

GESTALT MÉXICO

*Una publicación de la Asociación
Mexicana de Psicoterapia Gestalt
vol. VI, mayo 2019*

Terapia de parejas desde una
perspectiva gestaltica
(buscando la buena forma)

María Cristina Acosta Thompson

Hay cambios que se sienten
como ausencia

América Ruiz Contreras.

"Recrear el sentido, reconciliar el contacto:

Cuerpo, trauma y Adicciones desde la

Gestalt Relacional de Michael Clemmens"

Jorge Manzanilla Madrid

HABITAT
2020

GESTALT MÉXICO

Vol. VI, Mayo 2019

Ed. Gabriela Aguirre Rodríguez

Diseño Gráfico: Jorge Ivan Bueno

Palabras de la Mesa Directiva:

Estimados Colegas Gestalt

Es, como siempre, un placer presentarles otra edición de nuestra revista Gestalt México. En esta ocasión aprovechamos para encuadrar nuestros proyectos próximos a llevarse a cabo en conjunto con la comunidad internacional de psicoterapeutas Gestalt. Desde nuestra última publicación, hemos tenido la dicha de ser testigos de los logros de nuestros terapeutas Mexicanas en eventos internacionales desde congresos como AAGT Toronto y el Congreso Internacional de Investigación en Gestalt desde el cual actualmente les escribo, hasta talleres y ponencias individuales en foros de todo tipo. Felicidades y ánimo a todos en sus empresas.

Los seguimos invitado a aventurarse a compartir y a nutrirse de esta gran comunidad de manera presencial y virtual, y agradecemos su interés y apoyo para nuestros proyectos.

Atte,

Heather Keyes

Maria Trinidad Cardenas Ponce

Gabriela Aguirre Rodríguez

Mesa directive, AMPG

// ÍNDICE

Segmento Especial: "Habitat 2020" el 40 congreso internacional de la AMPG

5 - 20

Eventos recientes

Jornada "Figuras y Fondos", CDMX 23-32

Diplomado de Cuerpo, Trauma y Adicciones con *Michael Clemmens* 36-38

"Recrear el sentido, reconciliar el contacto: Cuerpo, trauma y Adicciones desde la Gestalt Relacional de Michael Clemmens"
Jorge Manzanilla Madrid 40-42

Artículos

Hay cambios que se sienten como ausencia | América Ruiz Contreras. 44-46

Terapia de parejas desde una perspectiva gestáltica (buscando la buena forma)
Maria Cristina Acosta Thompson 48-60

El Concepto de Ansiedad en la Terapia Gestalt.
David Ceballos 63-78

Trauma y trastornos de personalidad desde una mirada Gestalt.
Francisco J. Díaz Calderón 81-87

La práctica gestáltica del Mindfulness.
Dra. Carmen de Lourdes Cerda Jiménez. 89-90

La experiencia a través del silencio; una comunicación sin palabras
Karla Selene Parra Cárdenas 91-94



ASOCIACIÓN
MEXICANA DE
PSICOTERAPIA
GESTALT

Presenta: su 1er
Taller Virtual

**de la Dra. Leanne
O'Shea (Australia)**



**Vergüenza y la
experiencia de la obesidad:
una mirada Gestáltica**

Sábado, 6 julio, 2019, 4-8 pm (Hora CDMX)

- 1.-Regístrate en línea
- 2.-Realiza tu pago (Costo de 300.00 mxn)
- 3.-Preséntate en tu sede local 15 min. antes del inicio del taller para integrarte a tu grupo para esta vivencia teórico-experiencial internacional.

Informes: ampgestalt@gmail.com

Participación simultánea en vivo:



Culiacán



CDMX



Tlaxcala



Guadalajara



Santo Domingo



habitat 2020



ASOCIACIÓN
MEXICANA DE
PSICOTERAPIA
GESTALT

PRESENTA

THE MEXICAN ASSOCIATION OF GESTALT PSYCHOTHERAPY
PRESENTS ITS 4TH INTERNATIONAL ENCOUNTER

habitat

4^º ENCUENTRO INTERNACIONAL
DE LA COMUNIDAD MEXICANA DE GESTALT

2020

FEBRERO 21 AL 23 | FEBRUARY 21 - 23
LA PAZ, BAJA CALIFORNIA SUR

JUEVES 20
PRE-CONGRESO

THURSDAY 20th
PRE-CONFERENCE

VIERNES,
SÁBADO y
DOMINGO
21, 22 y 23
CONGRESO
REGULAR

FRIDAY,
SATURDAY
AND SUNDAY
21-23th
REGULAR
CONFERENCE

EN LOPEZ MATEOS, BCS,

«LA CUNA DE LA
BALLENA GRIS»

LUNES Y
MARTES
24 y 25
ECO-RETIRO

MONDAY
AND TUESDAY
24-25th
ECO-RETREAT

TO LOPEZ MATEOS, BCS,

“THE GREY WHALE
BREEDING
SANCTUARY”

CONVOCATORIA
PARA PROPUESTAS
DE TALLER, COSTOS Y
BECAS PRÓXIMAMENTE.

CALL FOR WORKSHOP
PROPOSALS, COSTS AND
SCHOLARSHIP INFORMATION
COMING SOON.

APARTA
LA FECHA

AMPGESTALT@GMAIL.COM |  ASOCIACIONMEXICANADEPSICOTERAPIAGESTALT
WWW.ASOCIACIONMEXICANADEGESTALT.COM

SAVE
THE DATE



ASOCIACIÓN
MEXICANA DE
PSICOTERAPIA
GESTALT

THE MEXICAN ASSOCIATION OF GESTALT PSYCHOTHERAPY

PRESENTA

PRESENTS

habitat

2020

VIRTUAL | ONLINE

FEBRERO 21 AL 23

FEBRUARY 21 - 23

Participa en nuestro **1er Congreso Internacional VIRTUAL desde cualquier parte del mundo**, como sede de un grupo satélite o de manera individual.

Participate in our **1st International ONLINE Conference from anywhere in the world** as a Satellite Site for a group, or individually.

Disfruta de talleres teórico-vivenciales interactivos en vivo, y estructura tu programa personalizado.

Enjoy live interactive, experiential and theoretical workshops on a personalized schedule to meet your needs.

Fecha límite de Convocatoria para propuestas de talleres:
15/Julio/2019.

Deadline for workshop proposal submission:
15/July/2019.

APARTA
LA FECHA

SAVE
THE DATE



Convocatoria HABITAT 2020

La Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt Contemporánea A.C. (AMPG), organización que opera desde el 2013 para la comunidad Mexicana de Gestalt, orgullosamente abre la siguiente convocatoria para propuestas de taller para su 4º Congreso Internacional en La Paz, Baja California Sur, México (feb 20-23, 2020) y su 1er Congreso Virtual:

El evento de HABITAT 2020 tendrá como propósito promover el desarrollo de la comunidad de Gestaltistas en México, el dialogo profesional y el avance de nuestra corriente a nivel nacional e internacional. Se promoverá la formación de vínculos inter y trans institucionales, además de buscar abrir campo para la práctica de Gestalt aplicada en sectores vulnerables de la sociedad y con los profesionistas quienes atienden a los mismos.

Para ello, el evento consta de tres elementos:

- **HABITAT, La Paz:** Un evento con sede físico y actividades de pre-congreso, congreso y post-congreso, principalmente dirigido a la comunidad de psicoterapeutas.
- **HABITAT Virtual:** El primer congreso internacional en línea con videotalleres y ponencias de y para un público internacional, con sedes institucionales y participación individual. Las sedes satélite pueden agregar participaciones "internas" a su programa de actividades autónomas. Estas no pasan por proceso de evaluación y serán a criterio de los coordinadores de cada sede. Dichas participaciones no serán parte del banco de material disponible para otras sedes.
- **HABITAT: Intervención Social:** Un programa por medio del cual profesionales de la Gestalt y psicoterapias humanistas existenciales ofrecerán talleres, conferencias y dinámicas en colaboración con diversas instancias de gobierno y de la sociedad civil en La Paz durante su estancia para abordar temáticas relevantes y problemáticas actuales.

TEMA

Solicitamos propuestas que exploren el tema de "habitar", lo que para nosotros desde una "teoría de campo ecológica y radical" (Gary Yontef) (Radical Ecological Field Theory) implica una exploración profunda de experiencias y procesos de conexión y contacto entre nos, con nuestro ambiente relacional, y con el mundo natural del cual somos una parte inextricable. Solicitamos propuestas con un fundamento teórico, de corte experienciales, teóricos, multi-disciplinarios e innovadoras por medio de nuestros formatos en línea.

Convocatoria abierta a: *Psicoterapeutas Gestalt e Humanistas, estudiantes, docentes, colegas de carreras afines.*

En las siguientes categorías:

Habitat, La Paz

Taller pre congreso – propuestas teórica-vivencial, experiencial, 4 hr y 8 hr

Taller congreso-propuesta teórica-vivencial, experiencial, 3 hr

Panel – Ponencia individual para agrupación en Panel (20min) o propuesta de panel completo (diversos integrantes y eje temático)

Habitat Virtual

Taller/seminario en línea – 2 hr

Estas ponencias dependerán de la habilidad y creatividad de los ponentes para salir del formato "cátedra estática"

y poder ofrecer experiencias interactivas para los asistentes. La AMPG ofrecerá entrenamiento a nuestros ponentes seleccionados y apoyo técnico para que puedan manejar todas las herramientas que brinda la plataforma de ZOOM. Pueden incluir elementos multimedia (video/música), presentaciones con diapositivas, y podrán dividir los asistentes en subgrupos ("break out rooms") sin interrumpir la sesión para que interactúen.

*estas participaciones serán compartidas en vivo y desde un "banco" de grabaciones únicamente durante el evento para nuestras sedes virtuales para compensar las diferencias de horario de algunas sedes con México.

Programa de Intervención Social

Formato taller o ponencia – estas participaciones serán evaluadas cuidadosamente para que embonen con las necesidades y características de las poblaciones, organizaciones y grupos que nos brinden su espacio para ofrecer nuestro trabajo. Pueden variar desde internados, hospitales, institutos educativos, espacios de rehabilitación social, de rehabilitación de adicciones, hogares de ancianos y de niños y jóvenes, comunidades religiosas, etc.

***Para ser considerado como parte de este programa será requisito entrevistarse con el comité organizador durante el proceso de evaluación de propuestas.**

Convocatoria para propuestas abre: abril, 2019.

Fecha limite convocatoria: 15 de julio, 2019

Periodo de evaluación termina: 15 ago, 2019

Publicación de programa: 30 ago, 2019

Proceso de selección:

TODAS las propuestas serán sujetas a una rigurosa revisión por jurado bajo doble anonimato. Si tienes interés en participar en el jurado, te invitamos a enviarnos un BREVE resumen de tu historia académica relacionado con la Gestalt (cursos y materias impartidas, publicaciones profesionales, tesis de grado asesorados, etc) para complementar nuestra lista de jurados calificados.

Esperamos tu propuesta y también esperamos que nos ayudes a difundir esta convocatoria y la información sobre el congreso a tus amigos y colegas Gestalt para hacer un evento de la mejor calidad posible.

Atte,

Gabriela Munguía Arias y Carlos Esteve Gutiérrez,
encargados de Comité de Programa, HABITAT 2020

www.habitat2020.mx | ampgestalt@gmail.com

habitat

// COSTOS

Congreso	Early Bird	\$4,000.00	hasta 31/08/2019
	Regular	\$4,750.00	hasta 1/12/2019
	Tardío	\$5,500.00	hasta 20/02/2020
Pre-Congreso	Equinoteapia Gestalt 2 días: miérc 19 y jueves 20	\$2,500.00	Becas parciales limitadas (solo por inscripción al congreso, no cubren pre-congreso) disponibles por medio de la solicitud electrónica fecha límite de solicitud: 31/09/2020
	Taller Precongreso Equino 1 día: miérc 19 o juev 20	\$1,500.00	
	Taller de Contacto Profundo en Playa Cerritos		
	Taller precongreso en hotel jueves 4 hr (am o pm)	\$750.00	
	Taller precongreso en hotel 8hr	\$1,000.00	
Adicionales	coctél de bienvenida y presentación de libros	\$250	
	noche bohemia internacional con cena bufet (viernes)	\$375	
	cena gala y baile (sábado)	\$500	
Ecotours	Ecotour Snokel con Tiburon Ballena (miercoles 19)	\$99 USD	
	Ecotour de playa, kayak, cena Sunet, domingo 23	\$89 USD	
	EcoRetiro Post Congreso a Bahía Magdalena, santuario de ballenas domingo 23-martes 25	\$999 USD, max 18 personas	

Opciones de alojamiento

Costa Baja	\$2270 hab sencilla o doble Suite \$4750 hasta 4 personas inc buffet desayuno	reserva por telefono con clave "habitat" 1-800-012 3444 Desde cualquier parte del mundo 1 877 392 5525
Convento Santa Brígida	\$750/ persona *para 3 noches* individual, doble o tipo dormitorio, incluye desayuno	reserva por telefono con clave "habitat" Tel. +52 612 12 2 88 18
Hotel Hyatt	\$1,478.50 sencilla o doble \$2,311.00 delux con terraza	+52 612 123 1234

Habitat

ECO TOURS PRE POST CONGRESO ACTIVIDADES Y TOURS PRE-CON- GRESO| PRE CONFERENCE TOURS AND ACTIVITIES



WHALE SHARK SNORKEL
TOUR / TOUR DE SNORKEL
CON TIBURÓN BALLENA



EQUINE GESTALT THERAPY
WITH DUEY FREEMAN /
EQUINOTERAPIA GESTALT
CON DUEY FREEMAN



KAYAK AND SNORKEL
SUNSET EXCURSION /
EXCURSIÓN EN KAYAK Y
ESNÓRQUEL AL ATARDECER



ECO RETREAT TO MAGDALENA
BAY WHALE SANCTUARY /
ECO RETIRO AL SANTUARIO
DE BALLENAS DE LA BAHÍA
DE MAGDALENA

WHALE SHARK

snorkel tour

tour de snorkel con tiburón ballena

Wednesday, February 19th

Miércoles 19 de Febrero

PRE CONFERENCE
TOURS AND ACTIVITIES
ACTIVIDADES Y TOURS PRE-CONGRESO

80
USD per person
por persona



Take a skiff out and enjoy the sunny skies of La Paz while searching for whale sharks, dolphins & watching the birds fly over. Once a whale shark is found, hop into the water with your whale shark specialist and follow the whale shark as it snacks on plankton. These juvenile whale sharks that roam the La Paz waters can vary in size, and tend to move fairly slowly as they eat. This is also a perfect way to see the waters around La Paz, as well as Espiritu Santo in the distance. A local whale shark guide accompanies you on your swim. Their knowledge and passion for whale sharks are obvious as they work to make your time swimming in La Paz educative, meaningful, and memorable. Maximum 8 passengers per boat.

Tome un bote y disfrute de los soleados cielos de La Paz mientras busca tiburones ballena, delfines y observe cómo vuelan los pájaros. Una vez que se encuentre un tiburón ballena, salte al agua con su especialista en tiburones ballena y siga al tiburón ballena mientras come el plancton. Estos tiburones ballena juveniles que vagan por las aguas de La Paz pueden variar en tamaño y tienden a moverse lentamente mientras comen. Esta es también una manera perfecta de ver las aguas alrededor de La Paz, así como el Espiritu Santo en la distancia. Un guía local de tiburón ballena te acompaña en tu baño. Su conocimiento y pasión por los tiburones ballena son obvios, ya que trabajan para hacer que su tiempo de natación en La Paz sea educativo, significativo y memorable. Máximo 8 pasajeros por bote.

EQUINOTHERAPY

with duey freeman

equinoterapia con duey freeman

February 19th - 20th

Febrero 19 - 20

PRE CONFERENCE
TOURS AND ACTIVITIES
ACTIVIDADES Y TOURS PRE-CONGRESO



Este taller se centrará en cómo trabajamos con los caballos y la naturaleza en un proceso relacional para apoyar la curación y el crecimiento. El núcleo de todo nuestro trabajo se basará en el concepto del "Yo-Tú-Nosotros". Dentro de los límites del taller, exploraremos Gestalt, contacto, desarrollo, experimentos, aperturas, respiración y facilitación de la relación. Un aspecto único de este trabajo es pedir a nuestros caballos que participen en un nivel equitativo para entrar en este proceso con nosotros. Lo haremos explorando cómo pedir permiso y luego trabajando con cualquier respuesta que recibamos. Inicialmente daremos tiempo para las presentaciones y para aprender unos de otros. Estos talleres, especialmente trabajando directamente con los caballos, tienden a crear un nivel de vulnerabilidad. He encontrado que es importante tener un lugar de seguridad, comodidad e inclusión para las personas, así como para nuestros caballos.

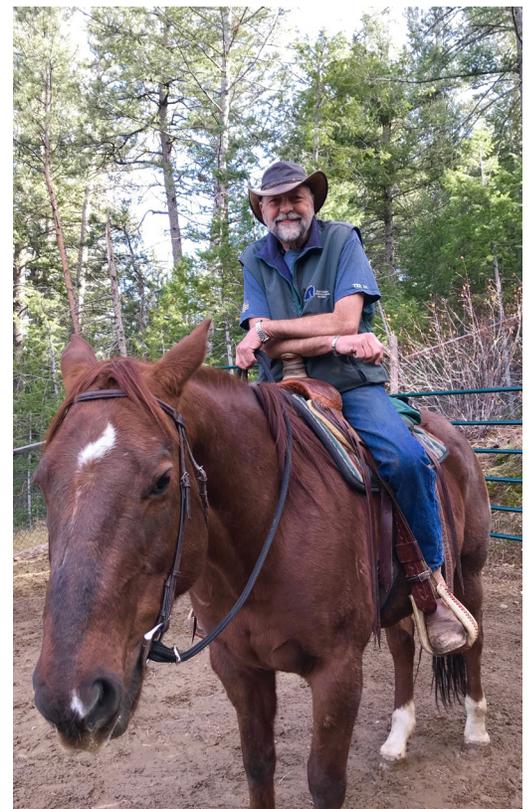
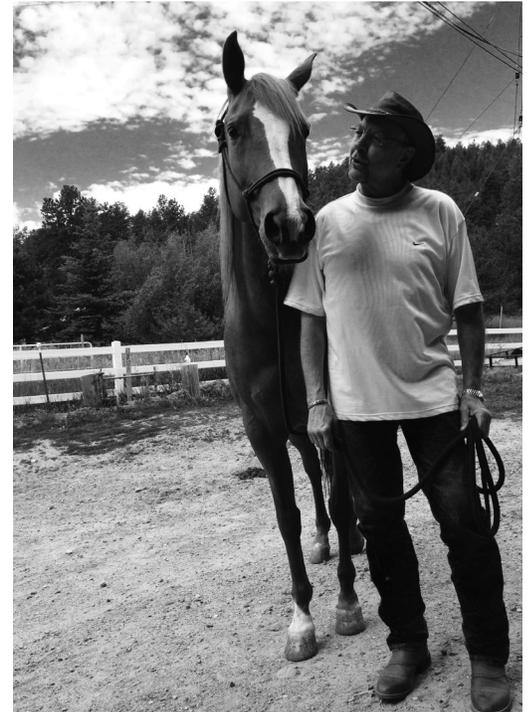


Centro de Equitación Terapéutica
SR. JESÚS BEJARANO NOVOA

El aprender a facilitar la relación entre nosotros y otros es el núcleo de nuestro Instituto de Psicoterapia Equina Gestalt. Como los caballos pueden hacer esto sin juzgar, podemos ofrecer a nuestros clientes una manera de comenzar a moverse a través de su pérdida, trauma, vergüenza, etc. hasta hacerse más incondicionalmente aceptantes, como los caballos. Después de todo, cuando hemos sido perjudicados en relación -debemos sanar en relación. Los caballos ofrecen un gran paso para una relación sanadora, sin todo el equipaje que traemos de nuestras vidas.

Este taller es para proporcionar a los terapeutas Gestalt que asisten la fundación y comprensión básica de GEP (Gestalt Equine Psychotherapy). Hemos trabajado en desarrollar GEP por aproximadamente 18 años, explorando y experimentando nuestro camino a través de muchas evoluciones de la teoría de la gestalt, el desarrollo y la equitación. Después de observar y participar en enfoques como la "hippo terapia" y la Equine Assited Therapy (EAP) que a menudo se inclinaban hacia la objetivación de los caballos, optamos por responder creando una modalidad basada en los conceptos relacionales de la psicoterapia Gestalt. Desde esta nueva perspectiva, comenzamos a dar clases llamadas "Hablando Caballo", que más tarde se convirtió en el "Gestalt Equine Institute of the Rockies". Todo lo que enseñamos está basado en el contacto, la relación, 'Yo-Tu-Nosotros', cómo promovemos o inhibimos el contacto y qué nos impide experimentar una relación profunda y llena de contacto; así entra en escena el caballo, equitación relacional y Gestalt Equine Psychotherapy (Psicoterapia Gestalt Equina).

Los caballos por naturaleza han sobrevivido y prosperado debido a su capacidad de estar en relación sin juicio. Podemos aprender de esto. Nuestro modelo está desarrollado bajo la premisa de que como terapeutas estamos para ayudar a facilitar el contacto y la relación sin juicio entre nuestros clientes y caballos. En muchos sentidos, esto se parece a la terapia de pareja en que el papel del terapeuta es facilitar la relación entre dos o más seres sin ser necesariamente parte de la relación primaria, como podríamos hacerlo en el asesoramiento individual. En nuestro enfoque, el caballo o los caballos con los que interactuamos son parte de todo el proceso y tenemos elección en la relación. Entonces esta relación se convierte en una que sana y con suerte crea la base sobre la cual se pueden construir otras relaciones. Un beneficio adicional de asociarse con caballos circula alrededor





del movimiento de balanceo del trabajo montado que mencioné anteriormente. Hay dos aspectos de esto: uno es que realmente podemos ser sostenidos por un caballo en el trabajo montado. No hay otro medio para crear este tipo de participación en un entorno terapéutico. El otro aspecto es que el movimiento de balanceo de un caballo al caminar es muy similar a nuestra experiencia de movimiento en el útero ya que la pelvis de un caballo es exactamente lo mismo que la pelvis de un humano con la excepción del tamaño.

Cada día será una combinación emocionante de entrelazar historia, didáctica y vivenciación experiencial. Nuestras mañanas presentarán los conceptos principales de esta modalidad terapéutica combinado con ejercicios experienciales para que la gente explore lo que fue presentado anteriormente. Nosotros exploraremos contacto, relación, creación de aperturas y trabajo con la energía como base para avanzar hacia el trabajo con caballos y personas.

Nuestras tardes tomarán todo lo que aprendimos en la mañana y trabajaremos directamente con los caballos. Este primer día tenderá hacia la creación de una base mientras que el segundo día se inclinará a explorar, practicar y experimentar.

También trabajaremos con el Círculo Terapéutico: nuestro concepto se desarrolló a través de nuestro instituto a lo largo de las décadas; se usa como guía para dirigir un trabajo o sesión.

Nuestro objetivo es tener juntos una comprensión más profunda de la Gestalt, el conocimiento actual y la capacidad de los participantes, y un nuevo enfoque para la asociación terapéutica con los caballos. Los terapeutas encontrarán este enfoque valioso, incluso si no trabajan con caballos en su práctica.

NOTA: Los terapeutas encontrarán este enfoque valioso,

incluso si no trabajan con caballos en su práctica. Esperamos trabajar con participantes de diversos niveles de experiencia y expertise en Terapia Gestalt y equitación.



Una introducción más personal:

"Su poderosa cabeza yacía contra mi pecho.

Su copete rozando mi cara.

Alcancé y acaricié su poderoso cuello, un músculo ondulado cubierto por su increíblemente suave y tersa capa.

