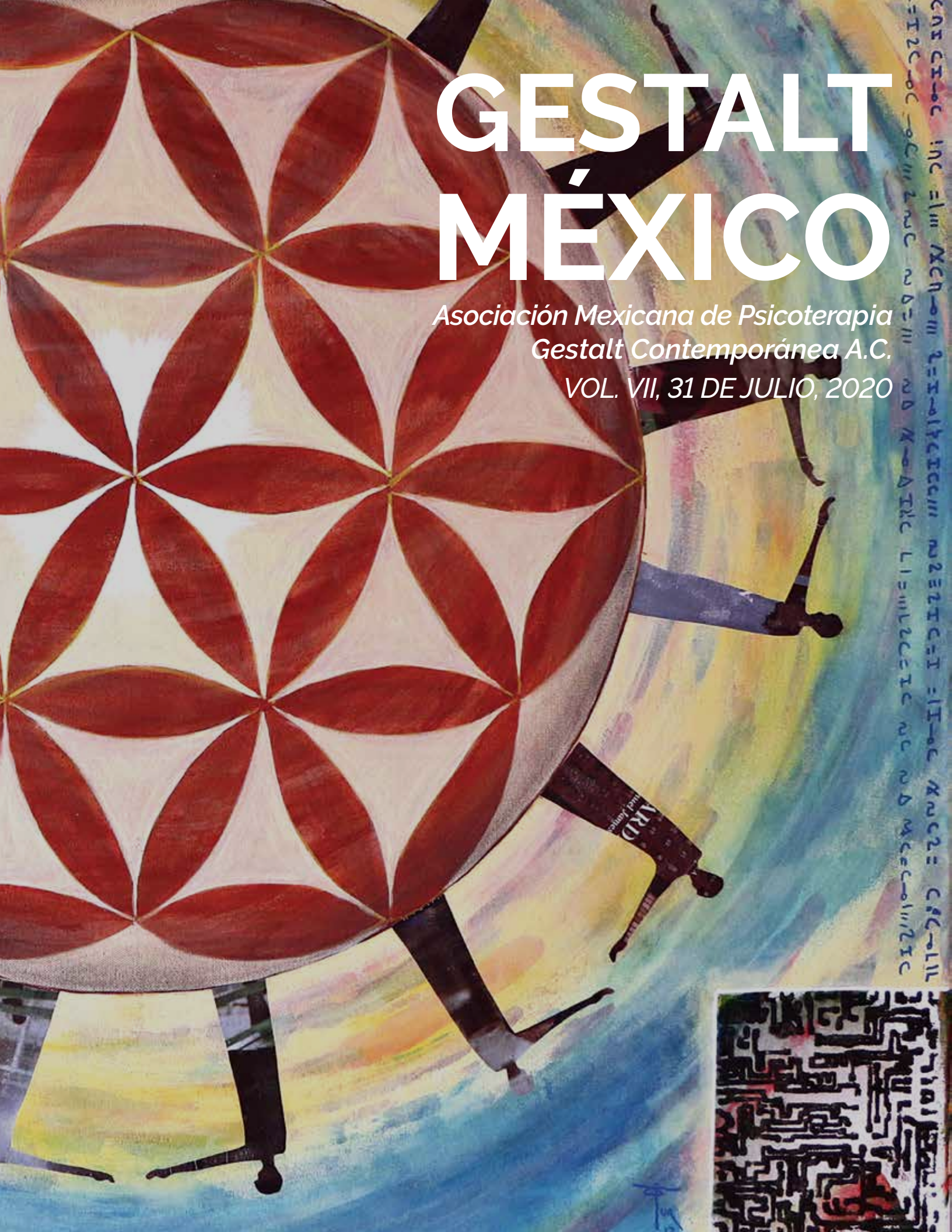


GESTALT MÉXICO

*Asociación Mexicana de Psicoterapia
Gestalt Contemporánea A.C.
VOL. VII, 31 DE JULIO, 2020*





ASOCIACIÓN
MEXICANA DE
PSICOTERAPIA
GESTALT

Edición

| *Heather Anne Keyes*

| *Gabriela Aguirre Rodriguez*

Diseño Editorial

| *Jorge Iván Gomez Bueno*

gestaltmexico.org



habitat

VIDEOS EN LINEA

El 1er Congreso Internacional Virtual de Gestalt
presentado por la AMPG, 19-23 feb 2020

Ahora disponibles a la venta

ÍNDICE

EVENTOS AMPG

<i>Habitat 2020</i>	6
<i>NGV Historias y perspectivas</i>	7
<i>RAZA: Una exploración interdisciplinaria de la diversidad cultural y el racismo en México</i>	68

OTROS EVENTOS:

<i>Ireland 2022</i>	15
<i>Humans Of Gestalt</i>	37
<i>Congreso Internacional de Investigación en Gestalt, Hamburg 2021</i>	47
<i>AAGT Asamblea Anual General</i>	67

Pensar la discapacidad desde el cuerpo que habito y pensar el cuerpo que habito

<i>Eduardo Rubio Ramirez, América Ruiz Contreras, Adrian García Rangel</i>	9
--	---

Mente Simple, Ojos Cerrados

<i>Adrián García Rangel</i>	14
-----------------------------	----

Enfoque Gestalt, en la Atención de Violencia Sexual Hacia Mujeres.

<i>Nila Ramírez Quintero</i>	17
------------------------------	----

EL PROCESO DE PRESENCIA: DISPONIBILIDAD ENERGÉTICA Y CAPACIDAD DE RESPUESTA FLUIDA

<i>Marie-Anne Chidiac and Sally Denham-Vaughan</i>	22
--	----

Interaction and quantum mechanics: lambda at work

<i>Giuseppe Spano, Maria Dibiasè</i>	39
--------------------------------------	----

I know you

<i>Jim Dalling</i>	49
--------------------	----

Free Pizza I, II

<i>Heather Anne Keyes</i>	52
---------------------------	----

ACOMPañAR – NOS DURANTE EL PROCESO TERAPÉUTICO ENTRE MUJERES EN SITUACIONES DE VIOLENCIA

<i>Ruth Ramirez</i>	56
---------------------	----

Modelo de entrenamiento emocional Gestalt: El bote de las emociones (Emocionbote Gestalt)

<i>Lineth Chávez Pérez</i>	60
----------------------------	----

La resignificación de la vergüenza en la adolescencia

<i>Mtra. Lorena Martínez Avendaño</i>	62
---------------------------------------	----

“Visión de los factores de riesgo psicosocial en el trabajo desde la Gestalt”

<i>Lineth Chavez Pérez</i>	66
----------------------------	----

Clínica del sufrimiento Gestaltung

<i>Giorgio Lavezzaro.</i>	70
---------------------------	----

Life-space Mapping

<i>Victor Daniels</i>	71
-----------------------	----

La Libertad: Entre el encierro y la aventura

<i>Miguel Jarquín</i>	75
-----------------------	----

Lo que emerge de la crisis

<i>Jorge Alberto Manzanilla Madrid</i>	78
--	----

Las funciones del sueño en la teoría de la terapia Gestalt

<i>David Ceballos</i>	80
-----------------------	----



SOBRE LA PORTADA

MANDALA DE LA GENEROSIDAD

1M. X 1M.

Acrílico y collage sobre lienzo

Guy Pierre Tur

turgp@yahoo.com | Instagram guy pierre.tur



Pintor francés nacido en Argelia en 1951, Psicoterapeuta Gestalt formado en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt (IHPG) de México. Cuenta con la especialidad en Enfoque Rogeriano, manejo de sueños y enfoque Holístico Salud y enfermedad en Gestalt. Fue maestro del IHPG México donde ha dado supervisión avanzada durante 22 años. Ha creado la especialidad de manejo de grupo en psicoterapia Gestalt, y la especialidad de trabajo en la frontera/contacto. Imparte este entrenamiento en diferentes sedes de la República Mexicana, así como en Francia en el IFGT (Institut Français de Gestalt thérapie) donde es docente invitado. En España impartió en 2004 la Universidad de Verano de Terapia Gestalt con la temática del trabajo Grupal. Facilitó un grupo de terapia con seropositivos en la Fundación Mexicana para la lucha contra el Sida de 1996 a 2008. Colabora con el Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial de México

Como pintor cuenta con más de cincuenta exposiciones individuales y numerosas colectivas desde 1975 en diferentes países como Francia, Inglaterra, Argentina, Canadá, Estados Unidos. En México expuso en diferentes espacios como lo son el Museo de la Ciudad de México, el Polyforum Siqueiros, Palacio de Minería, Galería José María Velasco, Museo José Luis Cuevas.





NOTAS DE BIENVENIDA

Estimados colegas,

Primeramente espero -y esperamos todos los que hemos trabajado en esta edición- que se encuentren sanos y bien resguardados en estos tiempos de confinamiento, COVID, e inquietud en tantos niveles del mundo.

Felicitemos a todos, pues sabemos que, de una u otra manera, hemos estado apoyando a nuestros pacientes, alumnos, y colegas con una serie de ajustes creativos sin precedente ante el cierre de fronteras, escuelas, clínicas, negocios; y celebramos la apertura a nuevas modalidades de trabajo y conexión que esto nos ofrece. Sabemos que ha sido una curva de aprendizaje significativa y apreciamos el esfuerzo que esto representa para todos.

La apertura de los espacios gestálticos virtuales significa la posibilidad de lograr una inclusión radical de personas marginadas de nuestra comunidad. El clima internacional además nos invita a reflexionar mientras nos re-estructuramos cómo nos hemos estado parando como comunidad desde hace tiempo sobre bases culturales, raciales, nacionales, lingüísticas y étnicas que representan cierto grado de inequidad en forma de habilismo, racismo y de privilegio socioeconómico.

En esta ocasión con Gestalt México, estamos presentando una compilación de los artículos -esta vez en formato bilingüe- que nos comparten, en su mayoría, los ponentes de los congresos virtuales y presenciales de Habitat 2020, además de un resumen de nuestras actividades realizadas y pendientes, por medio de las cuales esperamos poder brindar espacios significativos a nuestra comunidad de terapeutas a nivel nacional e internacional.

Gracias por su interés en las actividades de la AMPG, que ahora se ha reconfigurado legalmente como la "Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt Contemporánea AC", pero seguimos en la misma línea de siempre con Uds.

Atte, Heather Anne Keyes





GRACIAS

En nombre de la **AMPG**, *los grupos comunitarios locales* que participaron en los talleres de intervención social en La Paz, y *todos los que tuvimos la oportunidad de ser parte de Habitat 2020* en La Paz, y en línea, desde todo el mundo, -GRACIAS.

La presencia generosa de la AAGT se sintió claramente a través de la beca BFSF y el apoyo de la Actividad Regional, haciendo posible el evento.

A los **presentadores y participantes** que desafiaron los inicios del COVID-19 para viajar a México (sin tener idea de lo que estaba a punto de ocurrir en el mundo) -**no podemos agradecerles lo suficiente.**

Aunque es probable que sea el último viaje que muchos de nosotros podamos hacer en un largo tiempo, éste fue memorable y quedará en nosotros, en nuestros corazones y en nuestra práctica.

Les daremos la bienvenida de nuevo en México, con los brazos abiertos, para más Gestalt internacional con sabor mexicano en cuanto sea seguro hacerlo.

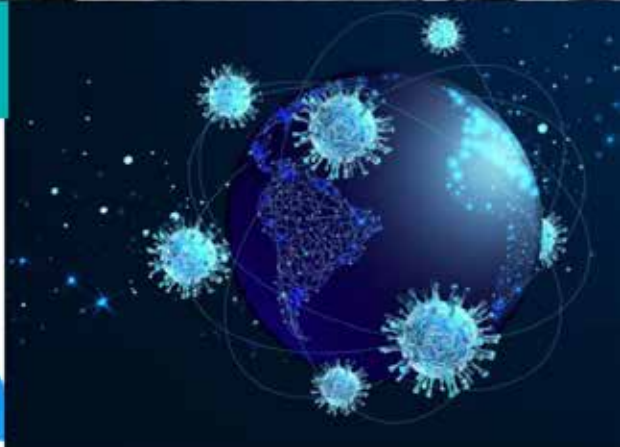
Afectuosamente, *Heather Anne Keyes*
www.gestaltmexico.org



NEW GESTALT VOICES



ASOCIACIÓN
MEXICANA DE
PSICOTERAPIA
GESTALT



HISTORIAS Y PERSPECTIVAS GESTÁLTICAS: LA VIDA AHORA DE DESPUÉS DE COVID. *¿Cómo ha sido el confinamiento para ti?*

DOMINGO 28 DE JUNIO, 2020 12-14:30, HORA CIUDAD DE MÉXICO

Esto no fue un webinar

Este encuentro virtual marca la primera colaboración de la **AMPG con New Gestalt Voices (Nuevas Voces Gestálticas)** frente a una situación que nos ha impactado a todos.

Invitamos a tod@a l@a coleg@s de habla hispana interesad@s a reunirnos para procesar nuestras experiencias y para coadyuvar en la formulación de una respuesta Gestalt para lo que viene.

PENSAR LA DISCAPACIDAD DESDE EL CUERPO QUE HABITO Y PENSAR EL CUERPO QUE HABITO DESDE LA DISCAPACIDAD: UN DIÁLOGO GESTÁLTICO

EDUARDO RUBIO RAMÍREZ



A manera de introducción

En el pasado Congreso de La AMPG en Ensenada, fuimos invitados tres terapeutas Gestalt para compartir en una "Charla Magistral" nuestras experiencias desde la discapacidad. Decidimos tomar como punto de partida el tema del congreso: "*Habitat*" y desde ahí nos planteamos unas preguntas "eje" de nuestro panel:

¿Cómo habito el cuerpo?

¿Cómo vivo la relación con los otros, desde el cuerpo que habito?

¿Cómo *experiencio* la relación terapéutica, desde mi experiencia corporizada?

Entretejimos nuestras experiencias personales para desarrollar con los asistentes a la plenaria una interacción que favoreciera la vivencia plena de sus maneras de habitar el cuerpo y de relacionarse terapéuticamente con sus pacientes.

Quisimos hacer una presentación que fuera más allá de la rigidez académica y que partiera más bien desde nuestro corazón para entrar en contacto con el corazón de quienes ahí estuvieron presentes.

Compartimos en estas líneas parte de esta experiencia, con el ánimo de establecer una nueva forma de contacto, no ya desde la palabra hablada, sino desde la experiencia escrita. A continuación, leerás nuestras experiencias, desde el modo propio de expresión de cada uno de quienes participamos en el panel / charla.

Nos dará mucho gusto recibir tu retroalimentación para seguir tejiendo un diálogo que nutra nuestra humanidad compartida y nuestras experiencias terapéuticas.

HABITAR EL CUERPO

AMÉRICA RUÍZ CONTRERAS

En mi experiencia de habitar el cuerpo y desde las reflexiones compartidas con Adrián y Eduardo, me surge la pregunta: ¿qué es el cuerpo? Freud dice que el cuerpo es el lugar donde entran en conflicto el instinto y la civilización. Eso me lleva a pensar en una separación entre la naturaleza y la sociedad. Tiene sentido y lógica esta definición, pero no me deja satisfecha ni cómoda con la manera en la que me vivo. Busco en algunas lecturas, y encuentro algunos enfoques psicoterapéuticos donde se habla de que el cuerpo es el lugar en donde se integran los impulsos individuales y la vida social; y claro, como psicoterapeuta, me sientan mejor dichos análisis, pues le doy toda la importancia a la experiencia somática, ya que la Gestalt precisamente eso busca: hacer integraciones entre la persona y su entorno.

Cuando pienso en mi propia experiencia corporal y en la forma de poder ponerla en palabras para compartirlo con ustedes, me viene a la mente la forma en la que Margherita Spagnuolo define al cuerpo como el “vehículo” desde el que se permite dar apoyo al movimiento del ahora-para-lo que sigue y me hace sentido desde mi vivencia personal. Mi cuerpo ha sido, es y será un acompañante fiel a lo largo de toda mi vida. Se ha ido modificando en sus diferentes etapas y seguirá transformándose aún después de ella, por lo que, cuando vuelvo a pensar en mi pregunta inicial, termino respondiéndome que para mí el cuerpo es el medio por el cual y en el cual experimento la vida.

Ahora bien, ¿cómo me relaciono con el entorno desde la manera en la que habito mi cuerpo? Esto ha sido toda una aventura para mí, ya que como una persona con una discapacidad motriz adquirida, me he visto obligada a actualizarme haciendo de los ajustes creativos mis mayores herramientas. Esta experiencia supone para mí una forma de habitar y relacionarme de modo diferente, pues en mi historia de vida hay un antes y un después respecto a *habitar el cuerpo*, reconfigurándome de manera tal que no sólo me ayude como individuo a encontrar nuevas posibilidades para *estar* conmigo, sino que también me permita encontrar una manera de relacionarme con el otro. En este sentido, me di cuenta de que no sólo con el cuerpo podía tener presencia, y que había otros elementos que me daban apoyo para estar en contacto con otras personas tanto en mi vida cotidiana como en mi trabajo terapéutico. Esos otros elementos forman parte del *cuerpo que habito*. Mi mirada, mi voz y mi energía también son recursos con los que yo puedo, incluso, contener al otro cuando el contacto físico llega a ser insuficiente, difícil o hasta imposible.

En la relación terapéutica, el cuerpo no se reduce al lugar donde se fomenta o genera la expresión de aquello que ha sido reprimido, sino más bien, es el lugar donde de manera espontánea surge la creatividad para formar un puente entre el aquí y ahora para lo que sigue.

Respecto a lo anterior, puedo concluir diciendo que mi experiencia en La Paz junto a Adrián, Eduardo y a las personas que han generado encuentros y vínculos amorosos conmigo, ha sido enriquecedora, nutricia, y me hace sentir lista para todo aquello que me espera, haciendo honor a *lo que sigue*.

CÓMO HABITAR EL CUERPO DESDE LA DISCAPACIDAD VISUAL CON ENFOQUE GESTALT

ADRIÁN GARCÍA RANGEL

Tanto la discapacidad como la enfermedad son experiencias desconcertantes que conllevan desconocimiento del hecho y que apuntan hacia el sufrimiento corporal, emocional y mental. Un punto en particular que surge muchas veces en esos momentos es la incertidumbre. Cómo se relaciona con nuestro cuerpo y mente puede ser una pregunta interesante a descubrir.

La incertidumbre se refiere a una situación inesperada que nos deja fuera de control de nuestro entorno, generándonos diversas emociones como sensaciones de angustia o miedo.

Siendo el ser humano actual un ser altamente visual, no hay mayor experiencia de incertidumbre que la pérdida de la visión.

Puedo relatar en mi historia aquellos días en los que el despertar implicaba esta incertidumbre de abrir los ojos para darme cuenta si sería un día de colores o un día en la oscuridad; una situación realmente amenazante y que, por ser precisamente amenazante, era automáticamente rechazada por todo mi ser.



Los días en la oscuridad incluían miedo, inseguridad, desamparo y mucha ansiedad, ya que de alguna manera sabía que sería difícil deambular sin golpearme o caer en algún hoyo. Y lo más seguro era que terminara perdiéndome sin saber la ubicación, sin que en ese momento hubiera alguien a quién pedirle ayuda o solicitarle un poco de información que me orientara. Sentía que se me acababa el mundo. Sin embargo, mis únicos recursos entonces eran evadir y negar lo más posible estas sensaciones y tratar de seguir adelante. Me volví más compulsivo, más fantasioso, de tal forma que trataba de compensar esta debilidad haciéndome el fuerte.

El no saber lo que ocurrirá nos permite dejar de estar controlando todo y nos abre la oportunidad de descubrir el presente con sus posibilidades.

Cuando mi ceguera se estabilizó por completo, volvió a mí el control. Ahora ya no había incertidumbre, cada día era un día oscuro. Entonces me di cuenta de mi adicción al control y esto se volvió una invitación para entrar a otras zonas inexploradas de mí mismo.



Al perder la luminosidad de la realidad, fui sometido a experiencias cotidianas, pero inmerso en situaciones nuevas que no tenían un marco de referencia perceptivo y conceptual al cual asirme. Tuve que improvisar durante un largo tiempo nuevas formas de adaptación, manejos y experiencias que me permitieran adaptarme y resolver mi natural necesidad de vivir en un entorno sin imágenes. Es decir, **atreverme a vivir la vida como me toca vivirla.**

Me gustaría proponerte un ejercicio para practicar una ampliación de tu marco de referencia: detente, y con lentitud gira tu cabeza de derecha a izquierda 180 grados para mirar el mayor detalle posible de todo tu entorno. Respira profundamente. Reconoce lo que observas. Recupera la mirada minuciosa, sin prisa, que te puede regalar pequeños detalles que en un mismo lugar siempre habías pasado por alto. ¡Es una hermosura espacial!

Hubo un tiempo en que mi visión era como asomarme dentro de un túnel. El perder la visión periférica me obligaba a moverme frecuentemente y cambiar de posición y de ángulos al buscar algún objeto.

Otro ejercicio que puede resultar interesante es poner tus manos en forma de puño dejando un círculo muy pequeño sobre tus ojos y empezar a mirar, a través de ese orificio, a una persona frente a ti; ¿te das cuenta de cómo apenas logras ver una parte de su cuerpo, dejando de ver la totalidad del mismo? ¿Qué notas cuando sucede esto?, ¿qué emociones surgen?

Esto para mí tuvo una enseñanza muy peculiar: me di cuenta de que al modificar mi ángulo, se modificaba también mi interpretación del fenómeno, y así pude constatar que un sólo evento puede tener muchas interpretaciones y no sólo una sólida e inamovible. Es decir, aprendí la flexibilidad de la observación y la disminución de juicios y etiquetas sobre un hecho, y poder apreciarlo tal cual es.

Más tarde, aprendí a no culpar a la ceguera de ser la causante de mi sufrimiento, pues me di cuenta de que la responsabilidad de mis actos siempre recae en mí.

Es decir, cuando desplazamos la causa al objeto o a la situación, se deja de lado el ser responsable. Si nos detenemos un poco en esta frase, nos daremos cuenta de que es sumamente importante, porque el ser humano tiene la tendencia a culpar o a "lavarse las manos" de las causas que él mismo genera.

La vida me da la vida, ¿y qué le apporto yo a cambio? ...

¡Cuando nos limitamos a vivir por el miedo que nos genera la incertidumbre, descartamos la vida!

Se trata de que nos atrevamos a vivir la experiencia aun con todo y su incertidumbre y lo que conlleve, asumiendo los riesgos de la amenaza; y contener el rechazo que sentimos a aventarnos un gran salto al vacío y así saber de qué somos capaces.

Sólo averiguamos quiénes somos cuando vivimos la experiencia, y no antes. Lo que la mente crea antes de la experiencia es una mera especulación llena de memorias y marcos referenciales del pasado. Regularmente, sacamos conclusiones antes de siquiera completar un hecho.

Usamos herramientas caducadas para enfrentar experiencias nuevas. Usar nuestra creatividad para generar apoyos y resoluciones innovadoras en situaciones inesperadas sería tener una actitud fresca y madura al mismo tiempo.

Tenemos que saber que la incertidumbre es una sensación TRANSITORIA. Hoy en día puedo vivir esto como una certeza sabiendo que todo cambia momento a momento. Es decir, usar la certeza como un antídoto contra la incertidumbre me ayuda a cobrar serenidad y tranquilidad para resolver lo que me toca vivir como llegue, sabiendo con seguridad que después de la tormenta llega la calma. Si observamos la naturaleza nos daremos cuenta de que así sucede a cada instante: caos – orden.

