cartas de Tarot, que se utilizan tradicionalmente en la adivinación, han comenzado a tener aplicación como herramienta de trabajo en la psicoterapia, consejería y entrenamiento personal. En la actualidad existe una conferencia anual "Psicología y Tarot" en la ciudad de Nueva York. El valor potencial del Tarot en la Terapia Gestalt ha comenzado a ser apreciado. Este taller describe cómo las cartas pueden tomar el lugar de una silla vacía o de una bandeja de arena en el trabajo que implica la identificación y los diálogos proyectivos. Ofrece varias descripciones y ejemplos de dicho uso.

Este taller sobre el uso del Tarot en terapia Gestalt fue diseñado para los terapeutas que están intrigados ante las posibilidades de fusionar la psicoterapia con lo místico. Aunque el Tarot no es para todos, para quienes aprecian sus posibilidades, ofrece una vía efectiva para expandir la conciencia, tanto para el terapeuta, como para el cliente.

Los participantes en el taller no necesitaban haber tenido experiencia previa con el Tarot, ni haber visto alguna vez una baraja de Tarot, para beneficiarse con los métodos que se presentaron. El taller ofreció sugerencias y herramientas para permitir que los participantes pudieran utilizar las tarjetas diseñadas simbólicamente junto con sus métodos de sanación existentes.

En los últimos años algunos psicólogos, psicoterapeutas y orientadores han descubierto que el Tarot puede servir como una herramienta valiosa en su trabajo<sup>1</sup>. A partir de aquí nos limitaremos a decir "terapeuta" para referirnos a las personas de los tres grupos. Es especialmente útil en los contextos de la la terapia Gestalt y de Jung, aunque ahora algunos otros profesionales, como los

psicoanalistas, han comenzado a encontrarlo útil también.

Si usted no está familiarizado con el Tarot, probablemente se preguntará, "Pero, ¿qué es eso?" Una nota posterior<sup>2</sup> al final de este capítulo describe una baraja de Tarot en detalle. En definitiva, se trata de una baraja de cartas, por lo general ricamente ilustrada, que está llena de significados arquetípicos asociados con una amplia gama de dimensiones de la vida. En su aplicación tradicional, estas tarjetas se utilizan en la adivinación, y un lector de Tarot tiene un conocimiento profundo de los significados de las imágenes y los símbolos de cada tarjeta.

Muchos terapeutas que han pasado gran parte de su vida aprendiendo psicología y desarrollando habilidades clínicas y de *counseling*, no quieren invertir el tiempo que se necesita para conocer a profundidad el significado de las tarjetas y su simbolismo. Afortunadamente, los métodos que sugerimos en nuestra disertación sobre el uso del Tarot en la práctica gestalt no requieren invertir mucho tiempo para aprender los significados de las cartas o sus símbolos. Ofrecemos un enfoque para utilizar el Tarot en la psicoterapia en el que las tarjetas se utilizan de forma *de representación*. Esto contrasta con los métodos tradicionales utilizados por los lectores de Tarot, en los que se utilizan de manera *adivinatoria*.

Este método de representación se puede utilizar con clientes, especialmente incluyendo a niños y adolescentes, que responden más fácilmente a un estímulo visual, que sólo a las abstracciones del lenguaje. Las imágenes evocadoras les animan a expresar más abiertamente sus asociaciones a las imágenes. Ese diálogo con frecuencia conduce al descubrimiento de emociones profundas de una manera similar al proceso que se da al utilizar un Rorschach o un Test de Apercepción Temática.

El taller también mostró cómo el uso adivinatorio del Tarot puede ayudar a los clientes a salir de los esquemas cerrados desde los cuales encuadran sus situaciones, y aumentar la creatividad en sus vidas.

Ahora procedemos a métodos específicos.



### Identificación y Diálogos proyectivos con el Tarot

Un conocimiento superficial del Tarot es suficiente para complementar el repertorio personal de trabajo del terapeuta. El terapeuta extiende toda la baraja de cartas *boca arriba* de manera que el cliente pueda ver a muchas de las diversas representaciones visuales y pueda mirar fácilmente a través de la baraja para encontrar las cartas que destaquen para él o ella. Los terapeutas que son ordenados por naturaleza pueden disponer las cartas boca arriba cuidadosamente. Otros pueden extenderlas en una pila suelta o incluso caótica. Lo que importa es que el cliente pueda revisar fácilmente las cartas visibles y las otras que se encuentren debajo de ellas. El cliente elige una, dos, o más tarjetas para representar el problema que le haya llevado a buscar asesoramiento o terapia. Luego, el terapeuta hace a un lado el resto de la baraja y procede a dejar que el cliente discuta sus asociaciones con las imágenes de las tarjetas, y los sentimientos y reacciones somáticas que evocan. ¿Por qué se eligieron estas imágenes? ¿Qué representan las imágenes para el cliente? Usando sus habilidades terapéuticas o de asesoramiento, el terapeuta puede utilizar las cartas para comenzar un diálogo más profundo y ayudar al cliente a lidiar con los problemas o dilemas representados por las cartas seleccionadas.

Como una forma directa de comenzar, *el cliente elige dos cartas: una que lo representa a sí mismo, y otra que representa una persona específica con quien el cliente tiene algún tipo de problema*. Puede tratarse de un problema único que ha surgido a partir de una situación *actual*, o el reflejo de un problema que ha preocupado al cliente de alguna u otra forma desde hace muchos años. En este último caso, después de seleccionar la primera tarjeta, el terapeuta puede preguntar: "¿Recuerdas otras situaciones del pasado que de alguna manera se asemejen a la actual? De ser así, selecciona otra carta para cada situación así del pasado que recuerdes. A continuación, coloca las tarjetas en una fila vertical u horizontal, parcialmente visible o

parcialmente oculta, detrás de la tarjeta que representa la situación actual".

A continuación, el terapeuta pide al cliente que hable en voz alta a la persona representada por la tarjeta. Una queja, una petición, un problema... cualquier punto de partida que al cliente le parezca apropiado, está bien.

Después de que el cliente ha empezado a observar el asunto, es momento de profundizar en el trabajo. Pida al cliente que se *identifique con y adopte el papel de la persona que la carta elegida representa* (como si el cliente se moviera en la silla vacía). "Siéntate (o párate) como esa persona lo haría. Habla como esa persona hablaría. Y como esa persona, respóndele a la tarjeta que elegiste para representarte a ti mismo." Continúe el diálogo proyectivo como si la otra carta fuera una silla vacía que representara a la otra persona. Cuando la persona se quede en silencio, permita que pase más o menos un minuto para dejar tiempo para la reflexión. Luego diga algo como: "¿Surgió algo más, pensamientos o sentimientos, en ese momento de tranquilidad?" Siga como le parezca apropiado.

Continúe el proceso terapéutico hasta que se alcance una resolución apropiada, o un *impasse* u otro punto en el que posiblemente ya no haya movimiento, pero que la situación se haya aclarado.

Otro tipo de situación implica *una situación problemática específica en la que el elemento crucial no es otra persona en particular*. El proceso es similar. El cliente elige una tarjeta para representarse a sí mismo; a continuación, selecciona una tarjeta para representar el aspecto problemático de la situación. En ese momento, el trabajo continúa como el descrito anteriormente. Incluso cuando la situación problemática no sea una persona, el cliente se identifica con la carta elegida y hace una representación de su personaje antes de continuar. Por ejemplo, puede elegir un rey en un trono cúbico para representar su lugar de trabajo, y a continuación revelar sus sentimientos, tal vez diciendo: "Yo soy la empresa que lo contrató. Usted ve una de mis caras en la tarjeta, pero en realidad estoy sin rostro, anónimo, y ajeno... "

Además, el cliente puede elegir *dos o más tarjetas que representen a otras personas en su constelación familiar*. Se eligen cartas para representar a cada miembro de la familia. El cliente los coloca en lugares y en ángulos que reflejen su percepción de su lugar en la familia, sus relaciones entre sí, y su relación con ella. Por ejemplo, puede colocar la tarjeta que representa a su madre directamente en frente de ella, de cara a su propia tarjeta. La tarjeta de una hermana puede estar cerca de su lado derecho, y la tarjeta de otra hermana, a cierta distancia. La tarjeta de su padre podría estar cerca de la tarjeta de la madre o lejos de ella, tal vez girada en dirección opuesta, de modo que esté viendo a la pared o con una pie fuera de la puerta. Una vez que todas las cartas han sido colocadas, se pone en marcha la interacción de la familia. El terapeuta sigue y guía el proceso, haciendo preguntas que ayuden a identificar dónde la comunicación o la energía emocional es intensa y dónde está ausente o bloqueada.

En una sesión de demostración en el taller, la participante apenas había terminado de describir las relaciones entre los miembros de su familia, cuando estalló en un torrente de lágrimas debido a la distancia y la falta de comunicación entre ellos. Había suficientes asuntos sin resolver como para varias sesiones de terapia futuras.

Un valor particular de este tipo de trabajo, ya sea que se haga con sillas vacías o con el Tarot, es que el hecho de ver a toda la familia puede revelar elementos de la situación familiar que el cliente apenas había notado. Otro beneficio es que los posibles soluciones a los problemas no son las que el cliente pensaba. En una familia se hizo evidente que probablemente no habría nunca una verdadera comunicación ni con el padre, ni con la madre, pero en un período de meses, una hermana casi ignorada se convirtió en la confidente más cercana del cliente. La relación restablecida entre ambas fue su conexión familiar más valiosa.

Las tarjetas también pueden representar el carácter de las relaciones con los amigos -o enemigos-. Aquí estamos ante *dos o más tarjetas que representan a varias otras personas que*

*forman parte de la configuración relacional del espacio vital actual del cliente, no siendo ninguno de ellos, o la mayoría, parte de la familia del cliente*. Una vez más, identificamos los elementos, la estructura, y el proceso de una situación. Éstos constituyen un punto de partida para el trabajo terapéutico, y pueden o no, desempeñar un papel en el proceso real o que se estudie. A veces, la sola identificación con los dilemas y dificultades que enfrenta otra persona representada por una tarjeta pueden dar lugar a un gran avance en la comprensión. Otras veces, un diálogo proyectivo entre dos o más personas es parte esencial del proceso de trabajo. Y, en ocasiones, una simple conversación sincera entre el cliente y el terapeuta acerca de los aspectos de una situación revelada por las imágenes de la tarjeta, puede ser el tratamiento más efectivo.

Entre otras posibilidades de uso de las cartas en la práctica es que una o más tarjetas representen *un aspecto de la personalidad del cliente, el comportamiento, la mente, el cuerpo o las emociones que sean un problema en ese momento, o dos o más motivos o lados distintos del self que estén en conflicto*.

Una vez más, pida al cliente *que se identifique con esa tarjeta* que ha escogido y hable de sí mismo. Preste especial atención a los sentimientos. Si la persona está evitándolos, hablando sólo de la conducta o la situación, de manera explícita pregunte: "¿Cómo te sientes al decir eso?" (O al visualizar eso)? "Entreteja su manera de trabajar entrando y saliendo con respecto al impacto simbólico de las tarjetas sobre su cliente.

Si la persona está dispuesta, puede animarla a que él o ella no sólo hablen como la tarjeta, sino que se muevan y actúen como la misma, tal vez de pie.

Continúe hasta que el diálogo llegue a alguna resolución, o hasta que sea claro que ninguna resolución está llegando en ese momento. A continuación, se puede resumir en dónde se encuentran las dos partes en relación con la otra. O cuáles son las dimensiones actuales del conflicto. O qué está luchando por surgir en la persona y qué lo está bloqueando.



Luego pregunte: "¿Es eso correcto?" Si no, pida a la persona que corrija su resumen en sus propias palabras. En ese punto, por el momento, ya terminó. Si lo considera adecuado, usted podría terminar con "Piense en ese dilema durante la semana, y lo revisamos la próxima vez."