Sus ojos parpadean y siento sus pestañas contra el interior de cada brazo, cepillando suavemente, haciéndome cosquillas en la piel.

Su aliento suave y constante, su pecho se expande mientras inhala profundamente, al unísono inhala su olor, me estabilizo, satisfecho.

Levanta la cabeza de repente para sacudir las moscas y luego, con la misma rapidez, apoya su frente contra mi pecho una vez más.

Siento que el aire caliente de sus narices sopla contra mi camisa y vientre mientras me empuja para rascarle debajo de la barbilla, su piel aquí se siente más suave de lo posible.

Juntos escuchamos el movimiento del aire, la golondrina, su cola agitándose.

Cada uno de nosotros siente la vida que nos rodea al comprender la profundidad de nuestra relación "

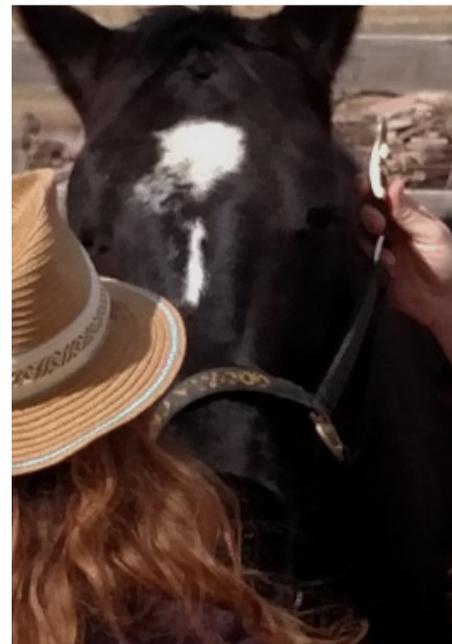
Duey Freeman 13/07/2015

La relación íntima que se muestra arriba es entre Jake, mi caballo de tipo Percherón y yo. Esta relación fue y sigue siendo una de las más poderosas, curativas, divertidas y emocionantes relaciones de mi vida. Como he explorado este trabajo de curación, me he encontrado con persona tras persona que me dice, "sin mi caballo, sin mi perro, sin mi gato, sin la naturaleza... no estaría vivo hoy". Muchos continúan hablando sobre su caballo, perro, gato o la naturaleza como su figura de apego primario. Son experiencias y relaciones como éstas las que catalizaron la creación de la terapia equina, terrestre, basada en la naturaleza, en mi carrera.

Cada uno de nosotros está diseñado para una relación íntima y significativa. Yo, como muchas otras personas, he experimentado la ruptura de una relación temprana. La mía llegó en la forma de mi madre convirtiéndose gravemente enferma durante su embarazo conmigo. Estaba tan enferma, que cuando yo nací, estuvimos separados durante mis primeros 18 meses de vida, ya que ella estaba en un hospital recuperándose durante ese lapso.

Durante mi infancia y mi adultez temprana, me esforcé al máximo para llenar el vacío dejado por su enfermedad y ausencia. Yo busqué terapia, mujeres, logros, y sin embargo nada parecía iluminar las sombras de este vasto vacío. Finalmente, la luz se abrió paso en la oscuridad que conduce a un mundo más conectado y una vida más significativa. Esa luz que llenó mi corazón, y por ende mis relaciones más importantes, fue la naturaleza y los caballos.

La creación de la Psicoterapia Gestalt Equina (GEP), que ha llevado casi dos décadas, está fundamentalmente basada en mi viaje de sanación con Jake y es apoyado por muchos otras relaciones con personas, animales y la naturaleza. Estoy agradecido por el crecimiento que he tenido por tales seres amables. A través de mi desarrollo personal he aprendido a incorporar la naturaleza y la tierra de una manera tan profunda que mi trabajo equino ahora existe dentro del ámbito de lo que informalmente he llamado Tierra/naturaleza/psicoterapia equina. En este taller, te traigo esto creando aperturas de contacto proporcionados por los caballos, el entorno local y yo mismo con la esperanza de que podamos todos dar un paso hacia un compromiso más profundo con nosotros mismos, nuestros clientes y el mundo más grande.



KAYAK AND SNORKEL

sunset excursion

excursión en kayak y esnórquel al atardecer

Sunday February 23rd

Domingo 23 de Febrero

POST CONFERENCE
TOURS AND ACTIVITIES
ACTIVIDADES Y TOURS POST-CONGRESO

89
USD

per person
por persona



The beautiful beach near by for an afternoon kayaking and snorkeling trip followed by dinner on the beach

La hermosa playa cercana para realizar una excursión en kayak y esnórquel por la tarde, seguida de una cena en la playa..



WHALE SANCTUARY

eco retreat Magdalena bay

eco retiro al santuario de ballenas de la bahía de magdalena

February 23rd - 25th

Febrero 23 - 25

POST CONFERENCE
TOURS AND ACTIVITIES
ACTIVIDADES Y TOURS POST-CONGRESO

999
USD per person
por persona



Package includes: transportation to/from La Paz to Magdalena Bay whale camp (transportation from hotel around 1 pm on Sunday, return on Tuesday afternoon), 2 hour whale watching sessions in small panga boat (Sunday afternoon, 2 sessions on Monday, 1 session on Tuesday prior to departure), Dinner Sunday, Breakfast, Lunch and Dinner Monday, Breakfast & Lunch Tuesday, all camping equipment on tour (tents, cots, sleeping bags & pillows).

El paquete incluye: transporte ida/vuelta de La Paz al campamento de ballenas Bahía de Magdalena (transporte del hotel alrededor de la 1 pm el domingo, regreso el martes por la tarde), (4) sesiones de avistamiento de ballenas de dos horas en un bote pequeño (domingo por la tarde, 2 sesiones el lunes, una sesión el martes previo al regreso), cena el domingo, desayuno, comida y cena para el lunes y comida del martes, todo el equipo de campamento en el tour (casas de campaña, camas, sleeping bags y almohadas)

WHALE SANCTUARY

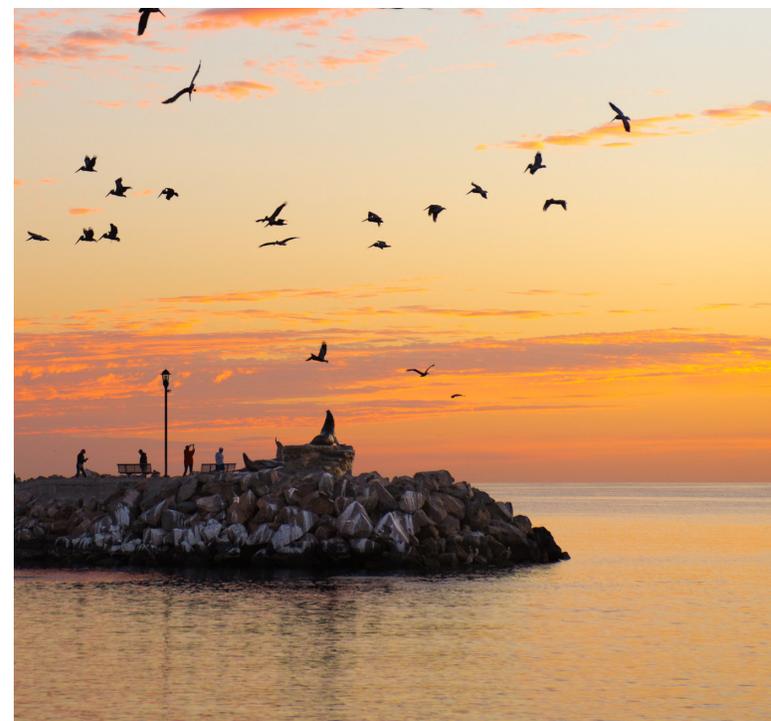
eco retreat Magdalena bay

Experience one of the most incredible close-up wildlife encounters on the planet from our exclusive base camp situated on a secluded island beach at the very heart of whale activity in **Magdalena Bay**, one of the major calving lagoons for gray whales. See these magnificent, gentle giants at the height of their calving season from the safety of motor skiffs as they allow you to reach down and actually touch the friendly giants! **Whales** are guaranteed on our gray whale watching tours.

We will offer a laid-back, semi-structured retreat space with **optional activities throughout the day and evening which may include yoga, movement activities, group reflection, process and discussion spaces**, journaling or creative process, and meditation in addition to the nature-based experiences of the tour.

Magdalena Bay is a series of lagoons sheltered from the Pacific Ocean by low barrier islands and is the world-renowned winter nursery grounds of the **California Gray Whale**. January through March, hundreds of gray whales mate and bear their young in these protected waters after traveling over 5000 miles from the Bering Strait. The gray whale lagoons in Baja enjoy strict federal protection, and one can only whale watch with a licensed tour operator. You can watch the whales and their newly born calves up close from the safety of motorized skiffs. Breaching, spy-hopping and fluking, the whales will captivate your attention with their behavior.

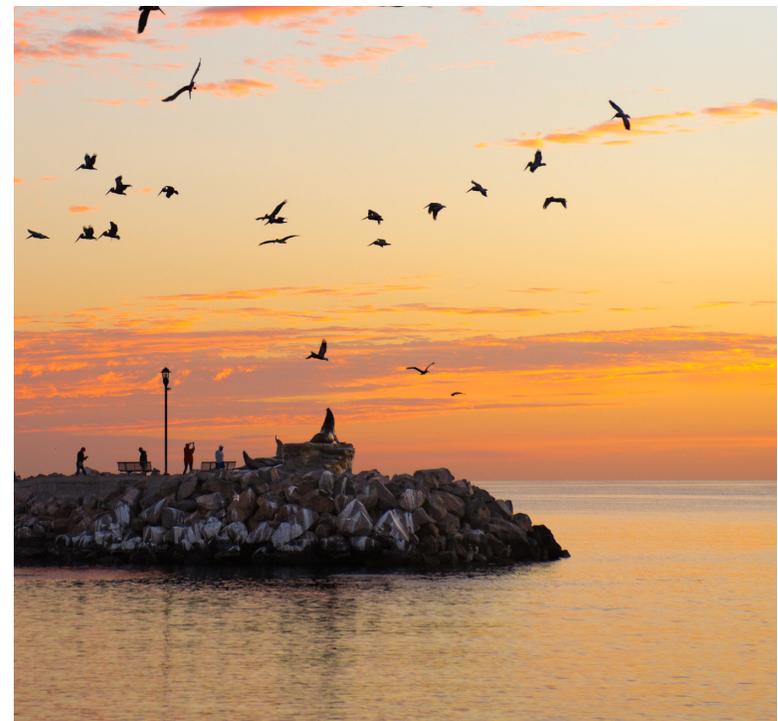
The area around our camp boasts the highest concentration of whales in Baja. Each day motorized skiffs take you out to the deeper waters of the bay, where "friendly whales" swim up to the skiffs for a closer look and often let guests touch their noses. On shore your guides will take you dune hiking, beachcombing and birding in mangrove channels a mecca for migratory shorebirds.



SANTUARIO DE BALLENAS

eco retiro bahía de magdalena

Experimenta uno de los encuentros cercanos más increíbles del planeta en nuestro exclusivo campamento situado en una playa aislada, en el corazón de la actividad ballenera de la Bahía de Magdalena, una de las lagunas de parto más importantes para la ballena gris. ¡Vea a estos magníficos y apacibles gigantes en plena temporada de parto desde la seguridad de los esquifes de motor, ya que le permiten alcanzar y tocar a los simpáticos gigantes! Las ballenas están garantizadas en nuestros tours de avistamiento de ballenas grises. Ofreceremos un espacio de retiro semiestructurado y relajado con actividades opcionales durante el día y la noche, que pueden incluir yoga, actividades de movimiento, reflexión en grupo, espacios de discusión y proceso, registro en diario o proceso creativo, y meditación además de la naturaleza. Experiencias basadas en el recorrido. La Bahía de Magdalena es una serie de lagunas protegidas del Océano Pacífico por islas de barrera baja y es el vivero de invierno de renombre mundial de la ballena gris de California. De enero a marzo, cientos de ballenas grises se aparean y crían a sus bebés en estas aguas protegidas después de viajar más de 5000 millas desde el estrecho de Bering. Las lagunas de ballena gris en Baja disfrutan de una estricta protección federal, y solo se puede observar con un operador turístico autorizado. Puede observar de cerca las ballenas y sus crías recién nacidas desde la seguridad de los esquifes motorizados. Rompiendo, saltando, las ballenas cautivarán su atención con su comportamiento. El área alrededor de nuestro campamento cuenta con la mayor concentración de ballenas en Baja California. Cada día, los esquifes motorizados lo llevan a las aguas más profundas de la bahía, donde las "ballenas amigables" nadan hasta los esquifes para observar de cerca y, a menudo, dejan que los invitados se toquen la nariz. En la costa, sus guías lo llevarán a caminar por las dunas, pasear por la playa y observar aves en los manglares, unamecaparalavascosterasmigratorias.





CESIGUE
Centro de Estudios
e Investigación Guestálticos



Diplomado en **Desarrollo Humano**

XALAPA Y ORIZABA
6 de Junio de 2019



INSTITUTO
HUMANISTA DE
PSICOTERAPIA
GESTALT

DE QUERÉTARO

Conoce
nuestros
programas

30

AÑOS
FORMANDO
TERAPEUTAS
HUMANISTAS

GESTALT.UMQ.EDU.MX

- ESPECIALIDAD EN ORIENTACIÓN Y DESARROLLO HUMANO
- MAESTRÍA EN ORIENTACIÓN Y FACILITACIÓN DE GRUPOS
- ESPECIALIDAD EN PSICOTERAPIA GESTALT
- MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA GESTALT
- ESPECIALIDAD EN TERAPIA FAMILIAR Y DE PAREJA
- MAESTRÍA EN TERAPIA FAMILIAR

INICIAMOS EN AGOSTO 2019



UNIVERSIDAD
MARISTA DE QUERÉTARO



CLAVES GESTÁLTICAS PARA UNA INTER-VENCIÓN SOCIAL CONTEMPORÁNEA

IÑAKI GARCÍA MAZA

LA TERAPIA GESTALT COMO PARADIGMA NECESARIO PARA LA INTERVENCIÓN SOCIAL.

El libro fundacional "Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana" establece el contacto como la "clave de bóveda" a partir de la cual edificará todo el edificio conceptual de lo que en su momento fue la Terapia Gestalt, introduciendo de ese modo un nuevo paradigma explicativo

De ese modo, y a partir de la *deslocalización* del self con respecto al paradigma individualista que a mediados del pasado siglo encarnaban las prácticas psicoanalistas y bebiendo de las ansias de liberación con respecto a la sociedad norteamericana de los años cincuenta la Terapia Gestalt, propone un nuevo tipo de antropología y de comprensión de la realidad social de la que emerge un nuevo tipo de práctica psicoterapéutica, en una síntesis creativa entre Fritz, Laura Perls y Paul Goodman.

De este modo la TG emerge desde una nueva relectura de la realidad social que busca nuevas maneras de resolver la conflictiva del encaje de la persona con respecto a la realidad social. Asunto éste que plantearía Freud de una manera lúcida en "El malestar en la cultura".

Desde esta mirada, la TG nace con una vocación transformadora, no ya solo desde la ruptura con el paradigma psicoanalítico, sino en clave propositiva, generando un nuevo "corpus" teórico y (sobre todo) práctico, a partir de una praxis provocadora, que instaba a recuperar la plenitud de los sentidos, a disolver las alienaciones generadas bajo el manto social conservador, patriarcal y xenófobo de los Estados Unidos en la década de los años 50.

No en vano desde la mirada goodmaniana del campo organismo/entorno introducimos en nuestra manera de entender la realidad no ya solo el campo social sino la idea

de que no podemos entendernos a nosotras mismas sino es desde lo social, que no existe un yo si no hay un nosotras.

En este sentido a medida que el sentir social ha ido evolucionando la TG ha ido progresivamente prestando nuevos subrayados más allá de la necesidad de trabajar para la emancipación del yo , para desarrollar una más amplia paleta de colores a partir de la cual responder a los nuevos requerimientos sociales planteados por la persona ante las nuevas necesidades de inclusión que presentan los nuevos escenarios sociopolíticos actuales, donde la dificultad de sentirse en la relación tiene que ver con la liquidez que esta presenta, donde "la excitación que debiera llevarse al contacto se convierte en energía no definida", en palabras de Margherita Spagnuolo.

La Terapia Gestalt , y en concreto la aportación a la misma de Goodman, ofrece una respuesta: quizá una clave para la intervención psicoterapéutica (u otro tipo de prácticas como las pedagógicas, las de la intervención social, las clínicas...) descansen sobre un nuevo paradigma que supere la mirada individualista y la desplace al campo organismo/entorno, de forma que aporte un nuevo suelo en que basar el trabajo sobre la RELACIÓN, sobre el CONTACTO con el otro, que sea capaz de apoyar y restaurar la capacidad de enlazarse y de volver a tejer las redes sociales que poco a poco han ido desdibujándose, que apoye el enraizamiento en torno al cuerpo, la capacidad de sabernos sentir en relación.

Así pues, desde esta asunción del contacto como elemento fundamental del que se deriva la comprensión del sujeto como parte del campo organismo/entorno, es desde donde creo que podemos subrayar la conveniencia de la terapia Gestalt para la intervención con problemáticas sociales, ya que comprende la individualidad como parte de un campo de fuerzas en las que no tiene sentido entendernos como fuera del mismo. Al igual que no podemos entender una planta sin la luz o el agua, o un pez sin el agua, tampoco podemos comprendernos en nuestras subjetividades como seres aislados de los contextos sociales que habitamos, y que nos habitan.

Desde esta mirada podemos superar el peligro que supone para las prácticas sociales la reducción a dificultades personales de problemáticas sociales sistémicas, abriendo nuestras prácticas a la relación entre la persona y sus diferentes entornos, y al abordaje sobre los ajustes de inclusión que van realizando, en línea con la definición de Intervención Social de Gloria Pérez Serrano como "Un proceso de actuación sobre un determinado contexto social que tiene como finalidad el desarrollo, cambio o mejora de situaciones, colectivos, grupo o individuos que presenten algún tipo de problema o necesidad para facilitar su participación social en el ámbito personal, grupal o institucional"

LA INTERVENCIÓN SOCIAL QUE EMANA DE LA MIRADA GESTÁLTICA

Desde la concepción gestáltica de la realidad emana un tipo determinado de intervención social, en clave fenomenológica sobre las problemáticas sociales que viene a resumirse en las siguientes características.

- Fenomenológica.
- Temporal.
- Relacional.
- Holística.
- Orientada a la creatividad.
- Situacional
- Centrada en la intencionalidad del contacto.
- Estética
- Existencial.
- Comunitaria

Nuestra visión del self como proceso, aporta un núcleo explicativo en los diferentes modos de *subjetivación social*, a partir de cómo el self que se ajusta a diversos entornos en el tiempo que van configurando nuestra función personalidad.

Desde esta asunción del proceso, una intervención social gestáltica debe estar basada sobre una base experiencial enraizada sobre el trabajo personal del terapeuta, ya que este tipo de intervención considera las figuras de "interventora" y "participante" como fuerzas dentro del mismo campo.

Y es que ambas figuras participan dentro del mismo campo unificado social.

En esta clave, nuestra propuesta estética en el diagnóstico es una invitación a trascender binarismos a la hora de entender al otro como enfermo, pasivo o culpable... sino como la encarnación de una categoría social problematizadora dentro del proceso de su ajuste de inclusión en un determinado momento histórico.

LA EXPERIENCIA EXCLUSIÓN/ OPRESIÓN COMO NÚCLEO DEL

TRABAJO DE LA INTERVENCIÓN SOCIAL GESTÁLTICA.

La experiencia de ser incluida probablemente sea una de las necesidades primordiales de la persona.

El ser humano, que viene al mundo con menos recursos físicos, motores y cognitivos que el resto de las especies, necesita la alteridad de la madre, los cuidados de sus figuras adultas progenitoras así como la seguridad y acogida por parte de su grupo de referencia, para el adecuado desarrollo tanto en relación a lo físico (alimentación, limpieza...) como a nivel emocional o psicológico (sentido de identidad, pertenencia, referencias a una cultura, a un idioma determinado...)

A su vez, el sentido de pertenencia a un grupo, en su dimensión psicosocial ha posibilitado a innumerables generaciones la posibilidad de individuarse en contraste con los sistemas culturales de referencia, desde la seguridad psicológica que la pertenencia aporta: no puede construirse un yo sin un nosotros.

El grupo además, a través de la cultura, la norma, la ley, la política... Establece un criterio para la pertenencia, y la expulsión del mismo si esta es vulnerada.

Sin embargo, a lo largo de la historia de la humanidad se han generado movimientos grupales por los que la exclusión y opresión de subgrupos ha permitido al grupo aumentar su definición identitaria global.

Esta dinámica se encuentra en el núcleo de las problemáticas sociales de las que se encarga la intervención social, y que pivota en torno a los ejes exclusión/inclusión y opresión/poder.

En este sentido, existen varios factores comunes en las diversas experiencias relacionadas con ser excluida, o vivir una situación de opresión.

En todas estas diversas experiencias, que no son otra cosa que diversas formas de encarnar determinadas problemáticas sociales, encontramos algunos patrones que se repiten.

Desde un punto de vista intrapsíquico en general presentan un empobrecimiento en la función personalidad: la narrativa que utilizan sobre sí mismas se organiza en torno a núcleos muy simplificados en torno a experiencia de sufrimiento social. En muchos casos se presentan como víctimas, desde una

retroflexión de su propia ira, o en otras desde posiciones de desconfianza con respecto a sus entornos, y en su gran mayoría con una fuerte experiencia de "indefensión aprendida" y poca confianza en sus propios recursos personales.

Encontramos una fuerte rigidez en su repertorio de conductas, tendiendo a un empobrecimiento general en la incorporación de experiencias novedosas y por tanto, de aprendizajes con respecto a la imagen de sí.

Si hablamos de "sufrimiento social" o "problemáticas psicosociales" necesitamos categorías sociales, o psicosociales para describirlas, y por tanto para poder trabajar sobre ellas.

Así pues, partiendo de la idea de diagnóstico fenomenológico que subraya la Terapia Gestalt, que no sólo se interesa por la valoración de los síntomas, el curso de la enfermedad, las características biológicas y los factores genéticos, sino por la impresión holística que el terapeuta obtiene de un paciente y su situación, creo que podemos profundizar en otros modos diagnósticos más amplios que nos permitan percibir a la persona en su contexto.

Las personas aquejadas por problemáticas sociales severas han experimentado esta vivencia de ser oprimidas y excluidas desde la que operan en mundo. La opresión/exclusión, de este modo, actúa como un factor multiplicador del daño, agravando la sintomatología biográfica, familiar... que estas personas llevan consigo.

En muchas de las personas con las que he trabajado en mi labor profesional se han producido episodios de exclusión/opresión que han complicado exponencialmente sus procesos de crecimiento. En una gran mayoría de estas personas durante sus infancias el rechazo en el mundo escolar, o el dispensado por el mundo adulto han complicado enormemente las problemáticas que ya traían consigo de sistemas familiares disfuncionales, amplificando el sufrimiento, la humillación hasta límites difícilmente soportables sin caer en lo que socialmente consideramos como "inadecuado" (como enloquecer, delinquir, agredir...)

Tanto es así que creo urgente situar el sufrimiento social como un núcleo fundamental de estudio por parte de la psicología.

Así pues, la posibilidad de nombrar esta experiencia como una transversal psicosocial a estos perfiles creo que nos permite ser más conscientes de cómo la exclusión/opresión se halla detrás de comunidades, familias y personas desplegando procesos de pérdida de capacidades personales, relacionales, políticas...hasta el punto de generar procesos que comúnmente consideramos psicopatológicos.

De este modo la experiencia opresión/exclusión se convierte, bajo mi punto de vista, en "mínimo común múltiplo" de los procesos de exclusión y de opresión sociopolíticos, como una experiencia común compartida multiplicando las problemáticas que las personas arrastran.