Desde un contexto terapéutico es toda una experiencia: corporificar sus sensaciones a partir de una descripción detallada del cliente de cómo se mueve su cuerpo y qué surge, los invita a practicar la atención plena del mismo permitiéndome conectar y empatizar con el cliente; además del tema en cuestión que se expresa en ese momento.



Es importante hacer uso de la creatividad, estar abiertos y receptivos para reinventarnos a cada instante y encontrar nuevas formas. Es imperativo educar los sentidos sensoriales, sobre todo, estilizarlos para un claro desarrollo de la terapia.

Otro aspecto relevante es no poder mirarlos con los ojos. Practicar la presencia y el arraigo para que la persona se sienta mirada desde otro lugar implica romper tantos esquemas rígidos como la falta de adaptabilidad a nuevos entornos. Se lleva a cabo un doble trabajo y es indispensable la valentía para enfrentar lo desconocido y nadar sobre ello.

Es todo un reto pero trae emociones gratificantes y satisfactorias.



**Francisco
Fernández
Romero**



www.editorialpax.com

MENTE SIMPLE, OJOS CERRADOS

ADRIÁN GARCÍA RANGEL

Quizá lo más difícil de imaginar sea que toda la información sensorial que penetra a través de los sentidos (vista, oído, tacto, etc.) viaja a través del sistema nervioso en forma de señales eléctricas; idénticas señales para cualquier tipo de modalidad sensorial. Estas señales seguirán distintas rutas (vías nerviosas) dentro de la médula espinal y del cerebro, alcanzando a diferentes poblaciones de neuronas (núcleos), donde las señales serán relevadas a otros centros nerviosos, y así sucesivamente. Lo que hace distinta, por ejemplo, a una señal 'visual' de otra 'auditiva', es el camino que recorren y, por tanto, los centros nerviosos sobre los que terminan. Parece claro que, en todos los mamíferos, las señales que conducen las distintas clases de información sensorial alcanzan finalmente una región que ocupa la superficie del telencéfalo, la corteza cerebral. Así, en la corteza cerebral existen unas áreas sensoriales visuales, otras auditivas y otras somáticas. A cada una de ellas llega la información sensorial correspondiente en forma de señales eléctricas, unas de 'naturaleza' visual, otras de 'naturaleza' auditiva, etc., pero al fin y al cabo, señales eléctricas. Por tanto, en las cortezas sensoriales no se reciben 'imágenes', ni 'sonidos', sino tan sólo impulsos nerviosos, con unos determinados patrones espacio-temporales, que provocarán la excitación y/o inhibición de determinadas neuronas corticales, como un reflejo de la activación de los receptores periféricos. Esto, evidentemente, nada tiene que ver con lo que 'conocemos' del mundo que nos rodea: una especie de modelo interior de la realidad exterior. Esta representación interna del mundo exterior es lo que llamamos percepción, algo más complejo que la simple recepción de información sensorial. La percepción es un proceso creativo, construido por el cerebro con las herramientas que le da la experiencia sensorial previa, acumulada a lo largo de toda la vida, en cada instante de la vida, por lo que, es de suponer, será diferente de unos individuos a otros.

Los seres humanos somos animales 'visuales' por excelencia. Un alto porcentaje de nuestras memorias está basado en la información visual y, por ello, nuestro modelo del mundo externo está construido sobre una base fundamentalmente visual. Baste como ejemplo señalar que cuando pensamos en algo, lo 'imaginamos', es decir buscamos inmediatamente una 'imagen' que represente a ese algo en nuestro cerebro. Probablemente sólo los primates 'vean' de forma parecida a nosotros. Como no podía ser de otra forma, las áreas de la corteza cerebral implicadas en el análisis de las señales visuales están especialmente desarrolladas en primates y humanos.

(FUENTE: José Carlos Dávila; Profesor Titular en el Departamento de Biología Celular y Genética de la Universidad de Málaga.)

En mi experiencia, perder la vista totalmente; y el oído, parcialmente, ha estado afinando y educando poco a poco mi experiencia corporal. La atención y la percepción se están agudizando, como un instrumento delicado, dando como resultado una sensibilización muy peculiar que, en los dos últimos años, ha ampliado las posibilidades de interactuar y relacionarme en el mundo de otras formas.

Por ejemplo, al ir caminando y toparme con una pared, puedo detenerme a muy corta distancia sin golpearme como antes me sucedía. De alguna forma he esquivado objetos en la calle, no he caído en hoyos, como si mis pies supieran dónde pisar.

Puedo sentir el estado de ánimo de los que me rodean sin que ellos me digan nada al respecto. Siento que estoy más presente, conectándome realmente con mi ser, con todos mis sentidos.

Particularmente, me sucede esto más a menudo y con mayor facilidad, en la medida en que estoy más arraigado a la tierra, sobre todo al "aquí y ahora". Aunque esta frase ya está muy trillada, sólo hasta que vivo esto puedo darme cuenta de la importancia de practicarlo. Consciencia del instante presente, momento de oportunidad.

Al usar todos los sentidos en forma inusual, la mente alcanza, también, cierta claridad para estar en el mundo. No quiere decir que la incertidumbre esté ausente a cada momento. Suceden cosas, se suscitan fantasías, hay mezclas del saber cognitivo, historias, memorias, juicios, ideas predisuestas. Sin embargo, la intuición y el instinto no se separan, están ahí, salvaguardando nuestras deducciones del entorno. Cabe mencionar que nuestras creencias han sido un factor determinante para limitar nuestras experiencias. Por ello, es muy importante cuestionarnos desde qué lugar percibimos nuestra realidad.

El cerebro está constantemente decodificando la nueva información que percibo a diario, creando nuevos espacios de forma tal, que por ahora no alcanzo a comprender de manera racional, pero que seguro tendrá una explicación en el futuro.

En cuanto a las experiencias que no se pueden controlar – y cabe aclarar que son la mayoría-, no se trata de elegir las, sino de ir explorando, ir más allá en profundidad. Mantener una mente simple y disponible, que no esté etiquetando en exceso lo que sucede, puede ayudar a obtener una visión correcta de los hechos y a no identificar o apropiarse de la interpretación. Porque elegir o etiquetar es como congelar, sin dejar opción, encasillando la experiencia en algo sabido para poder darle sentido, cuando en realidad lo que se necesita es crear un espacio donde pueda ocurrir lo que tenga que ocurrir; permitir que todo se mueva con más flexibilidad. El sentido de la vista juega un rol muy importante en este rubro, ya que nos ayuda a definir y darle significado a lo que estamos observando.

Directamente te propongo que te hagas las siguientes preguntas y te atrevas a responder desde la experiencia y no sólo desde la reflexión:

¿Qué sentidos son los que más usas cuando vives una experiencia?

¿Cuáles son los que menos usas?

¿Qué / cuáles son los obstáculos que te impiden mirar desde otras percepciones?

¿Dónde pones tu atención?

¿Qué nuevas formas de relacionarte pudieras crear con los demás sentidos?

Algo que descubrí al dar mi primer taller llamado "Mente Simple – Ojos Cerrados" fue que no sólo yo tenía que adaptarme a los participantes, sino que también ellos tenían que buscar la manera de adaptarse a mi estilo de darlo. En realidad, es un shock mental de paradigmas encontrados sin saber a dónde apuntaban. Emociones como ansiedad, angustia, estrés, etc., se manifestaron. Tan sólo imagínense una terapia grupal a ojos vendados... Sin embargo, prevaleció una cualidad en el ambiente: CONFIANZA. Fue poner sobre la mesa las resistencias y luchas que estaban surgiendo en ese momento; nombrar, incluir, permitir. Estar simplemente abiertos y receptivos fue la consigna fundamental para arrancar dicho taller.

No considero que sea necesario perder la vista o el oído, para darnos la oportunidad de reinventarnos, de co-crear nuevas formas, pero sí es estar dispuesto a tomar el riesgo y llevarlo a cabo. En definitiva, es un camino que nadie puede vivir por ti.

Artículos similares los puedes encontrar en: www.mentesimpleydisponible.com

En la categoría de discapacidad.



EDGES OF EXILE AND BELONGING

Due to COVID-19, the AAGT will not host a conference in 2020 – The next conference will be held May 17-22, 2022

Dear members, presenters, and registrants,

Through a process of consultation and exploration with the Conference Planning Committee and AAGT Board, the date for the next AAGT biennial conference in Ireland has been decided.

It is scheduled for May 17-22, 2022.

We arrived at this date having considered a number of important factors. We share the disappointment many of you might feel that it will be 2 years before the conference, but after much consideration, believe this is the best choice.

We would like to share the positive news that the conference will be held in the same venue in Ireland. The Falls hotel has committed to offer us the same rate, even though May is high season in Ireland. The hotel has agreed to refund the booking deposits and payments already made to them. If you have booked a room at the hotel, we ask that you take the following steps:

Send a cancellation request to reservations@fallshotel.ie (If the guest has a reservation number of the booking, full name and the dates) If deposit has been paid more than 180 days ago, then the hotel will need the guest's credit card details to refund your pre-paid deposit. Due the Covid-19 pandemic the Reservation Team is working remotely. You are welcome to contact them directly on an Irish mobile +353 (0) 877737074 (9am -5pm Irish time)

This process may take some time.

You will receive a full refund of your conference fee if you have registered and paid, and of the administrative fee, if you had already cancelled your booking. The refund will be made automatically; you do not have to apply for it. It will take up to 10 days to reach your account. You may find that the sum refunded is not exactly what you paid. This will be the result of exchange rate fluctuations.

We will be sending you updates once planning commences in early 2021. And as always, we welcome your comments and contributions.

With good wishes to each of you for your continued health and well-being,

Billy, Maryanne, Sinead, & Toni
Conference Convenors
The AAGT Board of Directors

ENFOQUE GESTALT, EN LA ATENCIÓN DE VIOLENCIA SEXUAL HACIA MUJERES.

NILA RAMÍREZ QUINTERO

El pasado 23 de febrero de 2020, tuve la oportunidad de presentar el taller: Aplicación del Enfoque Gestalt en la Atención de Violencia Sexual Hacia Mujeres, en el Congreso "Hábitat", organizado por la Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual como: "todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo" (OMS, 2011).

Es un tema que me ha interesado a lo largo de muchos años. Primero, como una experiencia personal; y después, como parte de mi formación como psicóloga, sexóloga y psicoterapeuta Gestalt, acompañando procesos terapéuticos de mujeres.

Al entender la definición, es claro que nos enfrentamos a un fenómeno bastante complejo, ya que existen muchas formas y contextos diversos en los que se puede presentar esta experiencia.

Cuando me formé como terapeuta Gestalt, encontré algunas claves que, hasta el día de hoy, siguen siendo fundamentales para mí al acompañar a otro individuo en su proceso emocional ante un tema como éste. Al escribir este artículo, pretendo compartir con ustedes algunas de las herramientas que utilizo de forma cotidiana en el consultorio, sabiendo de antemano que no existe una forma única de hacerlo, pero sí, una estructura que me ha permitido tener una dirección.

Como una herramienta personal, desarrollé la idea de la pirámide Gestalt, inspirada en el artículo de Myriam Muñoz: La Psicoterapia Gestalt y el Nuevo Paradigma Científico, (Muñoz, 2012). Tomando como base su escrito, propongo un esquema que acomodo en tres grandes jerarquías: filosofía, metodología y técnica.





Propongo como base de la pirámide, la filosofía; es decir, aquello indispensable, lo que define en gran medida lo que sí es Gestalt, y lo que se espera que los terapeutas gestálticos hagamos como característica central del enfoque.

Al hablar del tema de violencia sexual y de lo que los terapeutas Gestalt hacemos para trabajar con ella, reconozco lo fundamental de nuestra base existencial y humanista, que nos invita a reconocer que cada existencia es única y que no existe la posibilidad de comprender al 100% la vivencia de la otra persona, que cada uno hacemos lo mejor que podemos bajo las circunstancias en las que estamos y que la experiencia no se construye sola, sino en una inseparable interacción entre el organismo y lo que ocurre alrededor, que van definiendo las características de las experiencias que vivimos.

Pienso que asumir esta idea me ha permitido explorar con las mujeres la forma en que ellas significan su vivencia, intentando respetar y aceptar las sensaciones, sentimientos y emociones que experimentan sin tratar de imponer ninguna posición. Pero sí, acompañando de manera respetuosa, dejándome impactar por la presencia de ellas y actualizando juntas sus necesidades actuales frente a esta situación que vivieron, fomentando el ejercicio de la Libertad, la responsabilidad y La Búsqueda del sentido de vida.

Recuerdo lo impactante que fue para mí escuchar a una mujer decir que su papá desde que ella tenía 6 años, había hecho visitas a su habitación mientras ella dormía, para tocarla y estimularla hasta el punto de tener orgasmos. Esta práctica fue recurrente durante alrededor de 10 años. Me decía que no sabía cómo reaccionar frente a eso. Tenía sensaciones agradables, pero había algo que le incomodaba, que no sabía cómo acomodar. Entonces, su respuesta fue la de no decir nada por unos 15 años. Esta situación tenía como antecedente el hecho de haber sido descubierta por su mamá, besándose con su primo cuando tenían alrededor de 5 años. Ellos jugaban reproduciendo los roles de papá y mamá. Cuando fueron descubiertos, su mamá la castigó prohibiéndole ver a su primo y diciéndole que, si volvía a hacerlo, el castigo sería más fuerte. Ella entendió que si eso había sido tan malo, entonces decirle a mamá lo que ocurría con su papá, representaría un castigo enorme.

Cuando la escuché, sentía una opresión en el pecho y confusión. No estaba segura de qué estaba sintiendo ella. Y al explorar preguntándole, fuimos descubriendo que era muy difícil hablar de esto, porque su papá fue amoroso. Se sintió protegida, querida y apoyada por él. Entonces, era muy complejo pensar que él también era el hombre que la tocaba por las noches, teniendo estas sensaciones agradables e incómodas, que después entendió que no eran ni comunes ni esperadas entre un papá y una hija.

Presento este ejemplo para mostrar cómo una experiencia tiene muchas maneras de verse e interpretarse; y que, en mi trabajo como terapeuta, si me mantengo apegada al marco filosófico existencial y humanista de la psicoterapia Gestalt, entonces logro acompañar sin imponer, intentando que sea ella quien defina lo que siente, respetando su ritmo para definir sus necesidades actuales en relación con sus parejas, su papá, su mamá y su familia.

Volviendo a la explicación de la pirámide, quiero tocar el punto de la metodología, que a mi entender consiste en el método fenomenológico, el método contextual, la teoría de campo, más todos los marcos teóricos que me sirven de base para trabajar en las sesiones de terapia.

Cuando pienso en el método, siempre lo pongo en un segundo lugar. Me parece que lo primero será generar una relación terapéutica basada en una relación horizontal, en la que yo no puedo comprender los significados y la experiencia del otro por completo; donde confío en la sabiduría orgánmica y en los recursos para enfrentarse a la situación que se vive tanto por parte del consultante como del terapeuta.

Una vez que se ha construido esto, sesión a sesión en el proceso de terapia, entonces aparecen los métodos. Tanto el fenomenológico como el contextual me ayudan a descubrir la interpretación y los significados que tenemos frente a lo que el consultante me comparte, sin creer que uno tiene más razón que el otro, sino mirando con curiosidad y respeto la experiencia que com-





partimos. El método contextual y la teoría de campo me invitan a no olvidar que cada situación es resultado de variables contextuales que están fuera de mi alcance, que muchas veces no puedo comprender por completo, pero que influyen de manera fundamental en lo que está ocurriendo y en lo que ocurrió.

Estos dos métodos son herramientas básicas para describir la experiencia, tomando en cuenta los elementos mencionados al hacer una exploración. Usando estos métodos y teniendo como base la filosofía para generar la relación, echo mano de los marcos teóricos que tengo disponibles para acompañar al otro con una dirección; es decir, son posibles hipótesis que me ayudan a proponer intervenciones terapéuticas que llevan a vivenciar aquello que se dice en palabras, y que permiten explorar en el aquí – ahora qué respuestas aparecen. Y, sobre todo, si éstas son funcionales o disfuncionales bajo el contexto en el que nos encontramos.

Regresando al caso anterior, aparecen en mis recuerdos los momentos en los que tuve la impresión de que la retroflexión aparecía como una forma de relacionarnos. A ella le estaba siendo difícil hablar de esa experiencia en particular con su papá por temor a lo que yo pudiera pensar de él. Por un lado, tenía deseo de contarme. Y, por otro, temor de no ser bien recibida por mí, ser juzgada o criticada. Entonces se activa una pauta manifestada, entre otras cosas, por su nudo en la garganta, presionar su mandíbula, llanto contenido. Por mi lado, antes de saber lo que me iba a contar, me sentí alerta, con la respiración un poco cortada, y preguntándome qué estaría pasando en ella que parecía que se atoraba o se detenía para no decir.

Ante esta situación, como una posibilidad, uso el marco teórico de retroflexión, y propongo detenernos a mirar nuestras reacciones frente a la situación, las fantasías que tiene de lo que pudiera pasar entre nosotras. Respetar su ritmo y validar qué sí me dice o no, para mí está bien.

Este tipo de propuesta es congruente con la filosofía y la metodología de la terapia Gestalt. Juntas vamos descubriendo y describiendo su proceso emocional, fomentando el darse cuenta, la libertad y responsabilidad, actualizando su experiencia, recuperando la posibilidad de decidir qué quiere y qué no, y resignificando su experiencia.

Por último, hablando nuevamente de la pirámide, quiero nombrar la técnica como aquellas destrezas que he aprendido, para sugerir ejercicios generales que sirven como propuestas para fomentar vivencias dentro del consultorio. Pueden ser muy potentes, pero, sin el sostén de la filosofía y la metodología, quedan vacíos. El uso de técnicas sin las bases anteriores, para mí, no es terapia Gestalt; son sólo técnicas repetidas que sirven como herramientas para hacer trabajos grupales y otras intervenciones, pero que a mi parecer, no logran el cometido de la terapia, pues no son trajes a la medida, sino tallas universales.

Concluyo proponiendo que el trabajo de la violencia sexual hacia las mujeres, desde un marco teórico gestáltico, tendría que considerar puntos importantes. Principalmente, basarse en un modelo filosófico que nos permita comprender la experiencia de manera integral, considerando las diferentes perspectivas, validando la experiencia del otro, construyendo juntos el significado de la situación, asumiendo que yo no sé lo que le pasa a la persona, ni tengo el derecho de decidir por ella lo que es mejor o peor para hacer frente a la situación que ha vivido; fomentar el ejercicio de la conciencia de las necesidades emocionales y organísmicas, permitir que sean ellas las que elijan con libertad y responsabilidad el camino a seguir. Poner a su servicio los marcos teóricos y métodos a mi alcance para explorar su proceso, intentando personalizar cada situación, proponiendo vivencias, experimentos y técnicas que apoyen lo dicho anteriormente.

Cabe decir que no considero que sea un modelo terminado, ni la única posibilidad. Es lo que, a mi parecer, da estructura a mi forma de trabajar como terapeuta y que deseo que sea de utilidad para ustedes que están leyendo estas palabras, con toda la invitación a cuestionar, masticar, estar de acuerdo o no con mi propuesta y, sobre todo, con la idea de seguir dándole mayor estabilidad y coherencia a nuestro trabajo como terapeutas Gestalt, en el trabajo frente a la violencia sexual hacia mujeres, y en general.





Referencias

Muñoz, M. (2012). La Psicoterapia Gestalt y el Nuevo Paradigma Científico. En *Revista Figura Fondo*, Edición Especial 1. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

OMS, (2011). Organización Mundial de la Salud. *Violencia contra la mujer: violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer*. Nota descriptiva N°. 239. Actualización de septiembre de 2011. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2011.

Para ampliar información:

Arango de Montis, I. (2008). *Sexualidad Humana*. México, Distrito Federal: Manual Moderno.

Fernández, F. (2020). *Lo que pasa entre nosotros. Terapia sexual con Gestalt*. México: Pax.

<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/31381/OPSFGL16016-spa.pdf?ua=1>

Martínez, Y. (2012). Los atributos existenciales como una metaestrategia psicoterapéutica. *Revista figura fondo*. Edición especial 1. México.

Organización Panamericana de la Salud. (del 19 al 22 de Mayo de 2000). *Organización Panamericana de la Salud*. Recuperado el 04 de Febrero de 2011, de http://www.paho.org/Spanish/AD/FCH/AI/salud_sexual.pdf

Perls, Hefferline y Goodman, (2006). *Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana*. Tercera edición. Libros del CTP

Rubio Auriol, E. (2007). *Introducción al Estudio de la Sexualidad Humana*. En C. N. Población, *Antología de Sexualidad Humana* (págs. 28,29). México: Miguel Ángel Porrúa



Marie Mambu Makaya Foundation

Tiene su casahogar en Kinshasa, República Democrática del Congo, país en el cual 15% de los niños son huérfanos y muchos son utilizados como esclavos sexuales o soldados, asesinados o se mueren de desnutrición o de enfermedades tratables.

En nuestra casahogar en Kinshasa, brindamos seguridad, comida educación.

—BRING HOPE TO ORPHANS IN THE CONGO DRC—

makayafoundation.org
(717) 840-1356

Facebook: Marie Mambu Makaya Foundation
Instagram: Makaya_foundation



FORTHCOMING SEMINAR SERIES

Frontiers of Gestalt

<https://newgestaltvoices.org/projects/frontiers-of-gestalt/>

Sept 2020 - 2021

With our Frontiers of Gestalt online seminar series, we engage what we believe are some of the key topics that will define the forthcoming era for gestaltists – race, profit, sexuality, environmental catastrophe, certainty, avoidance, drug assisted therapy, and more.

19th Sept 2020: **An experiential exploration of how white privilege is carried in our bodies** / Bernadette Latuch and Gareth Thomas

24th Oct 2020: **Is the Abyss (a)void?** / Jan Balix

21st Nov 2020: **A case for profit! How do we talk to the for-profit sector** / Laura Martinelli and John Gillespie

9th Jan 2021: **Leadership is dead, and thank fuck for that!** / Toni Clarkson and Thomas Arneel

23rd Jan 2021: **"I can't keep calm because of sociology"** / Kamila Bialy

20th Feb 2021: **Working with the ground - therapy in a time of climate emergency** / Steffi Bednarek

20th March 2021: **Uncultivated Certainty: Knowledge,**

Truth and the Limits of Uncertainty / Chris O'Malley

17th April 2021: **Violence begins when conflict ends - an examination of violence and conflict through the lens of "contact"**. / Nick Adlington

22nd May 2021: **"Chemsex" - an empathetic and experiential journey into sex, shame and intimacy as crucibles of systemic oppression.**

19th June 2021: **The Courage of Our Convictions** / Rhys Price-Robertson

17th July 2021: **Psychadelic Assisted Therapy: Gestalt as a proposed framework** / Dr Travis Fox, Dr Christopher Nicolas and Dr Chantelle Thomas.

21st August 2021: **Trans bodies, trans experiences** (working title) / Kamila Bialy and Rebecca Waletich

Time limited registration for all 12 seminars = £230
Or choose any 7 for the price of 5 = £150

Seminars can also be booked individually

EL PROCESO DE PRESENCIA: DISPONIBILIDAD ENERGÉTICA Y CAPACIDAD DE RESPUESTA FLUIDA.