### Una perspectiva adivinatoria

Después de que se familiarice con las tarjetas y haya experimentado muchas reacciones de los distintos clientes ante la variedad de imágenes, desarrollará un mayor sentido de cómo trabajar con ellas para fomentar el crecimiento, la creatividad y la curación de su cliente. Aunque no debe ser rígido en la forma de interpretar las cartas, lo más probable

es que encontrará que temas relacionales como el amor (tarjeta del amante), odio (tarjeta del Diablo), la traición (el Ocho de Copas), la amistad entre hermanos (los seis de Copas) o problemas de dinero (los Cinco de Oros) se repiten una y otra vez. Con el tiempo, usted entenderá el significado tradicional de las tarjetas sin haber tomado tiempo de su apretada agenda de trabajo para estudiar cómo otros interpretan sus mensajes. Obtendrá los conocimientos a través de la experiencia de ver el impacto que tienen ciertas tarjetas específicas en sus clientes, y cuando utilice su propio conocimiento acerca de las dimensiones e implicaciones de extender el beneficio de su mensaje de potencial.

### REFERENCIAS Y NOTAS

1. Daniels, Kooch N. & Victor. (2003). *Tarot d'Amour*. Boston: RedWheel / Weiser. TAMBIÉN: Rosengarten, Arthur. . (2000, 2010) *Tarot y Psicología: Espectros de la posibilidad*. St. Paul, Minn: Paragon House. Wynne, Katrina. (2011). *Introducción a Transformative Consejería Tarot*. Yachats: Sacred Rose Publishing.
2. El Tarot es una baraja de cartas que superficialmente se asemeja a una baraja común de naipes. En vez de corazones, diamantes, tréboles y picas, sus cuatro palos son generalmente oros, espadas, varas o palos, y las tazas. Pero hay muchos tipos de barajas y los palos pueden diferir uno de otro. Por ejemplo, una baraja particular puede tener un palo de monedas en lugar de estrellas de cinco puntas. A pesar de estas pequeñas diferencias, todos los palos corresponden con los cuatro elementos clásicos de la Tierra (oros), el aire (espadas), fuego (varillas), y agua (tazas).

Cada baraja tiene cartas numeradas del uno al diez y, por lo general, una sirviente joven, un caballero, una reina y un rey. Una de nuestras barajas favoritas, El Guía Espíritu Nativo Americano, sustituye las cartas con figuras habituales con una hija, un hijo, una madre y un padre. En lugar del Emperador y el Emperatriz, está el Abuelo y La Abuelita. Cuando parezca apropiado, puede ofrecer esos significados alternos para las tarjetas habituales.

Además, el Tarot tiene veintidós tarjetas llamadas Arcanos Mayores. Cada una de estas tarjetas tiene un título y una imagen que corresponde con un arquetipo universal. Tradicionalmente, la explicación y la interpretación se discute a través de sus asociaciones simbólicas, su arquetipo, el color de las cartas, su título, su género, su correspondencia numérica o astrológica, y su alineación en el Árbol cabalístico de la Vida.

## EXPRESIÓN Y EXAGERACIÓN EN EL MOVIMIENTO

Victor Daniels

Universidad Estatal de Sonoma, California

### RESUMEN

Las formas alternativas de expresar y exagerar los sentimientos pueden aumentar el darse cuenta de sus dimensiones y abrir la puerta hacia alternativas más eficaces. Se hace hincapié en la expansión del repertorio terapéutico para incluir la expresión física de las modalidades emocionales y los usos activos del movimiento como método de trabajo. Esto incluye representación dramática de encuentros con otras personas, y la representación expresiva de lados en conflicto del self. Expresiones apenas visibles y audibles de sentimientos son magnificadas y e integradas en el proceso de trabajo gestalt más amplio.

### Un "Microscopio" Para el Psicólogo

La exageración puede hacer por un psicólogo lo que el microscopio hace por un biólogo. Amplía nuestra visión de algo que por lo general sería pasado por alto, para que sea suficientemente grande para que lo veamos fácilmente. Funcionando de esta manera, la exageración puede ser una herramienta notable. Lo que surge de una exageración puede ser radicalmente distinto de lo que el terapeuta o consejero habría imaginado, así como un microscopio puede revelar un virus cuando buscábamos una bacteria. En cierto sentido, la exageración es siempre un experimento, ya que no sabemos el resultado de antemano.

Aquí hay varios ejemplos en los que la exageración o la representación dramática pueden desempeñar un papel útil. Irma siempre hablaba en voz muy baja y era fácilmente callada por los demás. Con los hombros encorvados crónicamente hacia adelante, parecía estar siempre en guardia, protegiéndose a sí misma contra el castigo o el ataque.

Eduardo hablaba con su barbilla hacia fuera, y los dientes apretados y fuertes pinchazos con su dedo índice parecían decir: "¡Atrévete a cuestionar lo que digo, hijo de puta!".

Emilia se veía pequeña y tímida, como un ratón, como si esperara a estar en el lado perdedor de toda conversación y como si esperara cumplir con cualquier demanda que se le hiciera.

Roberto parecía arrastrado por la gravedad y suspiraba profundamente y a menudo, como si llevara una gran carga que no pudiera dejar.

Ninguno de los cuatro parecía ser consciente de lo que estaba haciendo. No se habían dado cuenta de cómo su manera de moverse y de sostenerse afectaba sus propios sentimientos, o cómo respondían los demás a ellos. Ayudándoles a darse cuenta de tales elementos de comportamiento, "dándoles voz" para que se describieran a sí mismos, dramatizándolos a través de la exageración consciente, e incluso levantándose y expresándolos al caminar o mediante otro movimiento, se tiene la capacidad de llevar a una persona a una repentina y profunda expansión de la conciencia de su propia vida—emocional, somática, y de comportamiento. A su vez, esa conciencia a veces puede traer cambios dramáticos dentro de una sola sesión de trabajo. Este taller se centró en los aspectos y métodos específicos de trabajo en la forma que acabamos de describir.

### Una Experiencia de Grupo: "Caminar a Juego"

El taller comenzó con una ronda en la que cada participante se presentaba y decía una o dos palabras acerca de su experiencia en ese momento. Luego, después de una breve introducción, pedí a la gente ponerse de pie, caminar por la habitación, saludar a los demás y, finalmente, reunirse en pareja con otra persona (lo ideal es alguien más o menos de su altura). Entonces les pedí que utilizaran la amplia zona de la recepción fuera de la sala del taller para un ejercicio llamado "Caminar a juego". Al empezar a caminar, una persona era "el líder" y el otro, "el seguidor." El líder caminaba como lo hacía normalmente. El seguidor, caminando al lado del líder, miraba y trataba de moverse exactamente de la



misma manera que el líder. La misma longitud y velocidad de la zancada. La misma posición y los mismos movimientos del brazo. La misma posición de la cabeza (mirando hacia abajo, o hacia delante en la distancia, o alrededor a las paredes y ventanas que pasaban, etc.). El seguidor estaba completamente callado. El líder, mirando a su lado, ofrecía sugerencias breves para ayudar a que el seguidor imitara la forma de caminar del líder al máximo. Por ejemplo, "columpio los brazos mucho más", o "mis rodillas se doblan más", pero sin decir nada más.

Luego de varios minutos volvieron a la puerta de la sala del taller. Tuvieron tres o cuatro minutos para discutir su experiencia. El seguidor compartió con el líder cómo era "estar en su cuerpo". Después de esta breve discusión, los socios invirtieron los papeles y repitieron el proceso. El seguidor se convirtió en el líder, y viceversa. Posteriormente, discutieron brevemente su experiencia una vez más. Al terminar el ejercicio, todos los participantes se reunieron y discutieron brevemente sus experiencias.

En ocasiones este ejercicio puede conducir a alguien a comprensiones profundas. Una mujer en un taller anterior dijo, "he tenido dolor crónico de espalda baja por más de diez años. Cuando caminé como mi compañero, se desvaneció el dolor por completo."

Luego pasamos a los elementos de un proceso de trabajo gestalt. Todos, excepto el último, son útiles tanto para un solo cliente, como para el contexto de grupo. Varios de los métodos que se describen aquí pueden ir juntos y complementarse entre sí.

**Una palabra de precaución.** Un cliente puede sentirse incómodo con el método descrito a continuación y preferir no hacerlo. Usando su intuición, puede respetar plenamente la resistencia del cliente y ocupar solamente el diálogo verbal con él. A veces, el solo hecho de tener a alguien con quien hablar de su problema o confusión es suficiente, y el cliente se "desconfunde" a sí mismo.

Además, un cliente que tiene problema para decir "no" a las figuras de autoridad seguramente no necesita una figura más de autoridad que le diga qué hacer. Para muchos clientes ésta es una cuestión importante. Obedece aun cuando preferiría no hacerlo. De hecho, a menudo en una situación en la que un cliente me pregunta qué hacer y creo que lo que tienen que hacer es escucharse a sí mismos y tomar sus propias decisiones, quizá miro el piso o el techo y permanezco en silencio. (Por supuesto que en el inicio de la sesión digo cómo interpretar esa conducta, y que yo estoy enviando un mensaje de que éste es un momento para que sean auto-determinados en vez de pedirme a mí.)

Una idea clave de Wilhelm Reich, quien fue uno de los analistas y profesores de Fritz Perls, es que cuando una persona se resiste a tomar conciencia de algo, *la propia resistencia se convierte en el centro del trabajo*. Reich no trataba de "romper a través de" una resistencia, como algunos terapeutas lo habían hecho antes. Más bien, llevaba la atención del cliente al proceso de resistencia en sí, a los detalles de la forma particular en que el cliente evitaba tomar conciencia de los sentimientos, recuerdos o impulsos desagradables. A medida que el cliente comienza a ver, oír, o sentir la forma en la que él o ella se resiste a tomar conciencia de los eventos internos o de su comportamiento externo, él o ella desarrolla, al mismo tiempo, una fuerza mayor para lidiar con los eventos internos dolorosos. Entonces, el cliente se vuelve capaz de hacer caer los bloqueos para percibirlos cuando él o ella se siente capaz de hacerlo.

### **Formas potencialmente útiles de la exageración y el movimiento.**

**Observación precisa.** Cuando empecé con el trabajo gestalt siempre me senté al lado del cliente, aun en un grupo de quince o veinte personas. ¿Por qué? Porque eso es lo que hizo Fritz Perls, y yo lo estaba usando como modelo. Más tarde asistí a talleres grupales con instructores que trabajan con el cliente desde donde están sentados. Traté de hacer lo mismo, y encontré que a veces no alcancé a ver

movimientos faciales sutiles u otras señales que hubiera podido ver si hubiera estado más cerca. Una lágrima que se forma en el ojo del cliente, que aún no ha comenzado a rodar por su mejilla, por ejemplo, podría dar lugar a la petición, "Por favor, dé a la lágrima en su ojo una voz. ¿Qué dice?"

O un tic facial rápido repentino como respuesta a mi observación, o el recuerdo pasajero de un evento de un cliente puede servir como lo que Erving Polster llama una "flecha de neón", que señala algo importante. "Por favor, haga temblar su mejilla así de nuevo. ¿Qué sientes que al hacerlo?" Tanto de lo que sucede en la cara se conecta con los eventos importantes de la psique, que por eso quiero la mejor vista posible de la cara del cliente. Así que volví a sentarme al lado del cliente.

#### **Selección de aspectos para exagerar .**

"Presten atención a lo obvio," es un dicho común en el trabajo gestáltico. Para la mayoría de los aspirantes a terapeutas y consejeros, esto requiere reaprendizaje, porque desde niños nos enseñaron a pasar por alto e ignorar lo evidente cuando mencionarlo pudiera haber hecho que los demás sintieran vergüenza o incomodidad. "No mencionar" era un primer paso hacia el "no darse cuenta", y al fin "no mirar", "no escuchar", o aun "no sentir". Así que ahora tenemos que re-aprender el hábito de notar todo tipo de acciones. A veces, lo que hemos aprendido a dejar de notar es lo más importante que está pasando.