DIMENSIONES ÉTICA, POLÍTICA Y ANTROPOLÓGICA EN LA INTERVENCIÓN.

El hecho de vivir en este contexto social dominado por el capitalismo tardío, genera diversos malestares que podemos describir en términos de sufrimiento, (de misery según Goodman y Perls) según la acepción de Marcos y de Rosane Lorena Müller-Granzotto, como sufrimiento político, antropológico y ético.

En este sentido, y desde la perspectiva de abordar la experiencia opresión/exclusión en clave de ajuste de inclusión/poder, creo que podemos hablar pues de la **dimensión política** de la intervención social gestáltica, en tanto en cuanto podemos co-construir procesos de territorialización, desde donde aumentar el nivel de potencia, a modo de ajuste creativo, colaborado de este modo en la generación de nuevos campos relacionales, y por tanto generando nuevas realidades políticas.

El concepto de *potencia*, según la mirada de Spinoza, sería "aquello que un cuerpo, agenciado con otros cuerpos, desarrolla por su propio conatus, es decir su tendencia a perseverar en su ser"

En relación a esta mirada encontramos también el concepto de agencia, de Amartya Sen que alude a la posibilidad efectiva de que una persona logre dentro de su contexto social aquellas cosas que considera valiosas.

En su Abécédarie, Gilles Deleuze retomaba la distinción entre potencia y poder afirmando que "Un poder es aquello que siempre separa un cuerpo de su potencia de actuar". Es por ello que la intervención sobre el sufrimiento ético y político está íntimamente relacionado con la potencia, con el territorio... Es decir, con la recuperación de la espontaneidad de la función personalidad en términos de ajuste de inclusión creativo.

Recuperar la potencia es, por tanto, volver a recuperar la flexibilidad, superar las alienaciones de la función yo para poder recuperar la espontaneidad, el ajuste creativo.

Implica volver a recuperar las diferentes posibilidades del actuar: supone en definitiva, un acto político.

Por otro lado, en este momento social adquiere una especial relevancia, debido al debilitamiento de los vínculos comunitarios, el sostén de las relaciones comunitarias y del trabajo en relación a la territorialización comunitaria... aún contamos con unas notables reservas de capital comunitario, pero por otro lado percibimos las diversas amenazas a las que está sometida y las indeseables consecuencias personales que sufrimos cuando se debilita la comunidad.

La experiencia de aislamiento a la que hacía referencia en el anterior apartado hace especialmente necesario la construcción de discursos y prácticas encaminadas a subrayar la necesidad de la reconstrucción de los vínculos con la comunidad.

Desde el punto de vista de la **dimensión ética** de nuestra intervención tal y como la he encuadrado en este texto, me parece clave traer un texto de Jean Marie Robine¹ acerca de la psicoterapia como ética:

La psicoterapia me parece definirse, entre otros constituyentes, por el hecho de que hay uno que se preocupa por el otro, que uno ejerce así una cierta forma de responsabilidad hacia el otro, que el uno es para el otro. Cuando hablo de la responsabilidad que ejerce el terapeuta, no digo que éste decide por su paciente, organiza por él para él o hace de sustituto de una función yo que, precisamente, pretendemos que recobre. Esto tampoco quiere decir que estoy obligado a saber si voy a ser capaz o no de hacer algo para él, que lo voy a hacer o no. (...)

El ser-con de los fenomenólogos, al que se refieren de buena gana los terapeutas gestálticos, está precedido por un ser-para-el-otro por parte del psicoterapeuta que tendrá, tal vez, el verdadero ser-con como mira, puesto que es una modalidad.

Para Levinas, esta modalidad del ser con el otro, que pertenece al ámbito de la responsabilidad, él lo llama Ética.

Lo que podría querer decir que no hay una ética de la psicoterapia, sino que la psicoterapia es una ética, ya que es una de las declinaciones del ser para el otro."

Es decir que implícitamente existe un ser-para-el-otro que emana de nues-

1 Robine, J. M. (2000). *Contacto y relación en psicoterapia: reflexiones sobre Terapia Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

tra práctica en términos de acogida, escucha, respeto y cuidado del paciente que creo importante recuperar en contraste al sufrimiento ético que citaba con anterioridad.

Trabajar con diversas problemáticas sociales, desde esta perspectiva aporta a las personas con las que trabajamos una *condición ética de posibilidad* para la recuperación de la potencia dentro de las relaciones de su entorno, trabajando en favor de la recuperación de las partes alienadas de su función personalidad.

Por otro lado, la propuesta del contacto como piedra angular de nuestro enfoque creo que puede aportar otro elemento de contraste frente a la dispersión de la hiperactividad neoliberal "El exceso de trabajo y rendimiento se agudiza y se transforma en autoexplotación. Es mucho más eficaz que la explotación por otros, pues va acompañada de un sentimiento de libertad.(...) Las enfermedades psíquicas de la sociedad del rendimiento constituyen precisamente las manifestaciones patológicas de esta libertad patológica" y frente a ésta el autor plantea la contemplación, la *vita contemplativa* en términos nietzscheanos, no como un abrir-se pasivo que diga sí a lo que viene, más bien como acción soberana que dice no"²

Desde ahí la Terapia Gestalt aporta un *espacio contemplativo* activo donde la persona pueda experimentar-se activamente ensayando con un otro social que le permita volver a dibujarse más allá de un tiempo acelerado y de una autoexplotación hiperactiva, y poder así recuperar la potencia negativa (la capacidad de decir no) frente a la potencia de la positividad neoliberal (que dice siempre que sí).

Es desde la base del contacto y de la presencia situada del otro social desde la que construimos.

Si ciertamente la TG surge como respuesta frente al *stablishment* sociopolítico alienante de la sociedad norteamericana de los años 50, quizá en este momento sea pertinente seguir preguntándonos si permanecemos fieles a ese movimiento de respuesta que significó la propuesta del PHG y sobre todo si estamos siendo capaces de traducirla a este momento social en que vivimos

Por último, en referencia a la **dimensión antropológica** de nuestra intervención, cabe subrayar la importancia de la conceptualización de la persona que manejamos de cara a definir el tipo de intervención a realizar, y cómo esta dimensión está enraizada a su vez en un momento histórico determinado, y atravesado

2 Han, B.-C. (2014). *Psicopolítica*. Madrid: Herder.

también de diferentes categorías sociales.

En los últimos tiempos asistimos a un debate dentro de la psicología en relación a su carácter científico, y por tanto objetivo. En este sentido, el avance de las neurociencias, al calor del hegemónico paradigma biologicista contemporáneo dentro de las prácticas "psi", subraya cada vez más la validez de intervenciones específicas para cada "trastorno" basadas en evidencias empíricas.

De este modo, al igual que dentro de la medicina, la psicología tendría como cometido fundamental el diseño de herramientas científicas específicas para "curarnos" de diferentes patologías que nos enferman.

Sin embargo, este planteamiento es equívoco, ya que bajo mi punto de vista mezcla la visión de la psicología como ciencia (cuyo objeto es producir conocimiento) con el de la práctica generada por la misma (como en el caso de las psicoterapias, etc...) cuyo fin es el de producir un determinado bien social, y que por tanto, siguiendo la reflexión de Alberto Fernández Liria, podemos considerar como tecnología.

En todas y cada una de las diversas escuelas (tecnológicas) psicológicas podemos observar tres diferentes elementos: una orientación teórica, basada en una determinada antropología, en una visión específica en torno al ser humano, una orientación práctica, que estipula los métodos y técnicas que derivan de la base teórica, y por último una orientación antropológica, que también emana de las dos últimas en muchas ocasiones, de modo implícito, y que dirigen la intervención hacia una determinada concepción de lo que queremos ser en tanto que personas. En este sentido esta perspectiva antropológica nos permite definir nuestro concepto de cambio, de bienestar, de salud... a modo de guías que nos permitan definir el éxito o no de nuestra tecnología.

Los ejemplos son muy numerosos en la historia de la psicología y de otras disciplinas "psi"... desde la consideración de la homosexualidad como patología, pasando por la colaboración acrítica con prácticas vulneradoras de derechos humanos, la calificación de "hiperactividad" que justifica la medicación para que niños y niñas se ajusten al sistema escolar, la colaboración en la transformación de los malestares de la vida en trastornos a diagnosticar, la reducción de problemáticas sociales sistémicas a patologías individuales, la psicologización de conflictos sociales y políticos, el empleo del "coaching" como herramienta cómplice de prácticas laborales abusivas...

Y es que este paradigma (para nada inocuo) a la base de este poder terapéutico, nos debe hacer pensar a todas las personas profesionales de la psicología y de la intervención social sobre nuestro papel como agentes políticos. Si estamos

a favor de la persona o a favor del sistema.

Tendemos a considerar que las prácticas terapéuticas y sociales de cada momento histórico son tejidas a partir de la reflexión teórica, cuando en realidad ha sido más bien al revés: la teoría ha sido pensada a partir de la justificación de las prácticas desarrolladas en un determinado momento, que tienen que ver con el encargo social que es solicitada a la psicología.

Este encargo, que ha ido variando a lo largo de la historia, ha tenido un principio similar relacionado con el mantenimiento del orden social hegemónico

Por eso creo que es urgente llevar a cabo una revisión profundamente crítica, especialmente dentro del cuerpo de profesionales que trabajamos en intervención social, no sea que terminemos colaborando con aquellos sistemas que tratamos de transformar.

Tal y como citaba anteriormente, la Terapia Gestalt aporta a esta mirada crítica un marco teórico/práctico necesario. Sin embargo, ésta necesita salir de la oferta privada dirigida a las clases medias para integrarse en las instituciones sociales y sanitarias, de modo que su praxis pueda tener acceso a las clases populares e incidir sobre problemáticas sociales de modo directo.

PRIMERAS JORNADAS GESTÁLTICO-SOCIALES

4 AL 6 DE **OCTUBRE** DE 2019 - VALLE DE BRAVO



OBJETIVOS:

Profundizar en torno a los aportes que la mirada gestáltica proporciona a la intervención social.

Supervisar casos y situaciones complejas relacionadas con la práctica profesional.

DIRIGIDO A:

Personas que trabajen en el ámbito de la salud mental, educadores, trabajadores sociales y estudiantes de psicología, psicoterapia y disciplinas afines.

MODALIDAD: FIN DE SEMANA
RESIDENCIAL



Claudia Fernández

Psicóloga y
Psicoterapeuta Gestalt
México



Iñaki García Maza

Psicólogo y
Psicoterapeuta Gestalt
Bilbao



Eduardo Rubio Ramirez

Filósofo y
Psicoterapeuta Gestalt
México

INFORMES:

claudinefedez10@gmail.com
+52 (55) 3456 2505

laloterapeutagestalt@gmail.com
+52 (229) 901 5713



erain



Universidad
nexum de México
Del Yo al Nosotros

Oferta Educativa 2019

Licenciaturas

Psicología Humanista

con acentuación en evaluación y psicoterapia

Desarrollo Organizacional

con enfoque humanista

Maestrías y Doctorados

Sexualidad Humana

Educación Humanista

Psicoterapia Humanista

Evaluación y Psicoterapia Infantil

Gerencia y Desarrollo Organizacional

 Av. El Dorado #734 Col. Las Quintas.
C.P. 80060 Culiacán, Sinaloa.

 (667) 346 0833

 (667)960 0535

 nexum.edu.mx

 promocion@nexum.edu.mx

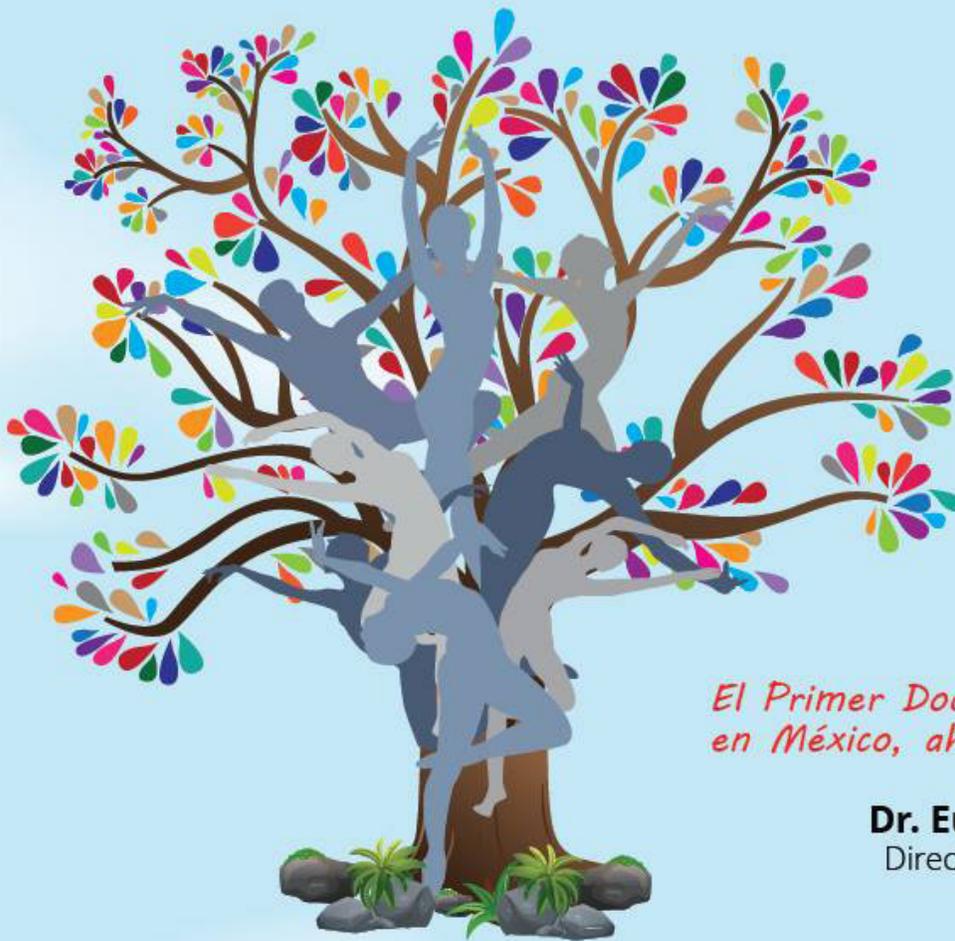


Universidad
nexum de México
Del Yo al Nosotros

Amssac
asociación

Doctorado en Sexualidad Humana

RVOE: 02608



28
JUNIO

¡Inscripciones abiertas!

*El Primer Doctorado en Sexualidad Humana
en México, ahora en AMSSAC, en CDMX.*

Dr. Eusebio Rubio-Aurioles
Director Científico del programa

Informes Culiacán

 (667)751 6302 y (667)346 0833

 (667)960 0535

 promocion@nexum.edu.mx

 nexum.edu.mx

FIGURAS Y FONDOS

OCT 26-28 CDMX

— First of all, I would like to thank the Gestalt Association of Mexico for having us over at the Conference in October 2018.

Looking back at the trip to Mexico City – first, I felt that the language barrier; I don't have any Spanish knowledge; so I appreciated very much, our friends who volunteered kindly as interpreters from Spanish into English. I noticed how my body had been stiff after I felt relaxed. I was aware that was the somatic sensation.

I was also aware that when I didn't have language as a tool to understand or express, I became very vulnerable, but at the same time I had a good feeling of tension and became intuitive. It was worth the experience to jump into the foreign environment.

I also wanted to thank all the participants and the beautiful gift I was given, I have never seen this colourful Tree of life...very Mexican. I very much felt a part of this group since you were a very welcoming and I felt a warm embrace while I was in the classroom. It was beyond my expectation. Te veo de nuevo pronto (See you again soon)!—

Natsuko Doi





— It was my first experience to participate in a conference abroad.

I was very excited!

The biggest problem is that words can not be understood.

But I enjoyed the atmosphere feeling on the spot.

Existential class was fun. In Japan it will be more serious class, but it was interesting to have a class in a fun atmosphere in Mexico.

I was surprised that Gestalt could also learn vigorously at university in Mexico. Gestalt is not yet known in Japan

I will try to go to international gestalt convention again.

Thank you for doing a lot of support and care. —

Keiko Suzuki (Japan)





— I was grateful to you for giving me the opportunity (conference 2018 in Mexico).

And I am thankful to those who worked hard to hold the conference.

This time, I participated to experience what kind of "Gestalt Therapy" living on a land called Mexico far away from Japan. Amid cultural difference, I was interested in "the being" of "therapy" that is nurtured.

After actually participating, two things remain in the impression.

One is Mexican people's delicacy, warmth and kindness. It was very cozy for me.

The second is how to capture "Existence". "Existence" in Mexico was very lively. I was very excited, because "Existence" in Japan was feeling far that from life, it became ideological and academic too much. I also felt the difference between the history of the earth called Mexico and the history of the earth called Japan. Which is not a bad thing, but being able to experience such a difference was precious.

Even now, whenever I see the "Tree of Life" of a souvenir, I remember the Mexican earth and everyone.

Thank you very much. —

Sachiyo Shibuya (Japan).



Formación Internacional en Terapia Gestalt Contemporánea

ENERO 2020 TIJUANA

- 1) ENERO 18-19. GUY PIERRE TUR (FRANCIA)
- 2) FEBRERO 22-23. LYNNE JACOBS/ (E.U.)
- 3) MARZO 13 -14. YAQUI ANDRÉS MARTÍNEZ/ (MEX)
- 4) ABRIL 11-12 . DAN BLOOM/(E.U.)
- 5) MAYO 17-18. CARLOS DÍAZ/(ESPAÑA)
- 6) JUNIO 13-14. XIMO TÁRREGA. (ESPAÑA)
- 7) JULIO 11-12 -SELMA CIORNAI/ (BRASIL)
- 8) AGOSTO 15-16.-SUSAN GREGORY (E.U.)
- 9) SEPTIEMBRE 28-29. MÓNICA BRONZINI/ (ITALIA)
- 10) OCTUBRE- 9-10 CAROL PALTING(E.U.)
- 11) NOVIEMBRE 14-15 SILVIA TOSI/ (ITALI)
- 12) DICIEMBRE 14-15 FRANCISCO DÍAZ/ (MEX)
- 13) ENERO 9-10 ALBERTO SÁNCHEZ/ (PERÚ)
- 14) FEBRERO 6-7 FRANCISCO DÍAZ- MÓNICA MARGAIN/
(MEX)

**Recrear el sentido,
reconciliar el contacto:
Cuerpo, trauma y Adicciones
desde la Gestalt Relacional
de Michael Clemmens**

*El amor es entre y yo
Las enfermedades del alma
son enfermedades de la
relación.
Martín Buber*

JORGE MANZANILLA MADRID



Mi experiencia bajo la tutela de Michael ha sido uno de los mayores privilegios terapéuticos y relacionales de mi vida; aprendí con su guía y con la contención del grupo que cada ocasión que probé resolver mis conflictos y fracasé eran intentos de ajuste creativo con el entorno. También reconocí haber experimentado vacíos existenciales repetitivos que me condujeron a patrones adictivos de conducta en mi manera de comer y relacionarme erótica y afectivamente. El entrenamiento con Clemmens se asemeja a un microscopio humano que se asoma por las partículas relacionales más profundas de mi existencia, enfocándolas y presentándolas ante mis ojos para poder ser exploradas.

Decidí entrenarme en el manejo de las adicciones desde el modelo gestáltico relacional porque me sentía atorado en 2 casos que atendía desde el 2017 y que estaban relacionados con el consumo excesivo de alcohol. Sentía que algo se estaba despertando en mí, como una historia con final pendiente que no lograba explicarme y que me generaba incertidumbre: mi relación íntima con el alcohol. Desde mi explicación lógica, el que yo no consumiera de forma asidua altas cantidades de alcohol me eximía de tener una adicción, pasándome por alto que soy hijo de un alcohólico que a la par es hijo de otro alcohólico, mi abuelo paterno. Esa cadena problemática con la bebida no la tomaba como mía porque

no consumía la sustancia, ignorando así los patrones de conducta auto destructivos que experimentaba en otros campos relacionales: desconfianza, dificultad para intimar, temor de ser genuino y desensibilización. Es decir, mientras mi padre y mi abuelo "curaban" sus penas bebiendo hasta intoxicarse, yo ahogaba mi dolor desconectándome de la sensación, evitando el contacto genuino con otros, manipulando situaciones mediante el rol de víctima o mostrando sólo mi mejor cara a los demás para no ser rechazado: diferentes ajustes creativos que me trasladaban del reposo a la retirada sin tener conciencia de mis sensaciones, pensamientos y necesidades.

Para el adicto a cualquier sustancia el proceso de contacto es ínfimo y abrupto, experimentando primero la necesidad inmediata al reposo para convertirse en contacto sin hacer presente la figura, las opciones de satisfacción y por supuesto, sin distinguir la retirada. Es decir, el mundo del adicto no distingue los límites del contacto y la retirada, y por tanto, se le dificulta entrar y salir del mundo relacional, transitar del vacío fértil (necesidad consciente) a la máxima expresión de la satisfacción (contacto); disminuyendo paulatinamente el darse cuenta de su mundo interior, de la fantasía y del mundo exterior. Por todo lo anterior, el trabajo con adicciones resulta titánico para el protagonista, su sistema familiar y para el terapeuta, ya que los auto apoyos del sentido de existencia y el contacto están severamente lastimados. Por eso Clemmens comparte en su entrenamiento que la mayoría de los alcohólicos presentan recaídas posteriores a la sobriedad debido a que aún no han logrado recobrar su "ser en el mundo" y el sentido relacional.

Durante el entrenamiento en Cuerpo, trauma y adicciones comprendí que hay más allá de la sobriedad: recuperar el sentido existencial y relacional permite al individuo experimentar el auto soporte, redescubrir lo que lo mantiene vivo y generar relaciones significativas que en la adicción se perdieron o fragmentaron. Cuando únicamente se logra eliminar el consumo de la sustancia, quien experimenta el estado de sobriedad tiende a recaer debido a que continúa experimentando los extremos adicción-sobriedad; y como cuenta Clemmens en su libro "la existencia del adicto es mucho más que estar intoxicado/estar sobrio.

De mi experiencia terapéutica acompañando a personas adictas al alcohol he reconocido que el sufrimiento antes y después de estar intoxicado está relacionado con la vivencia de sentirse vacío existencialmente y de la dificultad para relacionarse íntimamente. En consulta numerosas ocasiones empatizaba con los relatos de dolor ante la *imposibilidad* – la historia que se habían contado durante la adicción – de conectarse con el sentido de vida y con sus familiares, amigos, parejas y compañeros de trabajo; experimentaban vergüenza, auto repudio y episodios depresivos antes y después del efecto de la sustancia. Cada que los escuchaba y miraba, identificaba mis asuntos pendientes con la comida y el rechazo.

Sosteniendo la experiencia de recuperación de mis consultantes a partir de mi entrenamiento con el modo medio de Clemmens ha sido recuperar la esperanza de una nueva vida en ellos: Los vacíos de antaño ahora son jugosos vacíos fértiles de múltiples posibilidades. Recrear el sentido de su existencia y reconciliarse con sus *gestalten* relacionales es ir más allá de la sobriedad, es reconocer a la adicción como el intento de ajuste creativo para sobrevivir al dolor de las historias y experiencias, momentos que no tuvieron contención para aprender a modularlas. Y yo he crecido acompañándolos, sintiendo en mi pecho la angustia en el suyo, emocionándome con sus lágrimas y con el brío de la esperanza que sólo surge en la relación Tú-Yo descrita por Buber.