MARIE-ANNE CHIDIAC AND SALLY DENHAM-VAUGHAN

British Gestalt Journal 2007, Vol. 16, No. 1, 9–19 Copyright 2007 por Gestalt Publications Ltd.

Recibido el 13 de noviembre de 2006

Resumen: ¿Quién tiene presencia y cómo podemos reconocerla? ¿Cómo se siente estar presente, o con alguien con presencia? ¿Podemos aprender a estar más presentes? Este artículo aborda algunos de estos temas y busca brindar una perspectiva más tangible en torno a la presencia, enfrentando el misterio que rodea la palabra, así como el uso impreciso del término, tanto en el mundo organizacional como en el psicoterapéutico. Empezamos hablando sobre la fenomenología de la presencia y ofreciendo una visión del proceso de presencia, aquí definido como "disponibilidad energética y capacidad de respuesta fluida". Revisamos cómo esta perspectiva genérica del proceso de presencia, inspirada en la teoría de la psicoterapia Gestalt, resuena con una variedad de ideas y conceptos del mundo de la filosofía y de la ciencia.

Palabras clave: presencia, presencing, relacional, consultar, carisma, autenticidad, fluir.

Introducción

Nuestra motivación al escribir este artículo surge a partir de una serie de conversaciones que hemos tenido al trabajar como co-facilitadoras tanto en el ámbito psicoterapéutico como en el organizacional. En ambos escenarios, nos hemos visto ocupándonos de la noción de "presencia" tal como se presenta y se aplica actualmente dentro de la teoría y práctica de la psicoterapia Gestalt. Parecería que existe gran confusión en cuanto a si la presencia es un fenómeno cualitativo y/o cuantitativo. Por ejemplo, ambas hemos escuchado instructores, alumnos y a nosotras mismas, haciendo observaciones tales como "ella tiene mucha presencia", "él tiene una presencia muy fuerte", "tú estabas muy presente en ese momento", y así. Nos pareció que ese uso un tanto descuidado del término requería mayor aclaración y explicación, y a continuación, nos dedicamos a establecer una serie de conversaciones encaminadas a desarrollar más nuestras ideas.

En los últimos años, ha habido un marcado incremento en el número de artículos, libros y documentos de discusión que han incluido el tema de la presencia. Por ejemplo, y por nombrar algunos, Senge *et al.* (2005) consideran que la presencia incluye un "pleno darse cuenta consciente", "escucha profunda" y "soltar viejas identidades y la necesidad de control", y ver "todos estos aspectos de la presencia como conducentes a un estado de 'dejar venir', de participar conscientemente en un campo más amplio para el cambio" (2005, p. 13). En teoría del liderazgo, la presencia parece estar al centro de lo que se conoce como "liderazgo carismático" (Weber, 1942; Peters y Waterman, 1982; Bryman, 1992). Scharmer, un respetado consultor organizacional, escribe sobre un uso activo del estar presente o "presencing"¹ como "... usar tu ser superior como vehículo para percibir, corporificar y representar futuros emergentes" (2000, p 1), y cómo "presencing", como enfoque, puede ser empleado para propiciar procesos de cambio e innovación en las organizaciones.

1 N. del t. La palabra "presencing" es introducida por este autor, sería equivalente a decir "presentear", como "estar presente", que no es lo mismo que "presenciar", que implica meramente ser testigo de. El término "presencing", que introduce Scharmer es amplio, está explicado en sus teorías. Aquí únicamente se simplifica su traducción.



Esta pequeña selección de referencias de la literatura organizacional nos dejó sintiéndonos algo sorprendidas y confundidas. Por una parte, la presencia parecía ser un atributo cualitativo del self, algo similar al carisma (que se mencionará más adelante). Pero de manera alternativa, el concepto es formulado como el uso del self activo y centrado en el presente como “un instrumento de cambio” que puede ser empleado tanto en el contexto relacional, como en el ambiente físico. Finalmente, presencia también puede ser utilizada para dar a entender una especie de canal “new age”, posiblemente transpersonal, a través del cual la inspiración y los futuros emergentes pueden ser ideados.

En términos prácticos, aunque estábamos perplejas, estábamos también intrigadas. ¡Nos encontramos preguntándonos sobre el yo superior de Alan Sugar (fundador de Amstrad y hombre de negocios británico), y sobre el carisma de George Bush!

El artículo de Juliet Denham (2006) en el *British Gestalt Journal* fue oportuno y nos sirvió de punto de apoyo adicional en nuestras discusiones. Denham se enfoca en cinco aspectos de la presencia para los formadores en psicoterapia Gestalt: estar presente, ser auténtico, mantener la indiferencia creativa, practicar la inclusión y estar en sintonía con el campo. Ella señala que aunque la presencia puede ser “... sentida y reconocida, es difícil expresar su total profundidad y riqueza” (Denham, 2006, p. 16). Denham. Sin embargo, confirma nuestra experiencia de que, debido a que el concepto es tan elusivo y difícil de definir, existe un notable consenso en cuanto a quién lo tiene, qué aspectos particulares de la presencia tiene un individuo, y su utilidad como vehículo de cambio. A pesar de que varios autores (como Smith, 2003; Hycner, 2005; Zinker, 1982) concuerdan en que la presencia es más una cualidad del *ser* que del *hacer*, nos sentimos frustradas ante la idea de que este concepto fuera entonces como la “vaca sagrada” de la teoría Gestalt. Todos podíamos nombrarla, describirla y hablar de ella, pero cuando se trataba de aclarar el planteamiento teórico de qué era, cómo enseñarla o desarrollarla, y cómo usarla, se ponen en marcha procesos algo misteriosos y obtusos.

Es por ello que nos dimos a la tarea de intentar generar y extrapolar una definición de presencia que fuera más genérica que propia de un contexto específico. Asumimos que la presencia, como formador de Gestalt podría sentirse y verse como la presencia en otro contexto. Además, nuestros diálogos nos llevaron a querer escribir sobre la presencia haciendo uso de distintas perspectivas: desde los puntos de vista fenomenológico y experiencial, hasta ideas filosóficas y científicas. Creemos que todas ellas fungen como facetas de un diamante al reflejar el aspecto multidimensional de la presencia y su amplia aplicabilidad.

Así, en este artículo describiremos nuestras propias experiencias de sentir y estar presentes antes de ofrecer una perspectiva del *proceso* de presencia, que hemos definido como “disponibilidad energética y capacidad de respuesta fluida”. Esta perspectiva está inspirada en la fenomenología y la teoría de la psicoterapia Gestalt, e incorpora metáforas y analogías del mundo físico que nos rodea.

El fenómeno de la presencia

Aunque en principio la presencia pueda parecer una noción etérea a capturar, nos hizo sentido, como practicantes de la Gestalt, empezar por reflexionar detalladamente sobre nuestra propia experiencia fenomenológica. ¿Qué sabíamos sobre estar con personas con presencia y estar nosotros mismos presentes? ¿Qué impacto tenía en nosotros? ¿Cómo se sentía?

Estar con presencia

Estar con presencia resulta fuertemente atractivo. Es una sensación de haber capturado el interés del otro y de haberlo otorgado con facilidad. “Noto que me notas, y me siento visto”. Conocer personas con presencia provoca la sensación de estar teniendo toda su atención, de estar siendo



escuchado con atención y encontrado de una manera profundamente cautivadora. En su nivel más potente, estar con la presencia de alguien más es la vivencia de que la relación es un fenómeno figural que sacia totalmente y eclipsa el fondo. Teóricamente, esto puede ser percibido como un momento de contacto pleno/final al que Latner hace referencia en un escrito maravillosamente evocador en el que cita a Perls *et.al.*, en el cual “el objeto que hace figura ‘se vuelve un Tú’... En este momento atemporal uno está enamorado de éste” (2005, p. 110).

Nos parece que esta descripción es gráfica en su explicación sobre nuestra experiencia compartida de estar con presencia; la sensación de que el otro tiene la habilidad y la capacidad de entender y sostener todo lo que soy en ese momento y aquello que libremente dejo al otro. Esta descripción de esta conexión profunda –y a menudo, sin palabras– puede, por supuesto, ser comparada con la noción de Buber de un encuentro “Yo-Tú”, descrito por Hycner (en Hycner y Jacobs, 1995, p. 9), como “un abrazo de miradas”. De acuerdo con Friedman, este tipo de encuentro “unifica el alma de la persona” (1926, p. 92), pues contiene una dimensión óptica que es primordial para lo que significa ser humano: es decir, que nos sentimos tanto en encuentro como confirmados por otro. Buber afirma, “este instinto es algo más grande de lo que los creyentes en la “libido” imaginan: es el anhelo de que el mundo se vuelva presente ante nosotros como una persona” (1965, p. 88). Tomando esto en cuenta, reflexionamos que nuestra experiencia de estar con presencia conlleva una expectativa implícita de solidez, de que el otro disponga de buenos recursos, o cuente con los recursos suficientes para lo que yo ahora pueda necesitar. Por ello, un terapeuta puede estar cansado y aún así estar suficientemente presente para su cliente; un gerente puede estar exhausto y sin embargo, motivar a su personal. Se trata, entonces, de una característica de recursos y de resiliencia, de confiar en que el propio fondo es suficiente para lidiar con el momento presente, más que una simple concepción de atención alta y dinámicamente enfocada en la tarea. Pensamos que existe también un aspecto corporificado del estar con presencia que se manifiesta principalmente en aquellos que practican artes marciales, danza o alguna otra forma de actividad física. Se trata de una capacidad de estar bien anclado, plenamente alerta y sin embargo, aparentemente quieto. Existe un sentido de estabilidad en la forma en que las personas con presencia corporificada se mueven; con soltura en sus propios cuerpos, como si su centro de gravedad fuera estable y que “lo que sea que se les arroje no los arrojara a ellos”.

La descripción de presencia como solidez puede, en principio, parecer que está en contradicción con la definición de presencia de Yontef (1993), inspirada en Buber, de permitirse ser “impactado” por el otro. Sin embargo, solidez para nosotros significa ser lo suficientemente impactado como para sentir y confirmar la perspectiva subjetiva del cliente sobre su realidad, pero no *demasiado* impactado o abrumado.

En términos de “estar con presencia”, nosotras suponemos que esto ocurrió cuando estábamos en el lado receptor de la práctica de inclusión. Por ejemplo, mi terapeuta, al ser emocionalmente capaz de escuchar mi historia, al ser profundamente afectada por la forma en que mi vida toca aspectos de la suya; y sin embargo, manteniéndose enfocada en mí como la figura primaria de su atención. En un entorno organizacional, esto puede significar que mi gerente reconoce mi gran lucha por alcanzar mis metas, y aún así, sigue siendo la persona que se encarga de desafiarme para que siga trabajando por alcanzarlas.

Finalmente, estar con presencia también conlleva la sensación de ausencia de esfuerzo, la impresión de que los individuos no están trabajando muy duro, sino que llevan a cabo su actividad actual con facilidad. Cuando observamos a un facilitador que juzgamos que “tiene” presencia, notamos sentimientos de interés y de sentirse atraído a responder y a comprometerse en lo que ofreció; notando la habilidad corporificada que trae a su labor, que hizo que se viera sencillo.

La experiencia de estar presente

Al reflexionar sobre lo que ambas habíamos experimentado de manera individual al “estar presentes”, había una sensación de responsabilizarme por mí misma y por mi compromiso con lo que me rodea; sin embargo, manteniendo una frontera porosa en mi contacto con los demás. Esto podría describirse como un estado de permanecer anclado o centrado, desde el cual yo puedo elegir simplemente “estar”, o sentirme movido a actuar e intervenir.



Lo que me ancla y libera es la confianza de saber quién soy en este contexto y qué estoy tratando de hacer o de conseguir. Al facilitar un taller, preocuparme por el contenido de lo que estoy dando me limita para prestar total atención a lo que está sucediendo a mi alrededor. Cuando el conocimiento de lo que estoy tratando de demostrar y de transmitir es parte de mi aprendizaje integrado, me vuelvo más libre para prestar atención a lo nuevo; más libre para encontrarme con el otro. Nevis (1982), en su libro sobre consultoría organizacional, describe la presencia como la corporificación viviente del conocimiento, pues incluye los supuestos personales, que se consideran esenciales para producir el cambio y la influencia.

La presencia, entonces, a menudo no se trata sólo de “estar”. Claramente tengo una agenda cuando doy consultoría o al facilitar: la de influir en los otros y compartir lo que sé, lo que veo y lo que noto. De manera similar, como terapeuta; no solamente me encuentro con mi cliente, sino que también presto atención a su crecimiento, le ayudo a abordar los temas con los que llegó conmigo. Con respecto a este punto, Buber (1962) es muy claro en cuanto a que es responsabilidad del terapeuta el encontrarse con su cliente; el diálogo no es completamente mutuo. De manera similar, Erving y Miriam Polster (1923) argumentan que los terapeutas necesitan establecer un clima interactivo en el cual pueda empezar a trabajar el cliente.

Sin embargo, existe una tensión inherente derivada del hecho de llevar a cabo una tarea y de trabajar en torno a un resultado, mientras se mantiene una actitud de “indiferencia creativa” (Perls, 1942/1969). ¿Cómo es posible estar desvinculado de un resultado, estar plenamente en el momento, y sin embargo, tener una agenda? ¿Qué diferencia hace el que la agenda sea completamente transparente y entendida por todos? ¿Qué pasa si no puedo resistir el comprometerme con el éxito de un resultado en particular?

Nuestra propuesta es que en esta combinación de “estar-mientras-se hace” de forma plena, la síntesis dialéctica de “voluntad” y “gracia” se vuelve manifiesta. Aquí, “voluntad” puede ser definida como “acción dirigida”, o tomar iniciativa; y “gracia”, como una cualidad de “receptividad” y rendición (ver Denham-Vaughan, 2005, para mayor explicación). De manera consciente, estoy prestando plena atención al momento presente, me doy cuenta² del conocimiento y la información que he aprendido, y estoy listo para responder con información o acción, si el momento lo requiere. Mi agenda consiste en estar plenamente disponible en ese momento y tan capaz de responder a las necesidades de la situación como puedo estar. La mejor forma de describir esta experiencia es como la combinación de experimentar una disponibilidad *energética* para el contacto y el encuentro, combinada con una estabilidad interna y capacidad de resolver. A este estado se le conoce también como “fluir”³, en términos del psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi (1990), quien lo describe como una sensación de enfoque energizado, involucramiento pleno, y éxito en el proceso de una actividad.

Como se muestra en la tabla más abajo, este estado puede ser aprehendido al combinar la disponibilidad energética y la capacidad de respuesta fluida. Es un concepto totalmente relacional en cuanto a que trata del ambiente actual y del momento vivido. No puede ser ensayado, y sin embargo, debe ser planeado, en la misma medida en que uno reúne todos sus recursos antes de salir de viaje.

	Disponibilidad energética	Capacidad de respuesta fluida
La forma en que experimento la presencia en los demás	Sentirme profundamente atraído por la presencia en los demás. Sentirme notado y visto por el otro.	Sentirme sostenido/seguro y con una persona que cuenta con recursos.
La forma en que experimento mi propia presencia	Alerta, sin embargo, calmado. Atento y conectando con otros.	Saber lo que sé me libera para poder enfocarme en los otros, en lo nuevo.

2 N. del t. Awareness. En el texto se traducirá en ocasiones como “darse cuenta”, y cuando se preste a confusión, se dejará su original en inglés “awareness”.

3 N. del t. Flow





Autenticidad de presencia

Con base en las experiencias fenomenológicas y en las observaciones antes descritas, la presencia parece englobar las dualidades de estar y de actuar; quietud y movimiento; disponibilidad y capacidad de respuesta. El contener estas polaridades nos recuerda el modo medio de funcionamiento de Perls *et.al.*, donde "lo espontáneo es tanto activo como pasivo; quiere hacer, pero también se le hace" (1951/1994, p. 154). La presencia tiene la misma cualidad. Parece que no existe esfuerzo al hacer, sin embargo, es receptivo en su estar. Se trata de entregarnos por completo a la experiencia de estar con otros y con nosotros mismos. No existe sensación de simulación o de preocupación por hacer o actuar. "Es la experiencia que los atletas de ahora han llegado a llamar 'la zona', cuando todo va bien, y con facilidad. Nos sentimos unificados, balanceados, plenos, completamente en sintonía con lo que hacemos, en aquello con lo que estamos comprometidos" (Latner, 1992, p. 43).

Sin embargo, a diferencia del modo medio de estar, el cual podemos alcanzar al participar en cualquier actividad, desde practicar algún deporte, hasta al leer un libro, la presencia se trata de comprometernos con nosotros mismos y con los otros. Como tal, es una actividad profundamente relacional, en cuanto al carácter indisociable del estar nuestro con el estar de los otros. Como se mencionó anteriormente, en la teoría de la psicoterapia Gestalt, esto se relaciona estrechamente con el concepto de "inclusión", y trae a colación el problema de *cómo* poder ser plenamente yo mismo, abierto a los otros y afectado por ellos, mientras me aseguro de que el contacto es terapéutico.

Concluimos que reflexionar acerca de la fenomenología de la presencia era, entonces, profundamente ontológico. Necesitábamos describir una forma de estar, de apoderarnos de nosotras mismas, combinada con un pleno awareness de la síntesis de nuestro mundo "interno" y "externo". En los escritos de Heidegger (1962) y Sartre (1948) encontramos perspectivas filosóficas que nos ayudaron a pulir nuestras reflexiones sobre este proceso.

En su libro *El ser y el tiempo* (1962), Heidegger rechaza la tradicional noción Cartesiana del self como ego autosuficiente, y la consiguiente dualidad mente y cuerpo. Heidegger reemplaza el self como "sujeto" con el self como "*Dasein*". El término *Dasein* se traduce de su uso regular en alemán al inglés como "estar ahí", "existencia humana" o "presencia". Las características esenciales del *Dasein* incluyen *existencialidad*, *facticidad* y *su condición de caído*.

Para Heidegger, la existencia plenamente "auténtica" es el proceso de *convertirse* en las propias posibilidades, y surge cuando los seres humanos realizan su potencial en el mundo. Esto debe ser logrado en el ambiente históricamente condicionado en el que uno nació, y que continuamente limita nuestros horizontes; limitaciones a las que Heidegger se refiere como *facticidad*. La autenticidad es, entonces, un estado del ser que es activo, congruente, contemplativo, dinámico y teleológico –una entidad floreciendo con potencialidad quiescente (Guignon, 1984, 1993). Se debe distinguir cuidadosamente esto de la "condición de caído", en la que el *Dasein* es absorbido en plática inútil, ambigüedad y en la cotidianidad de la vida; de seguir las masas y hacer lo que los otros esperan que hagamos, en vez de apropiarnos de quien somos totalmente. Como tal, la condición de caído puede ser descrita como un fenómeno análogo a la perspectiva relacional de la vergüenza: una deprimente disminución y retroflexión del self para poder encajar y amoldarse a "otros" más poderosos.

De manera similar, Sartre, en *El ser y la nada* (1948), describe la "ontología fenomenológica", que distingue entre consciencia (ser-para-si), y la simple existencia física (ser-en-si). Estos dos aspectos del ser, denominados "facticidad" y "trascendencia" consisten en todo lo que soy y poseo (facticidad), combinada con mi imaginación y mi habilidad para trascender o extralimitar estos hechos hacia el futuro. Decir "soy trascendente" es, entonces, también introducir el concepto de un futuro emergente que espero que se vuelva una realidad.

Es a partir de la exploración de este aspecto trascendente del ser que Sartre dirige nuestra aten-





ción hacia la característica fundamental de lo que significa ser plenamente humano. Esto es, no solamente nos enfocamos en una figura de interés en la medida en que se encuentra presente en nuestro entorno; también nos orientamos hacia el futuro, a lo que falta y lo que anhelamos. De ahí el título de su libro, *El ser y la nada*. Lo que falta, pero que puede aún manifestarse, es, por tanto, una parte importante de lo que está fenomenológicamente presente en el campo de uno. Sartre pone el ejemplo de un encuentro con Pierre en un café. Cuando llegamos al café, antes que Pierre, estamos tan conscientes de la ausencia de Pierre, como lo estaríamos de su presencia, si él estuviera ahí. Por lo tanto, "la nada" (o negación) es una característica definitoria fundamental del campo fenomenológico del individuo y, podríamos añadir, un aspecto esencial de la presencia; lo que uno no es, o no es aún, así como lo que ya es.

Lo que nosotras planteamos es que estar vital y auténticamente presente implica integrar facticidad y trascendencia, y al mismo tiempo ser consciente de los aspectos relacionales del self que Sartre definió como "ser-para-otros". A medida que nos volvemos presentes con el otro, nos vemos capturados en la mirada del otro y reflejados ahí. Se describió esto antes cuando hablamos del "abrazo de miradas" de Hycner y del momento "Yo-Tú". Este aspecto relacional e interpersonal de nosotros mismos, que se da a través del contacto pleno y directo con los otros, es, entonces, un elemento fundamental de la noción gestáltica de presencia.

Aplicaciones prácticas

Para poder aclarar estas ideas y sumergirlas en la experiencia vivida de la práctica Gestalt, daremos ahora un ejemplo de un taller de entrenamiento reciente. Lo presentamos como muestra de un método para explorar y trabajar con estas dimensiones de la presencia. En nuestra experiencia esto permite que las personas experimenten distintos aspectos de la presencia manifestados en un ambiente cambiante, y también, que empiecen a emplear la presencia como vehículo para un cambio radical y profundo.

Al inicio de un taller de formación con un grupo de participantes nuevos, una de nosotras (Denham-Vaughan) invitó a las personas a participar en una fantasía guiada. El experimento ofrecido contenía un ejercicio de focusing inicial dirigido a aumentar el darse cuenta de las sensaciones, especialmente de la respiración y del tono muscular. A medida que los participantes se tornaban más conscientes de sus cuerpos, se les invitó a que dejaran que cualquier imagen de color, sonidos, sabores u olores que surgieran, los fusionaran en un objeto o animal que representara una característica particular de la que eran conscientes en ese momento. Se pidió entonces a los participantes que se presentaran al grupo como si fueran ese objeto o animal, empezando la presentación con la frase: "Yo soy un..."

Experimentar de esta manera, antes de cualquier forma tradicional de declaración introductoria o comentario, es alentar a los participantes a que se pongan en contacto con la parte "trascendente" de sí mismos; su potencialidad en este momento y en este entorno.

Después de esto, se les pidió a las personas que formaran parejas con alguien cuyo objeto o animal tuviera un rasgo de presencia que les hubiera resultado atractivo, y que establecieran un diálogo sobre ese aspecto para explorar el significado que tenía para ellos mismos y para la persona que tenía esa cualidad. Por ejemplo, si yo me había presentado como "cojín suave", se me invitaba a dialogar más ampliamente sobre mis características de cojín suave, tanto positivas como negativas. La persona que se había sentido atraída hacia ese aspecto de mi presencia era también invitada a ver qué era exactamente lo que le había llamado la atención y el deseo de acercarse. Se le pedía entonces al grupo que siguiera con un experimento a mayor escala que consistía en notar dónde y cómo se pararían, cerca de quién estarían, así como la naturaleza del campo del grupo, ahora que ya corporificaban plenamente ese aspecto de sí mismos.