*Lo que hacemos con los acontecimientos que notamos es igual de importante. En los primeros días de la terapia gestalt, expresar ira contenida golpeando una almohada con los puños o un bate de espuma era una intervención terapéutica popular. De vez en cuando todavía le pido a algún cliente que lo haga, y puede ser extremadamente productivo. Pero, ¿cuándo?, ¿con quién? La respuesta general es: *sólo con los clientes que están reteniendo ira reprimida que se les impide estar en contacto con sus sentimientos y pensamientos reales.* Esto puede ser obvio y puede que no. Un ejemplo clásico de cuándo es apropiado es Alicia, que tiene mucha razón para estar enojada o furiosa, pero rompe a llorar cada vez*

que empieza a hablar de la situación por la cual está enojada. Otro ejemplo clásico es Felipe, quien golpea su palma con el puño cuando habla de su amor por su madre.

"Haga eso más fuerte. Dele a su puño una voz. Vea lo que dice cuando golpea su palma." Dentro de uno o dos minutos, la ira reprimida que subyace a la apariencia de amor llega a la superficie.

Trabajé con un joven que comenzó una sesión con declaraciones de su amor eterno por sus padres, a quienes él consideraba los mejores padres que cualquier niño podría tener. A través de una combinación de conversación y exageración de los gestos, en media hora estaba gritándoles por la forma en que lo habían aplastado hasta ser poco más que un insecto que existía sólo para satisfacer sus deseos. La terapia procedió a partir de allí.

Es fácil pasar por alto una percepción crucial descrita por Carl Jung, cuando dijo: "*La creatividad surge del desarrollo de las partes subdesarrolladas.*" Generalizo su declaración a: "*el trabajo emocional eficaz suele provenir del desarrollo de las partes subdesarrolladas.*" Un hombre que viene con deseo de golpear almohadas puede hacer eso brevemente, pero su verdadero trabajo es detener ese impulso y ser capaz de sentir, articular y trabajar a través del dolor, las lágrimas y la decepción que se encuentran debajo de la ira. Él no necesita ayuda con la expresión inapropiada del enojo. Él sabe cómo hacerlo muy bien.

Aquí las preguntas clave son: "¿Cuáles son las dimensiones de las emociones de una persona, y el resto de su psique y capacidades, a las cuales él o ella no tiene buen acceso -o ningún acceso-? Descubrir, tomar conciencia de, y su desarrollo, a menudo es una pieza central del trabajo psicológico eficaz.

**Simple exageración de un movimiento o gesto** es ampliamente utilizado. Usted probablemente lo ha visto muchas veces. Felipe, descrito cuatro párrafos más arriba, es un ejemplo. A Irma, mencionada en el primer párrafo, se le podría pedir que encorvara los hombros aún más, y luego preguntarle qué siente, y si le llegaba algún recuerdo

específico al hacerlo. Como respuesta, podría hablar de palizas cuando era niña, y luego pasar a un diálogo proyectivo guiado (sesión de silla-vacía) con el padre u otro adulto que le atormentaba.

A medida que ella trabaja en eso, se le podría pedir que imaginara que el abusador está presente y gritarle: "Eres grande y yo soy solamente una niña pequeña. ¡No debes hacerme eso!" Entonces, al intentar cumplir con la petición del terapeuta, se encuentra con que su voz sale en un pequeño susurro ronco. En respuesta, el terapeuta le pide que constriña la garganta y las cuerdas vocales tan fuerte como pueda, mientras intenta gritar a través de ellas a su abusador. Al hacerlo, se da cuenta de que está estrangulándose a sí misma, y descubre que ella puede respirar y relajar su garganta. En última instancia, adquiere la habilidad de hablar en un tono de voz normal y hasta de gritar .

En un contexto de grupo, a Eduardo, mencionado en ese mismo primer párrafo, se le podría pedir que levante la barbilla aún más y que exagere su voz mientras dice, "Mantente fuera de mi camino, ¿entiendes?" a cada miembro del grupo. Al darse cuenta de lo que está haciendo, y escuchar la retroalimentación de los miembros del grupo de que se sienten apagados y no quieren tener nada que ver con él, él comienza a entender cómo bloquea las necesidades y los sentimientos de los otros, y se genera a sí mismo una vida solitaria y aislada.

Otros ejemplos: Pedir a un cliente que le "dé voz" a un encogimiento de hombros puede dar lugar a la declaración, "Me importa un carajo lo que tú piensas". Para un cliente diferente el mismo gesto puede significar, "Perdí la esperanza de que podamos mejorar nuestra relación, a pesar de que es lo que más quiero." Exagerar los dientes apretados en morder con fuerza podría repercutir en el cuerpo en la declaración, "Me siento como un prisionero en esta situación y no veo ninguna manera de salir ."

**La expresión en la postura y la voz.** Esto es muy similar a la exageración de los gestos o movimientos sutiles, pero con modalidades físicas diferentes.

La expresión en la postura se acerca un poco al psicodrama, ya que se le pide al cliente que *exagere una respuesta de cuerpo-mente-emoción* a una situación, no sólo un gesto o movimiento. Cuando a un cliente se le pide que represente una conversación o una interacción no verbal con cualquier otra persona, ya sea amante, cónyuge, padre, maestro o cualquier otra persona, la terapia da un giro dramático. A menudo pasa lo mismo cuando se le pide a un cliente que represente una conversación o interacción no verbal entre dos partes de sí mismo, como si hubiera diferentes "sub-personalidades" dentro de sí mismo, en el término de Roberto Assagioli.

Supongamos que Cecilia ha planteado un problema entre ella y su madre, y se tiene la sensación de que la conversación sobre el mismo ha llegado tan lejos como es posible. Es hora de:

"Cecilia, por favor dile a tu mamá cómo te sientes acerca de esto." Es bastante probable que, de inmediato, la postura de Cecilia cambie drásticamente a medida que se vuelve hacia su madre. Una vez que ha terminado su declaración, el terapeuta dice,

"Ahora cambia de silla y conviértete en Annamaria " (o "Ahora ponte de pie" ya que a menudo es útil tener al cliente sentado, y al padre de pie, al inicio de una interacción, pues la mayor parte de la vida del cliente fue así, el adulto grande mirándola hacia abajo, a la niña pequeña.). Ella cambia y "se convierte en" Annamaria .

Un poco de asesoramiento dramático ayuda aquí. "Párate como tu madre se pararía. Su postura. Sus gestos. Su expresión facial. Su tono de voz. Como si fueras una actriz experta, conviértete en tu madre, tan completamente como puedas. Ahora, respóndele a Cecilia."

La postura de Annamaria, su conducta, su voz y todos los demás aspectos de su auto-presentación de repente se hacen visibles. Esto es invaluable. El terapeuta ahora puede ver y escuchar quién y cómo los padres (o su cónyuge u otra persona involucrada) se presenta a sí mismo en el mundo y para el cliente. Esto proporciona una gran cantidad de información que de otra forma



llevaría semanas o incluso, meses de sesiones de terapia "de conversación" poder desenterrar. También muestra cómo el cliente actúa de forma diferente ante esta autoridad adulta, que con otras.

A menudo, el cliente interpreta a la Otra Persona como fuerte, y sí mismo, como débil. Fritz Perls llamaba a éstos, los papeles de "topdog" y "underdog" (el perro de arriba y el perro de abajo). A medida que avanza la terapia a través del diálogo entre ellos, si el proceso terapéutico es efectivo, poco a poco el underdog (el cliente) se volverá más poderoso, y el topdog (la otra persona), perderá algo de su poder. De manera ideal, terminarán como iguales, de una persona a otra, con respeto mutuo y la capacidad de hablar y escucharse mutuamente con claridad.

Un proceso similar puede ocurrir cuando el diálogo se da entre dos partes opuestas del cliente. Un lado comienza fuerte y el otro, débil. En este caso, a menudo ambos papeles han sido introyectados temprano en la vida. Un lado del cliente es como un padre fuerte y el otro lado, como un niño débil. El proceso del diálogo sigue un curso similar al que se acaba de describir. Pero no siempre. A veces, el diálogo es entre dos partes internas aparentemente iguales, como cuando Alicia estaba tratando de decidir si se quedaba con su trabajo y su novio, o si se trasladaba a otra ciudad para ir a la universidad. Es probable que la información transmitida por la dramatización sea menos clara en estos casos, sin embargo, puede ayudar al cliente a descubrir cuál lado es una preferencia auténtica, y cuál lado tiene introyectados fuertes elementos "debería".

**Expresión a través del movimiento.** Uno de mis métodos de trabajo favoritos, en las ocasiones en las que es apropiado, fue desarrollado por Robert K. Hall (hasta donde yo sé). Le pido a un cliente que ha descrito una forma particular de sentir y de relacionarse, que se levante y camine alrededor de la habitación en un círculo, expresando ese sentimiento en su caminar. Después de una breve discusión inicial, pido a Roberto, mencionado en el primer párrafo de este capítulo, que camine como si

estuviera cargando el mundo entero sobre sus hombros. Se levanta y comienza a caminar, arrastrando los pies, con los ojos casi cerrados, y paso a paso, apenas puede avanzar.

"Muy bien," le digo. "Sigue caminando. Ahora agrega una palabra o sonido que exprese cómo te sientes, y repítelo una y otra vez a medida que continúes caminando."

"Uuuuuhhhhhhhhh! el gime.

"Bien. Sigue haciendo eso".

"Uuuuuhhhhhhhhhhh." Varios pasos. "Uuuuuhhhhhhhhh." Varios pasos más. Y así sucesivamente, por una o dos vueltas más alrededor de la habitación. Entonces,

"Ahora sigue así, pero *intensifícalo*. Imagina que las fuerzas que te jalan hacia abajo son aún más fuertes. Sigue repitiendo el sonido. Intensifícalo también, ya sea más alto o más bajo."

Él continúa, apenas manteniéndose en pie mientras camina; su "Uuuuuhhhhh" se vuelve cada vez más débil, hasta casi caer de rodillas. Entonces, de repente grita,

"¡Basta! ¡BASTA! ¡BASTA! ¡Estoy harto y cansado de esto! ¡No lo voy a hacer más!"

"¡Bien! Sigue diciendo eso."

"NO MÁS. NO MÁS. NO MÁS. No lo haré. No lo haré. Nada. Nada. Nada. ¡En realidad he tenido suficiente de toda esa mierda!" Luego, se queda en silencio.

"Sacúdete. Sacúdetelo", le digo. Se sacude varias veces, vigorosamente.

"Bien, ahora haz todo lo contrario de lo que estabas haciendo. Lo que signifique eso para ti."

Con eso, empieza un movimiento medio de danza, medio deportivo, saltando por la habitación. Entonces, comienza a gritar "¡OH HO! ¡OH HO! ¡OH HO!"

"Continúa hasta que estés listo para parar." Continúa la danza del salto y gritando por tres o cuatro minutos más, y se sienta. (El grupo comienza a aplaudir)

Puse una silla vacía frente a él. "Bien, ahora pon "Uuuuuhhhhh" en una silla y "¡OH HO!" en la otra, y veamos qué tienen que decirse uno al otro. Cada vez que hablen, *podrán decir solo una línea.*

De ida y vuelta, una frase cada uno." El diálogo duró unos dos minutos. Eso fue suficiente para que "Oh ho" y "Uuuuhhhhh" acordaran que era momento de un cambio importante de vida .

Aquí introducimos un elemento ampliamente utilizado en el trabajo Gestalt, una *inversión*. Es útil sobre todo cuando el cliente se ha dado cuenta de que el valor de un viejo patrón se ha agotado.