Cierro este anecdotario encumbrando las palabras de "Nuján" acerca del alcoholismo: *Necesitaba tomar sin parar para sentir que valía, que no era inferior a los demás, que dominaba el mundo, que todo ese dolor en el pecho no existía más, y cuando estaba completamente borracho no sentía el pecho, no importaba la mirada de los demás, sólo tenía miedo a que se acaba el efecto. Pero ahora es diferente: Yo soy mucho más que eso, he recuperado el sentido de mi vida, ahora me miro disfrutando, permitiéndome llorar, vaciarme de lágrimas cada que algo me duele, ya no necesito aguantar más, porque amo y me siento amado, aunque aún tengo miedo del futuro..."*

*Jorge Manzanilla Madrid, Cozumel
Quintana Roo, enero de 2019*





INSTITUTO HUMANISTA DE PSICOTERAPIA GESTALT
DE QUERÉTARO

TERAPIA GESTALT
SEMINARIOS DE ACTUALIZACIÓN

ANSIEDAD, EXPERIENCIAS DEPRESIVAS Y ADICTIVAS.

EN LA PSICOTERAPIA

MÓNICA MARGAIN CASTRO

32 HORAS

MODULO 01

JUNIO 7, 8, 9

MODULO 02

JUNIO 21, 22 Y 23

PREGUNTA POR DESCUENTOS A DOCENTES Y EXALUMNOS



UNIVERSIDAD
MARISTA DE QUERÉTARO



GESTALT.UMQ.EDU.MX

Hay cambios que se sienten como ausencia

AMÉRICA RUIZ CONTRERAS.

Cuando alguien cambia es difícil para quienes se encuentran alrededor, es difícil para quienes le aman, es difícil sentir su "ya no ser" porque se transformó en lo que ahora es. Un cambio supone crecimiento, desarrollo, maduración, evolución y trascendencia, y las ondas expansivas de este proceso impactan no sólo a quien cambia sino a quienes observan y viven tal cambio como espectadores.

"Crecer duele", dicen muchos, ver el cambio en quienes amamos también, y asimilar que lo que fue ya no es, igual duele, tal vez más, porque desde esa perspectiva lo que se experimenta es una pérdida y el duelo de perder a un ser querido desgarrar, lastima y punza igual que el filo de una daga.

Se puede perder a nuestros seres amados aún cuando permanecen ante nuestros ojos.

Perder a alguien no siempre se da por dejar de verle. Puede ser incluso que el que cambia no lo nota, pero para quien le ve cambiar, para quien le toca ver que se "ha convertido en otra persona", en el duelo de esa pérdida, en el duelo de ver desaparecer "aquél que fue" el dolor y el sufrimiento se hace presente igual que si hubiera partido para siempre.

¿Cuántas personas habrán vivido el duelo de vernos cambiar y de cuántas más nos duele su ausencia?.



Hoy me revisaba en terapia, me sentía cambiando, sentía la ausencia de los que han cambiado también y comprendí lo que había estudiado tiempo atrás, pero vivirlo, estarlo experimentando ¡ah que difícil!, se veía más digerible en la lectura, parecía menos doloroso en la clase: conflicto-crisis-caos y cambio = Dolor y/o sufrimiento, y como muchas veces me ocurre, me dio por escribir, casi siempre escribo cuando más triste o agradecida estoy, entonces, tomé mi computadora, la coloqué frente a mí sobre el escritorio y escribí:

Con el camino a cuestras

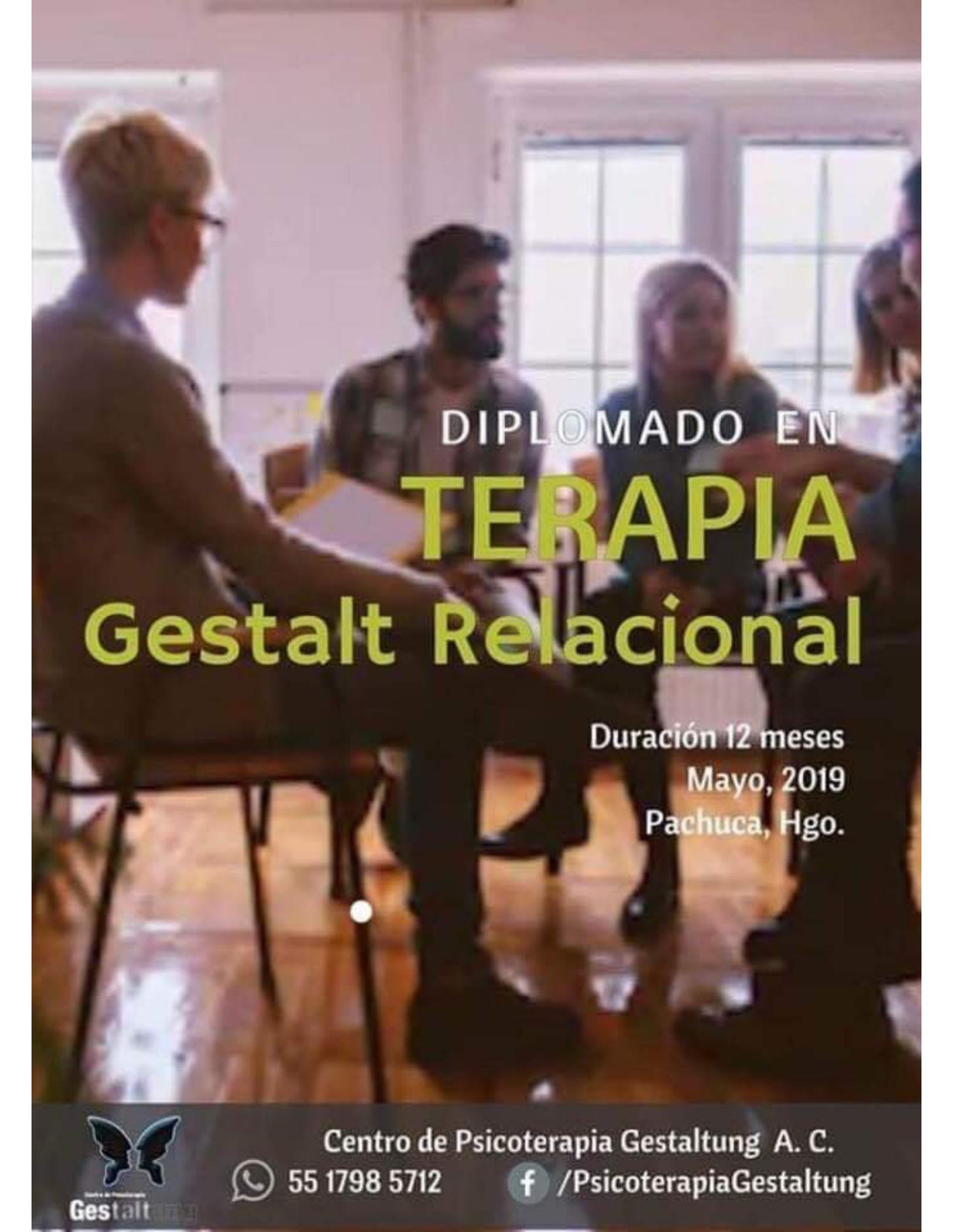
¿Dónde han estado todos?, ¿a dónde se fueron?, han pasado tantos días, se han convertido en años y los he extrañado. De pronto el estar se ha hecho ausente, la presencia se esconde y pienso en ¿cómo llegué aquí?, a este lugar que no me agrada. El camino que antes era hermoso, con verdor en sus orillas y árboles cobijando mi andar se ha ido transformando sin que yo me hubiera dado cuenta, hoy volteo y ya no logro verlo, no quiero regresar porque eso implica retomar y yo sólo quiero avanzar, pero ¿y el verdor del camino, dónde está?, ese verde en la hierba que olía a esperanza, el susurro del viento en las copas de los árboles hablándome en secreto, dándome consejos, cantándome, contándome sueños e inspirándome otros.

El camino era un camino muy largo, se lograba ver entre las colinas e incluso montañas, por lo menos desde donde yo estaba así lo veía. Prados, se extendían a sus extremos, justo en los bordes del camino habían flores, pequeños arbustos con flores, muchas y de muchos colores. El camino tenía algunas piedras que hacían juego con el paisaje, piedras blancas y grises en un suelo blanquecino. Recuerdo también una banquilla muy fuerte y resistente a pesar de ser de madera vieja, donde me sentaba a observar, a respirar profundo y sonreír, en esa banquilla a veces estaba sola y de todos modos sonreía, las demás veces me sentaba en compañía y sonreía más, la madera de la banca crujía como sonriendo también pero nunca se quebró, ni un solo trozo, permaneció intacta. Me pregunto si aún existe y si me espera o han llegado otras personas a sentarse en ella, y la pregunta que tal vez me inquieta más, ¿dónde están todas esas personas que se sentaban en ella conmigo?, ¿a dónde se fueron?, ¿dónde han ido?, ¡eran tantas!, a veces me daba la impresión que las conversaciones nunca terminaban y el inicio de una era el continuar de la anterior.

Hoy el camino no es tan bonito, no es tan verde, a veces parece una pintura en la que se mezcla el otoño y el invierno, el crudo invierno donde casi no hay nada más que experimentar que frío y un otoño que intenta que no se desvanezca del todo el colorido de esa escena.

Curiosamente camino atrás todo se veía y se sentía agradable y sin embargo también recuerdo haber visto una interminable cerca a los lados del camino. En el de hoy no hay cerca aunque la apariencia y el sentir no es agradable como antes, y mi pregunta vuelve ¿dónde están todos?, no sé, sólo me doy cuenta que aquí, sin verde, sin banca, sin compañía, sin cercas, estoy yo, con el camino a cuestas.

América Ruiz Contreras. 06/sep/2018



DIPLOMADO EN
TERAPIA
Gestalt Relacional

Duración 12 meses
Mayo, 2019
Pachuca, Hgo.



Centro de Psicoterapia Gestaltung A. C.



55 1798 5712



/PsicoterapiaGestaltung

TERAPIA DE PAREJAS DESDE UNA PERSPECTIVA GESTALTICA (BUSCANDO LA BUENA FORMA)

MARIA CRISTINA ACOSTA THOMPSON

EMAIL: CACOSTATH@HOTMAIL.COM

INTRODUCCION

Joseph Zinker (2005) en su libro *En busca de la buena forma*, plantea que el proceso de formación y destrucción de Gestalten no es solamente utilitario, sino que además es un proceso estético y así como suele darse en un nivel individual, también sucede con los sistemas multipersonales como sería una pareja o una familia. Cuando estos últimos atraviesan exitosamente un dilema, la experiencia se siente "plena, completa, correcta, buena y bella" y se dice que estas Gestalten completadas poseen "buena forma" ya que además de ser fluidas, llenas de gracia, estéticamente placenteras, nos llevan a afirmar nuestra propia dignidad como seres humanos (Zinker, 2005:65).

Al estudiar a los sistemas humanos se encuentra la referencia a la familia, y a la pareja se le alude como un paso para la conformación de esta, la cual a su vez es reconocida a través de la existencia de hijos; por lo tanto, se le desconoce independiente a la referencia familiar. Desde la Teoría de la Terapia Sistémica Familiar, la pareja es considerada en algunas ocasiones solo un subsistema de una estructura más amplia (la familia) y no tendría existencia si no es en referencia a ella; sin embargo, en algunas otras, la pareja es en sí, un sistema con estructura, organización, reglas y roles diferentes a las de la familia, y que a su vez se relacionan con sistemas más amplios como serían la familia nuclear o la familia extensa (De la Espriella Guerrero, 2008:177).

Los terapeutas sistémicos se adhieren al argumento de que el foco para la intervención terapéutica deberá ser el sistema, llámesele a este familia o pareja, mientras que desde la terapia Gestalt la idea de que los individuos funcionan como sistemas primarios y son estos los que producen la coherencia secundaria de un sistema interactivo familiar o de pareja, es lo que prevalece. La diferencia entre ambos abordajes es la perspectiva desde la cual se observa, para el enfoque sistémico, el sistema mayor (pareja o familia) es el que organiza, limita, apoya, nutre u obstaculiza al individuo, a diferencia del gestáltico que tiende a ver al ser como individual (Woldt & Toman, 2007:200).

Para el modelo propuesto por Zinker, sin embargo, la terapia Gestalt de pareja se basa en la "conciencia del proceso" siendo esta la base para el cambio significativo; cuando una pareja acude a terapia, generalmente es porque este proceso al funcionar "mal" se vuelve figura, y es ahí donde al cambiar la atención de ambos acerca del "contenido de vivir" al "proceso de vivir" pueden enfocarse en el "como" lo están viviendo. Es el proceso que se forma con ambos como pareja el que es observado y no la forma individual en que cada uno se interrumpe en el ciclo (Zinker, 2005:221).

Según lo señalado por Edward y Barbara Lynch (en Woldt & Toman, 2007:201) el sistema pareja es el sistema humano más complejo y el que presenta la oportunidad mayor de crecimiento personal; cuando este sistema se ve forzado a funcionar además como sistema parental su complejidad se multiplica ya que se trata de dos sistemas individuales que luchan por fusionarse motivados por la intimidad anhelada de un sistema diádico compuesto por dos semejantes. Simultáneo a esto, las demandas físicas y emocionales que demanda criar a los hijos compiten por atención y se pueden convertir en una excusa conveniente para abandonar el sistema de pareja cuando la tensión es muy grande. La paradoja del sistema de pareja es que los cónyuges deben de ser capaces de encontrar satisfacción primaria a lo que necesitan emocionalmente y resolver sus dificultades y tensiones dentro del sistema de pareja. A veces esta tarea se dificulta en parte a los asuntos inconclusos que cada individuo tiene en lo personal, entonces estos vuelcan la atención sobre el funcionamiento del sistema parental. Cuando ambos cónyuges toman la decisión de postergar temporalmente las necesidades del sistema pareja para atender las necesidades genuinas de la familia los dos sistemas conservan su solidez.

Trabajar con parejas es un sistema en el que dos ciclos de la experiencia o dos ciclos de contacto-resistencia caminan de manera simultánea, cuando las personas tienen la habilidad de unirse. El logro de la interrelación en la situación de pareja, depende del "darse cuenta" de la existencia del otro; si estos dos ciclos llegan a fundirse se convierten en uno solo, confluyen (Castanedo 2007:261).

DESARROLLO

Aunque al trabajar con una pareja desde el modelo de la "buena forma" propuesto por Zinker el terapeuta gestáltico necesita manejar las cuatro modalidades que según lo señala este autor, aunque diferentes, se encuentran relacionadas entre sí y que son: "el ciclo interactivo de la experiencia, presencia personal y manejo de fronteras, aprehensión fenomenológica e intuición y la masa aperceptiva del terapeuta" (Zinker, 2005:68) es importante además señalar algunos aspectos importantes con respecto al tema de pareja enriquecidos por la aportación de otros autores y que a continuación se presentan.

La relación de pareja según Alonso Gonzalez y colaboradores (2004) se define como un vínculo relacional afectivo que se establece entre un hombre y una mujer, en cuya interacción se expresa el amor, la sexualidad, la comunicación, los roles de género y las relaciones vinculares con el entorno micro y macro social de sus miembros. Sin embargo, al encontrar que algunas parejas en la actualidad pudieran o no ser entre hombre y mujer, este concepto se amplía, señalando a Valdez (2007) quien define la pareja como "la unión de dos personas que establecen lazos amorosos de carácter íntimo, con una intención admitida o no de durar, con o sin compromiso institucional" (citado en Centeno & Rangel, 2012:10), no dejando de lado los aspectos importantes señalados en la primera definición, mismos que serán abordados utilizando las mismas categorías, solo que en un orden distinto al presentado:

ROLES DE GÉNERO

El estar habituados a vivir ciertos papeles sociales, como sería en este caso el de la pareja, nos hace pensar que forman parte de la naturaleza humana. Creer que los modelos de ser hombre y ser mujer y la manera que estos han tenido de relacionarse han sido así siempre, nos lleva a creer que deben ser así. Si no se consideran los procesos de evolución histórica y cultural, no se podrá, de una forma existencial, comprender que son los diferentes grupos y personas en las diferentes relaciones quienes crean sus interpretaciones antropológicas y sociales (Gebara, 2004:1).

Además de la cultura, la historia personal o familiar de un individuo influye de alguna u otra manera en el establecimiento de sus relaciones de pareja, ya que el modelo presentado por los padres, en cuanto a relación de pareja se refiere, es el primer elemento sobre el que se construye esta manera de relacionarse (Pacheco, García & Zepeda, 2009:111).

Culturalmente, organizamos los grupos sociales (como en este caso serían las parejas y las familias), construyendo colectivamente la realidad social en la que vivimos a través de signos, símbolos y significados, siendo estas representaciones sociales las condensadoras de historia, relaciones sociales, prácticas políticas y prejuicios, todas ellas cambiantes y dependientes del contexto de vida. Por otra parte las relaciones sociales dan sentido y significado a las representaciones y viceversa, y es en este proceso dinámico que se construye e interpreta la realidad (Pelcastre-Villafuerte et al, 2001:409).

RELACIONES VINCULARES CON EL MICRO Y MACRO ENTORNO SOCIAL DE SUS MIEMBROS

Siendo la familia parte del dominio femenino, es posible que las mujeres consideren como su responsabilidad el que la familia se comporte de una determinada manera, siendo que la familia, como sistema que es, obedece a sus propias reglas intrínsecas, mismas que no se encuentran dispuestas a las voluntades individuales, pudiendo crear una sensación de fracaso personal en estas mujeres, afectando esto la relación de pareja; a este respecto Edward y Barbara Lynch (en Woldt & Toman, 2007:200,201) señalan que la unidad del sistema familiar se crea a partir de dos subsistemas principales: el sistema adulto, y el sistema de los hijos; estos dos subsistemas están organizados sobre diferencias generacionales y se les llama primarios "fijos" en la familia y aunque existen otros sistemas menos fijos basados en la similitud de intereses, género y/o compatibilidades, llamados también subsistemas, es importante que estos últimos no prevalezcan en el largo plazo sobre los subsistemas primarios de pareja, de padres y de hermanos. Estos subsistemas se preservan a través de un proceso regulatorio de fronteras que regulan la participación y que tienen reglas claras que gobiernan estas transacciones garantizando junto con las fronteras, la seguridad y el crecimiento de los miembros del sistema donde las acciones y reacciones se encuentran limitadas dentro de estas fronteras.

Cuando el sistema familiar no se encuentra en conflicto, pueden llevarse a cabo intervenciones gestálticas en el sistema de familia, mismas que se deberán formular con conciencia y además en atención a los principios sistémicos, que tienen "el objetivo de reestructurar las fronteras para que se vuelvan más flexibles o más definidas, realinear la jerarquía, validar las fortalezas y las capacidades y apoyar el funcionamiento elegido por el subsistema". A veces la familia puede estar tan relacionada con el síntoma que teme que el cambio les "quite" la herramienta valiosa que, a pesar del dolor que les ocasiona, hasta ahora ha sido su forma de funcionamiento, el desafío implica entonces apoyar el cambio y al mismo tiempo reducir el miedo que produce (Woldt & Toman, 2007:207).

COMUNICACIÓN

Las relaciones de pareja con más posibilidades de llegar a "buen puerto" son aquellas en las que los integrantes de la misma, cuyas historias comparten puntos de vista, responsabilidades e interpretaciones de los acontecimientos, y esto les permite establecer una buena comunicación; como dice Sternberg (1999:24)

“dos personas que mantienen una relación necesitan crear una especie de historia compartida que se suma a sus historias individuales” (citado en Rivera Medina, 2012:1).

Paul Watzlawick y colaboradores (1985:52,68) en su libro *Teoría de la Comunicación Humana*, señalan entre los varios axiomas de la comunicación existentes el concerniente a lo que llama “niveles de contenido y de relación en la comunicación humana”, y sobre esto mencionan que toda comunicación implica un compromiso y en consecuencia también establece una definición de la relación; el aspecto referencial del mensaje estriba en la información o el contenido del mensaje, el aspecto conativo se refiere al tipo de mensaje que es, lo cual indica la relación entre los comunicantes; la comunicación establece entonces una pauta de relación entre los que se comunican, la cual se explica en otro de sus axiomas al que llaman “interacción simétrica y complementaria”, y que se utiliza para describir relaciones basadas en la igualdad o en la diferencia; las interacciones simétricas serán aquellas en las cuales los participantes tienden a igualar su conducta recíproca, y en las interacciones complementarias la conducta de uno de los participantes complementa la del otro, siendo esta última en la cual uno de los participantes generalmente ocupa una posición superior, dominante o primaria, y el otro la posición complementaria que sería la inferior, de sumisión o secundaria. Este tipo de relación complementaria puede estar establecida por el contexto social, o bien, por el estilo idiosincrático de una relación en particular, aclarando que, ninguno de los participantes impone al otro una relación complementaria, sino que el comportamiento de cada uno de ellos presupone la conducta del otro, al mismo tiempo que ofrece motivos para que esto ocurra, es decir, la definición que cada uno tiene con respecto a la relación encajan perfectamente en este comportamiento (como sería en este caso las relaciones de pareja fundamentadas en la cultura de género, donde la mujer se subordina al hombre).

De acuerdo con Edward y Barbara Lynch, el equilibrio de poderes entre los adultos que forman la relación de pareja se basa en la igualdad percibida donde se reconoce que uno “es mejor que” el otro en alguna de las áreas, prevaleciendo al mismo tiempo una estructura de poder equilibrada. La relación se convierte en una unidad cuando la competencia por el poder y el control sobre el otro no existe (Woldt & Toman 2007:202).

Castanedo por su parte señala en cuestión de comunicación que el generalizar y enviar mensajes inconclusos, utilizando los pronombres de forma poco clara, hace que la comunicación no sea hecha en forma adecuada. El *self* de un individuo se compone de la mente, el cuerpo, la interacción entre estos dos elementos y la interrelación social con los otros. En el sistema de pareja los individuos están sometidos a diferentes conductas disfuncionales al tratar de establecer contacto, y estas tienen la desventaja de bloquear el contacto, como

ocurre con la proyección y la deflexión ya que "estos mecanismos interrumpen o frenan la salida de información y de energía al interior y al exterior del sistema individual compuesto de cuerpo-mente" (Castanedo, 2007:269,270).

SEXUALIDAD

Perls, Hefferline y Goodman (2001:247,248) señalan que el amor tiende a la proximidad, esto es, a un contacto más cercano, cuidando no destruir al otro. El contacto amoroso se establece a través de la vista, la palabra, la presencia pero el momento arquetípico del contacto es la entrega sexual. Debido a la cercanía espacial, el segundo plano se disminuye, la excitación y la cercanía del contacto se sienten como una y la misma cosa. La desaparición del segundo plano corporal es más destacable aun, ya que al acercarse al orgasmo, la figura está compuesta de dos cuerpos, de la sensación de tocar y ser tocado pero estos cuerpos forman ya un sistema de situaciones de contacto en la frontera; paradójicamente el cuerpo del individuo se convierte en parte del Tu, después en toda la figura como si la frontera se separara y se colocara enfrente.

En su creatividad, el *self* en el punto máximo de la consciencia experimenta una experiencia nueva única y original, pero cuando en el momento del orgasmo la frontera se "rompe" y el *self* disminuye, entonces la sensación que se tiene es la de recibir una gratificación instintiva y conservadora proveniente del propio cuerpo. El *self* trabaja para su "plenitud", mas no para su "perpetuación"; al terminar el proceso de formación de la figura, cuando la experiencia es contenida en sí misma y el segundo plano se desvanece, resulta evidente que la situación-contacto, como una totalidad, solamente es un momento de la interacción del campo organismo/entorno (Perls et al, 2001: 248).