Como sabemos, el self es un proceso relacional, por lo tanto, a través del encuentro con el otro y de notarlo, los candidatos se vuelven más conscientes de sus nuevas características emergentes.

La segunda etapa de este ejercicio consistía en que las personas participaran en una ronda de presentaciones más tradicional, enfocándose en la "facticidad" de su presencia. Es decir, su nombre, su edad, estado civil, trabajo o cualquier otro aspecto de su situación de vida actual o pasada que consideraran relevante y que quisieran que el grupo supiera sobre ellos. Una vez que terminaron de presentarse, las instrucciones sobre mantener contacto con otra persona, sostener una conversación y participar en una escultura grupal, fueron igualmente seguidas. Una vez más se les pidió a los participantes que notaran la dinámica y la experiencia grupales y, en esta ocasión, que notaran las similitudes y diferencias con respecto al primer trabajo.

Este experimento se utilizó para resaltar los aspectos teóricos de la presencia, con sus propiedades de facticidad y trascendencia, y también para demostrar cómo estos aspectos son afectados y modificados por nuestras relaciones corporificadas con el ambiente físico. Esta experiencia nos llevó a hablar sobre el "self como proceso", self como función emergente del campo actual, y también, de las funciones del self: ello, yo y personalidad. En referencia a esto último, sugerimos que el primer ejercicio era quizá más propio para resaltar aspectos del proceso ello, mientras que el segundo ejercicio podía estimular el darse cuenta de las funciones del yo y del yo narrativo o personalidad. Es importante enfatizar, sin embargo, que aunque usamos este ejercicio como vehículo para aumentar el awareness sobre las distintas funciones del self, aclaramos que ello, yo y personalidad *no* actúan de manera separada, sino que emergen sinérgicamente en el proceso de "selfear" en el momento presente.

Después del trabajo grupal de posiciones corporificadas de facticidad y trascendencia, una tercera etapa del experimento surgió. Esta abarca el proceso de integración de estos dos aspectos de la presencia en un sentido del self fusionado, y surge a partir de la exploración de "estar en la relación".

Se invitó a los participantes a prestar atención a su sentido del self y su presencia; especialmente, a su deseo de hacer contacto o retirarse, a medida que se movían lenta y repetidamente entre las dos posturas corporificadas antes mencionadas. Este constante movimiento genera un darse cuenta interno sobre cómo la presencia afecta las relaciones.

A medida que las personas notaban su propia postura y las posturas de los demás, notaban cómo sus distintas presencias afectan la forma en que ven a los demás, y por supuesto, la forma en que los demás los experimentan. Usamos esto para señalar la imposibilidad de diferenciar lo "interno" de lo "externo"; de separar el "self" del "campo", y ofrecerlo como apoyo para comprender el modelo de "self como proceso/modo medio" en la teoría de la psicoterapia Gestalt. Demuestra la permanente tensión entre la separatividad y la conexión; entre los modos "Yo-Tú" y "Yo-Ello" de relación, que son "distintivos de la vida saludable" (Hycner, 1985, p. 8), propuestos por la ontología Gestalt.

Es importante señalar que no estamos ofreciendo una definición de presencia como la "existencia auténtica" de Heidegger, ni sugiriendo que la "ontología fenomenológica" de Sartre puede ser vista como base de la noción del self como proceso de la Gestalt. Sin embargo, es interesante notar que el uso de Sartre del término "espontaneidad" es muy similar al empleado por Goodman sólo tres años más tarde cuando escribía sobre "espontaneidad/ modo medio". Ambos usos se relacionan en un punto de integración y síntesis del self que rara vez es alcanzado, pero que conlleva un valor inherente como punto óptimo, vivido e integrado de funcionamiento del self. En la teoría de la terapia Gestalt esto también puede llamarse "contacto pleno". Perls *et. al.* (1951) hicieron énfasis concretamente en lo difícil que es describir esto en el idioma inglés, pues éste se ve limitado, generalmente, a verbos pasivos o activos. En cambio, sostenían concretamente que este aspecto del self constituía un punto de síntesis, y que "si el self hace o se le hace, se refiere al proceso en sí mismo como totalidad, lo siente como propio y está involucrado en él" (Perls *et. al.*, p. 155).

De manera similar, lo que Heidegger nos ofrece es el entramado de las características esen-





ciales del *Dasein* que entran en juego al enfrentarnos al mundo y a los otros. En el taller, el proceso de prestar atención a mi self emergente, corporificado y dependiente del campo, y a mis posibilidades, mientras me involucro con los demás y con lo que me rodea, resume el proceso de presencia. Nos hacemos cargo de nosotros mismos y nos comportamos de cierta manera para satisfacer nuestro anhelo óntico de una existencia auténtica, mientras reconocemos nuestra facticidad, nuestras limitaciones y la ubicuidad de la humana condición de caído. Con respecto a este último concepto, vale la pena señalar que las personas rara vez llevan a cabo los experimentos que aquí se describen sin experimentar algún grado de vergüenza a medida que revelan aspectos menos familiares de sí mismos. El reconocimiento y la normalización de esto parece brindar apoyo para que las personas se sientan capaces de participar, y disfruten y se benefician de la experiencia.

Carisma, presencia escénica y autenticidad

Queremos distinguir entre presencia, presencia escénica y carisma. Estos términos suelen usarse de manera indistinta, y son comúnmente definidos como rasgos que se encuentran en determinadas personalidades humanas.

La palabra carisma (de la palabra griega *kharisma*, que significa "regalo" o "favor divino") a menudo es usada para expresar extremado encanto y una "magnética" cualidad de la personalidad y/o apariencia. En pocas palabras, carisma describe una habilidad aparentemente asombrosa de cautivar o influir en las personas. Mahatma Gandhi, Winston Churchill, la Madre Teresa, el Dalai Lama, así como varias celebridades y actores, a menudo son llamados carismáticos. La mayoría de las personas estaría de acuerdo con esto, aún sin haberlos conocido en persona. Pero podríamos decir, sin embargo, que no todos ellos tienen, necesariamente, presencia en el sentido en el que lo concebimos en la teoría y práctica de la terapia Gestalt. Esto último, diríamos, es un proceso dinámico y relacional. En cambio, lo que estas personas tienen en común, que resulta tan atractivo para la mayoría de nosotros, es una pasión por una causa, visión, energía y valor. Es importante reconocer que mientras que esta energía carismática a menudo es una característica de las personas con presencia, no es necesariamente algo *sine qua non* de dicha condición.

También escuchamos a menudo sobre "presencia escénica", una cualidad de los actores que mantiene a las audiencias encantadas y cautivadas. Vemos personajes en pantalla o en el escenario que superan su facticidad, superan las probabilidades, se apoderan de sí mismos, y manifiestan aspectos de su ser trascendental. En algunas ocasiones, la experiencia de estar con este fenómeno puede despertar anhelos profundos en nosotros mismos de ser o convertirnos en otro: más, o simplemente distinto. Escuchamos el llamado de la vida no vivida aún, y nuestro ser responde. Podemos conmovernos hasta las lágrimas o el enojo, sentirnos inspirados o aterrorizados. Vidas potenciales son creadas en nuestras mentes; y aspectos existentes, negados.

Pero, ¿es real la presencia escénica? ¿Los talleres son vida real? ¿Los ejercicios de integración de equipos construyen relaciones verdaderas? Si los actores están solamente actuando, ¿es auténtico? Si los terapeutas son inauténticos, ¿en quién o en qué puede confiar el cliente? Pensamos que estas preguntas sobre la autenticidad planteaban temas teóricos difíciles para consultores y terapeutas.

Después de todo, un actor está siguiendo un libreto, por muy bien que lo haga. Su actuación no es espontánea, pues interpretan a partir del fondo de lo que ya saben –con poco riesgo de perder el paso o de enfrentarse a lo desconocido. Perls *et. al.* Al escribir sobre la función personalidad del self, la distingue del modo medio/espontaneidad y escribe: "... el modo medio de la espontaneidad no tiene el lujo de esta libertad, ni la sensación de seguridad que viene de saber qué es uno y dónde está, y de ser capaz de comprometerse o no; uno es comprometido y es llevado, no a pesar de uno mismo, sino más allá de uno mismo" (1951/1994, p. 161).

Esto hace surgir la pregunta fascinante de si el terapeuta o el líder pueden decir alguna vez que





son plenamente "auténticos", al estar plenamente presentes, pues el papel en el que uno es puesto demanda un darse cuenta de uno mismo y de las limitaciones de la acción adecuada en determinado contexto.

Un dilema común para los consultores organizacionales, por ejemplo, es cómo se puede ser tan auténtico como se es posible, no sólo en el ambiente de trabajo, sino también en las numerosas oportunidades socializadoras que se presentan al trabajar con organizaciones. Una cena de celebración en la que mis clientes me invitan a "soltarme el pelo" y unirme a ellos en su celebración, me deja en conflicto entre querer participar plenamente en la fiesta, después de mucho trabajo arduo, y saber que existen limitaciones a mi rol como consultor y, por lo tanto, a la acción adecuada en estos entornos. ¡Los temas no son distintos para los psicoterapeutas!

Queremos distinguir entre un darse cuenta relacional de nuestro self auténtico, y una representación espontánea, plena, de todo lo que somos y podemos ser a cada momento. Una mujer que cuida a un progenitor de edad avanzada puede experimentar momentos tanto de placer como de disgusto. ¿Retroflectar de manera electiva su disgusto la hace ser menos auténtica en su relación, o menos presente en su cuidado? Diríamos que no. De hecho, reconocer estas aparentes inconsistencias en nosotros mismos es también reconocer el proceso dinámico y cambiante que es nuestro self. La palabra "auténtico" parece contener muchas expectativas de estar/comportarse de determinada manera todo el tiempo; una forma que es más "real" que otra. Esto es, por supuesto, incompatible con nuestra noción teórica de campo del self como proceso en la teoría de la psicoterapia Gestalt, y no toma en cuenta nuestra naturaleza relacional continuamente emergente.

Lamentablemente, también sabemos de casos en los que los líderes y los terapeutas se han involucrado y se han dejado llevar "más allá de sí mismos" y de sus papeles en un encuentro verdaderamente recíproco. Aunque el resultado *podría* ser inspirador y milagroso, infortunadamente, es igualmente posible que sea traumático o catastrófico. Por lo tanto, claramente existe una consideración ética en cuanto a estar auténticamente presente; una que toma en cuenta las múltiples opciones disponibles para nosotros, y las limitaciones colocadas en nosotros al estar al servicio del otro.

De manera similar, hemos tenido demasiadas experiencias de facilitadores, entrenadores, gerentes y líderes atados al método; personas que siempre siguen el guión o la agenda, y evitan cualquier posibilidad de que ocurra espontáneamente un fenómeno. En estos casos, aunque la disponibilidad energética hacia la *tarea* puede ser alta, la capacidad de respuesta frente a los elementos emergentes en el campo co-creado es limitada. En términos de Sartre, para estos individuos, la facticidad es figural, mientras que la trascendencia queda muy en el fondo. Como consecuencia, a menudo son percibidos como faltos de presencia y poco disponibles para un encuentro "real". Ante la presencia de estos individuos, hemos notado descensos de energía, interés e involucramiento; una sensación de no querer tomar riesgos y un deseo de retirarse o de permanecer completamente dentro de nuestra zona de confort.

Sostendríamos, entonces, que el óptimo "uso de la presencia" demanda un conocimiento detallado de ese aspecto del self que puede ser categorizado como "modo medio"; un punto de integración entre la facticidad, la trascendencia y "estar para los otros". Es *también* vital, sin embargo, por seguridad de los clientes, del personal, de los líderes y de los terapeutas, que exista un darse cuenta adecuado de los roles y de los límites que se presentan en ese momento. Hycner lo resume diciendo: "la individualidad del terapeuta se subsume (por lo menos, momentáneamente) al servicio de lo dialógico" (1985, p. 33). Nosotras diríamos que esto requiere que el aspecto auténtico, espontáneo/modo medio del self sea calibrado y filtrado por las funciones del yo.

El proceso de presencia

Al hablar de la experiencia de presencia, una de nosotras (Denham-Vaughan) usó la imagen de





un colibrí:

Mi experiencia es de estar extremadamente quieta y, sin embargo, con la sensación de estar vibrando en una rápida frecuencia. Me doy cuenta perfectamente de mis sensaciones físicas y especialmente, de mi respiración y de mi latido cardíaco. Mi atención alterna rápidamente yendo de mí al otro, y a la sensación percibida de la naturaleza de la relación corporificada que surge entre nosotros.

Basándonos en esta metáfora de un colibrí, podríamos conceptualizar el proceso de presencia como una serie continua de diminutos ajustes a través de los cuales intentamos sintonizar con la figura y el fondo de nuestro ambiente y de nuestro campo fenomenológico. A través de estos cambios en el foco, sintetizamos nuestra experiencia de "interno" y "externo", ello y yo, facticidad y trascendencia. Sobre todo, nos damos cuenta de que lo estamos haciendo al servicio del otro, para que nuestro foco sea intensamente relacional y dialógico.

El hecho de que este estado pueda o no ser producido de forma confiable, por supuesto que es otro tema. En el centro de la teoría paradójica del cambio (Beisser, 1920) está la idea de que aspirar a un estado o efecto actúa en contra del logro del mismo. Probablemente sea esta noción la que ha llevado a la idea de la presencia como algo inefable e indescriptible, producto solamente de la "gracia". Sin embargo, nos resulta claro que ciertos factores afectan las posibilidades de que uno tenga/posea presencia. Por ejemplo, estar cansado, fisiológicamente estresado o indispuerto, tomando un medicamento en especial o demasiado alcohol, estar distraído o preocupado; e igualmente importante, tener demasiadas agendas, planes, tareas o resultados en mente. Además, es nuestra experiencia que la práctica, coaching, discusión, modelaje y entrenamiento, todos, contribuyen a constituir la presencia. Creemos, por tanto, que existen elementos de conocimiento técnico que pueden ser descritos, aprendidos y desarrollados, y son estas áreas las que quisiéramos explorar ahora.

Conectar a través de la resonancia

Mientras explicábamos la metáfora del colibrí antes descrita, nos dimos cuenta de que estábamos describiendo un proceso en el que los conceptos cartesianos tradicionales de "interno" y "externo" se unifican. Aunque nosotras reconocemos, por supuesto, que la coherencia terapéutica en Gestalt demanda una "perspectiva unitaria" (Perls *et. al.*, 1951/1994), también reconocemos lo difícil que es, en el idioma inglés, evitar caer en descripciones dualistas de los fenómenos al tratar de describirlos. Ambas estamos casadas con la perspectiva hermenéutica del self, en donde lo que se interpreta como interno o externo está determinado "por las categorías aplicadas y, simultáneamente, por lo que es experimentado" (Denham -Vaughan, 2005, p. 6).

Como preparación para la enseñanza/entrenamiento, tratamos de afinar con mayor precisión nuestras descripciones fenomenológicas de la presencia, y notamos que a medida que escribíamos era imposible distinguir lo interno de lo externo, y lo mismo ocurría con los límites del "momento presente", que también parecían expandirse. Estuvimos de acuerdo en que "estar presente" conducía a una experiencia expandida del self, una percepción cada vez más vívida, y una idea de qué podía emerger, antes de que realmente se manifestara. Es esta faceta de la presencia -ser capaz de anticipar propiedades emergentes del campo fenomenológico-, la que es descrita por Scharmer (2000) en su concepto de "presencing". Él concibe este desarrollo de "las condiciones intangibles interiores" como primordiales para el cambio organizacional y el desarrollo del liderazgo.

A lo largo de nuestras discusiones, reconocimos que era necesario un debate sobre cómo "presencia" y "mindfulness" podían estar relacionados. La definición de Kabat-Zinn (1994) del mindfulness budista es ampliamente utilizada. Él sugiere que es una "forma particular de prestar atención: intencional, al momento presente, y sin juicios" (Kabat-Zinn, 1994, p. 4). Aunque la presencia en teoría Gestalt incluye el prestar atención al aquí y ahora, es, sin embargo, activa al notar





y aumentar el darse cuenta de una manera relacional. De manera empírica, creemos que esto puede –y en algunos casos debe– distinguirse de la práctica de mindfulness de “notar sin juzgar”. Como practicantes de la Gestalt, nos vemos haciendo numerosos “juicios” sobre a qué prestar atención, sobre qué aumentar el darse cuenta, y qué aspectos de esta información expresar al otro. Sobre todo, cuando nos experimentamos como “más presentes”, estábamos prestando atención a las sensaciones corporales y enfocándonos en ellas para poder aumentar el awareness. De esta manera, especulamos que el mindfulness puede ser visto como un fenómeno relacionado con la “presencia”; una condición potencialmente necesaria, aunque insuficiente, de “uso del self como instrumento”, en un entorno psicoterapéutico o de consultoría organizacional.

En nuestro terreno, en psicoterapia, parecía que estábamos llegando a conceptos que habían sido parcialmente descritos en otras teorías (Staemmler, 2006, comunicación personal). En especial, el psicoanalista Renee Spitz (1955) hace referencia a una etapa de desarrollo temprana llamada “cenestesia”⁴. En este punto, la activación o estimulación en una modalidad causa, también activación en otra. Existe otro tipo de transferencia de modalidad cruzada de la experiencia de la sensación, por lo que aquello que es presentado como estímulo visual, por ejemplo, puede conducir a movimientos predecibles de las extremidades del bebé, o a movimiento de la boca.

Al reflexionar sobre nuestras experiencias de estar más presentes, notamos que teníamos la extraña experiencia de “descubrirnos” imaginando cómo olía un paciente, o cómo sabía, o cómo se sentiría, mientras lo veíamos o lo escuchábamos. Estas conexiones no surgieron como hipótesis razonadas cognitivamente, sino como “saberes no pensados”, espontáneos (Bollas, 1982). Había una “reunión” de información sensorial obtenida externamente, con imágenes sensoriales generadas de manera interna, para brindar una perspectiva vívida, sintetizada del self con otro. En ocasiones esto podía experimentarse como una sensación casi palpable en el abdomen, que parecía vibrar y actuar como fuente de sensaciones fusionadas que eran, entonces, cognitivamente interpretadas y retroalimentadas al otro como gesto o declaración verbal. Especulamos en cuanto a si esto podía ser una “forma de vestigio” de la organización cenestésica de Spitz, y si los avances en neurociencia podrían eventualmente demostrar que los cerebros de algunas personas podrían retener más potencial de receptividad cenestésica que otros. Por lo tanto, la habilidad de “presencing” podría estar más *biológica* y *visceralmente* disponible en algunos individuos que en otros, aunque todos los individuos tienen el mismo grado de disponibilidad psicológica. Esto tiene implicaciones obvias para la enseñanza y la formación de terapeutas y facilitadores.

Nociones desarrolladas en las áreas de física y matemáticas también nos brindan imágenes poderosas para pensar acerca de momentos de presencia. No queremos utilizar estos conceptos directamente porque, evidentemente, estamos conscientes de que existe la posibilidad de caer en reduccionismos y simplificaciones excesivas de fenómenos altamente complejos. Sin embargo, nos impactó la comparación de “las alas palpitando rápidamente” del colibrí, las sensaciones de “vibración en el abdomen”, y el fenómeno físico de resonancia.

Todos los objetos sólidos tienen una frecuencia o una serie de frecuencias naturales a la cual vibran cuando son golpeados, arrancados, rasgados o perturbados de alguna manera. Resonancia es cuando un objeto vibra a la misma frecuencia natural de un segundo objeto. Si uno golpea un diapasón, por ejemplo, y lo coloca cerca de otro diapasón, el segundo diapasón resonará. Esto se debe a que la vibración del primer diapasón está en la misma frecuencia que la frecuencia natural del segundo diapasón. Las vibraciones viajan por el aire entre ellos y provocan que el segundo diapasón vibre.

Este fenómeno físico de la “resonancia” puede ser visto como análogo a la acción intencional de sintonizar/estar atento del self y el otro. El movimiento imperceptible de estar yendo y viniendo puede ser visto como un proceso vibratorio mediante el cual intento alcanzar una armonía resonante con otro; este intento de resonar es una de las diferencias decisivas entre “presencia” y “carisma”. La “armónica” alcanzada puede brindar estabilidad, así como una sensación de equilibrio y ajuste; una fusión física humana. Podríamos también sugerir que una vez que la armónica es establecida, lo que emerge, se vuelve más fluidamente predecible, mientras que las disyun-

4 N. del T. “coenaesthesia” en el original.



tivas se vuelven más fáciles de notar. Nuevamente, entonces, esto podría ayudar a entender la experiencia de casi poder predecir lo que será dicho, mientras se sigue estando hipervigilante a las diferencias o desviaciones de lo que se había anticipado. El uso del self como instrumento, un término que a menudo es aplicado al uso de la presencia, podría, entonces, ser descrito como "la aplicación intencional del self a la resonancia del entorno".

Tanto nuestra experiencia fenomenológica como algunos escenarios científicos apoyan la idea de que nuestra habilidad resonante podría, al menos parcialmente, ser una propiedad de nuestro estado corporificado que ocurre de manera espontánea.

Por ejemplo, el concepto de las neuronas espejo aporta una base para los efectos no locales entre las personas. Las "neuronas espejo" son un cúmulo de neuronas en el cerebro que reaccionan cuando llevas a cabo una acción, y también cuando ves a alguien más llevar a cabo una acción. Sirven de base para nuestra habilidad de "ver a través de los ojos de las demás personas" en nuestra propia mente. De acuerdo con los más recientes estudios (Ramachandran, 2000), son la base para nuestra habilidad de empatizar con los sentimientos de los demás, así como la base para la habilidad humana de adaptarnos y aprender.

Al usar estas teorías y analogías es posible, entonces, conceptualizar la presencia como un estado de resonancia óptima con el entorno. Nuestra metáfora del "colibrí" ilustra cómo la rapidez de la oscilación entre lo interno y lo externo implica que ambos están realmente unificados y la separación desaparece. Esto tiene profundas implicaciones para sustentar nuestras teorías en cuanto al papel de la presencia en el diálogo y el grado de conexión.

Una capacidad de respuesta adaptativa fluida

La sintonización relacional con los demás en nuestro entorno, y nuestra propia preparación, a través del autocuidado directo, máximamente para apoyar esta disponibilidad, son elementos clave de la presencia. Sin embargo, esto no implica que un foco individualista sea sinónimo de presencia. Es prácticamente lo opuesto. Estar presente y ser percibido como presente también incluye buscar alcanzar al otro, y tener la disposición de ser alcanzado.

Las calibraciones precisas de querer alcanzar y ser alcanzado deben ser ajustadas de manera individual en cada experiencia dialógica. Lo que para una persona puede ser muy poco contacto o alcance, para otra puede resultar abrumador. Como dice Jacobs: "la actual práctica de inclusión, y las adaptaciones siempre cambiantes de la propia presencia son representadas en el 'entre'" (1995, p. 225).

Llevando más allá la metáfora de la resonancia, los aspectos de los movimientos hacia dentro y hacia fuera varían de un ambiente o contexto a otro. La figura 1 muestra una ilustración de este movimiento como ola constante con una frecuencia determinada (es decir, la velocidad o el tiempo entre los movimientos dentro y fuera) y amplitud (es decir, la cantidad de energía/foco o atención a las áreas "dentro" o "fuera"). Para adaptar nuestra presencia a los requerimientos del ambiente y en respuesta al otro, cada uno de nosotros crea su propia ola modificada mediante nuestro funcionamiento del yo. Resonancia es cuando el movimiento de ir y venir entre las polaridades de contacto y retirada es la adecuada para las condiciones dadas y para el otro.