**Expresión a través del movimiento y del contacto.** Tras la discusión inicial, le pedí a Emilia, mencionada en el primer párrafo, justo antes de Roberto, que hiciera una ronda inicial en la que pidiera un favor sencillo a cada miembro del grupo. Para cuando había recorrido un tercio del camino, su patrón era claro. Con cada persona sonaba arrepentida y como si esperara ser sobajada. Le pedí que continuara en el piso con sus manos y rodillas. Después de cuatro personas más, me miró y dijo: "Se siente repugnante. No quiero hacerlo más."

"Es tu decisión."

"No voy a hacer esto en la vida nunca más."

"Está bien. Puedes sentarte. "

## Referencias

Kim, Jungkyu and Victor Daniels. (2008) "Experimental freedom." In Brownell, Philip, Ed. *Handbook for theory, research, and practice in gestalt therapy*. Newcastle, U.K., Cambridge Scholars Publishing.

Naranjo, Claudio. (1993) *Gestalt therapy: The attitude and practice of an atheoretical experientialism*. Nevada City: Gateways / IDHBB, INC.

Perls, Fritz. (no date) *In and out of the garbage pail*. Moab, Utah: Real People Press.

Polster, Erving (1987). *Every person's life is worth a novel*. New York: Norton.

Zinker, J. (1977) *Creative process in gestalt therapy*. New York: Vintage.

En mis observaciones preliminares sobre el taller, conté la historia de una mujer de una de mis clases que era tan servil que le pedí que serpenteara por la habitación sobre su vientre frente a cada persona a quien había hecho una petición. Ella lo hizo y se puso tan mal por hacerlo, que cuando le sugerí que probara el contrario, actuó el papel de un oso feroz. Lo hizo tan bien, que nunca le volvimos a ver su lado "ratón".

Irma recordó esa historia y dijo: "Quiero ser un león. Una leona. Una Leona enorme, gigante y fuerte." Y lo era. Se irguió e hizo la ronda con todos los miembros del grupo y se alzaba frente ellos (que era fácil, ya que estaban sentados -algunos incluso se encogieron pues su leona parecía muy real-) y gruñía y arañaba. Cuando por fin se sentó, tenía una nueva luz en sus ojos.

Espero que piense en este capítulo en el espíritu de la observación de Eduardo Galeano sobre su lenguaje, cuando habló de "sentir y pensar a la vez. Es por eso que es una celebración de la vida y una denuncia de todo lo que no está permitido en la vida para la vida real, que es la plenitud".

Artículos aportados por los  
miembros de la AMPG.

## CONFLICTO CULTURAL PATRIARCAL-MATRIARCAL

**Mtro. Alejandro Vera Ramírez**

Vivimos herederos de una cultura centrada en una dinámica de dominación y sometimiento, autoridad y obediencia, desconfianza y control, ciegos al fundamento inconsciente de esta relación amorosa materno-infantil desplegada en el bienestar del juego acogedor, plenamente respetuoso y la intimidad corporal en confianza y sinceridad. Las relaciones hombre-mujer en esta cultura, por tanto, son uno de los cimientos de los modos de relacionarnos y aprender en la convivencia cotidiana, el modo-de-ser humanos, el desarrollo de nuestro sistema personalidad en relación al modo de ser parejas, familias, grupos culturales y actores sociales en nuestro entorno colectivo e histórico. Por ello, recordemos uno de los propósitos que la ONU enarbola desde su creación: La igualdad. Ya en 1945 señala que su meta es *"reafirmar la fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana, en la igualdad de derechos de hombres y mujeres y de las naciones grandes y pequeñas"*. Por ello en 2007 se considera que *"Sin esta igualdad, será imposible crear un mundo donde impere la equidad, la tolerancia y la responsabilidad compartida, un mundo que sea apropiado para la infancia."* y con ello, sabemos que para todo ser humano independientemente de su género o grupo de edad.

"...la igualdad de derechos evolucionó hacia una búsqueda de la igualdad entre los géneros cuando se realizó una distinción entre género y sexo. El sexo es una cuestión biológica: las mujeres tienen dos cromosomas X y los hombres tienen un cromosoma X y un cromosoma Y. El género, por otra parte, es un concepto social que describe los ámbitos de lo femenino y de lo masculino. Al reconocer que las funciones de los géneros no son innatas sino aprendidas, los proponentes de la igualdad entre los

géneros cuestionaron los estereotipos y la discriminación arraigada, que mantenían a las mujeres y a las niñas en una situación de desventaja social y económica." UNICEF, 2007.

Por el momento, el fundamento emocional (que define nuestras acciones) de nuestro ser cultural (vivir en conversaciones y redes cerradas de conversaciones) se conserva operando en una polaridad patriarcal-matriarcal. La cultura patriarcal dominante se identifica con nuestro comportamiento adulto como *"un modo de coexistencia que valora la guerra, la competencia, la lucha, (la desconfianza), las jerarquías, la autoridad, el poder, la procreación, el crecimiento (o progreso), la apropiación de los recursos, y la justificación racional del control y de la dominación de los otros a través de la apropiación de la verdad."* (Maturana, 1993:36). En contraste, la cultura matriarcal, identificada con la experiencia vivida en la relación materno infantil, parece asociarse con *"conversaciones de participación, inclusión, colaboración, comprensión, acuerdo, respeto y coinspiración."* La cultura matrística se relaciona históricamente con la aceptación mutua entre hombres y mujeres, el compartir comunitario, la cooperación participativa, el autorespeto y la dignidad, así como el respeto a los demás y a la naturaleza en la que confiaban como un todo armónico del que formaban parte. "El pensamiento humano tiene que haber sido entonces naturalmente sistémico", donde hombres y mujeres participaban responsablemente en sus relaciones con los demás y su entorno.

A partir del trabajo de Marija Gimbutas, (1982) Maturana considera que los rastros de la gente que vivió en Europa hace 7,000 y 5000 años A.C., muestra que eran agricultores y recolectores que no fortificaron sus poblados, ni mantenían diferencias jerárquicas entre tumbas de hombres y mujeres, no usaban armas de adorno, hacían un culto a deidades femeninas, diosas biológicas que eran incluso combinación mujer-hombre o mujer-animal. No había apropiación territorial en las siembras y cada casa tenía su lugar ceremonial. No hay muestras de



que fueran competitivos, eran más bien colaboradores, con una estética sensual de las actividades diarias como actividades sagradas. En fin, parece que el respeto mutuo entre estos humanos era la forma predilecta de relación. Para Maturana (1993:45), manejaban *"un mundo en el que nada era en sí o por sí mismo, y en el que todo era lo que era en sus conexiones con todo lo demás...tienen que haber vivido una vida de responsabilidad total en la conciencia de la pertenencia a un mundo natural. La responsabilidad tiene lugar cuando se es consciente de las consecuencias de las propias acciones y uno actúa aceptando esas consecuencias, cosa que inevitablemente pasa cuando uno se reconoce como parte intrínseca del mundo en que uno vive."*

Cuando crecemos en nuestro proceso de humanización, naturalmente convivimos con estas dos formas culturales. Al inicio es la cultura matrística en la que más participamos en nuestra infancia y vamos adquiriendo en ella la configuración de nuestra identidad individual y nuestra conciencia individual y social (Verden-Zöllner, 1993). Aprendemos de nuestras madres las emociones básicas de nuestra cultura desde nuestra infancia y apreciamos en ellas el vínculo amoroso que permite nuestra existencia conviviendo en ese modo de ser aceptados, en la confianza y la despreocupación. Por supuesto que las condiciones en que la madre es tratada como mujer y el modo como ella misma ha asumido la cultura patriarcal que le domina como adolescente, joven o adulta, repercute en la calidad de este vínculo con sus hijos e hijas.

El momento en que nos acercamos a la pubertad y la adolescencia, revela la emergencia de un cambio cultural en los patrones de enseñanza y relaciones familiares hacia la dominación patriarcal. Se inicia una transición que literalmente nos "empuja" hacia la entrada "al mundo real de la vida adulta", comenzamos "a vivir una vida centrada en la lucha y la apropiación en el continuo juego de las relaciones de autoridad y subordinación." Esta segunda fase es vivida como "un continuo esfuerzo por la apropiación y el control de la conducta de los otros, luchando siempre en contra de nuevos enemigos...

hombres y mujeres entran en la continua negación recíproca de su sensualidad y de la sensualidad y ternura de la convivencia.". Las distintas emociones que fundamentan este choque intercultural, se contraponen y oscurecen mutuamente al punto que *"comenzamos a vivir una contradicción emocional que procuramos sobrellevar a través del control o la autodominación."* que es lo que ocurre en la mayoría de los casos (véase Maturana, 1993: 41-43.) Algunos adolescentes se refugian en una transformación utópica, o un proceso reflexivo que es oportunidad de un cambio cultural en el respeto mutuo, o termina por decaer en la desesperanza y la neurosis.

Siendo el patriarcado una manera de vivir, una cultura, es vivida tanto por hombres como mujeres, eso significa que "hombres y mujeres pueden ser patriarcales". Así lo muestra el dato de que un gran número de mujeres "estaban de acuerdo, y en algunos casos absolutamente, con la declaración de que los hombres son mejores dirigentes políticos que las mujeres" (más de la mitad de mujeres encuestadas de Bangladesh, China, la República Islámica de Irán y Uganda, más de un tercio de Albania y México, y una de cada cinco encuestadas de los Estados Unidos.) Estos datos subrayan el hecho de que las actitudes discriminatorias hacia las mujeres, jóvenes y niñas no las tienen únicamente los hombres sino que asimismo reflejan normas y percepciones que pueden ser compartidas por toda la sociedad (UNICEF, 2007. Cap. 1.)

En nuestro presente, los niños están en *"un riesgo siempre presente de negación, tanto por parte del padre en su oposición a la madre, como a través del descuido por parte de una madre que está bajo una permanente exigencia que la lleva a distraer su atención del niño en el intento de recuperar su plena identidad llegando a convertirse ella misma en patriarca."* (Maturana, Op. Cit.:74). Así es que nuestro patriarcado-matriarcado actual, con sus exigencias de trabajo, éxito, producción y eficacia, 1) interfiere con el establecimiento de una relación madre-hijo normal. (Como ser autoconsciente, con autorespeto y respeto social). 2) los hijos desarrollan así, dificultades para establecer relaciones sociales permanentes (amor), pierden la confianza en sí

mismos, pierden autorespeto o respeto por el otro, además de problemáticas psicosomáticas. 3) Al interferirse el libre juego madre-hijo en total confianza y en total aceptación, se da lugar a una dificultad fundamental para vivir la confianza y el confort de la mutua aceptación y respeto que constituye la vida social como un proceso constante... permanecemos así, en una búsqueda sin fin de una relación de mutua aceptación que no hemos aprendido ni a reconocer, ni a vivir, ni a conservar, si llega a dársenos. De esta forma fracasamos continuamente en nuestras relaciones en esta dinámica patriarcal de exigencias y búsqueda de control mutuo que niega precisamente el mutuo respeto y la aceptación que deseamos. 4) La convivencia masculina-femenina la vivimos como si existiera una oposición intrínseca entre el hombre y la mujer, evidentes en nuestros valores, intereses y deseos diferentes, Maturana detalla estos elementos (Maturana, 1993:76-77).

La rabia que los niños sienten contra el padre patriarcal, discriminador y violento, surge de la reacción a la observación de las múltiples agresiones violentas (sutiles, pasivas y/o activas y brutales) que ejecuta contra la madre (y las mujeres en general). El punto extremo de este enfrentamiento polar de cultura patriarcal-matriarcal que permea a la unidad de convivencia, el grupo familiar, se muestra crudamente en la transición de la infancia a la vida adulta, en la adolescencia y los conflictos que enfrenta al adoptar un modo de vida (mentiroso e hipócrita) que niega en él o ella todo lo que aprendió a querer y desear en su infancia. Niños y niñas, hombres y mujeres deben hacerse patriarcales cada uno según su género. "Los niños deben hacerse competitivos y autoritarios, las niñas deben hacerse serviciales y sumisas. Los niños viven una vida de continuas exigencias que niegan la aceptación y respeto por el otro propios de su infancia, las niñas viven una vida que continuamente las presiona para que se sumerjan en la sumisión que niega el autorespeto y dignidad personal que adquirieron en su infancia." (Maturana, 1993:78).