Nancy Amendt-Lyon (en Francesetti, Gecele & Roubal, 2013:761,762) señala con respecto al espectro de dificultades sexuales relacionales que las funciones del *self* podrían verse afectadas de muchas maneras, como por ejemplo las funciones ello deterioradas de *self* pueden encontrarse en la incapacidad de una persona para percibir las sensaciones, vivenciar las necesidades y sentir estímulos incipientes; por otro lado también podrían interrumpirse los sentimientos incipientes y sensaciones como por ejemplo, la falta o la pérdida de deseo sexual o del placer sexual. La estimulación que implica lesiones podría deflextarse, llevando a la sensación de las propias necesidades y emociones a permanecer inconscientes, a fin de no desencadenar ansiedad, como sería por ejemplo la aversión sexual o la falta de respuesta general. Por otra parte, las funciones del yo perturbadas podrían manifestarse cuando se omiten las fases del contacto, de precontacto y la de orientación, esto sería por ejemplo en aquellas personas con deseo sexual excesivo que tienden a buscar la satisfacción inmediata de sus

deseos y a descuidar los preliminares de los juegos previos teniendo dificultades para dejarse ir y saborear el placer lanzándose al contacto rápidamente. Las creencias introyectadas podrían impedir que los individuos decidan que les es apropiado para satisfacer sus necesidades, lo que debería ser rechazado, que les pertenece y que les es ajeno. Por último las funciones personalidad no sanas con referencia a las cuestiones sexuales relacionales se podrían revelar como la incapacidad de verse a sí mismos, apropiadamente como un ser sexual.

De acuerdo con Marta Hellisen, los síntomas sexuales aunque con frecuencia se manifiestan en solo uno de los miembros de la pareja, esta manifestación es un acontecimiento de campo que debería ser tratado de esta forma. Sexualmente, los obstáculos sexuales de una persona (en este caso por ejemplo la sequedad vaginal, anorgasmia, etc.) pueden manifestarse con una pareja determinada y ausentarse con otra, pues el síntoma sexual es una función de una interrupción del contacto en el campo erótico; esta misma autora añade que en el contexto del campo de la sexualidad existe además, una dinámica del poder entre los co-creadores del campo, y esto es una parte esencial del contacto en el campo de la sexualidad, y citando a Morin añade que ningún acontecimiento erótico puede tener lugar a menos que entre los miembros involucrados exista una polaridad que puede ir desde lo sutil y delicado hasta acontecimientos consensuados de dominación/sumisión, y que, en todos estos escenarios, si los miembros de la pareja están encarnados y plenamente presentes en el momento inmediato, la dinámica de poder no será estática y el sexo por lo tanto tampoco será aburrido (en Francesetti et al 2013:771,772).

EXPRESION DEL AMOR

Es el amor productivo el que se sustenta en la abundancia y no aquel desesperado en el que solo existe la desesperación y la petición de un amor surgido desde la necesidad y de la carencia. Se ama desde la abundancia, no desde la carencia. El amor hace crecer, y fortalece al que ama y al que se ama para ser independiente y capaz (Rivera Medina, 2012:12).

Con frecuencia encontramos lo opuesto, y esto es que cuando una persona decide establecer una relación de pareja, se comienza a preocupar más en la otra persona que en sí misma, satisfaciendo primero las necesidades de este otro mientras que las propias quedan en segundo plano. Finalmente la relación termina por ser poco satisfactoria, ya que se teme mostrar al otro como se es en realidad o que es lo que se desea, por lo que se termina dependiendo en mayor

o menor grado de esta otra persona, hasta el punto de cederle la responsabilidad de la propia felicidad ya que el temor al abandono y a la soledad es grande (Pacheco et al 2009:1105).

En palabras de Nathaniel Branden (1999:65):

Si nos sentimos competentes y valiosos a nuestros propios ojos, si nos sentimos dignos de ser amados, tenemos los recursos interiores (la 'riqueza emocional') que hace posible que amemos a otra persona. No nos quedamos atrapados en sentimientos de deficiencia. Tenemos algo que ofrecer.

Y además, somos capaces de apreciar la bondad de los demás, de verlos como un fin en sí mismos, no como simples instrumentos para satisfacer nuestras necesidades. De este modo, somos capaces de interactuar con ellos de la forma apropiada, sin ánimo de aprovecharnos y sin necesidades tóxicas" (citado en Pacheco et al 2009:1118).

Víctor Frankl (1990:83) habla acerca de las posibilidades desde el amor, y dice:

También el amor intuye, contempla algo que no existe todavía; sin embargo no es, como la conciencia, un "algo que debe llegar a ser", sino que este algo que no existe todavía a lo que abre el amor es algo que solo puede llegar a ser. Pues el amor contempla y abre posibilidades de valor en el tú amado. Entonces, incluso el amor en su contemplación espiritual anticipa algo; a saber, lo que una persona concreta, precisamente la persona amada, puede albergar en sí de posibilidades personales aun no realizadas (citado en Rivera Medina, 2012:13).

Las relaciones humanas están marcadas entonces, por una reciprocidad en las relaciones y una interdependencia en los comportamientos. Hay que construir a partir de nuestras semejanzas y diferencias el mundo que queremos (Gebara, 2004:2).

Erich Fromm (2009) en su libro "Ética y psicoanálisis" nos dice:

El amor en la forma productiva de relación con otros y con uno mismo. Implica responsabilidad, cuidado, respeto y conocimiento, así como el deseo de que la otra persona crezca y se desarrolle. Es la expresión de la intimidad entre dos seres humanos bajo la condición de la conservación de la integridad de cada uno (citado en Rivera Medina, 2012:11).

Aunque la completa independencia no existe, en una relación saludable, cada

una de las partes necesita reconocer que el otro tiene derecho a un cierto espacio de libertad personal en su vida que le permita lograr autorrealizarse, sin que ello impida que existe un compromiso mutuo más amplio y profundo (Pacheco et al 2009:1108).

Es necesario que mujeres y hombres recorran caminos distintos, que generen nuevas maneras de entendimiento, fundados en la necesidad del otro y en el reconocimiento mutuo, en la validación y la consideración de las diferencias como elementos que aportan riqueza al campo, cambios en fin, que converjan hacia una vida en común satisfactoria para ambos (Aroca-Belmonte, 2013:6).

Cuando dos personas se conocen, comienzan a proyectar sus pensamientos y sentimientos (tanto los conocimientos adquiridos como el "equipaje" emocional del pasado personal) sobre el otro. El resultado es que, de acuerdo con Sternberg (1999), a pesar de la creencia de estar conociendo a esa persona cada vez mejor, no se consigue un acercamiento, ya que probablemente se está creando una historia que nada tiene que ver con este otro. Habrá que situarse en un dialogo en la pareja, sin búsqueda de poder, sino en una relación de intercambio, de co-creación, donde no existe certeza alguna de lo que ocurrirá, y es aquí entonces, donde se puede tener acceso a una forma de realidad distinta, que es nueva cada vez y no agota jamás la totalidad de las posibilidades. El modo medio, o zona media, es la que nos sitúa en esta posibilidad (Schoch, 2000:105) (en Rivera Medina, 2012:3).

La experiencia de amar se realiza en lo cotidiano, es ahí donde se construye el "entre nos", un asunto entre un Yo y un Tu. Es reconociendo que ese otro como sujeto, como otro yo, va libremente por el mundo, escribe su propia historia y se dirige hacia su destino, y además, que participar de la subjetividad del otro, no es verlo como un medio para el propio fin, cosificarlo y moldearlo para que se acomode a esta idea de lo que se quiere, convertirlo en una cosa-en-medio-de-otras-cosas (Osorio, 2012:2).

La pareja se compone de individuos y "complementarios" que como lo menciona Zinker (2005:235) donde el "nosotros" se forma con la fusión que hacemos con los otros, mientras que la separación de estos otros hace el "yo". La complementariedad es el aspecto funcional de la diferenciación, donde en el sistema pareja, esta complementariedad se basa en las diferencias, y "la zona media" se compone de las similitudes. La vida se desarrolla en la parte media, no en los extremos, y es esta zona media la que provee los cimientos estables de confianza y mutualidad en los cuales las figuras emergentes pueden aparecer, ser apreciadas y proveer a la pareja, como individuos y como sistema, los medios para crecer y madurar (en Rivera Medina, 2012:2).

Es cuando el encuentro con un otro significativo toma este camino, que como señala Marta Cecilia Henao Osorio, que se llega a lo que Martin Buber (2002) llama un “el amor liberador”:

“Si nos encontramos y nos aceptamos, si nos aceptamos y nos respetamos, si somos capaces de no cuestionar nuestras diferencias y de celebrar juntos nuestros misterios, significa que aceptamos la subjetividad, nos encontramos y construimos una relación en la cual cada uno de la pareja se ocupe de sí mismo; de sus maneras de ser, interrupciones, introyectos y de todo aquello que va emergiendo en el encuentro, pero que cada uno se hace responsable y no únicamente proyecta al otro, es necesario, que esto ocurra y si esto implica en muchos momentos cuestionar nuestras diferencias, precisamente ayudará en el proceso de diferenciación de cada uno; para que el encuentro se construya entre la libertad y la responsabilidad” (citado en Osorio, 2012:2-3).

Dice Luypen (1967:214) en Fenomenología existencial: “Solo se puede entender correctamente la apelación del amor al ser amado cuando se comprende que el acto de querer la subjetividad, la libertad del otro, no puede ser fructífero a menos que el otro lo ratifique con su consentimiento” (citado en Osorio, 2012:2).

CONCLUSIONES

Varios autores, entre ellos Jourard y Landsman (2001), Rage (1996) y Satir (1991), coinciden en que existen elementos que son necesarios para que surja y se mantenga una relación sana y productiva entre dos personas, estos son: autoestima, capacidad de conservar la autonomía propia, libertad, individualidad ante los demás, el manejo adecuado de las emociones y la sana comunicación con las demás personas.

La autoestima o el amor a uno mismo, es base esencial para la existencia de una relación saludable entre dos personas, de lo contrario será difícil establecer límites precisos en la relación, ya que esto último puede interferir para identificar claramente las fronteras que existen entre lo que la persona quiere y necesita, de lo que quiere y desea la pareja, dificultando el poder definir y respetar las propias ideas y aspiraciones (Pacheco et al 2009:1111).

La relación de pareja necesita ser un proyecto entre dos personas que lleva al crecimiento y satisfacción personal de ambos, en el que cada uno pueda mostrarse al otro tal y como es, en el cual se conjunten dos formas diferentes de ver la vida uniéndose sin perder, con ello, su individualidad, a través del apoyo y amor mutuos, donde las oportunidades para ambos están más allá de su géne-

ro, sabiendo al final, que lo que en realidad importa es conseguir esa satisfacción de la necesidad de crecimiento interior inherente a todo ser humano (Pacheco et al 2009:1108).

Hablar de pareja, significa hablar de la diferencia entre lo que es el "yo" y el otro: "no yo". Latner (1994:60) dice que cuando el yo y el otro comienzan a separarse en partes definidas surgen las fronteras. Estas fronteras además de diferencias, marcan también un punto de encuentro. El contacto es entonces el punto que está entre yo y el otro, perteneciendo a ambos, une y separa al mismo tiempo, a lo que añade Perls (1976:42) que las perturbaciones de límite que existen en la mayoría de las neurosis, son interferencias en el proceso de crecimiento y auto-reconocimiento, procesos mediante los cuales se logra el autoapoyo y la madurez; cualquiera que sea la forma que tomen estas interferencias o interrupciones al proceso, siempre resultarán en la aparición de confusiones continuadas entre lo que es propio (*self*) y lo otro. Revisar la satisfacción en relación con la pareja implica establecer las diferencias entre lo propio y lo ajeno, lo que se encuentra proyectado y no reconocido, introyectado y en confluencia, para de esta forma resolver las resistencias que se presentan al contacto.

Hablar de relación de pareja también implica hablar de sexualidad, según Nancy Amendt-Lyon (en Francesetti et al 2013:751), las dificultades sexuales entre los seres humanos comprenden todos los fenómenos que se encuentran cuando se implican entre sí dentro del campo de sus experiencias mutuas, en todas las interacciones y los intentos de llegar y afectar a otros; desde la perspectiva de campo de la teoría gestáltica, lo que llamamos dificultades sexuales son dificultades relacionales, aunque uno de los miembros sea solamente el que se sienta subjetivamente satisfecho, inadecuado o incapaz de experimentar placer.

Hablar de pareja también significa hablar de amor, de encuentro. Aquí, el encuentro con el otro se revela ante el cómo "no cosa", sino como existencia, como fuente de sentidos y significados. Si el amor es entonces aquello que es relevante para la persona, entonces buscará involucrarse con todo el ser, comprometerse y permitirse ser confrontado claramente en la existencia, con la exigencia de desplegar aquellas potencialidades inherentes en sí mismo, para responder a todo aquello que en la cotidianidad presenta la relación: encuentros, desencuentros, y crisis, de tal forma que estar junto a ese otro significativo se convierta en esta experiencia significativa (Osorio, 2012:4).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alonso-González, R., Bayarre Vea, H., & Artiles-Visbal, L. (2004). Construcción

de un instrumento para medir la satisfacción personal en mujeres de mediana edad. *Revista Cubana de Salud Pública*, 30(2), 0-0.

Aroca-Belmonte, E. (2013). Gestalt Terapia en Femenino. *Gestalt net*

Branden, N. (1999). La Autoestima de la mujer: Desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia. México. Paidós.

Buber, M. (2002). *Yo y tú*. Argentina. Nueva Visión

Castanedo, C. (2007). *Terapia Gestalt: Enfoque centrado en el aquí y el ahora*. España. Herder

Centeno, S. & Rangel, L. (2012). El trabajo de las proyecciones en la pareja desde la psicoterapia gestalt.

De la Espriella Guerrero, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista colombiana de psiquiatría*, (37), 175-186

Frankl, V. (1990). *Logoterapia y Análisis Existencial*. España: Herder.

Francesetti, G., Gecele, M., & Roubal, J. (2013). *Terapia Gestalt en la práctica clínica. De la psicopatología a la estética del contacto*. España. Asociación Cultural los libros del CTP

Fromm, E. (2009). *El Miedo a la Libertad*. México. Paidós.

Gebara, I. (2004). Unas nuevas relaciones de género son posibles. *Obtenido de www.latinoamerica.org: http://latinoamericana.org/2004/textos/castellano/Gebara.htm*.

Jourard, M., & Landsman, T. (2001). *La personalidad saludable*. México. Trillas.

Luypen, W. (1967) *Fenomenología existencial*. Argentina. Ediciones Carlos Lohlé.

Osorio, M. C. H. (2012). El encuentro con el otro como fuente de sentidos y significados. *Poiésis*, 12(24).

Pacheco, B. M., García, C. R., & Zepeda, T. M. V., (2009). La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica. *Revista Mal Estar e Subjetividades*, 9(4), 1103-1119.

Pelcastre-Villafuerte, B., Garrido-Latorre, F., & León-Reyes, V. D. (2001). Menopausia: representaciones sociales y prácticas. *Salud pública de*

México, 43(5), 408-414.

Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Chile. Cuatro Vientos

Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (2001). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. España. Sociedad de Cultura Valle-Inclán.

Rage, E. (1996). *La pareja: Elección, problemática y desarrollo*. México. Plaza y Valdés.

Rivera Medina, E (2012). De Buber a Benedetti: La Pareja es un Collar de Encuentros Yo-Tú. *Revista Figura Fondo* (31), Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Schoch de Neuforn, S. (2000). *La Relación Dialogal en Terapia Gestalt*. España. Los libros del CTP

Sternberg, R.J. (1999). *El Amor es como una Historia*. España. Paidós.

Valdez, C. (2007) Familia y Desarrollo. *Intervenciones en Terapia Familiar*. Mexico. Ed. Manual Moderno

Watzlawick, P., Bavelas, J. B., & Jackson, D. D. (1985). *Teoría de la comunicación humana*. España. Herder

Woldt, A.L., & Toman, S.M. (Eds.). (2007) *Terapia gestalt: historia, teoría y práctica*. Mexico. Manual Moderno

Zinker, J. (2005) *En Busca de la Buena Forma*. México. Ediciones del Instituto Humanista de Sinaloa IHS



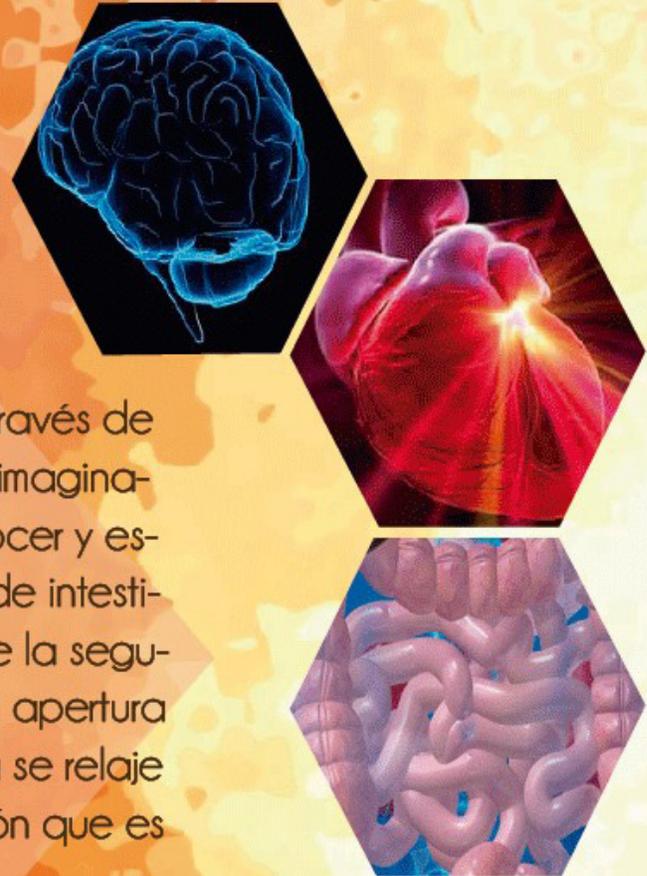
Taller: La inteligencia de LOS 3 CEREBROS

Sábado 29 de junio

9:00 a 18:00 hrs.

Costo: \$1200

(\$1050 antes del 15 de Junio)



En este taller aprenderemos - a través de ejercicios de movimiento, toque, imaginación, respiración y voz - a reconocer y escuchar la sabiduría proveniente de intestino y corazón que nos proveen de la seguridad, el bienestar, la armonía y la apertura para permitir que nuestra cabeza se relaje y cumpla con su verdadera función que es la creatividad.

Diana Sánchez Rodríguez Bailarina coreógrafa y educadora en movimiento somático originaria de Guadalajara, Jalisco. Licenciada en Arte Escénico por la Universidad de Guadalajara. Educadora en Movimiento Sómico por el Body Mind Movement Center. Ha impartido talleres de Danza y Educación Somática en la Universidad Distrital Francisco José de Calda (Bogotá Colombia), la Universidad Mayor (Santiago de Chile) la UFG de Brasil, la Universidad Veracruzana (Jalapa) UDLA (Puebla) EINCE (Guadalajara) Centro E total de la Arte de Tijuana Centro Cultural Planta Baja (Morelia) Casa Talavera (UAM) Unidad de Vinculación Artística (UNAM) en el Centro de Investigación Coreográfica (INBA) y en la Academia de la Danza Mexicana. Actualmente estudia la Maestría en investigación de la danza y coordina diversos diplomados de Anatomía Vivencial en Guadalajara, CDMX y Mérida.



Colombia #3 Lomas de Querétaro, Qro. Tel: 2953670

www.utopiagestalt.com / humanidanza@hotmail.com

GESTALT IN THE HOT SEAT

untangling identity, heritage and vocation

Conference Series 2019 - 2020



NEW GESTALT VOICES 

Dates:

Part 1 - 26th October 2019

Part 2 - 25th January 2020

Part 3 - 25th April 2020

El Concepto de Ansiedad en la Terapia Gestalt.

DAVID CEBALLOS

EMAIL: DAVIDCEBALLOS@LIVE.COM.MX

PERFIL ACADEMIA.EDU: [HTTPS://INDEPENDENT.](https://independent.academia.edu/DAVIDCEBALLOS)

[ACADEMIA.EDU/DAVIDCEBALLOS](https://independent.academia.edu/DAVIDCEBALLOS)

En el discurso de la psicoterapia la ansiedad ha ocupado un lugar significativo como objeto de estudio. El abordaje de este fenómeno, tan central en la teoría y técnica de la psicoterapia, ha conducido al desarrollo de distintas perspectivas teóricas sobre la etiología y semiología clínica de la ansiedad, así como a la creación de diversas metodologías de intervención.

En el ámbito de la terapia Gestalt coexisten diversas aproximaciones teóricas sobre el concepto de ansiedad; si bien éstas fueron desarrolladas en diferentes periodos y por distintos autores, no son excluyentes. En este sentido, se puede decir que los dos enfoques principales son: (a) el que comprende la relación entre la ansiedad y la excitación; y (b) el que considera a la ansiedad relacionada con el tiempo (Brito, 2007). Una perspectiva adicional es la que articula (c) ansiedad y pérdida de apoyo.

En este escrito se hará una exposición de las principales conceptualizaciones sobre la ansiedad presentes en la literatura de la terapia Gestalt y, finalmente, se presentará un breve resumen de los desarrollos teóricos recientes en esta materia. De manera preliminar, se hará una revisión del concepto *excitación*, el cual es un término crucial para la comprensión de la noción de ansiedad en la terapia Gestalt.

1. La excitación

La excitación es un término importado en el campo de la psicología, el cual proviene del lenguaje común y que deriva del latín *excitatio*: el acto de excitar o poner en movimiento; acepción con la cual es empleada, principalmente, en las áreas de la física y la fisiología. Con el surgimiento del psicoanálisis, esta palabra se introdujo a la literatura psicológica en la cual terminó por adoptar una nueva connotación (Fine, 2005).

De acuerdo con Sterba (1936/2013), en el psicoanálisis, el término excitación (*Erregung*) designa un estado de tensión elevada del aparato psíquico que se expresa como una necesidad urgente por recuperar un estado de reposo a través de la descarga. En general, la *excitación* del aparato psíquico surge a partir de la estimulación proveniente tanto del mundo exterior como de las tensiones producidas en el interior del organismo. En este contexto, la función general del aparato psíquico consiste en distribuir y descargar de manera intencionada las excitaciones. Por otra parte, cuando se habla de la excitación de un sistema, de una huella mnémica o de un deseo infantil, entonces el término excitación es sinónimo de catexis.

En la teoría de la terapia Gestalt el significado del término excitación no difiere en gran medida de las nociones psicoanalíticas de excitación y catexis. De hecho, Perls, Hefferline y Goodman (1951/2002) señalan que el concepto excitación es, en cierto grado, equivalente a la noción Freudiana de la catexis. Sin embargo, debido al tratamiento novedoso que estos autores le dieron a este término, articulándolo como un concepto holístico, procesal y de campo, le confirieron un significado relativamente diferente del que tenía en la teoría psicoanalítica. En este sentido, el término excitación en la teoría de la terapia Gestalt se convierte en un concepto integrador (Perls, 1977/2012a; Latner, 1994) pues comprende tanto la excitación fisiológica, es decir, el metabolismo y las emociones indiferenciadas; así como, las manifestaciones psicológicas del metabolismo (el afecto positivo y negativo que implica la experiencia emocional), la noción de catexis de Freud y élan vital de Bergson. De ahí que, Perls (1978/2012b) defina la excitación unas veces como energía básica del organismo humano y otras como energía psicológica básica (Perls, 1977/2012a).

A este respecto, la excitación a nivel fisiológico es una función del metabolismo del organismo que surge como resultado de (a) situaciones fisiológicas inacabadas, ya sea por carencias o excesos; (b) disfunciones de la fisiología (dolores); (c) estímulos del entorno (percepciones, sustancias, etcétera); y (d) perturbaciones en la regulación orgánica. Estas excitaciones fisiológicas excitan –valga la redundancia– al organismo y se manifiestan en la forma de apetitos vagos y de emociones indiferenciadas (como ritmo, vibración, estremecimiento, calidez, etcétera), las cuales, posteriormente, son transformadas de acuerdo a la situación en emociones específicas que proporcionan la energía necesaria para la actividad motora y sensorial indispensable en el proceso vital. Con relación a esto, Perls (1973) señala que la excitación se da con referencia al mundo y es un medio para relacionarse con él a través del sistema motor (o de manipulación) y del sistema sensorial (o de orientación). Es justamente en este proceso de interacción con el entorno que la excitación, en forma indiferenciada, fluye hacia una figura o gestalt en formación y se experimenta como emoción (Latner, 1994). A este proceso de cambio de una excitación indiferenciada hacia una específica Perls (1977/2012a) lo denominó como *Teoría de la Transformación*.