Figura 1: Ola continua



Es en esta calibración que la presencia, incluyendo un uso del self al servicio del crecimiento del otro, se vuelve un vehículo de sanación más que un complemento carismático de un self individual. Aquí es donde el modo medio/auténtico del self es utilizado, en vez de que simplemente se le dé rienda suelta a medida que nos moderamos y luchamos por crear condiciones óptimas para que se produzcan el diálogo y el encuentro.

Es en esta calibración que la presencia, incluyendo un uso del self al servicio del crecimiento del otro, se vuelve un vehículo de sanación más que un complemento carismático de un self individual. Aquí es donde el modo medio/auténtico del self es utilizado, en vez de que simplemente se le dé rienda suelta a medida que nos moderamos y luchamos por crear condiciones óptimas para que se produzcan el diálogo y el encuentro.

Resumen y conclusiones

En este artículo hemos propuesto una visión de la presencia como el uso intencional del self, combinando la disponibilidad energética y la capacidad de respuesta fluida dentro de un campo relacional dinámico. Hemos recurrido a la metáfora de la resonancia, no como teoría del funcionamiento, sino como un paradigma distinto mediante el cual revisar el proceso y la fenomenología de la presencia.

A diferencia de la perspectiva abrumadora de la presencia como algo fijo, inherente al individuo (a menudo llamado encanto o carisma, y aquí aliado a la función personalidad), hemos intentado mostrar que la presencia puede ser planteada como el uso explícito del modo medio/auténtico del self de un individuo para maximizar el “estar” corporificado y relacional. Este proceso también implica utilizar funciones del self específicas, mejor descritas como funciones del yo, pues determinadas pre-condiciones facilitan las probabilidades de que estos momentos de *selfear*⁵, a menudo llamados modo medio/espontaneidad, se presenten y sirvan en la situación presente.

Por ello, hemos propuesto que es posible aumentar la disponibilidad de la presencia a través de preparativos de apoyo, y también, a través del conocimiento de nuestro self espontáneo. Para sostener esto, tomamos prestado de la filosofía de Heidegger y de Sartre, y describimos experimentos para investigar estos conceptos de manera experiencial. Hicimos énfasis en la necesidad de autoapoyo y autocuidado siendo abiertos y receptivos a nuestro entorno presente. Como terapeutas Gestalt, esta aceptación de nutrimento y asimilación del entorno puede ser vista como una maximización de un sano funcionamiento del self dentro de las condiciones físicas y/o psicológicas cambiantes. De esta manera quedamos tan disponibles como podemos, pero también nos permitimos tener tanta capacidad de respuesta como es posible. En nuestra experiencia, éstas son las condiciones bajo las cuales la presencia puede darse de manera óptima.

Como hemos explicado, posiblemente una incompreensión inicial de la visión de la terapia Gestalt en torno a la necesidad de un self auténtico y “presencia” por parte de los terapeutas era reflejada por los terapeutas al simplemente hacer y ser lo que experimentaban o deseaban en el momento. Con el tiempo y con refinamiento de la teoría, los elementos relacionales han sido resaltados y ha habido un darse cuenta ampliamente incrementado de los roles diferenciadores y de la potencia del rol que se experimenta al ser terapeuta o cliente. Inherente a esto ha estado la aceptación de las demandas éticas que esto coloca en los terapeutas o los consultores organizacionales para mostrarse *al servicio* del otro. Nosotros argumentaríamos que esto requiere un darse cuenta momento a momento disciplinado, y un uso del auténtico proceso self como vehículo para el cambio, más que una expresión totalmente espontánea del self en el momento.

Esta compleja definición de presencia, sintetizada en nuestra descripción de disponibilidad energética y capacidad de respuesta fluida, es quizá un ejemplo potente y poderoso de por qué ser un terapeuta Gestalt constituye un camino tan demandante y desafiante. Nosotras diríamos que

5 N. del t. Cursiva añadida. Se utiliza *self* como verbo.





ninguna otra forma de psicoterapia exige un *darse cuenta* del proceso tan riguroso combinado con una atención tan alerta del *uso* del self como proceso con el fin de brindar el apoyo ambiental óptimo para el cliente.

Sugerimos, entonces, que en vez de que la presencia del terapeuta/consultor consista en una combinación y síntesis de las funciones del yo (los aspectos más artificiales de la presencia y del modo medio/espontaneidad), la presencia del cliente es más una amalgama y síntesis de los aspectos ello de funcionamiento, cualidades trascendentes y self/modo medio como proceso. Esto último permite que el cliente se asocie más plenamente con los temas, que haga surgir asuntos del fondo al awareness, y que forme conexiones, mientras que el primer plano de las funciones del yo del terapeuta/consultor le permite ajustar y calibrar su presencia al servicio del crecimiento del cliente. El terapeuta/consultor también puede sostener las posibilidades trascendentes para el cliente, dentro de su propio campo fenomenológico. En tiempos de desesperación, la presentación de éstos, fundamentada por su propia experiencia corporificada de crecimiento y cambio, puede proveer al cliente de inspiración, valor y apoyo para avanzar hacia lo desconocido.

Es una ilustración vívida de la naturaleza verdaderamente dialógica y horizontal de la terapia Gestalt para atribuir presencia tanto al terapeuta como al cliente. Ambos roles demandan "autenticidad" en términos Heideggerianos, y hemos propuesto aspectos ligeramente distintos del funcionamiento del self, sintetizado con el modo medio, como vehículo para contactar con esto. Mientras que el rol del terapeuta demanda "uso" del self, el rol del cliente demanda que "sean" ellos mismos al máximo. La paradoja interesante que sugerimos es que para *usar* plenamente el self, uno debe haber tenido, y continuar teniendo, muchas experiencias variadas y ricas de *ser* plenamente el propio self. Como Smith (2003, p. 110) establece, existe necesidad de un "consistente, disciplinado trabajo con uno mismo". Sin esto, y habiendo sido visto y encontrado en un amplio rango de experiencias variadas, existe siempre potencial para que copias inauténticas del rol del terapeuta/líder (o, por supuesto, del rol del cliente) sean presentadas, en vez del self real o auténtico. Incongruencia, falta de credibilidad, pérdida de creatividad, conformidad y vergüenza son todos posibles resultados de este intento de "fingirlo", o de poner la "presencia" en un protocolo listo para ser replicado.

Reconocimientos

Quisiéramos expresar nuestro agradecimiento a Frank Staemmler por leer y comentar el primer borrador de este documento. Sus comentarios inteligentes y de apoyo, combinados con un ojo de águila para el detalle, contribuyeron enormemente a este proyecto. Yo (S D-V), quisiera también expresar mi enorme agradecimiento a mis compañeros de "capuchino y conversación", que pasaron muchas largas horas rumiando ideas conmigo: Jim Denham-Vaughan y Christine Walker. ¡Este artículo no hubiera podido ser escrito sin ustedes! También estamos agradecidas con los grupos de personas que participaron en los experimentos aquí descritos, y que libremente compartieron sus experiencias al asistir a los cursos de "introducción a la Gestalt" en Metanoia Psychotherapy Training Institute, Londres, en 2006.

Referencias

Beisser, A. (1970). The Paradoxical Theory of Change. In Fagan, J. and Shepherd, I. (Eds.), *Gestalt Therapy Now*, pp. 77-80. Harper and Row, New York.

Bollas, C. (1987). *The Shadow of the Object: Psychoanalysis of the Unthought Known*. Columbia University Press, New York.

Bryman, A. (1992). *Charisma and Leadership in Organisations*. Sage Publications, London.

Buber, M. (1965). *Between Man and Man* (Trans. Smith, R. G.). The Macmillan Press, New York.





- Buber, M. (1967). *A Believing Humanism: Gleanings* (Trans. Fried – man, M. S.). Simon and Schuster, New York.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper and Row, New York.
- Denham, J. (2006). The Presence of the Trainer. *British Gestalt Journal*, 15, 1, pp. 16-22.
- Denham-Vaughan, S. (2005). Will and Grace. *British Gestalt Journal*, 14, 1, pp. 5-14.
- Guignon, C. (1984). Heidegger's 'Authenticity' Revisited. *Review of Metaphysics*, 38, pp. 321-339.
- Guignon, C. (1993). Authenticity, Moral Values, and Psycho – therapy, In Guignon, C. (Ed.), *Cambridge Companion to Hei – degger*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Friedman, M. S. (1976). Healing Through Meeting: A Dialogical Approach to Psychotherapy and Family Therapy. In Smith, J. (Ed.), *Psychiatry and the Humanities*, pp. 191-234. Yale University Press, New Haven.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time* (Trans. Macquarrie, J. and Robinson, E.). Harper and Row, New York.
- Hycner, R. (1985). Dialogical Gestalt Therapy: An initial proposal. *Gestalt Journal*, 8, 1, pp. 23-49.
- Hycner, R. (2005). Where is the Person?: Book Review. *International Gestalt Journal*, 28, 2, pp. 131-138.
- Hycner, R. and Jacobs, L. (1995). *The Healing Relationship in Gestalt Therapy*. Gestalt Journal Press, New York.
- Jacobs, L. (1989/1995). Dialogue in Gestalt Theory and Therapy. In Hycner, R. and Jacobs, L. (1995) (Eds.), *The Healing Relationship in Gestalt Therapy*. Gestalt Journal Press, New York.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go There You Are*. Hyperion, New York.
- Latner, J. (1992). The Theory of Gestalt Therapy. In Nevis, E. (Ed.), *Gestalt Therapy: Perspectives and Applications*, pp. 13-56. GIC Press, Cambridge, MA.
- Latner, J. (2005). America's Protean Creativity. *International Gestalt Journal*, 28, 2, pp. 67-122.
- Nevis, E. C. (1987). *Organisational Consulting: A Gestalt Approach*. Gardner, New York.
- Perls, F. S. (1947/1969). *Ego, Hunger and Aggression*. Random House, New York. Perls, F. S., Hefferline, R. F. and Goodman, P. (1951/1994). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. The Gestalt Journal Press Inc., New York.
- Peters, T. J. and Waterman, R. H. Jr. (1982). *In Search of Excellence*. Harper and Row, New York.
- Polster, E. and Polster, M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. Vintage Books, New York.
- Ramachandran, V. S. (2000). Mirror neurons and imitation learning as the driving force behind 'the great leap forward' in human evolution. *Edge*, No. 69.
- Sartre, J.-P. (1948). *Being and Nothingness* (Trans. Barnes, H. E.). Philosophical Library, New York.





Senge, P., Scharmer, C. O., Jaworski, J. and Flowers, B. S. (2005). *Presence: Exploring Profound Change in People, Organizations and Society*. Nicholas Brealey Publishing, London.

Scharmer, O. (2000). Presencing: Learning from the future as it emerges. Presented at the *Conference On Knowledge and Innovation*, May 25-26, 2000, Helsinki School of Economics, Finland. Viewed 14 October 2006, <http://www.management.com.ua/strategy/stro68.html>.

Smith, E. W. L. (2003). *The Person of the Therapist*. McFarland and Company, Jefferson, NC.

Spitz, R. (1955). The Primal Cavity. A contribution to the genesis of perception and its role for psychoanalytic theory. *Psychoanalytic Study of the Child*, 10, pp. 215-240.

Weber, M. (1947). *The Theory of Social and Economic Organizations*. (Trans. Henderson, A. M. and Parsons, T.), Parsons, T. (Ed.). Free Press, New York.

Yontef, G. (1993). *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*. Gestalt Journal Press Inc., New York.

Zinker, J. (1987). Presence as evocative power in therapy. *Gestalt Review*, 1, 2.

Marie-Anne Chidiac, licenciatura en ingeniería, maestría en administración de empresas, maestría en ciencias (psicoterapia Gestalt), es consultora administrativa, psicoterapeuta y formadora primaria en la maestría en Gestalt y en los programas organizacionales Gestalt en Metanoia Training Institute en Londres. Como coach y consultora experimentada tiene más de catorce años de experiencia en movilizar equipos de directivos para que lideren nuevas formas de trabajo y logren un mejor desempeño. Mari-Anne tiene experiencia en una gran variedad de industrias en los sectores público y privado. Actualmente dirige su propia compañía de consultoría especializada en cambio y desarrollo organizacional.

Dirección para correspondencia: 32 The Woodlands, Esher, Surrey, KT10 8DB, UK. Email: machidiac@archemy.co.uk

Sally Denham-Vaughan, maestría en ciencias (psicología clínica), tiene un diploma en psicoterapia Gestalt. Trabaja como formadora primaria y supervisora en la maestría Gestalt y en programas de certificación y diploma en Gestalt organizacional en Metanoia Psychotherapy Training Institute en Londres. También tiene un cargo en el servicio de salud del British National Health Service como consultora clínica y psicóloga consejera. Además de sus labores clínicas, tiene un cargo directivo relacionado con el desarrollo de servicios de salud mental a nivel primario, secundario y de especialización. Es consejera editorial en el British Gestalt Journal.

Dirección para correspondencia: 'The Beeches', 28 Grundy's Lane, Malvern Wells, Worcs, WR14 4HS, UK. Email: feelines@yahoo.co.uk





HUMANS

AN EXPERIMENT IN DIALOGUE FACILITATED BY HEATHER ANNE KEYES AND KAMILA BIALY.

humansofgestalt.com

INTERACTION AND QUANTUM MECHANICS: LAMBDA AT WORK

GIUSEPPE SPANO, MARIA DIBIASE

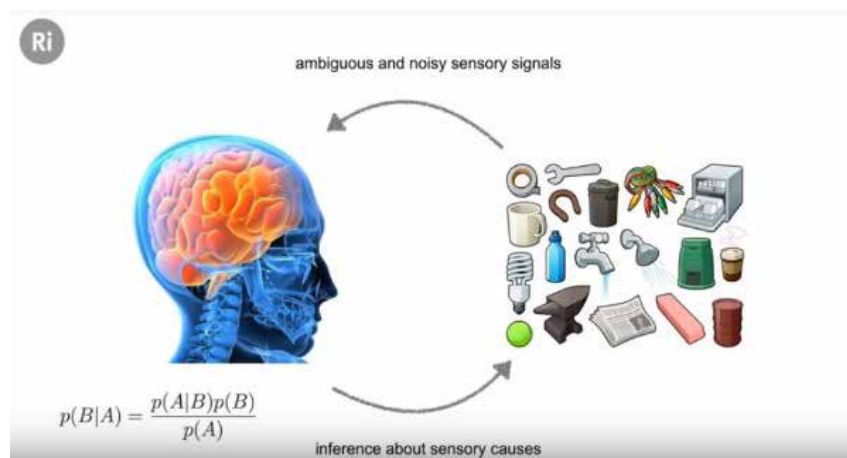
"The ability to understand something before it's observed is at the heart of scientific thinking" (Rovelli, 2018)

This article intends to present one of the two parts that could not be dealt with during the workshop held at the 1st Virtual Conference "Habitat 2020". In the speech we presented: the way in which we build our world, feeling it and co-creating it; the concept of field; some basic abstractions; the link between "being-of-the-field" and quantum mechanics. It was not possible to present a reflection on how to take a cue and transpose Einstein's gravitational equation into Gestalt psychotherapy or the section entitled "Interaction and quantum mechanics: lambda at work".

This work is dedicated to the latter theme and takes up, in a nutshell, some topics such as: building and feeling our world (organism and environment); calculation and language; mathematics; abstractions; quantum mechanics and Gestalt psychotherapy; experiment, measurement, interaction / interference.

Building and feeling our world (Organism / Environment)

From a phenomenological point of view, the reality that surrounds us, which we perceive, pervades us, enters us through an inferential process, that is to say through a statistical calculation. With Seth, we define the inferential capacity of the human being as the result of the implementation of a Bayesian statistical calculation. This calculation underlies the inferential process thanks to which the brain ("...closed in our skull to which ambiguous and noisy sensory signals reach indirectly through the sense organs..." – Seth, 2017), formulates hypotheses about the world around us, implementing the perceptual process and allowing, in our metaphorical layer, the symbolic coding of what we perceive. In this sense, through continuous inferential processes, our brain operates as a predictive machine (H. Von Helmholtz) which helps us to know the world.



To understand the idea of a metaphorical layer, it is necessary to imagine that cognitive processes are implemented in an environment, a layer embodied in our body where, with a linguistic-symbolic-mathematical coding, a "copy" is created, an isomorphic image of the world around us.



Calculus and Language

We begin, therefore, to associate the idea of calculation with the description of a perceptual process, the idea of performing the calculation. Looking at reality as at predictive ability, as at the implementation of an inferential mechanism brings us to the idea that vital phenomena and calculus are closely connected.

Each organism calculates. Living matter, the matter of which we are made (in general, matter, but to simplify our field of observation, let's say living matter) is the author of the calculation (basis of the calculation) and also the physical place where the calculation takes place. In each individual, cognitive processes take place in the nervous tissue that constitutes our brain (more generally our body) and at the same time our body and our nervous system become a sort of calculation domain. From a mathematical point of view, the computation domain of a function has a precise meaning. Just as, in mathematics, the computing domain represents the set of elements in which a function has meant, in the same way our computing domain determines our evolution, in the sense that depending on its characteristics we can develop attitudes, more and more specific and more and more elaborated, to interpret the world around us, confirming the continuity between vital processes (life) and computation (symbolic codification), as well as between computation and language (symbolic formalism). From this strong assumption it derives that the computational capacity, that is the capacity to make computation "inside-us", is linked to formalism and the structuring of language, whether verbal or non-verbal.

Mathematics

'Mathematics is a language plus reasoning; it is like a language plus logic. Mathematics is a tool for reasoning' (Feynman, 1965). The physicist Richard Feynman makes the meaning and value of mathematics clear and simple; a formal language that conveys meaning and we would call it the vector of the hermeneutic process, of the interpretative process in which we define calculation with linguistic formalism. It is fundamental to imagine that calculus and language are strictly connected to every vital process (to every aspect of life) and it is very important to refer to this concept to give pragmatic meaning to some of the most complex cognitive processes.

"In the study of natural phenomena, the physicist has two methods for making progress: – the method of experiment and observation; – the method of mathematical reasoning. The first consists essentially in collecting selected data; the second makes it possible to make predictions about experiments that have not yet been carried out" (Dirac, 1939). For the physicist Paul Dirac, there are ways to know, to understand, in which mathematics plays a fundamental role. In the study of nature we can observe or we can make experiments, we can also proceed by mathematical reasoning. We can collect data, in this case we are doing experiments, make observations or make predictions based on mental experiments, experiments that have not yet been done.

Again with Dirac we observe *"There is no logical reason why the second method should be possible at all, but one has found in practice that it does work and meets with reasonable success. This must be ascribed to some **mathematical quality** [...] which plays an important role in Nature's scheme."* (Dirac, 1939)

For this reason, even in the field of psychotherapy it would be appropriate to proceed in this way; as psychotherapists we should propose, in a very modest and for the moment approximate way, to leverage the formalism of mathematics and the models of the experimental practice of physics.

For physicist Brian Greene, mathematics and physics, in history, have alternated in the roles of "avant-garde" and "Sherpa". Initially, physicists were the vanguard and mathematicians were the Sherpas; that is, those who were busy giving formalism to the experiments conducted by physicists. Subsequently, in recent times, thanks also to the advent of automatic calculation, mathematicians have become the theoretical avant-garde and physicists have become Sherpas. Due to





the type of theoretical predictions due to mathematicians, being able to translate these theories into the practice of physical experimentation has become really complicated, and it is increasingly difficult for physicists to propose themselves as avant-garde.

Abstractions

Our cognitive abilities allow us to get in touch with the environment that surrounds us, understanding it, that is, building an image of the world within us. Our knowledge uses intuitive processes or modalities and counterintuitive processes or modalities. Intuition means to grasp the world and its logical-causal connections with "immediacy", as if for some mysterious reason the external world finds an almost perfect correspondence with the image that seems to pre-exist in our inner world. It should be emphasized that there is no immediacy, absence of (rational) mediation, but the rapidity of our knowledge gives the impression of a perfect correspondence, as if in our inner world images and connections already existed. For phenomena far from our size (because they are extremely small or extremely large) it is essential to use reasoning (sometimes highly formalized) and therefore these phenomena are defined as counterintuitive.

Quantum mechanics and Gestalt psychotherapy

With Rovelli, we highlight some basic concepts of quantum mechanics that allow us to create a parallelism between its presuppositions and the possible interpretation of interpersonal interactions.

In particular we take into consideration:

- the concept of granularity, linked to the idea that the investigable reality in quantum physics basically presents a discontinuity, an irrepressible discontinuity based on the concept of packet, of minimum quantity, defined by the Planck constant. The same concept could be placed at the basis of the analysis of interpersonal relationships in an attempt to make observations and measures which by their very (qualitative) nature can only be based on the evidence of a discontinuity or granularity;
- indeterminism, based on the Heisenberg principle, which highlights how it is not possible to possess (on the infinitely small scale) a complete knowledge of parameters that simultaneously characterize the behaviour of a particle. Unlike what happens in classical mechanics, where it is possible to simultaneously detect the speed and position of a body, in quantum mechanics the detection of one of these two parameters, relative to a particle, interferes with the detection of the other thus preventing complete knowledge of the physical reality of the particle in that instant of time. Again, with reference to Heisenberg's uncertainty principle, the knowledge of reality based on a probabilistic logic brings us closer to a parallelism with the observation of the relationship in psychotherapy where we have very little deterministic;
- "Relationality. The events of nature are always interactions. All events of a system occur in relation to another system". (Rovelli, 2014) In other words, the idea that all events are connected to each other and exist precisely because they are related is fundamental both in the study of quantum mechanics and (it should be considered right that it is) also in the transposition in psychotherapy and in his theoretical "foundation".

Experiment, Measurement, Interaction / Interference

Carrying out an experiment, in classical physics or in quantum physics, differs significantly. In



quantum mechanics every experiment is invasive. This means that, in the experimental setting, when we carry out measurements or detections, we interfere with the object of the measurement itself. While in classical mechanics we can observe a moving body and make measurements that, in fact, do not disturb the system and / or the object of the measurement, in quantum mechanics this is impossible. We find the correspondence between what happens in experimental situations in quantum physics and what we observe in interpersonal interaction. In both cases, any interaction capable of measuring is still strong enough to disrupt the system.

For our purposes it is appropriate to place identities and also differences. If we consider the relationship between experiment, measurement and interaction in classical mechanics, we do not detect any identity and the three terms describe actions that do not necessarily interfere with each other. In quantum mechanics, as we have already seen, experiment, measurement and interaction inevitably correspond to an action of interference and this allows us to grasp a further similarity with the setting and interaction in Gestalt therapy. Even more explicitly, in interpersonal interaction, the experiment is equal to the act of measurement and the latter is equal to interaction. In other words, interaction is experience and coincides with measurement, coincides with measurement in the relationship between the individual (the organism) and the environment, in the relationship between the therapist and the client or patient or in group interaction; in general, in any interaction, experiment, measurement they can be placed on the same level and used as substantially equivalent terms.

Observable

Talking about measurement and quantum physics leads us to introduce the concept of observable.

By the definition of observable in physics we mean any measurable quantity both through specific detection tools and through calculation.

In classical mechanics, quantities such as mass, momentum, moment, energy are examples of observables and are described by using real numbers. In quantum mechanics an observable is a dynamic quantity of the system or of the quantum state and is described by complex numbers.