La lucha por el poder, por la dominación del otro es nuestra forma de convivencia cotidiana. Por eso nos

parece natural desde que nos sumergimos en conversaciones de lucha y guerra entre el bien y el mal, entre el hombre y la mujer, entre la razón y la emoción, etcétera, conflictos que son en el fondo, también la base de los motivos de consulta en la psicoterapia.

Invitamos a que  
nuestros lectores nos  
escriban para dar  
seguimiento a  
cualquier artículo de  
los aquí publicados.  
Sus respuestas serán  
publicadas a  
discreción del comité  
editorial en la  
siguiente edición de  
**Gestalt México.**  
**ampgestalt@gmail.**  
**com**

**SIENDO-SEXUALES-EN-EL-MUNDO-CON-OTROS***Desirée Carlson Sanromán*

Psicoterapeuta

CORAZON EN MOVIMIENTO.

[www.desireecarlson.com](http://www.desireecarlson.com)

*“Ser, cuerpo y sexualidad siempre están implicados. Nuestra sexualidad es corpórea así como nuestro cuerpo es sexual. Todo lo que hacemos es siempre sexual en cuanto a que siempre es corpóreo”.*  
Merleau-Ponty

Durante largo tiempo nos hemos preguntado si la sexualidad y todo lo que ésta conlleva (preferencia sexual, género, roles, identidad, entre otras muchas cosas) provienen de un ser esencial o se construye. El famoso “¿se nace o se hace?” sigue apareciendo en nuestros cuestionamientos diarios dejando una estela de dudas, polémicas, debates y grandes desacuerdos a su paso. Esta duda va más allá de la sexualidad y nos lleva a un profundo cuestionamiento filosófico del ser humano que, como Gestaltistas, nos puede ser de utilidad seguir reflexionando tanto para nuestra vida como para nuestra práctica terapéutica.

**¿SER COMO SUSTANCIA o SIENDO PROCESO?***Ser como sustancia.*

Comenzaré planteando este cuestionamiento mirando dos formas de mirar al ser. La primera sería de aquellos que consideramos que el ser humano tiene una esencia específica. Esta mirada esencial podría decirse que ve al ser como sustancia.

Existe una necesidad natural de encontrar en nosotros una certeza, algo que nos dé estructura y que no se mueva. Constantemente intentamos encontrar eso que nos hace “ser quien somos” y que nos alivie un poco de la incertidumbre que la misma existencia conlleva. Esto nos es útil, ya que vivimos en un mundo de “cosas”. Para comprender nuestro mundo es necesario “cosificar” y nombrar a las cosas y a las personas con la certeza de que lo que vemos, lo entendemos. El reto llega a la hora de relacionarnos con

seres humanos siempre cambiantes, en movimiento y llenos de misterio en su sentir y actuar.

Esta incertidumbre puede ser difícil de manejar, lo que nos lleva a veces a tratar de “entender” a otros y sin querer, tal vez terminamos por darnos una etiqueta, un nombre, una identidad, que nos deja (al menos temporalmente) con la sensación de que “sé qué esperar”. Parece que hay una urgencia basada en una profunda necesidad de saber “quién soy” y “quiénes somos” para darnos un sentido de permanencia y sustancialidad. Pero no sólo es nuestra necesidad de permanencia y sustancialidad, también es una necesidad real de dar significado a las personas y a las cosas, de reconocer su individualidad y, sobre todo, cubrir nuestra necesidad de CERTIDUMBRE-SEGURIDAD. Gracias a esta relativa seguridad, tengo la posibilidad de planear el futuro. Y todo esto me da cierto orden y estructura necesarios para funcionar.

Cuando llevamos esta forma sustancial de comprender al terreno de la sexualidad, podemos pensar en las ideas que nos generamos sobre lo que “es” una mujer o un hombre solemos decir “cómo somos” y “qué nos gusta” como algo que “ya descubrimos” y que es fijo. Cuando llegamos al cuestionamiento de la orientación o preferencia sexual tendemos a querer “definirnos”, o que los otros “se definan” para saber qué esperar de ellos (¿eres gay? ¿eres bi? ¿eres heterosexual?). Igualmente nos lleva a tomar posiciones y roles fijos que cuadren con eso que hemos afirmado que “somos”.

*Siendo como proceso*

Contrastando el SER COMO SUSTANCIA está la visión del SER COMO PROCESO. Es interesante cómo es imposible encontrar un lenguaje que describa el “proceso”. En el momento en el que lo expresamos convertimos al “proceso” en “sustancia”, lo fijamos de alguna manera. Sin embargo, necesitamos intentar describir la experiencia del mismo aunque no haya lenguaje que alcance para abordarlo del todo.

Sartre fue genial en su descripción del ser como NADA (NO-THING o NO-COSA en su traducción original) lo que nos hace experimentar la realidad en acción, en forma de verbo. Al ser “no-cosa” siempre



estamos eligiendo quién ser. Podríamos decir entonces que más que SER humanos, cuando hablamos de proceso estamos SIENDO humanos. Y en este siendo, no hay una cualidad fija, y es que siempre estamos en movimiento. Esta realidad trae consecuencias inmediatas, tales como pensar en una fluidez en la propia identidad, ya que vamos transformándonos constantemente y en cada encuentro (relacionalidad). El significado que damos a las cosas en esta forma de mirar, está contenido solo en su presencia momentánea (aquí y ahora) no siendo válido al pasar el instante que lo contiene. El proceso que estamos siendo no se puede capturar o contener, incluso no se puede definir del todo, pero el proceso tampoco nos deja nunca.

Mirando la sexualidad, podríamos decir que desde este enfoque estamos hablando de nuestro SIENDO-SEXUALES el cual implica un constante descubrir, instante a instante, lo que me va pasando en este contexto específico con los otros que están impactando mi experiencia. Esto puede tener consecuencias significativas en nuestra forma de mirar nuestra sexualidad y la de los otros. En primer lugar, desde esta mirada no cabe el “descubrir si eres hetero-gay o bisexual” ya que estando en proceso cada experiencia puede irme transformando de tal manera que dichas etiquetas no caben a la hora de estar viviendo en proceso. Ahí podríamos decir que si antes decíamos “yo soy heterosexual”, diríamos “estoy siendo heterosexual”, reconociendo que esto es en el aquí y ahora, reconociendo que, siendo proceso, puede cambiar a lo largo del tiempo o con el impacto de la presencia de alguien. Lo mismo para características como “soy reprimido o abierto en el sexo” se convertiría en “estoy siendo reprimido o abierto CONTIGO en el sexo”. Lo cual transforma por completo la experiencia.

Sustancia y proceso no pueden ser separados, se necesitan uno al otro. Podríamos decir, como decía Heidegger, que somos alguien queriendo ser algo (algo definido). Somos movimiento e incertidumbre anhelando siempre ser algo certero y llegar a “conocernos”.

Como diría Merleau-Ponty, Ser-sexual me hace destinado al “otro”, puedo no tener sexo con el otro, pero siempre está la relación entre “nosotros” y la relación, nos transforma.

La psicoterapia entonces puede ser ese proceso que explore las diferencias al vernos de una manera, o de la otra, como sustancia o como proceso. Podría ser una investigación de cómo cada uno de nosotros vive en ese espacio entre sustancia y proceso y cómo nuestra vida y sexualidad lo manifiestan.

Me lleva a mirar si las preocupaciones de mi cliente están enfocadas más en la “sustancia” o en el “proceso”. Me invita a analizar ese “espacio” entre el tratar de encontrar “QUIÉN SOY” y al mismo tiempo, reconocer que aunque tengo y tenemos ese anhelo de entendernos del todo estamos SIEMPRE EN PROCESO y de alguna manera es imposible llegar a definirnos por completo pues eso sería contradecir nuestra conciencia de que somos proceso.

Este artículo podría ser un acercamiento a un diálogo distinto en temas de sexualidad. Me invita a reflexionar mi forma de estar siendo-sexual (mirando la sexualidad como una forma de estar siendo en el mundo) con mis clientes y las formas sutiles en las que podría estar “promoviendo” o “rechazando” formas de ser-sexual. Me invita a hacer preguntas distintas que lleven a los clientes a reconocer sus ganas de “definirse” con la realidad de que son proceso igualmente, y mirar juntos qué quieren hacer con eso y los ajustes creativos que necesitan hacer. Me lleva a ver la “identidad” como un constructo (algo que me voy diciendo en este momento, más que algo que soy) y no como una realidad absoluta. Me invita a dejar mis creencias personales para poder hacer fenomenología e involucrarme en las sesiones reconociendo que yo sigo en proceso también y que ellos me siguen transformando.

*“Ten cuidado con aquello que afirmas, podrías encontrarte en un tiempo negando aquello que en otro momento hubieras defendido con la vida misma”.* Spinelli.

## LA LUNA EN MÍ, LA LUNA EN TI. NOSOTRAS... ¡LA LUNA!

Guillermina Solis Torres

En la actualidad, las mujeres estamos llenas de actividades, información, presiones económicas, sociales, estéticas y también hemos aprendido a vivir fuera de nosotras, de nuestros propios ciclos.

Si bien es cierto que la información nos abre distintas formas de conocimiento, también es un distractor.

La menstruación, nuestro propio ciclo, ha sido muy estudiado, explicado fisiológicamente. Sin embargo, este mismo ciclo es totalmente desconocido en la vivencia cotidiana, mes con mes es “soportarlo”, y hacer lo posible porque pase inadvertidamente. Nuestro cuerpo sensible, preparado siempre para la vida, nos reclama el abandono, el olvido, la exclusión, y se expresa. Y nos habla, y nos dice el dolor de vivir así... y el cólico, también es excluido. Vivir sordas, ciegas e insensibles en nuestra propia naturaleza, provoca que así les enseñemos a las siguientes generaciones que “esa” parte de nuestra vivencia femenina no es buena, es bochornosa y latosa.

Ignorar nuestro útero, y toda la sabiduría que nos enseña incansablemente, genera precisamente “ignorancia” y confusión, rechazo de nosotras hacia nosotras, entre nosotras.

La cuestión entonces es, ¿qué sucede en la vida de nosotras las mujeres cuando nos atrevemos a vivir conscientemente nuestra menstruación, cuando nos apropiamos de sensaciones, olores y colores que emanan desde nuestra conciencia plena y total, de “ese” lugar del cual en alguna ocasión se dieron las condiciones ideales para nuestra propia vida?

Van, pues, algunas imágenes de esa reconciliación consciente, cuando las mujeres nos juntamos a reconocernos desde nuestro interior... desde nuestra fuente de vida.



Estamos listos para recibir tus ensayos, artículos y reflexiones sobre la Gestalt en: [ampgestalt@gmail.com](mailto:ampgestalt@gmail.com)

Su publicación no es remunerada, ni se lucra de ninguna manera con su distribución. Su inclusión en nuestro compendio es con el generoso permiso de los autores y no impide su posterior publicación en otros medios.

Para referenciar los artículos, favor de citar debidamente a sus autores.

## Artículos aportados por miembros de la AAGT.

### Reflexión sobre la diversidad.

para panel plenaria de la AAGT, sept 2014.

*Myrian Sas de Guiter*

Ponencia

### Psicoterapeuta Gestalt y co-fundadora de la Asociación Gestáltica de Buenos Aires

Vivo en Argentina. Mi país se encuentra en la parte más austral de Suramérica. Soy psicóloga y hace ya 40 años trabajo en Terapia Gestalt, que atrajo mi interés por su visión sobre la confianza, la esperanza y la libertad. Hoy quiero compartir con ustedes algunos pensamientos y también, algunas interrogantes.