Dicho proceso tiene lugar dentro de una situación de campo en donde el organismo busca la satisfacción de sus necesidades apremiantes a fin de restablecer el equilibrio. En este proceso los objetos en el entorno desempeñan un papel importante en la diferenciación de la excitación. En general, estos se pueden clasificar en dos categorías: (a) objetos que son deseables porque ayudan a satisfacer la necesidad del individuo; de éstos se dice que poseen una *catexis positiva*; y (b) objetos indeseables ya sea porque son amenazantes o porque tienden a perturbar el equilibrio o bien porque no satisfacen la necesidad, por lo tanto, tienen una *catexis negativa* (Perls, 1976).

De este modo, el organismo ante la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades explora cuáles objetos en el entorno son adecuados para satisfacerlas. Cuando identifica un objeto como adecuado éste energiza la figura volviéndola más nítida, es decir, se "catectiza" y, a la vez, recibe la energía creciente del organismo. En esta situación la primera forma emocional que asume la excitación, según Perls, es la impaciencia, surgida del desequilibrio orgánico, la cual orienta hacia la búsqueda de satisfactores. La impaciencia es la base de la *catexis positiva*. En contraste, el miedo es la base de todas las *catexis negativas* (Perls, 1977/2012a, 1976). Así, las excitaciones al diferenciarse en emociones, energizan la *catexis* y movilizan los medios y las formas para obtener la satisfacción de las necesidades.

Por otro lado, a nivel psicológico la excitación se experimenta como un sentimiento o emoción que acompaña al proceso de formación de la *gestalt* o figura. Las emociones proporcionan un conocimiento último indispensable, aunque no adecuado, de los objetos apropiados a la necesidad, ya que son unificaciones o tendencias a la unificación de algunas tensiones fisiológicas con las situaciones ambientales favorables o desfavorables (Perls et al, 1951/2002). En palabras de Latner (1994), las emociones son las correlaciones de la experiencia de la energía del organismo organizada en torno a una *gestalt* (necesidad) en vías de formación. Asimismo, la excitación proporciona sentimiento e implicación en la situación real, puesto que no existe una realidad indiferente, neutra, la excitación se constituye como la evidencia de la realidad (Perls et al, 1951/2002).

En este sentido, la excitación se erige como el núcleo de la teoría de la motivación de la terapia Gestalt. Ya que, entretanto que la excitación se expresa de manera integrada, es decir, como emoción, moviliza al organismo hacia el contacto con el entorno y, por consiguiente, a la satisfacción de sus necesidades.

2. Perspectivas teóricas sobre la ansiedad en la terapia Gestalt

En condiciones ideales la excitación debería seguir su curso natural, energizando y movilizándolo al organismo, hacia el contacto con los objetos en el entorno. Sin embargo, nos dice Perls (1978/2012b), la excitación puede ser bloqueada y, consiguientemente, la emoción no se completa y el contacto se interrumpe. Es a partir de este axioma que se derivan las diferentes teorizaciones sobre la ansiedad en la terapia Gestalt. Éstas, aunque elaboradas en diferentes épocas, describen cómo se produce la interrupción de la excitación y los efectos que implica dicho proceso. Cada una de las teorías de la ansiedad se corresponde con un tratamiento específico de la excitación: en los primeros escritos de Perls ésta es presentada desde en una aproximación fisiológica y, posteriormente, bajo una perspectiva integrativa.

2.1. La ansiedad es excitación menos oxígeno

En *Yo, Hambre y Agresión*, Perls (1942/1975b) reivindica un enfoque orgánico de la ansiedad a fin de establecer una crítica en contra de las teorías psicoanalíticas de la ansiedad. Según Perls estas teorías son explicaciones incompletas del fenómeno de la ansiedad ya que se basan, por un lado, en una concepción puramente psicológica y, por otro, se enfocan en factores incidentales en la etiología de la ansiedad (represión de los instintos, inhibición de la agresión, etcétera); de manera que pasan por alto el factor específico de la ansiedad, a saber, la excitación y la falta de oxígeno.

Perls (1942/1975b), en ese entonces, encontró el fundamento orgánico de la ansiedad en el supuesto de que la excitación es idéntica al metabolismo. Según Perls, debido a que el proceso químico del metabolismo requiere de una cantidad considerable de oxígeno, es necesario una intensificación de la respiración y una aceleración del ritmo cardíaco para poder conducir el oxígeno a los tejidos a través de la sangre. Con base en estas proposiciones, Perls definió el cuadro de la excitación de la siguiente manera: "metabolismo acrecentado, acrecentada actividad del corazón, pulso acelerado, respiración acrecentada" (p. 98). Esta tesis le permitió a Perls establecer la relación entre la excitación y los síntomas característicos del ataque de ansiedad: "dificultades respiratorias, aceleración del pulso y síntomas similares" (p. 42).

Ahora, debido a que la expresión acrecentada de la excitación está presente en diversas situaciones como en la expresión de los instintos, el ejercicio, el síndrome del esfuerzo, etcétera; Perls (1942/1975b) advierte que estas condiciones no debían confundirse con ansiedad. Luego, a fin de refutar dichas objeciones concluyó, a través de un análisis semántico de la palabra *ansiedad*, que la excitación se convierte en ansiedad a través de la contracción y estrechamiento del pecho. Sin embargo, nuevamente Perls nos advierte que, si bien existen diferentes situaciones en las que no se permite mostrar, exhibir, la excitación y sus síntomas –señala el caso de la masturbación– éstas no representan un ataque de ansiedad a pesar de que hay una evitación de la excitación, compresión del pecho y reducción de la respiración.

Entonces si estas situaciones no constituyen la ansiedad, cabe preguntarse cuándo tiene lugar este fenómeno. A este respecto, Perls (1942/1975b) señala que la ansiedad sólo toma lugar cuando se da “un conflicto agudo entre el impulso de respirar y el auto-control que se opone” (p. 100). Aunque, Perls no lo dice de manera clara, él está hablando de un conflicto entre una necesidad (el hambre de oxígeno) y la resistencia muscular, o dicho de otro modo entre la auto-regulación orgánica y la auto-regulación moral o auto-control. Así, al suprimir la expresión de la excitación se reduce el abastecimiento de oxígeno mediante la rigidez del sistema muscular, es decir, comprimir el pecho en lugar de expandirlo, provocando la aceleración del bombeo del corazón como un intento por proporcionar más oxígeno a los tejidos del cuerpo y, por consiguiente, las palpitaciones del ataque de ansiedad (Véase la Figura 1). Es a partir de estas hipótesis que Perls define la ansiedad como: “la ansiedad es igual a la excitación más el abastecimiento inadecuado de oxígeno” (p.100).

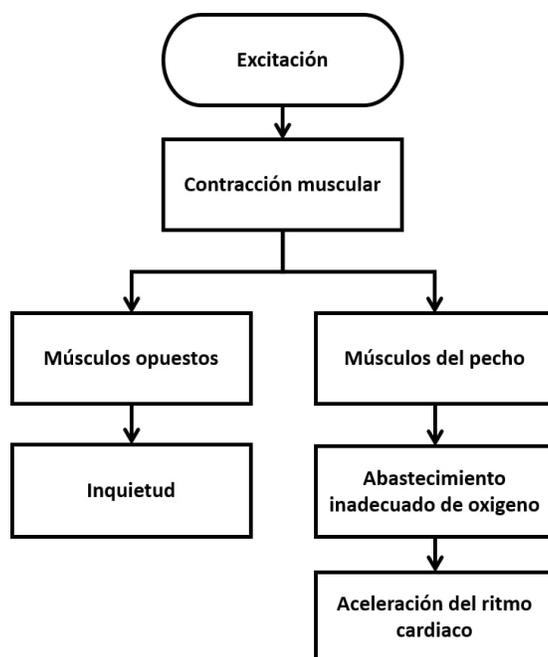


Figura 1. Modelo de la resistencia muscular de la ansiedad

Según Perls (1942/1975b) otro de los síntomas presentes en el ataque de ansiedad es la inquietud. Ésta se hace presente en el estado de ansiedad debido a que la excitación no encuentra su salida natural. Según Perls el organismo produce excitación en situaciones que requieren de una cantidad extraordinaria de actividad para hacer frente a ésta; sin embargo, cuando la excitación se desvía de su objetivo real la actividad motora se desintegra y es empleada para activar los "músculos opuestos", es decir, los músculos que restringen la acción motora, no obstante, queda suficiente excitación para causar diferentes tipos de movimientos no coordinados como agitación de los brazos, caminar de un lado a otro, etcétera (véase la Figura 1). Es debido a este exceso de excitación que el equilibrio orgánico no puede restablecerse y al bloquearse la descarga de la excitación el organismo permanece en un estado de inquietud. Como se habrá notado el abordaje que Perls (1942/1975b) hace del fenómeno de la ansiedad es primordialmente orgánico y, si bien, ello le permite explicar la sintomatología fisiológica del estado ansiógeno deja de lado el aspecto psicológico. Así, al referirse al enfoque psicológico de la ansiedad Perls es parco y sólo se limita a hacer un resumen de las teorías psicoanalíticas de Freud, Adler, Rank y otros; las cuales considera como correctas, aunque sólo sean válidas en las situaciones en las que fueron creadas. No obstante, Perls hace alusión, aunque de manera pasajera, acerca del papel que pueden desempeñar las experiencias pasadas en el ataque de ansiedad cuando son empleadas para propósitos futuros (teleológicos). Según Perls, las experiencias pasadas o recuerdos son colocados por la persona nerviosa como señales de peligro en donde quiera que se presente la posibilidad de riesgo. Por ejemplo, una persona puede haberse enamorado y haber sufrido una desilusión, por tanto, se cuida mucho de que no se repita ese desastre y en cuanto siente el más ligero signo de afecto pone en escena el recuerdo de su experiencia desagradable como señal de peligro. De este modo, Perls plantea de manera inicial cómo el futuro y las expectativas sobre éste desempeñan un papel importante en el origen de la ansiedad, tema que en sus escritos posteriores constituiría la base de su teoría sobre la ansiedad.

En esta época debido a que Perls (1942/1975b) mantiene una visión meramente fisiológica de la ansiedad, ésta es considerada como un "problema menor", el cual simplemente requiere de una intervención breve enfocada en la expresión adecuada de la excitación contenida por medio de ejercicios que permitan relajar los músculos del pecho. Empero, cuando los espasmos inconscientes del pecho y de los músculos del diafragma llegan a convertirse en hábitos fijos considera necesaria una intervención a largo plazo. En este caso, los objetivos terapéuticos se deben enfocar en: interpretar la proyección de la contracción del pecho, darse cuenta de la contracción muscular específica, disolver la rigidez de la armadura corporal y expresar la excitación contenida.

2.2. La ansiedad es la interrupción de la excitación creativa

En 1951, Perls, Hefferline y Goodman escribieron *Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana*. En esta publicación estos autores sostuvieron una concepción de la ansiedad relativamente similar a la que Perls (1942/1975b), de manera individual, había elaborado previamente. No obstante, en este período se pasa de una teorización del origen de los síntomas orgánicos de la ansiedad, como resultado de la interrupción de la excitación fisiológica, a una descripción de la interrupción de la excitación a lo largo de la secuencia de contacto.

Para Perls et al (1951/2002) la excitación es un término que abarca dos dimensiones integradas: la excitación (*excitement*) o energía psicológica básica y la sobreexcitación (*excitation*) su equivalente fisiológico. De este modo proponen una teoría integradora de la emoción en la cual la excitación abarca tanto el ámbito fisiológico, las emociones indiferenciadas, al igual que las manifestaciones psicológicas del metabolismo, los conceptos de catexis y el élan vital (Perls, 1977/2012a; Perls et al, 1951/2002). Tomando como base esta noción de la excitación, estos autores elaboraron una teoría sencilla de la ansiedad, a partir de la cual consideraron este fenómeno como un hecho psicósomático y como un factor preponderante en la neurosis, y la definieron como “la interrupción de la excitación creativa” (Perls et al, 1951/2002, p. 282).

Según Perls et al (1951/2002) la excitación persiste y aumenta a lo largo de la secuencia de contacto y es más fuerte en el momento del contacto final. Esto ocurre aún si los obstáculos y conflictos perdidos evitan que la excitación se descargue. En este caso, la excitación se convierte en una disrupción espectacular del *self*: nervios, abatimiento y, en algunos casos, alucinación. Sin embargo, esto no constituye la ansiedad a pesar de que la necesidad psicológica y la excitación fisiológica quedan inacabadas. Para estos autores, la ansiedad ocurre cuando la excitación es interrumpida, es contenida a nivel muscular, ante una amenaza de dolor y de castigo que surge de manera repentina y abrumadora. En esta situación el organismo responde aislándose del entorno, ya sea, haciéndose el muerto o retirándose dentro de la piel. Sin embargo, esto resulta doloroso, ya que la excitación (el apetito), ahora restringida al plano muscular, siempre tiende a expandirse y expresarse. Dado que la respiración intensa acompaña a todas las formas de excitación, al inhibirse la excitación ésta también se encuentra inhibida. Así, en la ansiedad se produce una inversión de la relación dinámica figura/fondo, en donde el cuerpo que antes era el fondo ahora es la figura hacia la que se dirige la agresión y el *self* se convierte en un fondo de inhibición. Ahora, según

refieren Perls et al, este proceso no es patológico, sino más bien es una función de urgencia que protege al organismo del entorno amenazador, es un intento de ajustamiento creativo que trabaja sobre el cuerpo en lugar del entorno.

La ansiedad se vuelve patológica cuando la inhibición deliberada de la excitación (de la consciencia y del cuerpo) se convierte en un hábito inconsciente, crónico y olvidado, es decir, reprimido. En esta situación, el apetito permanece como una situación inacabada que continúa tensionando al organismo, de manera que se constituye en un fondo de dolor que no puede descargarse porque está bloqueado. Así, la ansiedad es una perturbación que impide no sólo la compleción de la necesidad sino también de los nuevos ajustes en el entorno ya que, la situación inconclusa, compromete los poderes del *self* para mantener la excitación reprimida y amenazante en el fondo.

Según Perls et al (1951/2002) la excitación puede interrumpirse en cualquier etapa del ajuste creativo (pre-contacto, contactando, contacto final y post-contacto), ante la presencia de un peligro o amenaza inevitable y, por consiguiente, desencadenar ansiedad. La etapa en que se produzca la interrupción es significativa ya que determina el hábito neurótico que se aprende. De acuerdo con Perls, et al, son cinco los momentos en que puede acontecer la interrupción: 1) antes de la nueva excitación primaria; 2) durante la excitación; 3) al enfrentarse al entorno; 4) durante el conflicto y la destrucción y 5) en el contacto final. Independientemente de la fase de contacto en donde se produzca la interrupción la ansiedad tiene como efecto inhibir la necesidad original o la respuesta al estímulo, ya sea desviando la atención, distrayendo el interés hacia otras cosas, afectando la respiración, etcétera.

Si bien la ansiedad tiene cualidades concretas dependiendo del tipo de excitación que se haya bloqueado, Perls et al (1951/2002) refieren que lo más frecuente es que ésta se encuentre matizada por el miedo.

En esta época los objetivos terapéuticos en el tratamiento de la ansiedad se enfocaban principalmente en: (a) descubrir qué excitaciones no se pueden aceptar actualmente como propias. Ya que éstas emergen de manera espontánea se encuentran relacionadas con necesidades genuinas del organismo; por lo tanto, (b) debe encontrarse la forma de satisfacer esas necesidades, sin poner en peligro las otras funciones del organismo. Y finalmente, (c) se debe descubrir exactamente cómo, por medio de las diferentes estructuras de la contracción muscular, se detiene la respiración (Perls et al, 1951/2002).

2.3. La ansiedad es la tensión entre el ahora y el después

Hacia la década de los sesentas Perls amplió las definiciones preliminares sobre la ansiedad que había esbozado en *Yo, Hambre y Agresión* (Perls, 1942/1975b) y en *Terapia Gestalt* (Perls et al, 1951/2002), añadiendo a éstas las nociones de temporalidad e imaginación como elementos esenciales en la génesis de la ansiedad (Perls, 1974, 1975a, 1976). En ésta época, Perls les otorgó mayor importancia a los aspectos cognitivos de la ansiedad. Asimismo, en este período se distingue la influencia de Kurt Goldstein en la perspectiva Perlsiana de la ansiedad.

Según Perls la ansiedad está relacionada con "aspectos fisiológicos, fantasiosos y del hacerle frente a la vida" (1975a, p. 169). Al hablar de aspectos fisiológicos nuevamente Perls hace referencia a su teoría sobre las emociones y al uso del término *excitación* como energía vital. Y señala que cuando la dinámica de la transformación de la excitación en emociones y enfrentamiento se ve interrumpida se llega a un exceso de excitación, es decir, el metabolismo emocional normal llega a un estado malsano, estancado, sobreexcitado y surge el estado de ansiedad, en donde el corazón se acelera para suministrar más oxígeno al metabolismo y se intenta desensibilizar el sistema sensorial como una forma de reducir la ansiedad (Perls, 1974, 1975a).

Aunque Perls aún postula la concepción fisiológica de la ansiedad, en esta época el factor determinante del bloqueo de la excitación es la actividad de la fantasía. A fin de mostrar la relación entre fantasía y ansiedad, Perls (1974, 1976) señala que tenemos dos niveles de existencia: (a) el nivel de lo real, la realidad o el nivel público que es nuestro hacer y (b) el nivel privado, el escenario del pensar, la mente o *maya* (palabra hindú que significa: ilusión, fantasía). Este segundo nivel tiene, además del pensar, otras funciones como: soñar, imaginar, teorizar, anticipar, utilizar símbolos y abstracciones –a todo este conjunto de actividades mentales Perls lo denomina: *fantasía*. Según Perls (1976) la actividad fantasiosa se define como: "toda actividad del ser humano que, mediante el uso de símbolos, tiende a reproducir la realidad en una escala disminuida" (p. 26). La fantasía tiene como propósito permitirle al individuo ahorrar tiempo, energía y trabajo, ya que, cuando se realiza la actividad mental para resolver un problema, se utiliza una pequeña parte de la energía (excitación) disponible internamente para producir una mayor cantidad de energía corporal la cual luego se distribuye eficientemente para poder resolver el problema en la realidad.

Sin embargo, la realidad reproducida a nivel de fantasía puede desviarse de la realidad "externa" con la cual estaba originalmente relacionada. Según Perls (1976), esto se debe a que la fantasía:

Como actividad que implica el uso de símbolos, deriva de la realidad, ya que los símbolos mismos son inicialmente derivados de la realidad. Los símbolos comienzan como rótulos para los objetos y procesos; proliferan y crecen hasta llegar a ser rótulos de rótulos y rótulos de rótulos y rótulos. Incluso los símbolos jamás pueden aproximarse a la realidad, pero comienzan en la realidad (p. 26).

Es decir, la fantasía puede tornarse distorsionada y quedar constituida por símbolos completamente diferentes de la realidad que originalmente representaban. No obstante, para Perls esto no constituye un problema ya que, ultimadamente, la fantasía se encuentra de alguna manera relacionada con la realidad que el símbolo representa para la persona.

Por otro lado, la actividad fantasiosa, en la medida que implica una acción simbólica de lo que se podría estar haciendo físicamente, constituye un giro hacia el futuro, es decir, un ensayo para el futuro donde nos preparamos para los roles que queremos representar (Perls 1974, 1975a, 1976). No obstante, esto no es negativo sino funcional. Sin embargo, el problema, es decir, la ansiedad, surge cuando el individuo deja de mantener contacto con la realidad y considera las fantasías y los ensayos como si fueran reales. De modo que el individuo se vuelve fóbico ya que no puede aceptar lo desagradable y comienza a evitar. Las evasiones son la forma como se confunde la fantasía con la realidad (Perls 1974, 2006).

Es con base en estas ideas que Perls (1974) propone la definición de la ansiedad como "la brecha que hay entre el ahora y el después" (p. 42). Según Perls las personas llenan esa brecha, su "mente", con expectativas catastróficas (las cosas terribles que pueden ocurrir) y con expectativas anastróficas (las cosas estupendas que pueden suceder). Igualmente, se llena esa brecha, con pólizas de seguro, formaciones rígidas de carácter, ensoñaciones, temores, planificación, ocupaciones estables, ensayando y con repeticiones habituales, etcétera (Baumgardner, 2006; Perls, 1974, 1975a, 1976).

Según Perls (1975a) la excitación se convierte en ansiedad debido a la inseguridad al actuar; al representar los roles, el individuo ensaya mentalmente (a nivel de fantasía) y deja de contactar el momento presente y se torna hacia el futuro y, por ende, pierde el apoyo en su orientación. Debido a que el individuo prefiere actuar con base en lo que dicta la sociedad, en actualizar su autoconcepto

(fuente permanente de la ansiedad) en lugar de su regulación orgánica, se genera una interrupción en la transformación de la excitación indiferenciada en emoción y conductas de enfrentamiento y, en consecuencia, un exceso de excitación, lo cual deviene en las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad.

Si bien, la perspectiva Perlsiana de la ansiedad *prima facie* puede parecer original, en realidad no lo es, ya que la concepción de la ansiedad como resultado de la expectativa catastrófica es una importación de las ideas de Kurt Goldstein (1940/1963, 1934/1995). Sin embargo, a diferencia de él, Perls (1975a) no sólo consideraba la ansiedad como producto de las expectativas catastróficas sino también de las expectativas anastróficas (Perls 1975a), ya que la ansiedad surge sólo cuando "dejamos la sólida base del ahora y *nos preocupamos del después, del futuro*" [énfasis añadido] (Perls, 1974, p.38). Es debido a que la expectativa – las fantasías – siempre se refiere a algo del futuro que la persona evita el contacto con el presente y experimenta ansiedad. Esta noción refleja la actitud holística de la terapia Gestalt al considerar ambos aspectos o polaridades de la expectativa como fuente de la ansiedad.

Desde esta perspectiva el abordaje terapéutico de la ansiedad, de acuerdo con Baumgardner (2006), comprende dos niveles: (a) el componente de la imaginación o zona intermedia y (b) la percepción corporal de los síntomas.

2.4. La ansiedad es excitación menos apoyo

Laura Perls contribuyó con el desarrollo de otra perspectiva sobre la ansiedad en la terapia Gestalt, en la cual articula la noción de ausencia de apoyo en la experiencia de contacto como génesis de la ansiedad (Robine, 1999).

L. Perls (1992/1994) señala que cualquier falta de apoyo esencial se experimenta como ansiedad. Por apoyo entiende todo aquello que facilita la integración y asimilación continua de una persona, relación o sociedad. Este comprende la fisiología primaria, como la respiración y la digestión; la postura erguida y la coordinación; la sensibilidad y la movilización; el lenguaje; los hábitos; los modales; y todo aquello que se ha asimilado e integrado a lo largo de la vida.

Estas funciones sirven de apoyo en el establecimiento del contacto, es decir, ofrecen un apoyo en el proceso de la formación de la figura de contacto. Aunque, L. Perls considera que la interrupción de alguna de estas funciones se experimenta como ansiedad, también refiere que la función de apoyo más importante

es la respiración. Por lo que la falta del apoyo fundamental, es decir, la falta de oxígeno, constituye el prototipo de la ansiedad (L. Perls, 1992/1994).