A physical system, in general, is represented through observables that describe its properties. Therefore, studying a system, in a specific reference time, implies measuring, that is, having knowledge of the value of the observables that make it up.

Epistemological isomorphism

On the basis of what has been reported so far, it is finally possible to introduce one of the cardinal concepts of this work, which pertains to the so-called "epistemological isomorphism".

What we will use is not a mathematical isomorphism in the proper sense, but a method isomorphism, exploiting the metaphorical layer of the symbolic-linguistic codification just shared.

We need to introduce minimal and essential mathematical terminology, trying to expose it without resorting to formulas.



Status vector and linear operator

We use vectors and matrices (linear operators), mathematical objects, which in quantum mechanics allow respectively, the description of the state of a system and the representation of a collection of data which, in its being an inventory of the possible states of a system, exercises a transformation function, as if it were equipped with gears, like a calculation machine.

More in detail and schematically:

the state vector is the representation of the state of a system in quantum mechanics. The state of a system is described through a so-called state vector, consisting of components, i.e. all (observable) variables, in the form of a column or row of values and which can be more concisely represented using Dirac's notation, as reported below:

- the linear operator is a matrix of all possible states that a system can assume. That is to say, ideally, it results from the "juxtaposition" of all possible state vectors.

As we have said, for the purpose of our discussion, the linear operator can be imagined as a sort of machine that acts on the state vector and transforms it.

$$|a\rangle = \begin{pmatrix} a_1 \\ \vdots \\ a_n \end{pmatrix} \begin{bmatrix} a_{11} & a_{12} & \dots & a_{1n} \\ a_{21} & a_{22} & \dots & a_{2n} \\ \vdots & \vdots & \ddots & \vdots \\ a_{m1} & a_{m2} & \dots & a_{mn} \end{bmatrix}$$

How we use linear operators and vectors

Following the proposed transposition, we use the state vector mathematical object to represent the condition of an individual in a given instant and more particularly the components that characterize the "state" of the individual in the interaction (interpersonal or with the environment).

Furthermore, we use a linear operator (matrix), as a representation of the repertoire of all the potential configurations of the components present in the state vector, that is, as a sort of embodied isomorphic knowledge base. As mentioned, we imagine the linear operator as a "transformative" calculation machine, responsible for the changes or changes in state.

To simplify the discussion and avoid complicating it through the necessary references to mathematical formalism, it is useful to adopt a symbols consisting of: a human icon, representative of the state vector, of the condition of an individual described by its components at a given moment; a mechanical icon (gears) symbolizing the linear operator, transforming machine, embodied knowledge base, present in the metaphorical layer of the individual.





Again, in more detail and schematically:

$$|a\rangle = \begin{pmatrix} a_1 \\ \vdots \\ a_n \end{pmatrix} = \text{[Silhouette of a person]} \begin{bmatrix} a_{11} & a_{12} & \dots & a_{1n} \\ a_{21} & a_{22} & \dots & a_{2n} \\ \vdots & \vdots & \ddots & \vdots \\ a_{m1} & a_{m2} & \dots & a_{mn} \end{bmatrix} \text{[Three interlocking gears]}$$

Measurement in quantum mechanics

We focus attention on the mathematical procedure that is the basis of measurement in quantum mechanics and on its experimental meaning.

It should be clarified and emphasized that the linear operators in question are characterized by components whose values are expressed through complex numbers. It should also be noted that the matrix constituting the linear operator has a Hermitian nature. In linear algebra, we call the Hermitian matrix or self-adjoint matrix, a matrix whose values are complex numbers, and with the characteristic of being coincident with its conjugate transpose, therefore, symmetric.

When the product between the matrix constituting the linear operator and the column vector (description of the state of the system at a given instant) corresponds (is equal) to the same state vector multiplied by a real or complex value, then the vector is an eigenvector of the linear operator and the resulting value is called the eigenvalue of the same operator. The foregoing is described by the following formula:

$$\begin{bmatrix} a_{11} & a_{12} & \dots & a_{1n} \\ a_{21} & a_{22} & \dots & a_{2n} \\ \vdots & \vdots & \ddots & \vdots \\ a_{m1} & a_{m2} & \dots & a_{mn} \end{bmatrix} * \begin{pmatrix} a_1 \\ \vdots \\ a_n \end{pmatrix} = \lambda * \begin{pmatrix} a_1 \\ \vdots \\ a_n \end{pmatrix}$$

or, more briefly, using Dirac's notation:

$$L * |a\rangle = \lambda * |a\rangle$$

Where L is the linear operator and *ket-vector* a is the state vector and lambda is the eigenvalue.

Recalling the probabilistic (non-deterministic) nature of the behaviour of matter at the corpuscular level (ie at the quantum dimension) and the fact that every quantum system is normally in a situation of "superposition of states" (probabilistic indeterminism), it is useful to remark that



the system remains in an "indefinite" condition (in all possible states, each according to its own probability) until the moment of execution of the measurement. The act of measurement determines the transition from a condition of superposition of states to a well-defined state. In quantum jargon we will say that with the measure the system 'collapses' into one of the possible states, assuming a precise value .

Our operator L represents the system in its indeterminate condition.

The product between the linear operator (L) and the state vector (*ket-vector a*) represents the action performed by the transforming machine (L) on the state of the system (*ket-vector a*) in a certain instant.

Linear operator, state vector and lambda in interpersonal interaction

What we have seen so far regarding measurement in quantum mechanics could seemingly be far from the peculiar themes of psychotherapy and interpersonal interaction and, therefore, may not seem of possible interest in this area. In reality, precisely because of what we have defined with the concept of epistemological isomorphism and by virtue of the process of transposition derived from it, we try to demonstrate how it could be possible to formally describe an interpersonal interaction using the formula proper of measurement in mechanics quantum and trying to attribute a meaning clearly referable to the intensity of contact according to the Gestalt approach to the lambda value.

We proceed by examining the individual components that come into play.

Consider a segment of interpersonal interaction between two individuals identified by the letters A and B according to the perspective of subject A.

In its metaphorical layer, subject A has its own embodied isomorphic knowledge base. This corresponds to the linear operator L , we imagine it as a matrix of values continuously updated due to the interactions of the individual with the environment.

In our symbolic representation we imagine it as a gear, a transformative machine.

The same subject A, in a given instant, has, in its metaphorical layer, a photograph, a snapshot, of its own state (corresponding to the state of the system, in physics) which is represented by the vector *ket-vector a* (which we can make more evident through awareness exercises of one's here and now). This vector bears the variables that describe the state of the individual at that moment, also destined to change due to the interactions with the environment, and which simultaneously update their embodied isomorphic knowledge base.

In the interaction between subject A and subject B, we can hypothesize that subject A operates, phenomenological, towards himself, a sort of report (perception) relating to interaction with the environment (with subject B). In effect, subject A implements its own perceptual process which we could describe as an embodied calculation which is based on the formulation under examination and which determines the resolution (collapse) of one of the possible states contained in its embodied knowledge base. Subject A continuously carries out a measurement of his relationship with B at all times (giving life to the mechanism we have formalized).

Continuing in the epistemological isomorphism, (therefore taking advantage of the metaphorical layer of the symbolic coding once again just shared) we reiterate detailing:



$$L * |a\rangle = \lambda * |a\rangle$$



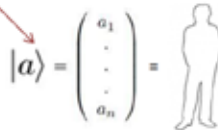
1) the function of the linear operator

linear operator (observable), describes the embodied isomorphic 'knowledge base' of A (necessary for the calculation), which changes in every interaction ... and therefore,

2) the function of the state vector

the state vector represents the 'photograph' of the individual condition at all times, that is, the values of the components that characterize each individual and changes with the interaction.

$$L * |a\rangle = \lambda * |a\rangle$$

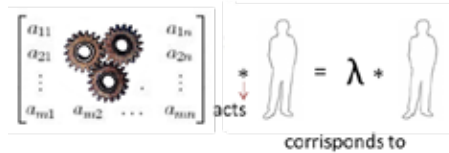


Measurement and interpersonal interaction

Each from its own heart the other measures – Pietro Metastasio (1698 – 1782), Issipile, 1732

In this paragraph we report once again the "formula" for calculating the lambda eigenvalue reiterating its meaning in quantum physics and, above all, in the transposition we carry out in relation to the interpersonal relationship; therefore, describing the image above, it results:

$$L * |a\rangle = \lambda * |a\rangle$$





the linear operator (L) that “acts on” (*) state vector of A (*ket-vector a*), corresponds (=) to eigenvalue (lambda) for the state vector (*ket-vector a*).the linear operator (L) that “acts on” (*) state vector of A (*ket-vector a*), corresponds (=) to eigenvalue (lambda) for the state vector (*ket-vector a*).

which, symbolically, in our isomorphic-epistemological transposition becomes:

the embodied isomorphic knowledge base of subject A during the interaction (gear, transforming machine) that “acts on” the state of the individual at a given instant (shape) corresponds (=) to lambda for the state of individual A (shape).

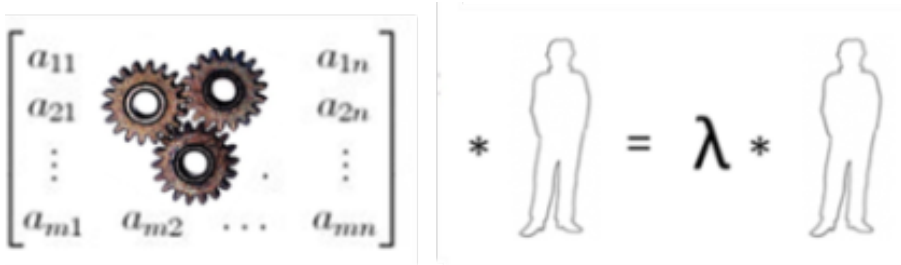
In the interaction between subject A and subject B, we have highlighted that subject A perceives and reports a phenomenological report of his interaction with subject B. This report can be representative of the extent of the interaction itself or, according to a properly Gestalt perspective, the intensity of the contact in the relationship. The individual A “calculates” or “solves” his “state superposition”, “feeling” the intensity of the contact at all times, that is, continuously making a ‘measurement’ (of the contact) of the interaction with B. In in other words, in every instant of the interaction between A and B, the lambda value could correspond to the measure of the intensity of the contact with B, as phenomenological detected by A.

All of the above corresponds to the perspective according to the point of view of A; of course, in a perfectly specular way the same considerations apply according to B’s point of view

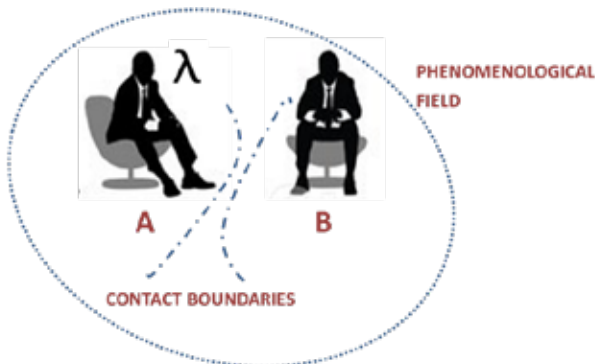
In conclusion, therefore, each subject in his interaction with the environment or in interpersonal interaction, modifies his own state vector, that is, the description (characterization) of his own system at that moment, by virtue of his own embodied isomorphic knowledge base.

The measure of change (variation of the state vector of A) is represented by the lambda eigenvalue, and this value can be considered a measure of the intensity of the contact.

As in quantum mechanics, when the state vector of A is configured as the eigenvector of the linear operator, it contributes to generate an eigenvalue, in the same way, in our isomorphic-epistemological transposition, in an innovative and original way (it is our “trademark”) Lambda emerges as a” phenomenological eigenvalue “.



‘phenomenological eigenvalue’,
measure of contact intensity (as
detected by A).



THE BOUNDARY BETWEEN ONESELF AND THE WORLD IN WHICH THE SELF IS CO-CREATED





Contact field and boundary

Where does lambda "originate"? In the image we can see it well: we believe it originates in the interaction between A and B; It "happens" in the contact boundary between the two interacting people in the phenomenological field; we focus that area, that 'between-zone', the boundary between oneself and the world as the point where the Self is co-created and from which our "feeling" of contact originates. Therefore the lambda, as measure of interaction could be considered a measure of the intensity of contact.

Bibliography

Dirac, P.A.M. (1939). The relationship between Mathematics and Physics. Lecture delivered on presentation of the JAMES SCOTT prize, February 6, 1939 Published in: Proceedings of the Royal Society (Edinburgh) Vol. 59, 193839, Part II pp.122129

Feynman, R. (1985). QED, The Strange Theory of Light and Matter. Princeton, NJ: Princeton University Press

Penrose, R., Gardner, R. (1989). The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds, and the Laws of Physics, Oxford, UK: Oxford University Press

Rovelli, C., (2018). The order of Time. New York: Riverhead Books

Rovelli, C. (2014). Reality Is Not What It Seems: The Journey to Quantum Gravity. London: Penguin Books

Schrodinger, E., (1944). What Is Life? The Physical Aspect of The Living Cell with Mind and Matter (1944) & Autobiographical Sketches (1958) Cambridge, UK: Cambridge University Press

Susskind, L., Friedman, A., (2014). Quantum Mechanics the Theoretical Minimum – What You Need to Know to start doing physics, New York, NY: Basic Books

www.research-conference-hamburg2021.com

5. INTERNATIONAL CONFERENCE
ON RESEARCH
IN GESTALT THERAPY

09/24 - 09/26/2021 IN HAMBURG/GERMANY



I KNOW YOU

JIM DALLING

I know you.

You survived.

You survived by joking, by laughing, by playing, by finding light, and finding humour everywhere you could because that was the only way to make the rest of it bearable.

You survived the teasing by learning to tease. You survived the insensitivity by developing your sense of timing, your sense of humour, your joke radar, your gift of knowing the perfect thing to say or do to change the breathing of everyone in the room.

You know something. You can MAKE people do something that affects them on the most basic level. You can change how people breathe. You survived because you learned how to do this.

You survived with an embodied understanding of 'this too shall pass.' You survived knowing that laughing makes it pass more easily.

You survived by knowing that when things are at their worst that 'you just need to laugh'. You learned that laughing and crying are so closely related, that at their peak, it's difficult to distinguish one from the other.

You survived because you know how elegantly brief and limited our lives are. You survived because you understand that we are simple, ephemeral animals.

You survived pain, fear, grief, powerlessness and desperation by laughing. You survived by not taking any of it too seriously.

I know you.

You survived.

And I take how you survived very very seriously.

Reflections of a Gestaltist Clown

What the hell are we all doing here?

I've always been an imposter.

Even here, at this conference, surrounded by other therapists, I am, was and will be an imposter.

You see, at my heart, I'm a clown. I go to work every day as a clown, pretending to be a therapist.

I guess that's ok. Really, it is. I know a lot of academics who go to work every day and pretend to be therapists. They pretend they know that their methodologies are certain. They pretend to know their clients. They pretend they know what their clients are going through. They pretend that they know their impact on the other. The ones that aren't convinced by their own pretending pathologize it and call it *imposter syndrome*. And others are so good at pretending, they are convinced that they're right. These ones are dangerous, and I try to avoid them.

Mr. Flop

I'm a clown. I have no frigging idea of what I'm doing from one moment to the next. I have no sweet clue about what I'm doing when I'm pretending to be a therapist. But what I do know very well is my friend, Mr. Flop. Mr. Flop is a moment, the one where things could go one way or another and everything is uncertain. Mr. Flop is the clown's best and most intimate friend.

Irving Yalom wrote that therapists need to invent a new therapy for every client. Me? Every client, every session, every moment is an uncertainty. What's going to happen next? Who knows. Every clown show is a safe emergency, and I guess that's what makes them so engaging.

What's your schtick?

Sure, like any good clown, I have my schtick. With every new person I do the "informed consent blah blah blah," or "the limits of confidentiality yada yada yada." And with longstanding clients we begin with a "so, what's going on with you this week," or a "tell me about what's been happening." It's a schtick, a script that I try to make contactful. And. It's also a ritual, a format, a routine spoken in role.

The schtick is the format that sets the stage for a session. It creates the setting for a safe emergency to occur. The magic happens when the script disappears and the improv starts. That's not to say that the clown-show-that-is-the-therapeutic-encounter doesn't need a script or a structure. A show, like a therapy session, needs an agreement between the clown and the audience for it to actually be safe. It goes like this. There is a very simple beginning, middle, and end. It lasts an hour. Then you get to go home. This is all the structure a good clown needs. The art that leads to contact is the improvisation within the structure.

Something else happens though

Clowns are idiots. We believe that the world is flat. Most people we encounter live in the middle of this 'flat world'. It's the work of a clown, through silly play, games, songs, and contact to guide people from the middle of the flat earth. Once at the edge, the clown does a headstand then falls over the edge, crashing down on the rocks below. All is not lost for our friend the clown though. They jump back up, dust themselves off and resume life as normal. And this 'edge of the earth'? It becomes the new middle. For everyone. 'The others' feel safe where they previously did not. The world expands. It is the role of both the clown and the therapist to work towards expanding the world for all.

The first joke or creation according to a clown



In the beginning there was nothing. Coyote said, "Pull my finger". Raven obliged and pulled. Coyote farted. Turtle exploded with laughter. It was a big bang of laughter. In fact, The Big Bang was the first joke. Levity, the irrational and unmeasurable force, is the prime mover in the universe. The Big Bang was the first joke because levity makes everything bigger. The job of the therapist and clown is to help others connect with this irrational, creative force. Existence typically doesn't make sense. Life is irrational. And for some reason, we keep doing it anyway. Perhaps our seventh sense is the most important – our sense of humour.

Laugh and cry

Some clowning traditions state that the clown is born between laughing and crying. When things are so painful that you need to laugh, or so beautiful that you cry, you can be sure that your clown is near. During my workshop in La Paz Mexico, we played with laughing and crying.

Physiologically, hearty, raucous laughter and deep, wailing crying are almost identical. They radically change our abdominal engagement, our breathing, and most of our social engagement systems. They literally and figuratively flood us with sensations. Blood flows, chemicals release, muscles cramp and relax, we SHAKE. Our whole being gets shaken by the joy and pain of existence. When dealing with profound trauma as a clown therapist, I work to connect with either laughter or tears, as they appear to have similar impacts on my clients' nervous systems. There is a release and when we look up we see that we are safe and that the centre of the flat earth has moved, even if it's just an inch.

Given the fact that half of life is loss, that everything we make, build, gain, or earn we will eventually lose, we silly humans might want to get good at grief. The ability to swing back and forth between the pleasure of laughter and the pain of existence is, in my mind, highly adaptive indeed. Levity, you'll remember, is the prime mover and perhaps a good source of seven essential nutrients – including Resilience!™

Pleasure, Play, and Pendulation

The goal of clown training is to help the new clown become more in touch with a felt sense of freedom and pleasure. The great clown teacher Philippe Gaulier was clear: "*Something is beautiful when it is caught in the grips of freedom and pleasure.*" As a clown pretending to be a therapist, it is my greatest game, privilege, and fulfillment to increase another's capacity for play, freedom, and pleasure. For those stuck in a traumatic response and who have a play history that includes lots of fun and a felt sense of safety; playing, joking, silliness, clowning around, mimicking and mocking can be a functional and safe place in the therapeutic encounter.

Far too often I've heard my serious, academic friends, who, like me, pretend to be therapists, label this joking as a deflection or a defense mechanism. On this point, we disagree. Joking and play are fundamental to human connection and are how we clowns make meaning. Gaulier devotes the largest part of his training to *Le Jeu* – or play. Students have to find the pleasure to play with others. We search for '*complicité*' or complicity. (BTW – I love this word. It suggests that we are looking for an accomplice. Given the relational nature of contemporary Gestalt, it's fun to imagine that we are scheming accomplices with those we serve. It creates such a wonderful sense of deviance, and adventure, and risk, and gives me all of the good sensations in my tummy! Like full technicolour butterflies dancing to Keith Jarrett playing piano with the sea... but I digress...)

When our clients joke with us, they are inviting us to play. Sometimes that play can be what they really, really need. All of my clients – even the really serious ones – joke at some point or another. Or they get tired of me and find another clown pretending to be a therapist. Not my problem... Through the complicity of play, I work to create a strong, connected, therapeutic alliance with my clients. On the private stage of a session, we swing from joke to horror to pain, back to more laughter. Each pendulation moves the centre of the earth. This is our agreement: *We will play. We will cry. And we will laugh. Then after that? Who knows...*



FREE PIZZA

HEATHER ANNE KEYES

I was wondering how I was going to close this... after having spent more than a year of my life bringing it to life. I have done absolutely everything that was in my power for you all, and I almost don't know what more I have to give.

All I think I know at this point is that I have a story I would like to tell you. It's a story that I wanted to tell at the beginning of this week, a story that explains why I said that there were people who want me or us or female us killed for being here and for doing what we do. It is a bit of a "downer" but it is what I have and I would like to tell you my story if you will indulge me.

So it was a normal day in Durango, and the morning got long and lunchtime was creeping up on us. I asked the kids if they would be ok with having a pizza (cheers).

So I got online and ordered the pizza.

The one with the 30 minute or free guarantee.

Yup.

That one.

30 min come and go.

No pizza.

More than an hour goes by.

No pizza.

Finally, a motorcycle pulls up.

"meep meep". He honks.

I open the door

I take the pizza.

I close the door.

Put the stone cold pizza down on the table by my kids.

Banging on the door.

"Aren't you gonna pay for it?!"

"no. it took over an hour for it to get here. Don't worry, they don't take it out of the delivery pay."

I close the door.

Banging on the door.

Shit.

"Hey bitch, if you can't afford to feed your family, don't order food..."

Shit.

I close the door.

I feel the blood drain from my body.

I recognize the voice. It's the same guy who

brought me a cold pizza almost 2 years prior – the only other time I've used the guarantee. He said almost the exact same thing then.

But this time he called me a bitch. This time he's angry.

Shit.

And this time, my mind flashes to one of my best friends' best friends – murdered in her home in Mexico City the week before. To the women who have been raped and murdered for ignoring a catcall, for slighting a man's comment, for "making him angry".

Should I just give him the money?

SHOULD

I

JUST

GIVE

HIM

WHAT

HE

WANTS?

Fuck. No.

He revs and drives off.

But the way he looked at me. I've been looked at like that before.

It's the look of someone who not only wants to see me dead but full on feels they have a right to take my life right then and there.

Over a pizza

In front of my kids.

My 10 year old asks why he was so angry.

Because, I said, feeling like I was about to say something important

"people don't always like it when we stand up for our rights".

And so pizza became about rights and justice and fairness and ethics.

I pick up the phone to call his manager.

The illusion of safety in authority.

The manager laughs, and takes his side.

I hang up.

There are now two people whose jobs could depend on how deeply wrong what they are doing is seen to be by their boss's boss.

And losing those jobs will make them angry.

It's independence day in Mexico.

There will be drinking. There will be gunfire.