En la introducción a "Gestalt Therapy" (1951), encontré una idea que definió mi interés. Perls y Goodman se refieren a la necesidad de adquirir o de reapropiarse de una mentalidad "Gestáltica" (gestaltist mentality). Dicen: *"Pensamos que el punto de vista Gestáltico es un modo natural, no distorsionado de la vida, del pensamiento, de la acción y del sentimiento del hombre"*.

Quizás esta idea haya ido evolucionando, y esté hoy presente en los diferentes temas y presentaciones que esta Conferencia ofrecerá. Mi foco estará en los modos en que esta idea puede ser aplicada a situaciones psicosociales.

Trato de comprender cuál es el hilo que provee de continuidad a nuestra teoría y práctica a pesar de -o quizás por- nuestra diversidad. ¿Es nuestra sensibilidad a la compasión, a la autonomía, a la interacción recíproca o a la autenticidad? ¿Será quizás una capacidad de aunar con armonía, rigor e imaginación?

Como terapeutas que trabajamos en contacto con el contexto y también influidos por nuestros aspectos subjetivos, vamos creando alternativas innovadoras. Creo que nuestra disciplina debiera ser siempre una idea, en

vez de transformarse en una ideología, de modo tal, que no perdamos nuestra capacidad de pensar críticamente.

Coincido con Morris Berman cuando dice en su libro "Volviendo a nuestros sentidos: *"una idea es algo que tienes, una ideología es algo que te tiene"*". Permittedme repetirlo *"una idea es algo que tienes, una ideología es algo que te tiene"*

Las circunstancias sociopolíticas en que se ha ido desarrollando la Terapia Gestalt en Argentina han hecho de la dimensión ética un hecho de importancia crucial, ya que la acción de sostener y ser sostenido es imprescindible para sanar, si fuera posible, las heridas del abuso de poder, del miedo y de la sumisión. Estos temas aparecen con frecuencia en las consultas, dado nuestro contexto cultural e histórico.

¿Qué significa, para mí, sostener? Quizás haya diferentes miradas sobre esta posibilidad relacional. En un momento histórico difícil, como el que estamos viviendo en el mundo, las personas necesitamos cuidado e intercambio mutuo como base para atender la incertidumbre. Esta reciprocidad puede ser considerada una actitud ética, que contribuya a protegernos a nosotros mismos y a otros de los excesos de autoridad y del abuso.

El camino de la Gestalt en Argentina se inició en una época aciaga, de frustración, tristeza y miedo, en un contexto muy peligroso durante la dictadura militar que duró 7 años, entre 1976 y 1983, y que finalizó con la guerra de las Malvinas (Falkland island War). Fueron tiempos de persecución de representantes de la comunidad, de políticos, de dirigentes sindicales y de un desmesurado número de psicólogos. Los derechos civiles fundamentales fueron interrumpidos y miles de personas desaparecieron.

Los seminarios de Terapia Gestalt, al mismo tiempo que ofrecían conocimientos sobre nuevas perspectivas, proveyeron en ese tiempo un lugar valioso de solidaridad y amistad. Aprendimos de nuestra propia experiencia que la Gestalt puede hacer una muy significativa contribución en tiempos de confusión y sufrimiento, ya que colabora a desarrollar la capacidad mutua de sostén y protección ante pautas de sometimiento.

Hay circunstancias psicosociales que requieren de



los gestaltistas el desarrollo de nuevas perspectivas, aplicando la experiencia previa de su teoría y práctica. Ejemplo de esto es la experiencia realizada en Irlanda de Norte por Rosie Burrows y Brid Keenan entre 2002 y 2008. Dicen, refiriéndose a *“la importancia de la sobrevivencia y de la resiliencia como un foco vital de la experiencia grupal: trabajamos con el significado de las estrategias de sobrevivencia como ajustes creativos, cómo el grupo las está expresando en el momento.”* *“Reconocemos ahora que el **cierre y el continuar** (moving on) son conceptos de menor utilidad, que hacer foco en las experiencias actuales y en curso y en ofrecer un soporte relevante para la integración de la experiencia”* Esta es una cita de un hermoso libro: *Mending the World* editado por Joe Melnick and Edwin Nevis.

En forma similar, contemporáneamente con esa experiencia, en Buenos Aires Argentina, formamos un grupo de ocho profesionales para trabajar en salud y educación. A través de nuestra mirada gestáltica organizamos nuestro trabajo para producir un grupo multidisciplinario con líderes que se alternaran en la coordinación, e insistimos en estimular la creatividad y el sentido de agencia en tiempos difíciles.

El grupo se inició en 1999, luego de un seminario con Philip Lichtenberg y duró hasta 2005. Nos reuníamos cada 15 días (los Lunes, se lo conocía como “el grupo de los Lunes”) para ayudar con nuestros conocimientos de Terapia Gestalt a aquellos que estaban trabajando en contextos muy complejos durante una intensa crisis en el país.

Recibíamos personas sin una formación específica, así como profesionales y religiosas a cargo de grupos con dificultades severas, tales como drogadicción, violencia doméstica, prostitución, en entornos donde prevalecían la violencia y limitaciones de todo tipo.

Progresivamente, fuimos creando una modalidad atenta a lo que se necesitaba y que daba gran importancia a la capacidad de reunión, sorprendentemente libre de la ambición de la preeminencia individual. Todos contribuíamos y no hubo ni repeticiones, ni superposiciones de criterios de trabajo. El trabajo ocurría fluidamente. Este

fue el modo que nosotros, terapeutas gestálticos encontramos para ayudar en la profunda crisis que estábamos viviendo colectivamente.

En estos grupos extensos nuestro objetivo era **“cuidar a los que cuidan”**. Cualquiera de los integrantes podía ofrecerse para ser el coordinador del grupo, para liderar tanto un proyecto ocasional, como uno extenso y complejo. La tarea era muy dura y la solución fue trabajar juntos, muchos de nosotros a la vez. Esta metodología produce cambios en la idea del liderazgo en un grupo y es de significación en una acción social, en el sentido de integrar firmemente la red social a la acción.

Estoy aportando estos dos ejemplos para enfatizar que la idea central en nuestro Enfoque Gestáltico aplicado a una diversidad de experiencias, es el de mantener o crear una capacidad de ser agente, para iluminar la importante diferencia entre **el poder por el dominio y el poder de nuestras capacidades potenciales**.

Deseo concluir con dos premisas que nuestros maestros nos han enseñado “la Gestalt es demasiado buena sólo para la enfermedad” y “Difundid y aplicad la Gestalt fuera de los consultorios”.

Espero que podamos compartir ideas y experiencias para enriquecernos mutuamente. Muchas gracias.

#### Referencias

“Mending the World “ editors Joe Melnick and Edwin Nevis. A Gestalt International Study Center Publication, 2009

Artículo, autoras *Rosa Benvenister , Liliana Calvo , Myriam S. de Guiter, Ines Alonso, Fanny Hoffer, Liliana Sánchez, Teresa Pagnotta, Blanca Nélide Lema , Raquel Baraldi,*

#### **"Cuidar a los que cuidan"**

Un espacio de co-visión con modalidad gestáltica orientado a operadores sociales que trabajan con situaciones de violencia y opresión Buenos Aires, 2002

## EL PROCESO DE VIDA QUE ES LA GESTALT

### CONCEPTOS PRELIMINARES INICIALES (1)

Alan J. Schwartz del volumen aún en proceso:

La Profunda Simplicidad de Estar Presente

Traducción: Gabriela Aguirre Rodríguez

ILUSIÓN: La aceptación de lo inaceptable.

“Para él (Eugene O’Neill) todo se trata de la necesidad de encontrar una ilusión que te permita continuar –sobre quién eres y en qué te has convertido- y ser lo suficientemente afortunado como para encontrar a alguien más que participe en tu ilusión tanto como tú participas en la de ellos.”

-Actor Brian Dennehy en O’Neill

Stephen Hawking señala que “... el cosmos no tiene solo una existencia o historia única, sino que cada posible historia del universo existe simultáneamente... creamos historia al observarla, más de lo que la historia nos crea a nosotros.” Continúa, “En el caso de las personas, debido a que no podemos resolver las ecuaciones que determinan nuestra conducta, utilizamos la *teoría efectiva* de que las personas tenemos libre albedrío. El estudio de nuestra voluntad y de la conducta que se deriva de ella, constituye la ciencia de la psicología... para simplificar, el marco de una *teoría efectiva* surge cuando sabemos que no tenemos todas las pruebas, pero sabemos que lo que tenemos es lo mejor que podemos lograr hasta ese momento.”

Así, le damos crédito a aquello que nos hace *sentido* a nosotros – pero, lo que nos hace sentido a nosotros han sido las *ilusiones* que han sido constituidas por la suma total de nuestros campos orgánicos y adquiridos que, ellos mismos, están cambiando constantemente; en ocasiones de manera sustancial, y en otras, de manera mínima. Las estructuras de pensamiento derivan de los “mapas mentales” de nuestro ser autobiográfico.

Lo que se establece en la *frontera de contacto* es lo que resulta atractivo para ser resuelto. Aquí radica el proceso de vivir una vida y las constantes

confrontaciones en torno a las elecciones. La conciencia, habitualmente seguida de acción interna y/o externa, determina el funcionamiento sano, mientras que la falta de conciencia y/o acción, escondidas tras el armazón del carácter de uno mismo, delimita el drama de vida único y particular de uno mismo. Y somos los dramaturgos creando los guiones de nuestras únicas y particulares ilusiones. La realidad, entonces, es una *ilusión trabajable*. Es lo que contratamos con nuestros pacientes/clientes para ayudarles a llevar a cabo. La *ilusión dañada* encuentra a aquellos que llegan con nosotros sufriendo por lo que sea que implique ese daño. La tarea del Gestaltista es encontrar sentido en todo esto y apoyar tanto la homeostasis, como la adquisición y el aumento de auto-apoyos de todos aquellos que lo solicitan, ya sea que la petición sea abierta o se esconda tras capas de armadura física, emocional y mental.

### CAMPO: ORGÁNICO Y ADQUIRIDO.

El campo orgánico se relaciona, no solo con el cuerpo físico que somos, sino que también con su moldeamiento en las primeras etapas del desarrollo. Impedimentos, predisposiciones genéticas, y otras variables, constituyen los rudimentos del campo orgánico. Mientras la conciencia sigue madurando, la relación del cuerpo con la emoción, con los sentimientos y con el cerebro (Damasio) continúan madurando, quedando disponibles para fuerzas adicionales que llamaré *campo adquirido*. “Éste es el triunfo de nuestro ADN: nos hace, sin determinarnos... cada día, a cada uno de nosotros nos son regaladas nuevas neuronas y células corticales plásticas; solo nosotros podemos decidir en qué se convertirán nuestros cerebros.” (Lehrer)

El campo adquirido fluye a partir del anterior. Dos conjuntos de procesos condicionantes constituyen su sustancia. Hay tres procesos condicionantes primarios: herencia, ambiente y oportunidad. Hay, en términos generales, tres procesos condicionantes secundarios: espiritualidad, educación y política, y tecnología. La combinación de lo orgánico y lo adquirido es lo que traemos a la frontera de contacto.