En este contexto la meta de la terapia consiste en desarrollar el apoyo suficiente para la reorganización y recanalización de la energía (L. Perls, 1992/1994), no consiste en apoyar a la persona sino la construcción de la gestalt, es decir, en permitir la transformación de la excitación fija en la ansiedad en excitación activa y, por consiguiente, permitir el análisis de las inhibiciones y bloqueos de las funciones de apoyo y de contacto (Robine, 1999).

3. Desarrollos teóricos recientes

Las teorías antes expuestas continúan teniendo vigencia en el ámbito de la terapia Gestalt y constituyen, en parte, el fundamento de las nuevas aproximaciones al fenómeno de la ansiedad, no obstante, esto no ha impedido que éstas hayan sido sometidas a revisión, sino todo lo contrario –aunque esto no de manera profunda. Es a partir de su reconsideración que estas teorías han devenido en una “nueva” conceptualización de la ansiedad.

A continuación, se hará una breve exposición de los principales desarrollos teóricos, en esta materia, presentes en la literatura actual de la terapia Gestalt.

3.1. La perspectiva corporal

En primer lugar, se encuentra el trabajo de Kepner (2010), el cual es una crítica a la definición clásica de la ansiedad en la terapia Gestalt. Desde una perspectiva de la terapia corporal, Kepner objeta la definición simplista de la ansiedad como excitación menos oxígeno con base en los desarrollos contemporáneos en materia de fisiología. En este contexto, reformula el papel de la disminución de la respiración como un medio para desconectarse de las sensaciones corporales que resultan desagradables. Debido a que estas sensaciones son displicentes generan miedo y la persona busca sacarlas de su cuerpo a través de la respiración disminuida, la tensión muscular y apartándolas de su consciencia. Finalmente, señala que si bien es posible que dicha sensación sea excitación es más probable que se trate de sentimientos de tristeza, pérdida, soledad, ira, vergüenza u otros sentimientos seriamente problemáticos. A partir de estas consideraciones Kepner (2010) propone la siguiente definición de la ansiedad:

La reacción de emergencia a un sentimiento creciente en el cuerpo del cual nos hemos desconectado a través de la respiración disminuida, la tensión muscular y la retirada de la conciencia, la energía y el sentido de pertenencia (p. 6).

3.2. *La perspectiva relacional y de la psicopatología*

A raíz del giro relacional dado en la terapia Gestalt desde finales del Siglo XX, en el campo de la terapia Gestalt se le ha dado cada vez mayor importancia a la influencia de los factores relacionales tanto en el contexto terapéutico como en la etiología de la enfermedad. En este sentido la terapia Gestalt al considerar los factores que intervienen en la génesis de la ansiedad en la relación paciente/terapeuta no sólo se interesa en la cualidad de la relación terapéutica, las características del terapeuta, lo que se dice en la sesión, etcétera, sino también en que momento de la sesión surge la ansiedad y el significado que adquiere ésta según la etapa en que ocurra (Spagnuolo Lobb, 2005).

Por otro lado, recientemente ha tenido lugar el desarrollo de una perspectiva de la psicopatología gestáltica. Dentro de esta aproximación se han elaborado diversas conceptualizaciones de los trastornos de ansiedad, entre las cuales se pueden encontrar una perspectiva gestáltica de los ataques de pánico (Francesetti, 2007); del trastorno obsesivo compulsivo y el fóbico (Salonia, 2010); y del trastorno de ansiedad generalizada (Ceballos, 2014).

Conclusión

Tal como se ha mostrado, desde la perspectiva de la terapia Gestalt la ansiedad no posee una connotación negativa sino más bien positiva, en cuanto que es una función de urgencia del organismo que lo protege ante una situación de peligro y, en tanto que es energía vital contenida que puede ser recuperada. Sin embargo, en la medida que la ansiedad se instituye como una respuesta crónica ante una situación percibida como peligrosa, es decir, que no es desencadenada por una amenaza en el entorno, ésta se constituye en un ajustamiento maladaptativo en el campo. En ambos casos, la ansiedad es relacional, es decir, se da *con relación* a un objeto real o fantasioso en el campo organismo/entorno; y, en este sentido, es un fenómeno co-emergente. De manera que su significado se halla inscrito tanto en el contexto actual de las *relaciones* en las cuales surge y en el horizonte de la percepción y del cuerpo. Es decir, la ansiedad no sólo es un fenómeno corporal, creado por la falta de apoyo fundamental, esto es, por

la interrupción de la respiración, sino también cognitivo. En este sentido, Yontef y Jacobs (2011) refieren que la creación cognitiva de la ansiedad es el resultado de *futurizar* y de no permanecer centrados en el presente, de manera que las predicciones negativas, las interpretaciones erróneas y las creencias irracionales también pueden desencadenar ansiedad.

Es debido a que la terapia Gestalt considera a la ansiedad como una perturbación del campo, es decir, de la *inter*-acción del organismo y el entorno, que el tratamiento de la ansiedad en la terapia Gestalt contemporánea comprende una metodología integrativa, enfocada tanto a los aspectos corporales, cognitivos, emocionales e interpersonales que constituyen la ansiedad.

Referencias bibliográficas

Baumgardner, P. (2006). *Terapia gestalt. Teoría y práctica. Una interpretación*. (2ª ed.) México: Pax.

Brito, E. (2007). Ansiedade. En G., D'Acri; P., Lima y S., Orgler (Comps.), *Dicionário de gestalt-terapia. Gestaltês* (pp. 22-24). São Paulo: Summus.

Ceballos, D. (2014). Trastorno de Ansiedad Generalizada: Una Aproximación desde la Terapia Gestalt. *Revista Figura Fondo*, 36, 103-114.

Ceballos Montalvo, D. (2017). Teorías de la ansiedad en la terapia gestalt. *Poiésis*, (33), 46-57.

Fine, A. (2005). Excitation. En A. De Mijolla (Ed.) *International Dictionary of Psychoanalysis. Volume One: A-F*. (pp. 533-535). USA: Thomson Gale

Francesetti, G. (2007). *Panic Attacks and Postmodernity. Gestalt therapy between clinical and social perspectives*. Milán, Italia: FrancoAngeli.

Goldstein, K. (1963). *Human Nature in The Light of Psychopathology*. New York: Schocken Books. (Trabajo original publicado en 1940)

Goldstein, K. (1995). *The Organism*. New York: Zone Books. (Trabajo original publicado en 1934)

Kepner, J. (2010). *La ansiedad, la respiración y el cuerpo*. Recuperado de: https://www.academia.edu/8323865/La_ansiedad_la_respiracion_y_el_cuerpo

Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt*. Chile: Cuatro Vientos.

Meek, P. M., Schwartzstein, R. M., Adams, L., Altose, M. D., Breslin, E. H., Carrieri-Kohlman, V., ... & Killian, K. (1999). Dyspnea: mechanisms, assessment, and management: a consensus statement. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 159(1), 321-340.

Perls, F. S. (1973). Cuatro Conferencias. En J. Fagan y I.L. Shepherd (Comp.) *Teoría y técnica de la terapia gestáltica* (pp. 22-44). Buenos Aires: Amorrortu.

Perls, F. S. (1974). *Sueños y Existencia*. Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. S. (1975a). *Dentro y Fuera del Tarro de la Basura*. Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. S. (1975b). *Yo, Hambre y Agresión*. México: Fondo de Cultura Económica. (Trabajo original publicado en 1942)

Perls, F. S. (1976). *Enfoque Gestalt y Testimonios de Terapia*. Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. S. (2012a). Psychiatry in a New Key. En F. S. Perls, *From Planned Psychotherapy to Gestalt Therapy: Essays and Lectures – 1945 to 1965 Frederick Salomon Perls, M.D* (pp.85-127). U.S.: The Gestalt Journal Press (Trabajo original publicado en 1977)

Perls, F. S. (2012b). Finding Self through Gestalt Therapy. En F. S. Perls, *From Planned Psychotherapy to Gestalt Therapy: Essays and Lectures – 1945 to 1965 Frederick Salomon Perls, M.D* (pp.143-165). U.S.: The Gestalt Journal Press (Trabajo original publicado en 1978)

Perls, F. S. (2006). Teoría y Práctica. En P. Baumgardner, *Terapia gestalt. Teoría y práctica. Una interpretación* (pp. 132-301) (2ª ed.) México: Pax.

Perls, F. S., Hefferline, R. F. y Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*. (3ª ed.). España: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951)

Perls, L. (1994). *Viviendo en los límites*. (3ª ed.) México: Plaza y Valdés. (Trabajo original publicado en 1992).

Reich, W. (1957). *Análisis del carácter*. Buenos Aires: Paidós

Reich, W. (2010). *La función del orgasmo*. España: Paidós

Robine, J.-M. (1999). Ansiedad y Construcción de las Gestalts. En J.-M. Robine *Contacto & Relación en Psicoterapia: Reflexiones sobre terapia Gestalt* (pp. 119-148). Chile: Cuatro Vientos.

Salonia, G. (2010). The Anxiety of acting between excitation and transgression. Gestalt Therapy with the phobic-obsessive-compulsive relational styles. *GTK Journal of Psychotherapy*. 1, 21-59.

Smoller, J. W., Pollack, M. H., Otto, M. W., Rosenbaum, J. F., & Kradin, R. L. (1996). Panic anxiety, dyspnea, and respiratory disease. Theoretical and clinical considerations. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 154(1), 6-17.

Spagnuolo Lobb, M. (2005). Classical Gestalt Therapy Theory. En A.L. Woldt y S. M. Toman. (Eds.). *Gestalt Therapy. History, Theory, and Practice* (pp. 21-39). California, USA: Sage Publications.

Sterba, R. (2013). *The First Dictionary of Psychoanalysis: A Gift for Sigmund Freud's 80th Birthday*. Great Britain: Karnac Books. (Trabajo original publicado en 1936)

Yontef, G. M. y Jacobs, L. (2011). Gestalt Therapy. En R. J., Corsini y D., Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 342-382). (9ª ed.) U.S.A.: Brooks/Cole, Cengage Learning.

The AAGT Bud Feder Scholarship Fund presents

THE 2019-2020 ONLINE SEMINAR SERIES

To honour *Bud's* memory and the spirit in which AAGT has traditionally supported those with financial need to be able to attend our events (regional, biannual and research conferences, AGM's etc) we are honoured to present the "*BFSF Online Seminar Series, 2019-2020*":

Sunday June 23	2-4 pm EST	Michael Clemmens	<i>The "Here" in Here and Now</i>
Tuesday September 10	12-2 pm EST	Gianni Francesetti	<i>And the fish asked "What the hell is water?"- Towards a field perspective in clinical practice.</i>
Friday December 6	11-1 pm EST	Peter Philippson	Respecting Our Cruelty
Saturday March 7	4-6 pm EST	Lynne Jacobs	Emotional process, shame and dignity in clinical process

All registered participants will receive an email with the one click link to join the "**ZOOM CLOUD MEETING**" (seminar session) one week before it takes place, and will receive a reminder email with the same link one day before the event. (*software free to download for all types of devices*)

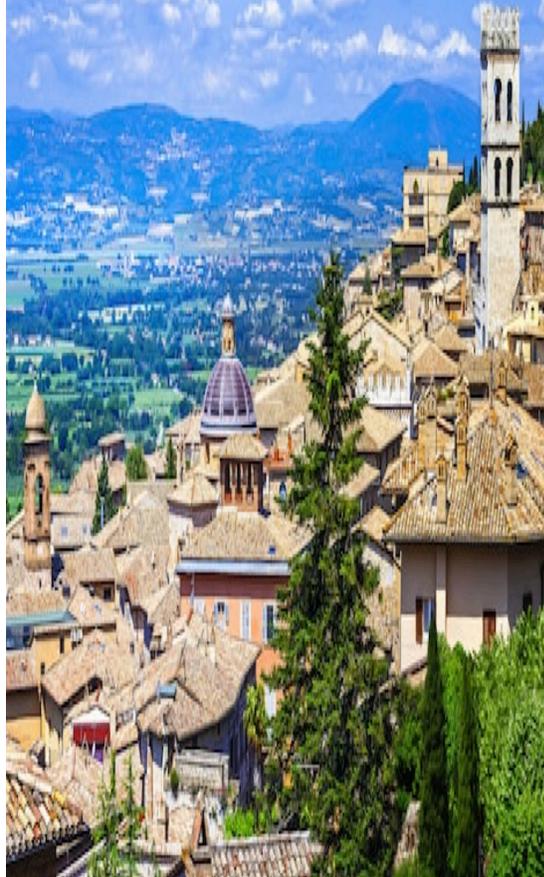
This is a "pay what you can" series of events. There is no set minimum donation amount to be able to participate. We suggest: pay at least what you charge or pay yourself for a therapy or supervision session to take each seminar.

All payments can be sent via Paypal to: treasurer@aagt.org

Thank you for your interest, and we look forward to meeting you in one of the 2019-2020 seminars.

REGISTER NOW

"Luv, Bud" and the AAGT BFSF Committee



GATLA
48th Annual
Summer
European Gestalt
Residential
Programs
2019
≈
Umbria, Italy
Assisi



Couples Therapy Training Workshop: July 7 - 13, 2019

The Couples Program has two levels of training – Basic and Advanced – and offers participants an opportunity to see experienced Couples Therapists (Bob and Rita Resnick) present their model of couples therapy and work live with model couples. Participants will work “hands on” with role-play or model couples with live supervision from faculty.

Gestalt Therapy Training Workshop: July 14 - 26, 2019

The Gestalt Program has five levels of training from Basic to Master Class and includes daily theory lectures as well as the option of daily individual therapy, practice in trios/quartets and the opportunity to see International faculty work and relate clinical work to theory. Participants work with live faculty supervision. Four simultaneous theory tracks are offered: Introductory theory, Organizational theory from a Gestalt Perspective, Family therapy, and a special Clinical Issues track. Meet our International faculty from 10 different countries and our Distinguished Gestalt Visitors.

These two training programs take place sequentially at the same venue - Hotel Cenacolo:
<https://www.hotelcenacolo.com/en/>

Join our warm community of participants from 25 - 30 different countries. Notably, we have a return rate of 80% where participants return for 5-6 years.

Contact: Rita Resnick, Ph.D., Faculty Chair: ritaresnick@gatla.org
Further information: www.gatla.org

Some partial scholarships available.

Trauma y trastornos de personalidad desde una mirada Gestalt.

*La cicatriz es el lugar
por donde te entra la luz.
-Rumi*

AUTOR: FRANCISCO J. DÍAZ

El trauma es un evento intensivo y aversivo (repentino e inesperado), fuera del alcance de las experiencias habituales, fuera de capacidad para hacer frente. El trauma puede ser complejo o acumulativo. La mayoría de las personas afectadas no sufrirán a largo plazo reacciones de trauma, dependiendo de sus características personales, experiencia de vida y apoyo disponible en el campo. Así como la naturaleza y las consecuencias del trauma en sí, algunos de ellos desarrollarán persistencia en los síntomas.

La configuración de una experiencia traumática se basa en una tendencia a procesos relacionales estereotipados que están desproporcionados en su nivel de apoyo con relación a la necesidad de la persona o las demandas del entorno, que exponen a la persona a una experiencia constante de amenaza. Es decir, puede haber una ausencia negligente o una sobreprotección.

El trauma se vive como una constante situación de peligro, De acuerdo al PHG "La situación de peligro: si la frontera sufre una presión intensa, intolerable porque es necesario ejercer una selección y un rechazo extraordinarios para rechazar las fuerzas ambientales" (p. 46). Cuando esta situación de peligro se mantiene constante produce una tensión insoportable en la frontera-contacto provocando reacciones fisiológicas que generan ajustes conservadores. Las respuestas básicas que tienen las personas de acuerdo con Peter Levine (2002) son luchar, huir y paralizarse.

Las experiencias traumáticas generan limitaciones en el self, afectando sus funciones básicas de contacto, debido al impacto que provoca el trauma. Las relaciones interpersonales se ven afectadas por la presencia de patrones relacionales que tienen su origen en la experiencia de trauma. La temporalidad se ve alterada provocando que el pasado produzca opacidad para percibir el presente y vislumbrar el futuro.

El trauma mantiene una serie de manifestaciones que a veces parecen invisibles; en ocasiones se traducen en tabúes que tenga la familia, así como en prejuicios, reacciones desproporcionadas, introyectos, etc. La experiencia traumática generalmente tiene sus huellas más profundas en la experiencia somáti-

ca, cuando el cuerpo reacciona ante una experiencia que se ha codificado como peligrosa. Esto generalmente sucede ante circunstancias que presentan cierta similitud con la vivencia de trauma.

El trauma no es una experiencia individual, sino que lastima el between, afectando a todos los miembros de la familia. Por ejemplo, cuando alguno de los padres ha sufrido abuso sexual desarrolla actitudes que modifican radicalmente la relación con sus hijos, siendo excesivamente cuidadosos para prevenir cualquier tipo de abuso sexual. Es ahí cuando podemos hablar de trauma acumulativo o transgeneracional.

Los hijos de padres que han vivido la experiencia traumática también pueden desarrollar un trauma por el tipo de educación, esto a causa de los introyectos que han recibido de sus padres, y de las relaciones que han co-creado a nivel dialógico, somático y cinestésico a lo largo de su vida.

La experiencia traumática suele favorecer la aparición de una postura relacional autorre restrictiva que genera reacciones de escisión, anestesia y paranoia. Las personas mantienen una visión limitada, basada en sus creencias de incapacidad, como forma de protegerse de lo que consideran un ambiente amenazante. La persona desarrolla una narrativa basada en el trauma, creando ideas sobre la relación con el entorno, esto afecta la experiencia y actitudes para responder a la situación presente.

La narrativa se puede ver afectada por una tendencia hacia la fantasía, por ejemplo la mentira cumple la función de matizar la realidad y protegerse de ella, la tendencia a mentir es un ajuste creativo para contener el vacío de la realidad y suplir la ausencia afectiva. La fantasía es un apoyo para intentar reparar la función personalidad del self.

La escisión es un ajuste creativo que permita a la persona sobrevivir al impacto emocional que produce el trauma, por lo tanto, en terapia Gestalt buscamos promover la actualización de la experiencia con base en los recursos disponibles en el campo. Con respecto a esto, el PHG nos dice lo siguiente "No se trata de curar alguna cosa del pasado, ni de salvarlo de la defensa de una coraza, sino de hacer un ajuste creador en la situación actual. Para completar la Gestalt en la situación actual es necesario destruir y asimilar el obstáculo de la falta de awareness". (Perls, Hefferline, Goodman 2002)

El trauma afecta el sentido de continuidad y discontinuidad a nivel relacional, así como en la construcción de significados. Las experiencias de dolor en soledad, provocan sufrimiento, alterando la capacidad de percibir el contexto inter-

subjetivo presente. La intersubjetividad consiste en el proceso de alteridad que nos permite definirnos y definir al entorno.

En el caso de las experiencias traumáticas las personas presentan una dificultad para regular sus emociones en su interacción con los demás, ante situaciones que mantienen cierta semejanza con los eventos traumáticos, provocando una alteración en las funciones de protección, auto-reconocimiento e interpretación del mundo.

Las experiencias traumáticas son situaciones inconclusas del pasado que se mantienen como Gestalts fijas, que provocan que la persona no pueda desengancharse del pasado. El trauma es un obstáculo para aproximarse a las experiencias novedosas que surgen en el campo. El trauma es una experiencia que se aniquila de manera prematura debido a la incapacidad de la persona para hacerle frente en ese momento. La falta de destrucción de la experiencia provoca que se establezca como una tendencia relacional que no puede asimilarse.

El trauma produce las siguientes reacciones: luchar, huir e inmovilizarse. Esta mirada ya se había mencionado en el PHG "Por una parte, la huida debida a un pánico "sin sentido", el shock, la anestesia, el desvanecimiento, hacerse el muerto, anular una parte, la amnesia, que protegen la frontera desensibilizándola o paralizando su motricidad, esperando a que pase la situación de urgencia... Los dispositivos de disminución de la actividad parecen apropiados para proteger la frontera del exceso ambiental cerrando la puerta al peligro" (p. 47)

Los dispositivos utilizados para proteger la frontera pueden instaurarse debido a un apoyo desproporcionado del entorno, lo anterior produce una sensación constante de peligro que se mantienen como una pauta relacional. Los trastornos de personalidad generalmente se encuentran relacionados con el trauma infantil. La estrecha relación entre trauma y disociación pueden afectar la personalidad, esto puede tomar diversos rumbos de acuerdo a las características temperamentales de la persona y las condiciones del entorno en el que se desarrolla.

La traumatización temprana impacta en la prevalencia de los patrones de apego en las relaciones interpersonales. La escisión presente en la experiencia traumática afecta la estructura de la personalidad. El trauma psicológico se vive de distintas maneras de acuerdo a las condiciones propias de la historia contextual de cada persona. La gran mayoría de las personas viven una situación traumática, sin embargo muchas personas superan la experiencia y continúan con su vida.

En terapia Gestalt consideramos que la personalidad es una manifestación de las experiencias que viven a nivel relacional. La función personalidad del self,

define en gran medida las condiciones de la experiencia relacional acumulada, es una narrativa entre el pasado y presente contextualizada en las condiciones del campo contemporáneo.

Las experiencias traumáticas limitan la capacidad de la persona para nutrirse del entorno presente, debido a esto, la función personalidad se encuentra limitada hasta el punto de crear una narrativa que afecta la identidad, alterando la capacidad de inclusión, pertenencia y conexión con el entorno. Las heridas del self generan una tendencia a la inflexibilidad, dificultad para integrar aspectos novedosos, tendencia a la restricción y rigidez emocional.

El trauma lleva a la persona a mantener un patrón relacional caracterizado por la deprivación, indisponibilidad, incertidumbre y la desorganización emocional. Siendo estas características la base para el desarrollo de los trastornos de personalidad. La experiencia relacional acumulada se encuentra restringida por la presencia del trauma, afectando la temporalidad de la persona. Cuando el trauma prevalece en la persona se produce una interrupción en el dialogo entre el pasado y el presente, la persona se queda fijada en el pasado y es incapaz de apreciar las condiciones en el entorno presente.

El trauma afecta al self, porque impacta en las diversas dimensiones de una persona como a nivel cognitivo, afectivo, relacional y pragmático. La persona necesita percibirse como alguien valioso e independiente. La falta de inclusión y confirmación son aspectos que afectan a la personalidad. En ocasiones pensamos que los padres tienen que ser violentos o desconsiderados para que se genere un trauma. No obstante, cuando los padres son amorosos con sus hijos pero no respetan sus necesidades, afectan su capacidad resolutiva creándoles un trauma. Esto sucede, porque los padres son incapaces de reconocer a sus hijos o de aceptarlos.

Los trastornos de personalidad se caracterizan por una tendencia hacia la alteración perceptiva del entorno y una baja capacidad de contextualizar las experiencias. Es decir, la persona tiene dificultades para reconocerse en las condiciones actuales, creando una discontinuidad de la función Personalidad del Self. Existe una pobre relación entre la Función personalidad y la Función Yo del self, la persona no logra reconocerse en las condiciones presentes, ni percibir de manera clara al contexto actual.

Los trastornos de personalidad están situados en las alteraciones que se producen en la función personalidad del self. La experiencia narrativa interfiere con la experiencia vivenciada, bloqueando la excitación que se produce en la situación presente. La función personalidad toma el control de la experiencia, convirtiéndola en una historia cargada de certezas y predicciones, con el propósito de lograr mantener la seguridad emocional.

Los trastornos de personalidad se mantienen en un fondo de desconfianza y pesimismo, donde la persona va creando marcos ideológicos que le permitan interactuar con un entorno que considera amenazante. Estas experiencias continuando siendo confirmadas por un entorno que brinda poco apoyo a la persona, e inclusive mantiene una actitud de exclusión hacia las reacciones desproporcionadas causadas por el sufrimiento.