And there is now an angry man



With a motorcycle
 Who knows where I live
 Who wanted me dead 5 min ago.
 And who may lose his job
 Over a pizza.
 I breathe deep. I get calm.
 Not angry
 That deep calm that is even worse.
 I have taken a stand. And it's worth it to me. And
 I will not move from there.
 I have rights, I have a voice, I will not be intimi-
 dated, I will not back down. I will close my door
 in your face, I will hold my own space and I will
 show my children the difference between rage
 and outrage.
 The calls continue.
 Shit.
 For days.
 From the pizza place to my cellphone.
 I ignore them. I block the number.
 I see them on the call log anyhow.
 And then one day, there is a knock on the door.
 Shit.
 It's the delivery guy.
 Fuck.
 And his boss.
 And the regional general manager.
 And they brought free pizza.
 Because I was right.
 Because I had a right.
 Because I didn't just give him what he wanted,
 but had no right to take from me.
 So the point of all this, is that standing up for
 principles, for ethics, for justice and for rights of
 all kinds is a daily thing. And it can be a life and
 death daily thing. But at this point in my life, I can't
 not do it. Perhaps in my own way, maybe with
 less spraypaint than some, through more work-
 shops than others... But my ethics and my val-
 ues and my principles at this point in my life are
 who I am. They ARE how I live. And that means
 that they might one day also be a part of how I
 die – especially in a society like Mexico of 2020
 where women and our voices are silenced in a
 desperate cry to get things back “under control”
 in a return to collective values *that I was never a*
part of. Where our bodies are taken and used and
 disposed of and our personhood unconceived –
 unless the conception in question is that of an
 unborn in which case it becomes the point of our
 person in the world to carry them to life.
 So yes, this is the dark part of the closing
 address of the Habitat 2020 conference in pic-
 turesque La Paz, Baja Sur, Mexico... Where we
 have spent 5 glorious days between beaches
 and horses and whales, with people from 6 dif-
 ferent countries joining in at least 4 main lan-
 guages, where we have felt free and safe and
 protected and creative.

And I do ask that everyone feel into their feet,
 breathe into their deepest self, re live and feel
 the contact on their skin from the hands and
 tears and the shaking laughter of everyone
 else... and there are tears and hugging and
 thanks and laughter as we say goodbye and
 take it all in.



FREE PIZZA II

HEATHER ANNE KEYES

aka why I can't close a conference on a happy note/ apply positive psychology in my daily life.

Habitat 2020 has nearly come to a close – and as I consider what final words I would like to offer the international crowd that has gathered to do beautiful, fun, deep, connecting Gestalt work over the past 5 days amid carnival floats, glorious sunsets and peaceful breezes... I talk about death by motorcycle assassins, about fear, about indignation, about women murdered in their homes, about anger, ethics and principles and about being looked at by someone who would like me to die over a pizza.

What is wrong with me? Why – people ask – am I so angry? They tell me that it makes them sad that I was so solemn, so serious, in few words: a downer.

Well, because polarities. To hold a vision of balancing and reconnecting people with each other all across the world, with nature, with creative processes and growth, I must come from the depths of entropy where darkness and carnage and terror make the light so necessary. So necessary that I spend more than a year of my life creating it, caring for it, holding it, and making sure that it survives. And when it finally comes into being, and can be felt and tasted and breathed in, I cannot help be in contact with where it all came from, and so I give my speech – not from where we are, but from whence we came and to whence we will return. The “now and next”, if you will, the “field under the field”, the reality under the temporary, passing display of peace and opulence and happiness we rented and shared and revelled in for a few days.

And because I am an existentialist, a realist, a survivor – I am allergic to growth mindset positive psychology and flowey-white-garbed ceremonies. Life is short and beautiful and painful and then we die. We all die. There is pain and grief and trauma that no amount of kumbaya by the firepit will wipe away. And not everything is possible – there are such deep rooted systemic factors that the neocapitalist individualist self-enslavement model of “just work hard enough and you can achieve anything” is a crock I cannot buy into. I won't recite abundance mantras while dealing with spreadsheets full of negative numbers I am responsible for because it won't make a difference in the world. We have limits and limitations and fantasy cannot always overcome them all. All of this is also a reason I don't serve alcohol at AMPG events – I like to keep the edge on vs letting a few drinks take it off – to remember that we are strangers meeting for a brief time, rather than having a social solvent create a sense of ecstatic interpersonal communion and brotherly love beyond borders.

I prefer the starkness of zen, the deep appreciation of the perfection in what is – the space for process and authentic movement which sometime stumbles in its own body rather than a sleek choreography where we all play a perfect role.

I hold and love the imperfect human beings we all are though – the mortal, dying human beings we all are, the fools and the angry, arrogant, tense, over the top, “we” who take ourselves too seriously as we create things to fill a three hour space in people's live which is just as absurd as any other three hours they could live anywhere else.

So... was what I gave as good as any other thing I could have offered? Perhaps. If you look at the whole – not just the cutting words. Look at the cutting words contained by a temporary community, by a gorgeous landscape of desert and sea, of sunset and sunrise, look at the eyes that start to seek connection as my harsh words remind us of the wounds that we come from and that any of us could experience again soon. We look for connection in the face of uncertainty, connection in the face of social, societal, gendered, sexed and nationalized trauma. We look to each other when we are scared and we hold each other safe. Could we appreciate each other as deeply if we lost sight of our fragility,



if we stepped outside of the fleeting sense of security that being at a gated hilltop resort can offer? Maybe. But I don't know. So perhaps I was trying to scare us together for a moment, to unite "us" as a community vs a scary "other" with different or lesser morals and values. Or maybe I was just proud of what I had managed to create in the face of adversity, just as I was proud of having discovered the principle of free pizza – the principle of being deserving, dignified, honest, forthright, brave and ethical even when under threat, intimidation, siege and attack for wanting what I have a right to for myself – and for my children – and for my community... which I confess to believing in fiercely, in spite of my knowledge of our individual solitudes and absurdities.

And so again, I take up space with sharp words and barbed-wire thoughts. But it is really because of my belief in the paradoxical theory of change. We need to pay attention to what we ARE living, not in trying to become something else. We are off-kilter as a society, though in our essence, which we can return to in a second, we are already part of a greater eco-cosmos. We are already one with the whales and the horses and with each other. But we need to come into fuller awareness of how we are betraying our place and our system if we are to have realistic point of departure for meaningful change. We need to oppose, to push back and to rebel against what we have become. BUT first, we have to see it. We cannot deliberately affect that which is outside of our awareness and so in the foreseeable future, I will most likely continue to invite monsters and misfits and demons to all the elegant dinners I host. If we are lucky and the universe balances out though, there may just be enough free pizza for us all.

GESTALT ONLINE I
ENGLISH- THURSDAY SEPT 3RD
7 WEEKLY SESSIONS
ESPAÑOL-MARTES 8 SEPT
7 SESIONES SEMANALES
8-10HRA (MEX), 15-17HRA (ES)



GESTALT ONLINE II
ENGLISH- WED SEPT 2ND
7 SESSIONS, ALTERNATING WEEKS
ESPAÑOL-MIERC 9 SEPT
7 SESIONES, SEMANAS ALTERNAS
11-13HRA (MEX), 18-20HRA (ES)

180 Euros/pers

www.terapiados.net
www.gestaltmexico.org
Con/ With
Heather Anne Keyes
David Picó Vila



ACOMPañAR – NOS DURANTE EL PROCESO TERAPÉUTICO ENTRE MUJERES EN SITUACIONES DE VIOLENCIA

RUTH RAMÍREZ

Pareciera que ser mujer, acompañando a otra mujer en un proceso de terapia no conlleva diferencia alguna en relación a cualquier encuentro. La intención de este breve ensayo es compartir, desde una perspectiva feminista, lo que significa acompañarse entre mujeres en situaciones de violencia, en un espacio terapéutico. Es intencional escribir en el renglón anterior “mujeres en situaciones de violencia”, dado que en un contexto patriarcal, nosotras todas somos sujetas de diversas violencias, tanto terapeutas como consultantes.

De inicio, les propongo nombrar acompañamiento emocional o psicológico a aquello que se reconoce como proceso de terapia; acompañante, al terapeuta; y consultante, al paciente. Veo importante mencionar el porqué de este brinco en dichos conceptos.

Plantearnos un espacio terapéutico como un espacio donde se acompaña, implica de entrada reconocer que la asimetría con la que nos habíamos posicionado – la que aprendimos desde nuestra formación universitaria y de posgrados, que nos permite el decirnos profesionistas, psicólogas, terapeutas, profesionales de la salud mental, licenciadas – ha generado una condición de poder frente a quienes hemos nombrado pacientes.

Dicha postura incluye, de muchas maneras, declararnos las expertas frente al malestar de la otra, las que resuelven, las que curan. Las más de las veces, ver la vida de la otra como sólo suya, sólo interna, intrapsíquica, personal. La miramos incluso ajena, como una película que se desarrolla en otro lado del mundo, no en el nuestro.

Lllamarlo, entonces, acompañamiento emocional y psicológico, nos convierte en eso, en acompañantes de un proceso. ¿El proceso de quién? De ambas.

Es entonces cuando iniciamos este viaje, donde nos miramos como iguales. Se convierte en una película que se mezcla con la nuestra; nos podemos reconocer en las historias; asumimos que somos claramente esas mismas víctimas de las violencias del patriarcado.

Y entendemos que posaremos nuestra mirada al mismo tiempo hacia adentro de nosotras mismas, así como en la otra; hay un nosotras. Recorreremos ese doloroso camino juntas, que seguramente nos atravesará a ambas al reconocer nuestras historias de violencia. Tal vez por ello, acompañar a mujeres en situaciones de violencia resulte una fuerte confrontación personal.

Por ello, es un acompañamiento, porque vamos juntas construyendo; y, entonces, somos acompañantes más que sólo terapeutas.

Para vivirnos como acompañantes entre mujeres, un punto de partida es reconocer que estamos inmersas en el patriarcado, que somos “las mujeres”, aunque a veces parezca que, desde el espacio que ocupamos socialmente, no hemos sido o somos violentadas, lo cual es un sesgo.

A veces sucede que, cuando acompañamos a otra mujer en la recuperación de su dignidad, nos vemos enfrentadas al ultraje de la nuestra, a la costumbre de estar despojadas de nuestros derechos. Es a veces ahí mismo que nuestro cuerpo vibra y rememora las innumerables ocasiones en que, desde niñas, hemos sido violentadas.



Ahora sí, estamos acompañando.

Hablemos del patriarcado como un sistema diseñado y promovido para violentar a las mujeres, por el simple hecho de serlo. Está cargado de machismo, de misoginia, de la cual no escapamos ninguna, y es en el feminicidio donde encuentra su máxima expresión.

Las circunstancias que derivan de este sistema en nuestros espacios cotidianos, generan un deterioro en nuestra estabilidad emocional. Acosos, violaciones, violencias... aparecen de forma naturalizada y hasta dispensada socialmente, responsabilizándonos a nosotras de ser víctimas de nuestros padres, parejas, hijos, hombres de la calle, desconocidos y alguna que otra mujer patriarcada. No hay relación que sostengamos las mujeres, ni vínculo, que no esté atravesado por este sistema.

Es así, en medio de la violencia hacia nosotras, que crecemos; que cada una, según nuestras condiciones de vida, vamos tomando un lugar en la sociedad. Claro está, el que nos asigna el patriarcado. Algunas veces, desde ese lugar privilegiado, podemos creer que no es posible que nos suceda lo que a la otra, que no seremos violadas, violentadas, acosadas.

Podemos llegar a despegarnos de las experiencias de las mujeres y comenzar a colocarnos como la que puede decirle qué hacer a las víctimas, mostrarnos dadasivas, altruistas, incluso piadosas.

Estas posturas generan asimetría. Siendo comprensible que sostenernos en ese papel nos alivia el dolor de reconocer lo propio, pero obstaculiza hacer comunidad entre las mujeres, colectivizar la rabia y ejercer acciones conjuntas en la lucha social.

Resulta entonces importante no sólo reconocernos como acompañantes, sino también hablar de consultantes, no pacientes.

Por mucho tiempo hemos pensado a la psicoterapia desde un modelo médico. Es así como las discordancias emocionales se tratan como una enfermedad física, así mismo se "curan".

Bajo estas formas de ejercer, pensemos cómo se crea esta relación con "la paciente", las causas y origen de lo que le aqueja, su responsabilidad personal para hacer cambios en el malestar que trae al consultorio, qué hace o deja de hacer para que "le suceda" lo que relata. Todo apunta a lo interno.

El riesgo no es considerar lo intrapsíquico, sino usarlo como única guía para entender a "las pacientes" (siguiendo con el modelo médico); pensar que hay una enfermedad, un proceso de curación, un resultado único medible. Perdiendo de vista lo que nos sucede a las mujeres viviendo en el patriarcado.

De ahí la aparente terquedad de cambiar nuestro discurso, asimismo nuestra visión, nuestra postura; y nombrar consultantes a aquellas mujeres que asisten, recurren a nuestro acompañamiento, que a cada momento son nuestros espejos, con las cuales caminamos juntas esta lucha... desde el consultorio, hasta las calles.

La violencia nos ocupa momento a momento; y el espacio de terapia es un lugar recurrente para compartir estos males, para sentirnos escuchadas, con resonancia, porque como consultantes también deberemos saber que nuestra acompañante reconoce sus padecimientos generados por el patriarcado.

Cierro este breve ensayo, no sin antes decir que, mayoritariamente – si no es que todos-, los planteamientos base de la psicoterapia han sido escritos y descritos por hombres. Tomarlo en cuenta nos llevaría a reformularlos desde una visión femenina; no reorganizar la que ya está, sólo imprimiendo nuestra mirada, sino que habría que aventurarnos a construir desde abajo y entre todas.



BE PART OF NGV'S FLAGSHIP 18 MONTH LEARNING PROGRAMME

We want to encourage a gestalt practice that's active in our world – one that is grounded in social justice and in combatting different forms of oppression. Our programme brings together theory, contributions from those actively working to challenge oppressive social structures, and experiential learning/development through dialogue.

CONTRIBUTE

This programme is an online experiment in a mix of structured learning, personal process and group development. Our focus is on "Gestalt in the World" – the contribution of gestaltists as 'citizen practitioners' (Parlett) in response to challenges to our ecology and in relation to social justice. The programme is not just for those with experience of gestalt – we wish to foster a co-learning environment in which contributors from different professional fields who share our interests can learn together.

The programme runs Jan 2021 – March June 2022

- Meet as a whole group 10 times for 1 day over 18 months. (50 direct learning hours)
- A mix of presenters/contributors – gestalt and non-gestalt; individuals who are contributing to challenges around social justice/ecology – e.g. those working in political change, black liberation, local democracy, activism and campaigning, and business/commerce.
- Support participants with their 'living of this' – report back and receive challenge and support
- Encourage smaller 'process' groups to meet monthly.
- Explore gestalt theory and intersections with other bodies of thought such as sociology, political theory, and philosophy, particularly as they relate to what Paul Goodman called 'socio-therapy'

The programme will create an environment in which beginners and those with vast gestalt experience can learn together. We hope to bring in people from both ends of their gestalt journey. The NGV approach esteems development at the group/community level (hence this is not a 'personal' development group as such). Having said this, our personal experience shapes the collective, which in turn forms our individual experience.

We use gestalt theory as an orienting tool, and in turn we regard this programme as key to NGV's aspirations to develop a gestalt practice fit for the challenges of our times through living it together, and by including that which may not be directly present – the planet's fauna and flora for example – as well as that which is present but so obvious that it is overlooked, which is the case with privilege.

We particularly invite those who live on the edges – or outside – those who struggle in groups,

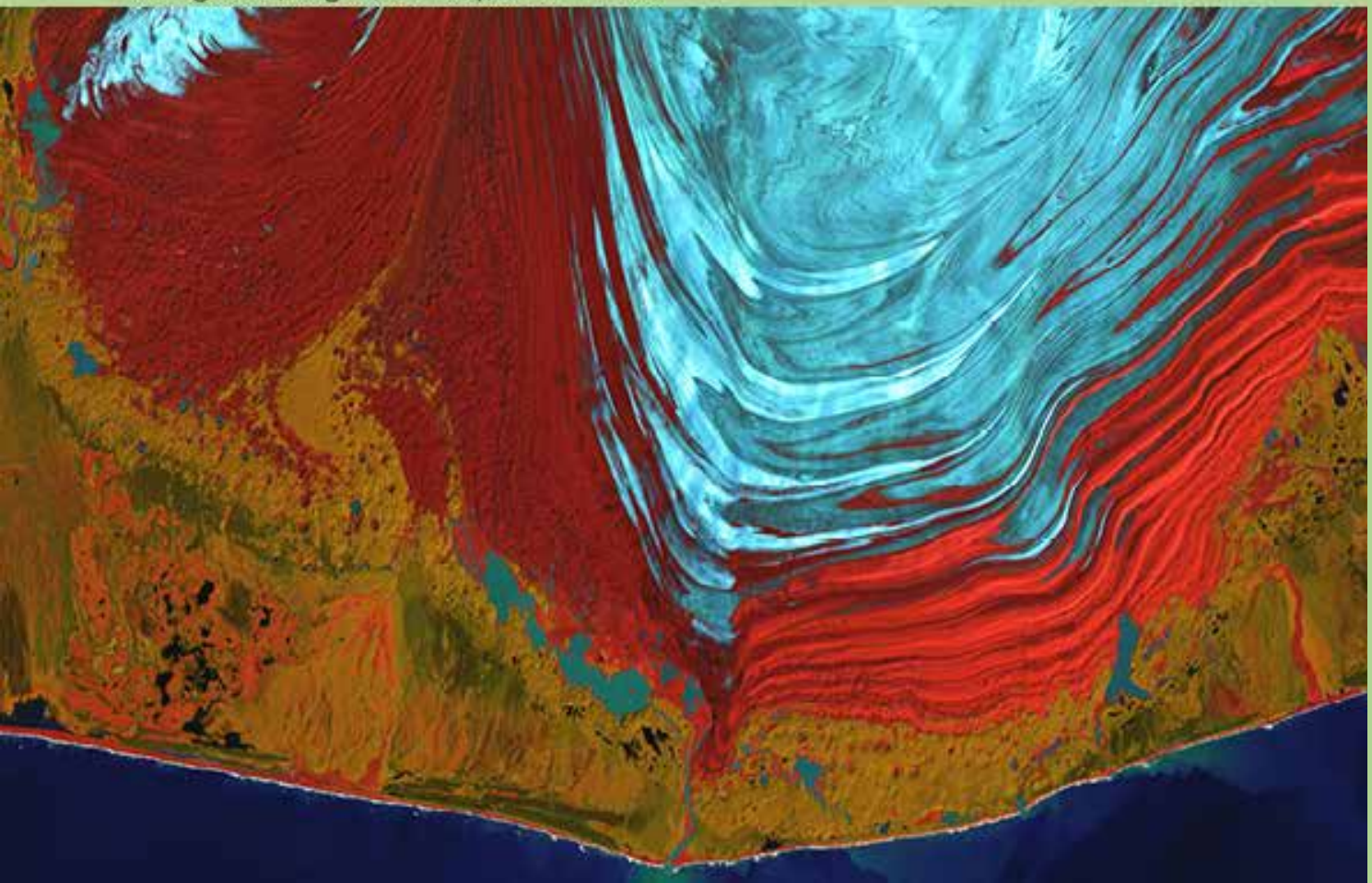
or those bringing marginal experience including race, sexuality, and disability as having something unique to offer that we can grow by. We will turn our attention to the wider structures of power, influence and oppression that form the background against which much therapy and social change work is conducted.

We will build relationships and foster a "chosen" support community that will 'over-time' allow different choices to emerge for us as individuals, whilst engaged with issues experienced at community and planetary levels. (Max 24 places, 6 reserved for free places/non-gestaltists)!

Cost £1100 UK [can be paid over 18 months – and 6 subsidised/free places available] / please contact john@newgestaltvoices.org

Amongst other things this is a supported place to:

- Explore challenges around being part of a community, society, racial group, planet, species.
- Share our narratives, life stories & the recurring patterns that we are working through and that specifically form an obstacle to our living with and alongside others.
- We will be meeting online from our homes, so we welcome contribution from partners, children and those who are precious in our lives.
- Use gestalt theory as an orienting tool & in turn refine, and improve our understanding of gestalt theory, in relation to current social justice and ecological challenges.
- Learn with others with different life & professional experience and theoretical orientations.
- Offer up what we don't understand.
- Build safety for those parts of ourselves and of each other that do not easily fit
- Make a place for difficult self-process like narcissism, shame, jealousy and marginal experience including GSRD, religion, ethnicity, class and race.



MODELO EN ENTRENAMIENTO EMOCIONAL GESTALT EL BOTE DE LAS EMOCIONES (EMOCIONOBOTE GESTALT)

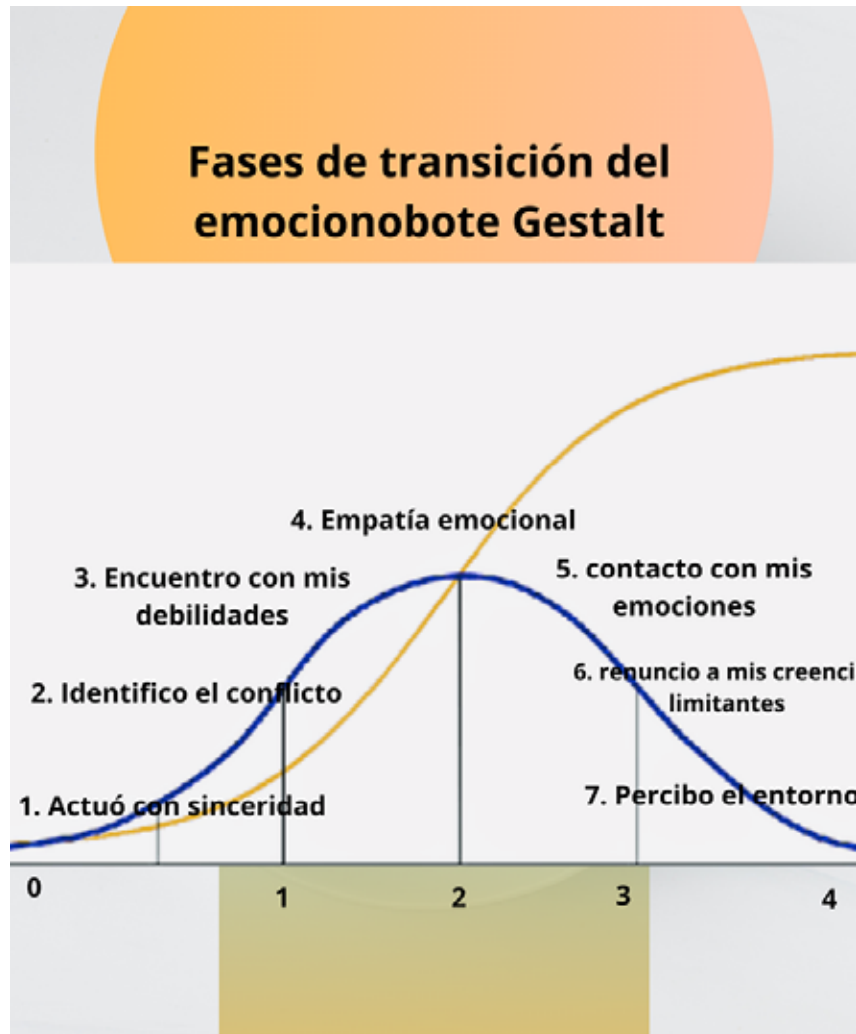
LINETH CHÁVEZ PÉREZ

¿El bote de mis emociones?