*Existen dos puentes que unen lo orgánico con lo adquirido. El primero consiste, tanto en la armadura normal, como en aquello que crea el bloqueo en el organismo (“estructura del carácter”). El segundo consiste en nuestras historias, nuestros cuentos autobiográficos que en buena medida nos definen.*

## ENERGÍA, PRESENCIA, CONTACTO.

En nuestro universo, la energía es una constante. Laura Perls tenía razón a medias cuando indicaba que, al buscar adquirir auto-apoyos positivos, no se está teniendo “más” energía, sino haciendo un mejor uso de la energía disponible. Sin embargo, sabemos que la energía/fuerza puede ser restringida como resultado de una armadura significativa que previene su carga y descarga. De manera ideal, mediante el acto de respirar, traemos vida a nuestros organismos por medio del adecuado consumo de oxígeno, comida/agua, y la energía de otras formas de vida. La descarga de la energía/fuerza responde a las necesidades del organismo, es decir: postura erguida y una infinidad de elementos de comunicación, que van desde el sexo, hasta el lenguaje, por mencionar algunos ejemplos.

Normalmente, si uno se encuentra en la frontera en un estado de homeostasis, podría decirse que la *presencia* existe, o que uno está presente, o que uno está en el aquí y ahora. Una declaración de presencia podría ser, “Yo estoy aquí y no hay nada que necesite en este momento.” Debido a que sabemos, por la neurociencia, que estar presente es un lapso de tiempo que dura entre 10 y 14 segundos antes de que una nueva configuración de neuronas ocupe el cerebro, podría decirse también que *estar presente es renovable*. Los Gestaltistas le llaman *continuo de conciencia*. Además, podría suponerse que estar en la frontera *dentro* del continuo de conciencia es también una forma de meditación. La concentración y la intencionalidad, entre otros conceptos, también apoyan el concepto de frontera. De nuevo, la amplia adquisición de auto-apoyos forman el campo y el punto de apoyo para lo anterior. “El *contacto*,

entonces, es una conexión con, y un compartir con un sistema de energía fuera del tuyo (humano/otro) después de la experiencia de estar presente (por aproximadamente 10-14 segundos).” Si no es establecido en esta forma, otra forma (caracterología) queda a cargo e imita el proceso.

## COMPASIÓN

Atribuido a Buda, la compasión es “un afecto profundo que sentimos por todo, porque todos estamos conectados.” Por lo que podría decirse que no necesitamos “hacer” o “efectuar” contacto. Necesitamos solo sacudirnos los escombros de la mente para lograrlo. También atribuido a él, “el budismo trata de ser ordinario.” Ahora con ESTO puedo conectar. Tengo que recordar siempre que, además de ser el “otro”, el otro también soy yo. A pesar de mi comprensión de ilusión, esta lección de humildad es mi meditación.

*Alan Schwartz, Ph.D., se formó en Gestalt con Laura Perls, Jim Simkin y otros. En bioenergética, se formó con sus fundadores, Lowen y Pierrakos.*

*Ha dado más de mil talleres y seminarios en Europa y Norteamérica.*

*Vive en la Costa Este, donde tiene su práctica y donde supervisa terapeutas, y enseña el enfoque.*

*Publicó hace casi 30 años su libro fundacional: “Life Force-Death Force: The Structure of Human Energy” (Fuerza de vida-fuerza de muerte: la estructura de la energía humana)*

*Es uno de los miembros fundadores de la Association for the Advancement of Gestalt Therapy (AAGT), y miembro docente del instituto Gestalt original: el Instituto de Nueva York (New York Institute for Gestalt Therapy).*



## Un ensayo personal de terapia Gestalt: Beisser y el Cambio

Bud Feder

Traducción al español: Gabriela Aguirre Rodríguez

Es increíble el impacto que han tenido dos páginas en la terapia Gestalt. Y dos páginas llenas de declaraciones equivocadas, conjeturas no demostradas y posturas dogmáticas estrechas.

Me refiero, por supuesto, al capítulo de Arnold Beisser “La teoría paradójica del cambio”, en *Gestalt Therapy Now*, editado por Fagan y Shepherd y publicado en 1970.

Nota: se trata de un artículo de cuatro páginas, sin embargo, solo las dos primeras páginas tienen relación con la psicoterapia. Las páginas 3 y 4 consisten en una aproximación teórica sociológica/cultural/política, y en un esfuerzo por aplicar esta teoría en “el cambio social y el cambio cultural” en “organizaciones comunitarias, desarrollo comunitario y otros procesos de cambio congruentes con el marco político democrático”. De hecho, me impresionó más la solidez de esas dos páginas, que las primeras dos.

Considérense las siguientes citas tomadas directamente de su artículo. Todas las cursivas son mías, todas las comillas son de él:

- 1) “el cambio ocurre cuando uno se convierte en lo que es, *no cuando trata* de convertirse en lo que no es, pero sí ocurre si uno se toma el tiempo y el esfuerzo de ser lo que es” (p. 77)
- 2) “el cambio no se da a través de un intento coercitivo del individuo o de otra persona para cambiarlo” (p. 77)
- 3) “El terapeuta Gestalt rechaza el papel de ‘cambiador’” (p.77)
- 4) “Los terapeutas Gestalt *simplemente* piden que él (es decir, el cliente) sea lo que es al momento” (p.78)
- 5) “Un terapeuta que busca ayudar a un paciente ha dejado atrás la postura igualitaria y se (ha) convertido en un *experto que sabe*, con el paciente interpretando a la

*persona indefensa*, sin embargo su meta es que él y el paciente se vuelvan *iguales*” (p.78)

Todas y cada una de esas declaraciones... en mi experiencia y opinión, por supuesto,... están mal fundamentadas de una o varias de las siguientes maneras: simplista, incorrecta, incompleta, imprecisa, no validada. Propongo que veamos cada una de ellas con mayor detenimiento.

Antes de hacerlo, quiero enfatizar que no pretendo insinuar de manera alguna, que Arnold Beisser hubiera sido una mala, mal intencionada o estúpida persona. Nunca lo conocí, aunque he escuchado, de personas que lo conocieron, que no era nada de lo anterior; de hecho, un ser humano admirable. No lo dudo. Pienso que estaba muy equivocado con respecto a la universalidad de su famosa teoría. Creo que contiene cierta verdad y mucho error... y que está penosamente incompleta.

- 1) Empecemos con la primera oración citada anteriormente: “el cambio ocurre cuando uno se convierte en lo que es, *no cuando trata* de convertirse en lo que no es.” Esto implica de manera enfática que “tratar” es inútil. ¿Quién lo dice? En mi opinión, tanto personal, como profesional, el cambio a menudo ocurre después de que el cliente ha tomado la determinación y la decisión de “tratar” de cambiar; no siempre, por supuesto, aunque sí a menudo. (Y como propongo más adelante, en mi “modelo para el cambio”, a menudo no sin riesgo y repetición).

En mi propio caso, un ejemplo de cambio logrado mediante la terapia tenía que ver con mentir. Como niño y adolescente, recurrí a la mentira en mi grupo familiar para evitar el castigo, la vergüenza y/o remordimiento; o para ganar cierta ventaja; o para satisfacer algún deseo. Aunque no crecí en un ambiente particularmente hostil, aun así me encontraba a menudo en “problemas” y mentía para salir de ellos. En otras palabras, era mi ajuste creativo favorito, uno que utilicé y practiqué tan a menudo, que me volví un experto en ello e incluso mentía cuando no había una buena razón para hacerlo. Mentir, para mí, se había vuelto una Gestalt fija, tanto así, que muchas veces lo hacía cuando había poca necesidad, planeación o conciencia. A menudo la conciencia significativa llegaba después del hecho.

Mentir era una de las razones por las que mi matrimonio estaba a punto de desmoronarse cuando empecé terapia Gestalt a los 41 años. Al inicio de la terapia tomé una decisión consciente y me prometí a mí mismo y a mi terapeuta que me enmendaría. No tuve el 100% de éxito; aún miento en ocasiones, a veces por las razones anteriores, y a veces, por tener conciencia nublada de lo que hago (es decir, mi Gestalt fija se entromete). Sin embargo, traté, arriesgué y repetí el esfuerzo... y tuve éxito en un grado significativo y satisfactorio.

No fue fácil, y requirió mucho esfuerzo y una repetida ‘toma de riesgos’ –tomar el riesgo de quedar mal, de perder amistad, dinero: lo que sea que haya estado en juego. Recuerdo a menudo haber sudado, literalmente, en los primeros días en que trabajé conscientemente en este asunto. El solo hecho de admitir que yo era (un “mentiroso”) no era suficiente. Decidir y tratar (es decir, experimentar y tomar el riesgo) fue necesario... y de manera reiterada.

Como apoyo a mi postura, considérense las palabras de Iman Schumpert, el hijo basquetbolista del famoso filósofo alemán neo-modernista Johann Schumpert. El joven Schumpert, ahora de 23 años, ha sido un jugador destacado desde su temprano inicio en el basquetbol profesional hace tres años. Pero esta temporada, desde que comenzó en octubre, ha jugado pobremente, especialmente en la parte ofensiva; esto es, para quienes no son seguidores del basquetbol, ha estado tirando terriblemente. Como resultado, tras aceptar en quién se ha convertido, cuando ha estado jugando, ha estado “enfocándome en lo que puedo controlar –rebotando, defendiendo, *tratando* (las cursivas son mías); incluso cuando todo va mal, aún puedes correr mucho, conseguir un rebote, etc. Y paso largas horas solo en el gimnasio *tratando* de lograr que regrese mi forma de tirar. Ésas son las cosas que intento”.

P.S. En los dos siguientes juegos, después de haber leído lo anterior, él estuvo espectacular, con un promedio de 26.5 puntos por juego, comparado con los 26 puntos totales de los cinco juegos anteriores. Y a

partir de entonces, ha jugado muy bien, aunque no de manera tan espectacular.

Entonces, ¿qué está mal con ‘tratar’? Pienso que es otro introyecto de Fritz (y AA: “tratar es mentir<sup>11</sup>”). No tiene sentido. Tratar es todo lo que podemos hacer.

- 2) Beisser: ““el cambio no se da a través de un intento coercitivo del individuo o de otra persona para cambiarlo, pero sí se da si uno se toma el tiempo y hace el esfuerzo de ser lo que es”. Mi descontento con este axioma es tal vez mínimo y quisquilloso, pero es el siguiente: aunque estoy de acuerdo en que la ‘coerción por parte del individuo’ (una forma extraña de formularlo) en sí misma no es suficiente, tampoco pienso que ser “lo que uno es” sea suficiente para conseguir un cambio. Solo cuando se combina con el esfuerzo mencionado... arriesgar, (o tratar/experimentar/repetir)... entonces el cambio conductual se logra. Su formulación está gravemente incompleta. Recientemente, he notado que descarto muchas cosas o las echo abajo. Ahora estoy tratando de “coaccionarme” a mí mismo para corregirme. Por “coaccionarme” quiero decir hacer un esfuerzo fuertemente determinado, recordándome a mí mismo, poniendo atención a cómo lo voy haciendo, etc. Cuando Fritz dijo, “la conciencia es todo”, para mí significa que sin conciencia, nada; sí, la conciencia es esencial, sin embargo, así como en mi axioma favorito de Filosofía 101, la conciencia es necesaria, pero una condición insuficiente.

(De nuevo, ver mi modelo para el cambio más abajo)

- 3) Beisser: “El terapeuta Gestalt rechaza el papel de “cambiador”, pues su estrategia es alentar, incluso insistir, en que el paciente *sea* lo que *es* y que esté donde está” (cursivas suyas). De nuevo, encuentro esto simplista... por supuesto que somos “cambiadores”, es decir, agentes de cambio. Para esto es para lo que las personas vienen con nosotros. Obviamente ponemos solo una parte en este esfuerzo, pero si el cliente no cree en nosotros, siente nuestro apoyo y nuestra pericia, y pone un gran esfuerzo en la tarea, no podríamos. No insisto en que mis clientes “estén donde están”, si bien hago todo lo posible por promover la conciencia seguida de mucho más. De manera ideal, cuando las cosas van bien, juntos somos “cambiadores”.

<sup>11</sup> N. Del T. En el original en inglés, “trying is lying”.