Los trastornos de personalidad surgen del sufrimiento en la frontera-contacto que afecta la temporalidad relacional de las personas. Cuando las personas han tenido experiencias de trauma generalmente desarrollan ajustes creativos que prevalecen como patrones relacionales a nivel del self. De acuerdo, al ajuste creativo que han realizado las personas ante la experiencia de trauma, será el trastorno que puede llegar a desarrollar a lo largo de su vida. Con base en la experiencia clínica podemos hacer las siguientes hipótesis teóricas.

Grupo A: Trastorno Paranoide, Trastorno Esquizoide y Trastorno Esquizotípico de Personalidad.

Cabe mencionar que tomamos esta clasificación como guía. Sin embargo consideramos que se requiere mucha mayor profundidad en cada uno de los trastornos. En el caso de los trastornos del grupo A podemos ubicar un ajuste creativo de Huida (Ausencia), es decir, la experiencia de trauma resulta en una desconfirmación, fenómeno que lleva a la persona a un proceso de negación de la propia existencia hasta el punto de quedar enajenado.

Grupo B: Trastorno Antisocial, Trastorno Límite, Trastorno Histriónico y Trastorno Narcisista de Personalidad.

En los trastornos del grupo B podemos ubicar un ajuste creativo de Lucha (Dificultad para ver a la otredad de manera realista), es decir, la experiencia de trauma provoca que las personas desarrollen un instinto de sobrevivencia que altera su capacidad para percibir a los otros de manera realista. Es decir, todo el tiempo están a la espera de la agresión por parte del entorno.

La experiencia traumática genera una tendencia a la desconfianza, la impulsividad y el aislamiento. Estas son características propias de una actitud de combate, las personas que desarrollan trastornos del grupo B se mantienen en pie de lucha durante la mayor parte de su vida. Existe una tendencia hacia la violencia y la destructividad debido al resentimiento que se mantiene a lo largo de su vida. Existe una actitud caótica e ingobernable debido a la desilusión que han sufrido por parte del entorno durante las experiencias traumáticas.

Grupo C: Trastorno por Evitación, Trastorno por Dependencia y Trastorno Obsesivo – Compulsivo de la Personalidad.

En cuanto a los trastornos del grupo C podemos ubicar un ajuste creativo de parálisis (Temor que congela e inmoviliza) es decir, la experiencia de trauma provoca que las personas desarrollen una tendencia a paralizarse creando una tendencia a evitar enfrentar los problemas de la vida. Son personas que se consideran débiles e incapaces de agredir al entorno. La imposibilidad de agredir al entorno provoca una constante experiencia de ansiedad e inquietud.

La experiencia traumática genera una incapacidad para diferenciarse del entorno, asumiendo los introyectos que recibe del entorno como propios, debido al temor de agredir al entorno y destruir las experiencias que surgen. Las personas se desarrollaron en entornos donde prevalecía la exigencia y la falta de valoración. Esto les produce una desconfianza significativa en sí mismos, al grado de aceptar lo inaceptable debido al temor de ser avasallado por el entorno.

El alto nivel de exigencia del entorno provoca que la persona desarrolle una percepción de incapacidad e indefensión ante el entorno. Esto puede desembocar en una sensación constante de vulnerabilidad al daño, por lo tanto, buscan el apoyo constante del entorno hasta el grado de ir perdiendo su identidad personal.

Conclusiones

En la actualidad la Terapia Gestalt se ha enfocado en el estudio de la psicopatología, en lo personal considero que la atención a las experiencias traumáticas es la base para la comprensión de los distintos trastornos de personalidad. El trabajo con la psicopatología debe brindarle mayor importancia a los trastornos de personalidad para lograr una profunda comprensión del contexto histórico y responder a las demandas propias de la época.

El trauma tiene su origen en el entorno familiar, por lo tanto, podemos decir que son problemáticas surgidas de los procesos de vinculación. El contexto social contemporáneo favorece la prevalencia de trastornos de personalidad relacionados a la interacción con el entorno. Las variantes en cada trastorno dependerán de las condiciones contextuales, las circunstancias individuales, familiares y sociales.

Referencia

Francesetti G. (2015) From individual symptoms to psychopathology fields. Towards a field perspective on clinical human suffering. British Gestalt Journal.

Frank, R. (2004). La consciencia inmediata del cuerpo. España. Sociedad de Cultura Valle Inclán.

Levine, P. (2002) Curar el Trauma. España. Ediciones Urano.

Muñoz, M. (2012). Una hipótesis humanista sobre la emoción. México: Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano.

Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (2002). Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.

Spagnuolo Lobb, M. (2013) El Ahora-Para-Lo-Que-Sigue en Psicoterapia. La Psicoterapia de la Gestalt contada en la Sociedad Post-moderna. España: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.

Vázquez Bandín, C. (2008). Buscando las palabras para decir. Sociedad de Cultura Valle-Inclán.

-Presidente de la Asociación de Psicoterapia Humanista Integrativa del Noroeste.

-Conferenciante y facilitador a nivel internacional en países como Colombia, Perú, España, Guatemala, Panamá y Ecuador.

-Psicoterapeuta de la Comisión Nacional Contra las Adicciones y el Instituto del Psiquiatría del Estado de Baja California.

-Especialidad en Terapia Gestalt por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt

-Entrenamiento en Gestalt Avanzada por el CGO

-Especialidad en Promoción de la salud y prevención del comportamiento adictivo por la UNAM.

-Master en Prevención y Tratamiento de Adicciones por la Universidad de Valencia

-Doctorado en Educación Basada en Competencias en UMC

-Estudios de Doctorado en Desarrollo Humano.



AAGT and friends Gathering and AGM

Hotel Baia Del Porto

September 13th - 15th

Sardinia, Italy

**You are invited to join us on the
special island of Sardinia where
nature, Italian human warmth, and
good food await us ***

Two and a half days of meeting one another and nature as a group of peers addressing vital issues, exchanging ideas, and influencing AGM decisions. We created the best ground for peaceful being, an intensive and rewarding co-created experience that is attuned to the phenomena of the wider field and secured a highly compatible rate.

Belonging, isolation and prejudice, race, culture and the complexity internationality presents and more as will stem for participants.

Please follow the link below as soon as you decide to join; the number of rooms reserved is limited. <https://www.cognitofrms.com/AAGT1/AAGT2019AGMRegistrationLodgingForm>

If you would like to stay additional nights, email booking@studiovacanze.it



*Sardinia is a beautiful island, blessed with some vegetation and living creatures unique only to the island. The weekend that we shall be there is the end of an *eight-day music festival*, at the village next door.

La práctica gestáltica del Mindfulness.

DRA. CARMEN DE LOURDES CERDA JIMÉNEZ

Los aspectos positivos que ofrece la práctica rutinaria de Mindfulness son muy acordes con la terapia Gestalt y sus principios filosóficos del budismo zen, del estar presente, del awareness y el aquí y ahora; así mismo, el énfasis en enfocar la atención en el presente por medio de los sentidos sin interferencia de los juicios de la mente.

En 1979, Jon Kabat-Zinn, de la Universidad de Massachusetts, trajo a occidente la técnica meditativa que llamó Mindfulness. No tenemos una traducción exacta para el término en español, pero se ha dado a conocer como Atención plena.

El mindfulness, en ese primer momento, comenzó a utilizarse como una práctica terapéutica para la reducción de estrés, incluso se realizaron investigaciones que acreditaron los resultados positivos de la aplicación de dicha estrategia terapéutica.

La principal intención de Kabat-Zinn, fue proporcionar el corazón de la meditación budista con sus beneficios positivos, tanto en cuestión mental, emocional, como física a partir de la reducción consciente del estrés por medio del "estar presente". Esta práctica resultó sorprendentemente novedosa, tomando en cuenta que se trata de una disciplina que se ha llevado a cabo por siglos en oriente, exitosamente.

La práctica básica de mindfulness es relativamente sencilla y consiste en mantener la atención sostenida principalmente en la respiración, permaneciendo enfocado en el momento presente, tanto con el cuerpo, como con la mente. No se trata de "hacer", sino de "ser"; "aquí y ahora".

La alternativa terapéutica del mindfulness como tal, se ha aplicado desde sus inicios a diversos problemas, como se mencionó anteriormente a la reducción de estrés; posteriormente, como tratamiento para la ansiedad y la depresión. También se han visto resultados positivos en cuanto a la interacción mente-cuerpo tales como el robustecimiento del sistema inmune, beneficios en las enfermedades psicosomáticas y hasta optimización funcional de la corteza cerebral, llamando la atención principalmente el hecho de tener un efecto sobre áreas

localizadas que provocan estados incrementados de la sensación de felicidad en el meditador experimentado, aumentando el bienestar auto-percibido en las personas que la practican rutinariamente.

Estrictamente hablando, el mindfulness es una estrategia terapéutica de origen antiguo, acorde a la filosofía gestáltica, que está comprobada por siglos de eficacia y que se puede integrar con resultados positivos en el día a día de los pacientes, teniendo la confianza de que el efecto en su bienestar personal será altamente positivo y duradero.

Referencias bibliográficas

AtentaMente. (s.f.). *Si cambias tu mente, todo cambia*. Recuperado de <http://atentamente.mx/nosotros/#tab-id-2>

Center for Mindfulness (2014). *History of MBSR*. UMASS Medical School. University of Massachusets. Recuperado de: <http://www.umassmed.edu/cfm/stress-reduction/history-of-mbsr/>

Davidson, R. (2016). *Richard Davidson: the neuroscience of happiness*. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=EXCDrjDfXo4>

Jiménez, D. (2007). Declarado el hombre más feliz del planeta. *El mundo*. 395. Recuperado de: <http://www.elmundo.es/suplementos/magazine/2007/395/117.690.6666.html>

Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness – An introduction with Jon Kabat-Zinn*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=xexCXhXDkzpw>

Training the mind. (s.f.). *Matthieu Ricard. El hombre más feliz del mundo gracias al entrenamiento de su mente con auténticos maestros budistas tibetanos*. Recuperado de <http://www.trainingthemind.org/biographie.html>

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. and Kabat-Zinn, J. (2007). *The Mindful way through depression. Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.

La experiencia a través del silencio; una comunicación sin palabras

KARLA SELENE PARRA CÁRDENAS

Durante mucho tiempo, había escuchado y leído sobre un concepto básico en la práctica clínica: la empatía.

Hay quienes lo resumen en un simple y corto ponerse en los zapatos del otro.

Según la RAE, la empatía es la "identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo del otro"; en una segunda acepción, la explica como la "capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos".

Mucho se habla de la importancia de la empatía en terapia, sin embargo, algo que desde mi experiencia es necesario, y que se menciona poco, es el silencio.

Durante mis estudios, leía y escuchaba a maestros hablar sobre empatía y el valor que tiene en la terapia, mas pocas veces mencionaron el silencio – quizá porque forma parte de dicho concepto y daban por hecho que lo conocíamos-. No obstante, para mí ha sido muy enriquecedor descubrirlo, jamás me interesé, o vaya... no conocía su importancia. Incluso, le tenía miedo a los silencios incómodos, a lo que podría decir el paciente si yo no decía algo, al silencio del paciente, etc., situación que pudo haber obstaculizado un contacto real.

A pesar de todo, comunicarse desde el silencio, permite al terapeuta y al paciente desarrollar una relación íntima emocionalmente y puede favorecer el apoyo a través de la presencia del terapeuta. Recuerdo haber estado frente a un terapeuta durante mi adolescencia en donde los silencios fueron tan incómodos que suspendí el proceso después de dos sesiones; el silencio mal utilizado no nace de la experiencia real, es más bien una técnica mal utilizada por el terapeuta.

Cuando el silencio no surge naturalmente, se considera un silencio individualista basado en una experiencia particular –de alguno de los implicados en la comunicación-.

Este silencio individualista produce una relación donde se invita al control. Quiero decir que quien marca las pautas del silencio tiene el control y puede llegar intencionadamente o no, a cosificar al otro.

Hasta ese momento, sabía, teóricamente, el significado de empatía terapéutica, sin embargo no pude haber aprendido mejor que dentro de un hospital.

El hospital psiquiátrico es una institución dedicada a la reintegración del enfermo mental a la sociedad. Para ingresar se tienen que cumplir con varios criterios; el principal es tener un diagnóstico psiquiátrico, lo segundo es que la patología deber estar en una fase grave y tiene que correr riesgo la integridad del paciente, familiares o de la sociedad.

Dentro de un hospital psiquiátrico los momentos de silencio son tan extraños como preciados.

Viene a mi mente una paciente con trastorno bipolar, que se encontraba en fase maniaca; presentaba verborrea y se la pasaba cantando a todo pulmón.

Pasó así unos días, hasta que el medicamento surtió efecto, y comenzó a autoregularse; entonces, era una persona platicadora pero reservada.

Una tarde, estaba ella sentada en una jardinera. La saludé, le pregunté si podía sentarme, me sonrió y asintió con la cabeza. No dijimos nada por varios minutos hasta que rompió el silencio con un: 'qué bonito es que todo esté callado, ¿verdad? Cuando me pegan las crisis no me puedo controlar, es como tener que decir todo lo que pienso de una... a veces nomás sentir la presencia de alguien como que ayuda mucho'.

El diagnóstico del paciente, muchas veces nos limita y los limita. Encasillar al paciente como la enfermedad es algo que he observado con algunos colegas y médicos, que para acortar el camino, trabajan sobre la sintomatología, dejando a un lado a la persona... El diagnóstico, debe de servir como referencia para un trato más humano y óptimo.

Desde el enfoque de la terapia Gestalt, el silencio es considerado una manifestación importante de contacto e intimidad emocional. Dentro de él, la persona puede hacer contacto con su experiencia.

El silencio es una forma de conexión con uno mismo y con el otro.

Conocí también dentro del hospital, a un paciente con esquizofrenia. Pasaba los 70 años. Era tranquilo. Cuando el ruido lo perturbaba, optaba por acostarse a dormir. Una tarde, sentados en el jardín frente a frente, me ofreció un dulce. Lo acepté y sonreí. Sonrió de vuelta. Así compartimos algunos minutos un par de días posteriores, hasta que una tarde comenzó hablando de las librerías que existían en el mundo. Mencionó Nueva York, México, Londres; siguió hablando de los libros que le gustaban y de música de su época. Las interacciones en silencio que se hicieron previas al diálogo, fueron importantes para la interacción posterior. No presionar al paciente para que hable, hace que se sienta con la seguridad de poder hablar cuando lo requiera y de lo que necesite en determinado momento.

Por ultimo, hubo un paciente que llamó mucho mi atención, pues en varias ocasiones mencionó que le gustaba mucho estar internado. Ahí los horarios y rutinas estaban bien establecidos. Los otros pacientes eran respetuosos con él y era integrado en las terapias grupales. Era muy observador y algunas veces optaba por alejarse de los grupos para caminar por el jardín del hospital. Cuando esos momentos eran interrumpidos por algún compañero, psicólogo o médico, era receptivo y escuchaba con atención sin decir una palabra para volver a la actividad anterior.

El paciente era ingresado de 2 a 3 veces por año, generalmente en los periodos de diciembre, febrero, y/o vacaciones. *'A mí me gusta mucho estar aquí, porque aquí están mis amigos. En navidad se pone bien bonito, hacen una posada y dan pastel y a veces te sirven poquito fresco porque es fiesta. Ah, y también quebramos piñata. Yo vengo seguido porque extraño a mis amigos'*. Me causó gracia que él decidiera estar ingresado en ciertas fechas, y que hiciera lo posible para que esto pasara. –es decir que sus crisis o internamientos eran en los mismos periodos todos los años–.

Algunas veces solo se acercaba, decía algo que sentía en ese momento y se retiraba. No quería ni preguntas, ni respuestas, solo expresar.

Viéndolo desde ésta perspectiva, tanto el paciente patológico como el no patológico, tienen las mismas necesidad. Expresar el sentir.

Considero que como pacientes muchas veces acudimos a terapia, no porque necesitamos respuestas ni porque tengamos preguntas, si no porque el ritmo de vida o la rutina nos envuelve y necesitamos ese pequeño desahogo y respiro en un espacio seguro. Creo que como terapeutas tenemos la obligación de ser ese pequeño espacio en el que el paciente marque su ritmo, y su necesidad sea atendida.

El silencio en la terapia resulta tan valioso como la pronunciación de las palabras adecuadas. Estar en silencio no quiere decir que uno no se interese en el paciente o que no sepa qué decir, el silencio es la espera y el espacio para que él mismo emprenda su camino acompañado.

Cuando el paciente se queda callado hay que permitir que sus silencios también hablen sin que dejemos de escucharle, los gestos nos hablan, su expresión corporal e incluso en qué momento se ha quedado en silencio nos puede dar ciertas pistas.

A veces, un silencio es el momento de conexión con el otro, a veces es momento de observación, de sentir. A veces un silencio no es más que un espacio de tiempo en el que el paciente intenta armarse de valor para decir lo que algo aún no ha podido ser dicho.

Hacer contacto con el silencio del paciente no es solo quedarse callado cuando él esté en silencio, es conectar con el mensaje que nos está lanzando. El silencio para cada paciente es diferente, tan importante como lo que ha logrado verbalizar.

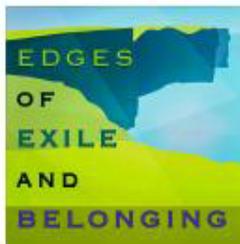
Castanedo, C. (1998). *Terapia Gestalt. Enfoque del aquí y el ahora*. Barcelona: Herder.

Castanedo, C. (1998). *Grupos de encuentro en terapia Gestalt*. Barcelona: Herder.

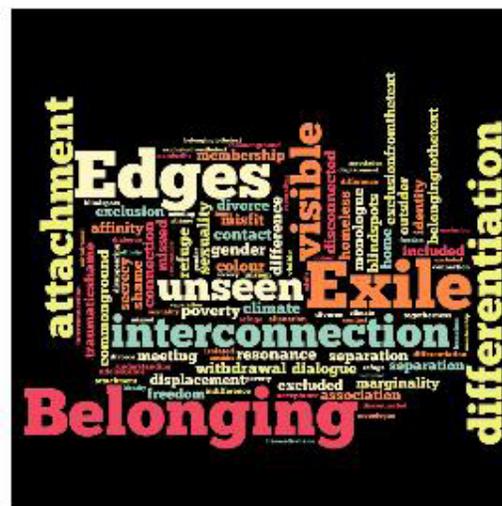
Zinker, J. (1980). *El proceso creativo en terapia Gestalt*. Buenos Aires: Paidós.

Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.

AAGT 2020 CONFERENCE, COUNTY CLARE, IRELAND
9TH – 13TH SEPTEMBER 2020



Come join us on the wild and beautiful West of Ireland on the edge of the Burren and Cliffs of Moher, designated areas of natural beauty by [UNESCO](#). The venue in the [18th Century Falls Hotel](#) is chosen for its beautiful setting, excellent facilities and economical advantages. It is our aim to keep the cost of this conference as affordable as possible.



Edges of Exile and Belonging, is intended to challenge and develop Gestalt therapy theory and practice in its totality. This includes our roots in social activism, as well as critically and creatively examining how it is being applied to address contemporary challenges in our world for individuals, groups, communities, society, our Earth, and the wider ecological field.

In our sorely fractured world, characterised by climactic dislocations and destructions of human, animal and plant populations and the biosphere, we are called to understand and re-imagine the ways in which we relate to each other and our world.

We are inviting exploration from a Gestalt perspective under the arches of this theme, which touches into attitudes and experiences of connection and separation within us, between us and around us.

Calls for proposals opens on the 1st June 2019.

For further information please visit www.aagt.org and www.aagtireland2020.com

We look forward to welcoming you to the conference!

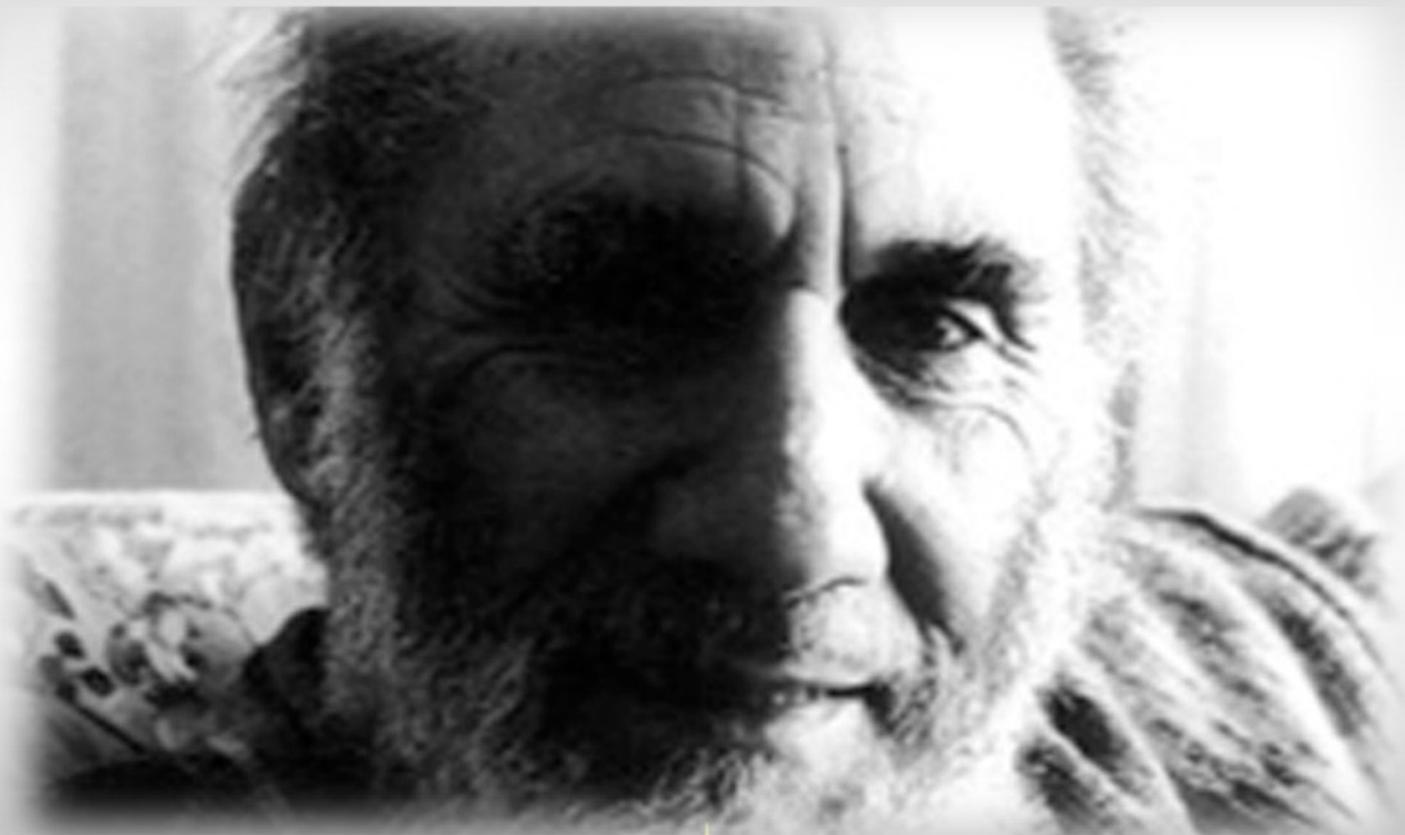
Billy Desmond, Toni Gilligan, Sinead Kavanagh & Maryanne Nicholls (2020 Convenors)

**Nos unimos a la comunidad Gestalt internacional
para expresar nuestro sentido pésame a los familiares,
amigos y colegas cuyas vidas fueron tocadas por su gran
corazón.**

Infinitas gracias, y buen viaje.

Bud Feder

Descanse en Paz.



ASOCIACIÓN MEXICANA
DE PSICOTERAPIA GESTALT