- 4) Beisser: “El terapeuta Gestalt *simplemente* pide que él, el paciente, sea lo que es en ese momento” (cursivas mías). ¿Dónde ha estado esta persona? No hay nada simple en lo que hacemos o en lo que pedimos. Ayudamos, con gran habilidad, al cliente a ser consciente de sus gestalten fijas y, cuando está listo, a experimentar con posibilidades alternas. Habitualmente, un proceso largo y complicado... no hay nada simple en ello.
- 5) Beisser: ““Un terapeuta que busca ayudar a una persona ha dejado atrás la postura igualitaria y se ha convertido en un experto que sabe, con el paciente interpretando a la persona indefensa, sin embargo su meta es que él y el paciente se vuelvan iguales”. Otra postura simplista, que no me hace sentido. Mi cliente y yo somos iguales, por supuesto, en nuestros derechos humanos, pero somos muy desiguales en formas vitales. Yo soy un experto... o, ¿por qué carambas he estado trabajando y estudiando psicoterapia por los últimos 50 años! Y el cliente quiere que yo sea un experto en este sentido. De muchas maneras, por supuesto que no soy igual al cliente, quien tiene mucho más conocimiento sobre ciertas cosas que yo... especialmente sobre su propia experiencia de vida. Sin embargo, cuando se trata de psicoterapia y el enfoque particular que yo sigo (terapia Gestalt), soy muy competente... soy un experto, si quieres. (Esto concuerda con el artículo fundacional de Sol Rosenzweig escrito en 1935, donde declara que todas las modalidades sanadoras funcionan si incluyen las cuatro condiciones básicas... una de las cuales es que el sanador sea muy competente en su enfoque). En cuanto al “paciente interpretando a la persona indefensa”, esto por supuesto que es cierto en algunos casos, pero no es la norma, de acuerdo con mi experiencia... y cuando lo es, es todo menos “simple” tratar de ayudar al paciente a que lo supere. Absolutamente complicado, complejo y frustrante. Añadiré aquí que me impactó mucho escuchar a Laura Perls enunciar su regla general: “Da tanto apoyo como sea necesario, y tan poco como sea posible”... lo cual no es nada simple.

Mi enfoque: debido a que digo que la teoría de Beisser es insuficiente para el trabajo, resulta imperativo que yo proponga lo que considero que es tanto necesario, como suficiente. He publicado antes el siguiente modelo, de manera ligeramente distinta:

### Un modelo para entender el cambio conductual mediante la terapia Gestalt

Panorama general La meta de la psicoterapia es el cambio – cambio en cómo se siente el cliente, cómo piensa y cómo se comporta e interactúa. El siguiente modelo presenta conceptos básicos o teoría para explicar los cambios en comportamiento e interrelación (hablaré de los cambios en sentimientos y en forma de pensar posteriormente). El cambio ocurre con el tiempo. Obviamente este proceso se sustenta en una relación sólida entre el terapeuta y el cliente (o grupo), que brinda seguridad y apoyo suficientes para que los clientes aprovechen esta posibilidad.

Palabras clave: trauma, ajuste creativo, patrones fijos o ‘gestalten’, crisis, pasos terapéuticos, conciencia, decisión, experimentar/arriesgar, tarea, repetición, recaídas

Como resultado del trauma, ya sea como evento principal o como cúmulo de eventos pequeños,

el individuo (a menudo el niño) se ajusta creativamente, es decir, encuentra una o varias maneras de ayudar a la persona a salir adelante, a sobrevivir o lidiar con la situación difícil

Si el individuo utiliza mucho su ajuste creativo, él o ella se vuelven muy buenos –a menudo, expertos- en él. De manera extrema, el individuo utiliza este estilo de salir adelante automáticamente y sin conciencia total, algo que también se conoce como un patrón fijo o una ‘gestalt’ fija (cuyo plural es ‘gestalten’).

Cuando el individuo utiliza este modo de ajuste en situaciones en las que resulta inapropiado, innecesario o anacrónico, frecuentemente se presentan los problemas. Pueden ser mayores o menores. Los mayores, pueden ser severamente contraproducentes, llevando a dificultades interpersonales y/o angustia intrapersonal, lo cual resulta en una crisis. A menudo, aquí es cuando la persona contacta a un terapeuta. (Nota: el uso de una Gestalt fija, cuando se está en una sesión de terapia, es denominado transferencia por los psicoanalistas; cuando el terapeuta responde a una Gestalt fija en la interacción con un cliente, los psicoanalistas lo denominan contratransferencia; estos términos son innecesarios y engorrosos en terapia Gestalt).



Los siguientes pasos en la situación terapéutica, que son más o menos secuenciales, aunque a menudo se traslapan, son requeridos generalmente... todo, por supuesto, en el contexto del desarrollo de una relación positiva entre el terapeuta y el cliente (o clientes, si se trata de un grupo):

- a) el cliente toma conciencia de su patrón fijo y contraproducente (el “ser lo que uno es” de Beisser), y finalmente,
- b) toma la decisión de cambiar patrones conductuales (los cambios emocionales y cognitivos se presentan durante el trabajo), y
- c) experimentos/riesgos en el espacio terapéutico (ya sea individual, de parejas o de grupo) respaldados por la “emergencia segura” de esta situación; (estos experimentos pueden ser sugeridos por el terapeuta, por el cliente, por los miembros del grupo o cualquier combinación de éstos). Tras arriesgar en terapia,
- d) se anima al cliente a que haga tarea en su vida diaria. Esta tarea (en otras palabras, experimentos fuera de las sesiones) de nuevo, se elabora en conjunto por el terapeuta y el cliente o cualquiera de ellos.
- e) Se concientiza al cliente sobre el hecho de que, habitualmente, se requiere mucha repetición para que el nuevo patrón domine sobre el viejo, que a menudo, el viejo patrón no desaparece por completo, y que en situaciones de estrés, puede regresar con gran vigor, requiriendo dedicarse nuevamente al proceso anterior. Para ayudar a aceptar esto, suelo dar a mis clientes la siguiente cita de Andras Angyal (ligeramente modificada utilizando términos de terapia Gestalt):

La píldora amarga Para estar bien, el cliente tiene que reconocer que los patrones contraproducentes que uno tiene, pudieran no haberse borrado por completo una vez que la salud prevalece. Aunque es una píldora amarga de tragar para un cliente que ha esperado con ansias una era dorada, uno tiene que aprender lo siguiente: aunque la fuerza de un patrón viejo haya sido reducida, y uno haya aprendido a vivir de una manera más plena, aun así, la potencialidad de nuestro especial malfuncionamiento puede permanecer con

*Bud Feder es un psicólogo/terapeuta Gestalt con su práctica privada en Montclair, NJ, EEUU. Empezó su entrenamiento en Gestalt con Laura Perls en 1971, y ha estado profundamente metido en la comunidad Gestalt desde entonces. Ha servido a la comunidad como*

nosotros. Puede ser reactivado cuando uno se ve en una situación de fuerte estrés. Darse cuenta puede ayudar al cliente a lidiar con las recaídas, resistiendo la tendencia a la autoculpabilización y a desarrollar una sensación de inutilidad y derrota... y entonces, volver a aplicar las herramientas ya desarrolladas en terapia.

(Adaptado de Angyal, Andras, 1982. *Neurosis and Treatment: A Holistic Theory*. P. 260. NY: Da Capo Press).

Pensamientos y sentimientos: Como mencioné anteriormente, no considero que este modelo aplique en los cambios de lo que el cliente siente o piensa. Creo que los cambios en el sentir (“sentirse mejor” tanto emocional, como físicamente) se deben solo parcialmente a los cambios conductuales e interpersonales-interaccionales. De manera muy importante, tales cambios a menudo ocurren “por sí mismos”. Por ejemplo, cuando entré a terapia en 1971, me encontraba muy deprimido emocionalmente, y físicamente, sufría gran malestar cuando tomaba aire profundamente. Nunca trabajé en eso de manera directa, sin embargo, a lo largo de la terapia (alrededor de 4 años), ambos disminuyeron, por lo que ya no respiraba superficialmente, ya no pensaba en el suicidio, y ya no me sentía deprimido. Creo que esos cambios fueron un resultado indirecto de los cambios que llevé a cabo, para mi gran satisfacción, en mi inter-relación.

Así que a fin de cuentas: Básicamente mi punto principal, dejando de lado los temas secundarios, es que la famosa y venerada teoría paradójica del cambio, de Beisser es muy engañosa. Tiene, por supuesto, un muy buen punto en que el cambio no puede darse sin conciencia de la forma actual de funcionar. Sin embargo, eso solo es una pequeña, si es que esencial, parte de un largo proceso. El cambio conductual e interpersonal normalmente requiere mucho trabajo arduo durante un largo periodo de tiempo, y los pasos en el camino incluyen: toma de decisiones, experimentar y mucha repetición. Su premisa básica “que el cambio ocurre cuando uno se convierte en lo que es” está bien, como inicio (y de manera similar a la máxima de Fritz Perls “la conciencia es todo”). Pero ambos son insuficientes para la tarea que nos ocupa.

*Presidente del Instituto de Gestalt de Nueva York, y Presidente de AAGT. Su especialidad es la terapia Gestalt grupal interactiva, tema sobre el cual ha escrito bastante y sobre el cual ha entrenado extensivamente en EEUU y en Europa.*

## Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt

### Nuestra Misión:

Abrir espacios inter- y trans- institucionales para la conservación, el cultivo y el avance continuo de la Terapia Gestalt, su filosofía, investigación y práctica y sus múltiples aplicaciones en México, a través de la asociación personal y profesional de personas afines a ella.

### Nuestra Visión:

Consolidar una auténtica comunidad de profesionistas, estudiantes y practicantes de la terapia y filosofía Gestalt. Promover en todo momento el respeto y el diálogo entre colegas e instituciones a nivel nacional e internacional. Asimismo, brindar una nueva plataforma para tomar consciencia de y celebrar los avances que llevemos como investigadores y profesionistas, y para revisar nuestras raíces y la historia viva de nuestra práctica.

### Nuestros Objetivos:

- 1- Convocar Talleres Magistrales de manera inter- y trans-institucional para fomentar la formación continua del terapeuta y la difusión de la Gestalt.
- 2- Publicar anualmente una revista profesional sobre investigaciones e innovaciones en el campo de la Gestalt en México, con artículos seleccionados por un jurado de calidad internacional.
- 3- Crear un fondo de becas para apoyar a los Gestaltistas Mexicanos a presentar su trabajo en el extranjero.
- 4- Crear un directorio institucional y de profesionistas nacional para facilitar a los miembros el ejercicio digno de su profesión. .
- 5- Mantener relaciones de cooperación con entidades relacionadas con la Terapia Gestalt y prácticas afines como lo son las prácticas somáticas/corporales/bioenergéticas, existencialistas, transpersonales, transformacionales, humanísticas, integrativas, y las filosofías y creencias nativos/indígenas.
- 6- Promover, coordinar y realizar actividades y proyectos orientados al crecimiento personal, a la formación y a la acción terapéutica de la terapia Gestalt.
- 7- Toda acción que tenga como fin mejorar la calidad de las intervenciones de la Gestalt en su práctica individual o colectiva.



Asociación Mexicana de  
Psicoterapia Gestalt

Búscanos en:  
**www.asociacion  
mexicanade  
gestalt.com**

 **AsociacionMexicana  
dePsicoterapiaGestalt**

**comúnicate:**  
**ampgestalt@  
gmail.com**

#### CONSEJO DIRECTIVO AMPG

Presidente:

Heather Keyes

heatherannekeyes@yahoo.com.mx

Vicepresidente:

Pilar Ocampo

pilar\_ocampo@yahoo.com

Secretaria:

María Trinidad Cárdenas

mcardenas@ihs.edu.mx

Tesorera:

Gabriela Aguirre

aguaclara08@gmail.com

Vocal:

Fernando González

drfer7@hotmail.com