Una pregunta frecuente al llegar a sesión a través del tiempo ha sido siempre, ¿cómo te sientes? Y aunque es tan fácil de plantear para los consultantes, puede ser el inicio de un gran viaje de autodescubrimiento. De forma lúdica el emocionobote es un entrenamiento que se convierte en un grupo de encuentro y permite que se potencialice la forma de ganar energía psíquica y dejar de perderla. En la actualidad es de suma importancia que nos percatemos de nuestro sentir emocional evitando episodios de estrés y ansiedad innecesarios y justamente esta herramienta facilita poner nuestra atención en el presente, en el aquí y ahora, donde sí podemos hacer algo al respecto y soltar el pasado; donde ya queda poco por hacer (ese pasado que permanece simbólicamente dentro del bote). De igual forma, permite a los participantes ser conscientes de los límites que han establecido en relación a su emoción presente más latente, y a saber diferenciar entre los límites de la variedad de ambientes, del cuerpo, de los valores, de la familiaridad, de la expresividad y de la exposición. Así se facilita a quien lo trabaje, el poder encontrar el origen del bloqueo de su emoción y descubrir diferentes alternativas de solución, mediante el acompañamiento grupal, desde una manera lúdica y creativa en la que se puede llegar al contacto de forma genuina y espontánea, dejando a un lado el formato que se puede tener sobre el propio actuar y permitiendo el poder ser en el momento presente con los elementos que se tienen a la mano, haciendo uso de los recursos con los que se cuentan, modificando la percepción que se tiene de los mismos.

Desde mi experiencia, considero que usar la creatividad nos lleva a co-crear un espacio genuino y honesto con los consultantes en el que el contacto se da de forma armónica. El experimento gestáltico y muchos juegos que se usan en la psicoterapia gestáltica se utilizan para expandir y ampliar los límites del contacto. Por medio de ellos podemos llegar a realizar acciones que anteriormente nos resultaban difíciles o extrañas, o aquéllas a las que nos resistíamos y nos negábamos a vivenciar o a experimentar. Estas nuevas acciones pueden llegar a vivirse como expresiones aceptables, y con ellas podemos abrirnos a nuevas posibilidades (James y Jongeward, 1990).

Por ello, es de suma importancia que los participantes puedan experimentar un recorrido cíclico por las emociones de forma experiencial para potencializar la conciencia corpórea y cognitiva, e integrarla con los conflictos actuales para enfocarse en una solución desde "el aquí y ahora". Mi entrenamiento trabaja las emociones bloqueadas correlacionadas con el ciclo de la experiencia de Zinker, Salama, la ruleta de Plutchik, el universo de las emociones y la MATEA, y he de concluir que no importa cuál sea el modelo con el que realices tu labor Gestalt, lo realmente valioso es el propio estilo terapéutico y el entrenamiento individual que has llevado a cabo en ti mismo antes para poder acompañar a los otros en sus viajes repletos de emociones y autodescubrimiento.



Referencias

- Castanedo, C. (2014). Grupos de encuentro en terapia Gestalt. Barcelona: Herder
- Marie, R. (2005). Contacto y relación en psicoterapia. 2ª ed. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- Martín, A. (2013). Manual práctico de la Psicoterapia Gestalt; 8va edición. Ed. Desclée De Brouwer.
- Salama, H. (2007). Psicoterapia Gestalt. Proceso y metodología. 4a ed. México: Alfaomega.
- Salama, H. (2012). Gestalt 2.0. Actualización en psicoterapia Gestalt. México: Alfaomega.
- Zinker, J. (2003). El proceso creativo en la terapia guesáltica. México: Paidós.
- Zinker, J. (2005). En busca de la buena forma. [Traducido al español de *In Search of Good Form*]. Culiacán, Sinaloa: Instituto Humanista de Sinaloa.



LA RESIGNIFICACIÓN DE LA VERGÜENZA EN LA ADOLESCENCIA

MTRA. LORENA MARTÍNEZ AVENDAÑO

*"La liberación es no sentirse ya nunca más avergonzado de uno mismo".
Friedrich Nietzsche*

La vergüenza es un sentimiento del cual las personas, en la cotidianeidad, no hablan. Se relaciona con la sensación de estar expuesto a la vista de los demás. La vergüenza es ese miedo a ser, a mostrar lo que uno es, a optar por ser invisible para evitar ser objeto de críticas y calificado por otros, como no válido. Por lo tanto, sentir vergüenza resulta avergonzante.

Esto lo pude comprobar cuando inicié mis investigaciones sobre el tema, haciendo sondeos en relación con las experiencias de vergüenza, ante lo cual las personas me respondían extrañadas y cuestionándome el motivo de mi interés en este tema. Sin embargo, al responder a las preguntas, invariablemente identificaban experiencias vergonzosas en su vida relacionadas con la evaluación real o fantasiosa de los otros, sobre todo en su infancia y/o adolescencia.

La vergüenza es un tema que se manifiesta desde la literatura y, en la actualidad, en el mundo de la psicoterapia. En la Biblia se describe la vergüenza, en el libro de Génesis, cuando Adán y Eva son *expulsados del paraíso por haber tomado la fruta prohibida*. También en la literatura, en el libro "Metamorfosis" de Kafka, donde el autor hace una referencia metafórica a la vivencia de la vergüenza. Y por otro lado, el cuento japonés de la *Grulla agradecida o la esposa grulla*, narra la tragedia humana en la cual la vivencia de la vergüenza se hace presente nuevamente.

De acuerdo a la mitología china, el dragón representa el poder de la metamorfosis y el don de hacerse invisible. El poder de la invisibilidad se relaciona con la vergüenza; es una forma de no ser visto, y no ser visto es precisamente la figura de la vergüenza.

Desde hace tiempo el psicoanálisis y, posteriormente, la Psicoterapia Gestalt, le han dado importancia a este tema. Kitayama, O. (2009) hace un análisis desde el punto de vista del psicoanálisis en Japón, una cultura en la cual la gente puede sentir un profundo sentimiento de vergüenza por haber "lastimado" a alguien significativo; cuestiones que permanecen profundamente asentadas en el mundo interno y esconden vergonzosamente su *verdadero self*. (p. 297). Desde la Gestalt, Wheeler, en su libro *Vergüenza y soledad*, explica que la vergüenza es la base de muchos estados internos como la depresión, alienación, falta de seguridad, soledad y aislamiento. Incluso, explica que se relaciona con fenómenos esquizoides y paranoides, desórdenes compulsivos, divisiones del sí mismo, un sentido profundo de inferioridad, inadecuación y fracaso. (Wheeler, 2005, p.21).

Fossum y Manson (1989), explican que la vergüenza es un sentimiento interior de estar disminuido o de ser insuficiente como persona. Kaufman (1980) la define como un sentimiento de fracaso, inferioridad, transgresión y alienación, vividos como un tormento y una enfermedad del alma (citado en Wheeler, 2005). La diferencia entre la vergüenza y otros sentimientos es que ésta se instala en el ser; es un sentimiento de humillación, de derrota, de no ser suficiente, que origina falta de aceptación, miedo e inseguridad.

Éste es un sentimiento presente en la vida. Desde los primeros años se experimenta, a partir de la evaluación de los otros. En un principio, a través de los padres y, posteriormente, en las relaciones interpersonales. Y así, en el afán aprendido de buscar la aceptación del otro y por el miedo a no cubrir las expectativas, la vida va transcurriendo entre vivencias e interacciones que refuerzan el sentimiento de vergüenza y se va adhiriendo a la personalidad.



"No soy lo suficientemente bueno," "¿Qué van a decir de mí?," "No puedo hacerlo", "¿y si me equivoco?" son frases en donde está inmersa la vergüenza; frases aprendidas, repetidas desde que somos pequeños, y que vamos introyectando, ya sea porque otros las dijeron, o bien, por la propia evaluación del yo en la comparación con las demás.

Resnick (2016) explica que al descubrir los introyectos parentales y culturales, estos están relacionados con las retroflexiones y proyecciones, cargadas de creencias y emociones que, al comprenderlas, le permiten a la persona entender cómo se fue construyendo esa vergüenza. El niño – y posteriormente, el adolescente – va construyendo el concepto de sí mismo y sus significados a través de la experiencia y de sus vivencias, así que dentro de esta interacción con el campo identifica la aceptación o el rechazo de los otros. Resnick menciona que en la vergüenza mal adaptativa, la persona puede proyectar en otros esta desaprobación que fue introyectada, o que forma el *bucle recursivo y destructivo de la vergüenza*. (p.77).

La vergüenza nos impide fluir en el aquí y el ahora; nos detiene y nos conecta con el miedo, o nos lleva a la culpa. Las personas pueden pasar toda una vida **sin darse cuenta**, sin entrar en contacto con la conciencia de este sentimiento tan profundo como es la vergüenza.

"Hay muchas formas de protegerse de los sentimientos de vergüenza. Unas pueden ser conscientes y otras, no tanto. Evitamos conectar con el sentimiento de vergüenza echando mano de artefactos cuyo fin es distanciarnos de nosotros mismos, por ejemplo, a través múltiples adicciones: drogas, internet, máquinas tragaperras, comida, sexo, etc." (Molina, 2019, p. 40)

Como bien lo explica Molina, el ser humano busca diferentes formas de evadir y desconectarse de la experiencia de la vergüenza, ante realidades de violencia, abuso y falta de contacto, desde edades tempranas, refugiándose en callejones sin salida que no resuelven la experiencia misma de la vergüenza.

¿Y por qué explorar la vergüenza en la adolescencia? Aunque algunos autores refieren que la adolescencia es solo un constructo social, representa una etapa del ciclo vital fundamental en la construcción del autoconcepto y la autoestima. Las experiencias y vivencias en ese momento son fundamentales para la construcción de la personalidad; en esta búsqueda de la definición de la identidad, y segunda diferenciación en la cual el adolescente se distancia de los padres como parte del proceso de desarrollo. En esta etapa de descubrimiento del sí mismo y del mundo, el adolescente vive experiencias que le generan vergüenza, sobre todo si este sentimiento es manejado en el hogar como un medio de disciplina o manipulación. Recordemos que, desde la Gestalt, la crisis en la adolescencia es algo que se co-construye en el campo.

La complejidad del pensamiento y la conducta humana, partiendo de que somos seres únicos e irrepetibles, hace que la vivencia de la adolescencia tenga variantes de acuerdo a los aspectos individuales, al contexto cultural, social y al momento-socio histórico. Sin embargo, la constante ha sido la idea de que la adolescencia es una etapa turbulenta, llena de cambios y de complejidad psicológica.

Si a esto se le añaden las creencias e introyectos elaborados por la persona a partir de las experiencias y vivencias propias de su adolescencia, se forma todo un bagaje ideológico de la explicación de la adolescencia desde cada individuo, lo que se transmite de generación en generación, y forma parte de esta construcción teórica y vivencial de la adolescencia.

Los padres transmiten a los hijos sus conceptos, ideas y actitudes, referentes a lo que significa para ellos "ser adolescente", por lo que transmiten la propia vivencia de su adolescencia, la cual muchas veces está cargada de experiencias relacionadas con la vergüenza. Esto lo aprenden los hijos; imitan e interpretan, desde su individualidad. En este aprendizaje vienen inmersos sentimientos, emociones y proyecciones que se adhieren a la persona y a la construcción de su identidad.

Díaz Calderón, F. (2019) expresa que la adolescencia es una etapa vista como una experiencia caótica en la cual se vive un proceso de separación exclusión del entorno familiar. Sin embargo, también expresa que es una oportunidad para el crecimiento del self, a partir de los procesos de contacto retirada que se configuran en el campo fenoménico.





El adolescente, dentro de éste campo fenoménico, va construyendo su yo, a partir del reflejo de los otros y de la evaluación que hace sobre sí mismo, experimentando o no, vivencias relacionadas con la vergüenza.

Fischman (2003) explica cómo “la vergüenza se relaciona con la imposibilidad para el sí mismo de aceptar necesidades y deseos que provienen del campo social, por lo que afecta nuestro contacto con los demás y obviamente con la experiencia de uno mismo”. (Citado en Wheeler, 2005, p. 22). Y Greenberg y Paivo afirman que “la vergüenza es social en su origen y con necesidad de ser deconstruida”. (citado en Resnick, 2016, p. 75). De aquí la importancia de incursionar en un sentimiento y experiencia tan profundos, para ir desgajando las creencias aprendidas y los introyectos, la percepción de desaprobación y menosprecio que la persona en su aquí y ahora continúa experimentando.

La vergüenza es una experiencia que se co-construye en las familias, a partir de los procesos de socialización propios de las normas morales y las categorías sociales. (Díaz Calderón, 2019).

Resignificar la vergüenza va más allá de la experiencia del darse cuenta. Desde el punto de vista gestáltico, Wheeler, G. (2005) habla de las posibilidades de una experiencia constructiva de la vergüenza a partir de experimentos para la de-construcción de la experiencia, organizando estas experiencias para re-evaluarlas y así conceptualizar a la vergüenza como una emoción funcional, con una función adaptativa, enmarcándola como una vergüenza sana. Asimismo, Vásquez Bandin, expresa la importancia de encuadrar la vergüenza para ser re-conceptualizada desde un lugar puramente fenomenológico y no tanto psicopatológico (citado en Molina, 2019), afirmando que esta experiencia de vergüenza nos da la oportunidad de re-equilibrarnos, conectando con nuestra parte creativa y realizando los ajustes oportunos.

Brown (2013) afirma que la vergüenza es una herida social y, por lo tanto, necesita de un *bálsamo social*. El autor explica que atreverse a aceptar la vulnerabilidad y poder hablar de ello, favorece una actitud resiliente ante la vergüenza (citado en Molina, 2019)

Morrison menciona que el objetivo de la terapia no es eliminar la vergüenza, sino crear un contexto en el que el paciente o cliente pueda observar, aprender a distanciarse, ver y comprender los sentimientos de vergüenza para poder perdonar y perdonarse (citado en Molina, 2019, p. 32). Por tanto, es importante generar una vergüenza sana, adaptativa, que constituya, como decía Perls, un modulador de los valores asimilados de la persona.

Si nosotros modelamos y experimentamos la vivencia de la vergüenza y la resignificamos en nosotros y la relación con el adolescente, sea como padres, maestros o bien como terapeutas, la vulnerabilidad ante esta vivencia – en la crisis que representa la búsqueda de identidad y de reafirmación a partir del otro – puede ser un recurso para aprender a afrontar la vida de una manera diferente, más saludable y más resiliente, y para aumentar la conciencia del ser para que el adolescente descubra nuevos ajustes creativos a partir de la aceptación del sí mismo creada en este campo relacional. Yontef (2002) expresa que “El darse cuenta y el contacto inducen a un cambio natural y espontáneo” (citado en Díaz Calderón, 2019, p 27). Y es, en definitiva, en el contacto donde se puede experimentar de una manera funcional la vergüenza; dejar de huir de ella y comenzar a jugar con este sentimiento tan real y natural que habla de nuestra humanidad.

Por tanto, se trata de resignificar estas experiencias que están en el campo del adolescente, trayéndolas del fondo, desde una nueva visión en la que el adolescente pueda mirarse desde una perspectiva diferente, aprendiendo a disfrutar de su vulnerabilidad, aceptando su perfectibilidad, reconociendo su derecho a ser quién es, y reconociendo que todos nos equivocamos, que hacemos cosas que nos avergüenzan y, aún así, seguimos siendo igual de valiosos e importantes; en un mundo en el cual dejamos de competir para compartir quienes somos, sin miedo a la evaluación del otro; en un mundo de humanos de carne y hueso, humanos de corazón y cognición.

Se trata de mirar desde otros ojos, desde la congruencia, desde la experiencia y desde la relación yo-tú de aceptación y validación, conmigo mismo y con los demás.

Sólo la persona que tiene fe en sí misma, es capaz de tener fe en los demás “.
Erich Fromm



lorenamtzave@gmail.com

Facebook: Centro de Atención y Psicoterapia Humanista

<http://www.cadebi.com/>

Referencias

Cyrulnik, B. (2011). *Morirse de vergüenza. El miedo a la mirada del otro*. España: Debate.

Díaz Calderon, F. (2019). *Habitando en la Frontera. Terapia Gestalt Contemporánea con Adolescentes*. España: Círculo Rojo.

Díaz Calderón, F. (2019). *Vergüenza en las familias de la experiencia adictiva*. Asociación de psicoterapia humanista integrativa del sureste. <https://asociacion-aphin.blogspot.com/2019/05/vergüenza-en-las-familias-en-la.html?m=1>

Fossum, M., & Manson, M. (1989). *La vergüenza. Cómo resolverla y enfrentarla*. México: Pax.

Ginger, S. y Ginger, A. (1993). *La Gestalt; una terapia de contacto*. México: Manual Moderno.

Gutiérrez, A. (2004). Duelo y Adolescencia. *Revista del Centro Psicoanalítico* ISSN-e 1134-7325 No. 5. Recuperado de <https://www.centropsicoanaliticomadrid.com>

Kitayama, O. (2009). Psicoanálisis en la cultura de la vergüenza, desde un punto de vista dramático. *Psicoanálisis – Vol. XXXI – N° 2/3 – 2009 – pp. 297-317*.

Lee, R. & Wheeler, G. (2003). *The Voice of Shame. Silence and Connection in Psychotherapy*. USA: Gestalt press book

Martín, A. (2008). *Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt*. España: Desclee Brouwer.

Molina, A (2019). *Una mirada Gestáltica sobre la vergüenza*. España: Universidad de Almería.

Moreno, N. (2014). *Factores familiares y psicosociales asociados a problemas internalizados y externalizados en adolescentes colombianos*. Tesis Investigación en Psicología. Ibero: México.

Morrison, A. (1997). *La Cultura de la Vergüenza. Anatomía de un sentimiento ambigüo*. España: Paidós.

Resnick, R. (2016). El bucle recursivo de la vergüenza. Un punto de vista alternativo de la psicoterapia. / Vol IV/ pp. 66-79. *Revista Gestalt México Asociación Mexicana de Psicoterapia Gestalt*. Recuperado de www.asociacionmexicanadegestalt.com

Salama, H. (2009). *Gestalt de persona a persona*. México: Alfaomega.

Wheeler, G. (2005). *Vergüenza y Soledad. El legado del individualismo*. Chile: Cuatro Vientos.

“VISIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TRABAJO DESDE LA GESTALT”

LINETH CHAVEZ PÉREZ

En la actualidad, la salud emocional laboral ha tomado mayor relevancia, ya que el trabajador comienza a verse desde una perspectiva donde se toma en cuenta su salud física y emocional, cuestión que ha generado impacto en las organizaciones mexicanas a partir de la implementación de la Norma oficial mexicana NOM-035-STPS-2018, factores de riesgo psicosocial en el trabajo – identificación, análisis y prevención. Aquí y ahora es el momento. Es importante establecer líneas de acción preventivas y/o de intervención vinculadas a la salud mental de los trabajadores, para que éstas se vean reflejadas en la resignificación de su sentido de vida y su calidad laboral, ideando formas creativas en las que se pueda trabajar la resolución de conflictos intrapersonales, interpersonales y organizacionales.

En relación a los factores de riesgo psicosocial que especifica dicha norma, para conocerlos un poco, los explico a continuación. Estos se encuentran agrupados en 4 categorías: ambiente de trabajo, factores propios de la actividad, organización del tiempo de trabajo, y liderazgo y relaciones en el trabajo; y 8 dominios conformados por: condiciones en el ambiente de trabajo, carga de trabajo, falta de control en el trabajo, jornada de trabajo, interferencia en la relación trabajo-familia, liderazgo, relaciones en el trabajo y violencia. Es necesario identificarlos para darnos cuenta de que, al tener que ser atendidos, es porque la salud emocional laboral es un tema que ha tomado mayor importancia en la última década. Esto es debido a que el trabajador se ha convertido en un elemento significativo para el desarrollo de la organización y, por ende, se le ha puesto mayor énfasis a su bienestar emocional, vinculándolo directamente con su desempeño profesional de manera eficiente y eficaz. (Chávez, L. 2020, p. 5)

En este artículo se considera que la salud emocional laboral influye significativamente en el bienestar de los individuos, y para mantener ésta, es de suma importancia dotar a los empleados de estrategias psicológicas y cognitivas en relación a temas como: manejo de estrés, resolución de conflictos, inteligencia emocional, toma de decisiones, asertividad, motivación laboral, entre otros; con el objetivo de encaminarlos a ser conscientes de sus autointerrupciones, para que puedan desarrollar estrategias de afrontamiento y enfrentamiento saludables y continuas. Observando esto desde una mirada gestáltica, se debe acompañar a los trabajadores a encontrar la manera de realizar ajustes creativos en todos sus ejes de vida, lo que se convierte en un nuevo momento de co-creación entre el sector organizacional y la Psicoterapia Gestalt.

Para que esto pueda establecerse, debemos tomar en cuenta una de las afectaciones más frecuentes que impactan en los trabajadores. En relación a esto, y de acuerdo con la serie *Protección de la salud de los trabajadores #3*, publicada y preparada por el Instituto de Trabajo, Salud y Organizaciones de la Universidad de Nottingham, centro colaborador de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para la salud ocupacional, y por el Centro Temático de la Agencia Europea sobre estrés laboral (patrocinado en parte por la oficina regional de la OMS para Europa), se menciona que:

“Hoy en día se reconoce que el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores y el buen funcionamiento de las entidades para las que trabajan (véase, por ejemplo OIT 1986; 1992). Un trabajador estresado suele ser más enfermizo, estar poco motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral; además la entidad para la que trabaja suele tener peores perspectivas de éxito en un mercado competitivo”. (La Organización del Trabajo y el Estrés, 1999, p. 1)



Esto quiere decir que, desde hace más de 20 años, la OMS se ha percatado de la influencia del estrés en el funcionamiento de las organizaciones, y aunque se han realizado artículos de difusión en torno a este tema secuencialmente durante este tiempo, la realidad es que cada vez existe un porcentaje mayor de afectaciones físicas y emocionales derivadas del estrés en el ámbito laboral a nivel mundial, como lo indica el siguiente texto:

“El estrés laboral en México ya se sitúa a la cabeza del ranking mundial, superando por primera vez a China, que hasta ahora lideraba esta temida clasificación. Según un estudio elaborado por la compañía Regus, el 75% de las personas que padecen estrés en México señala el entorno laboral como origen, cifra que baja hasta el 73% en el caso de China, seguida de lejos por Estados Unidos, con un 59%. Cerca de un 40% de los empleados mexicanos padecen las consecuencias del estrés laboral, es decir, sólo en México, aproximadamente 18,4 millones de personas conviven con este tipo de estrés. Llama la atención que este mal está escalando posiciones en las economías emergentes, que parecen exigir un esfuerzo extra a sus trabajadores” (R. Paredes, N. Peña, I. Vacio (eds.) *La Micro y Pequeña Empresa: Un análisis desde la perspectiva económica-administrativa. Tópicos Selectos de Micro y Pequeñas Empresas* – ©ECORFAN-San Juan del Río Querétaro, 2016.)

Esto explica cómo el estrés ha ido en aumento de manera constante, y ha generado controversia en temas de salud y economía, resultando ser una de las justificaciones más importantes para la creación de medidas para la disminución del mismo, y control de los elementos intervinientes. En relación a estas medidas, existe una investigación en España por la Universidad Autónoma de Madrid, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y el Ministerio de Trabajo e Inmigración, elaborada por Bernardo Moreno Jiménez (catedrático de la UAM) y Carmen Báez León (investigadora de la UAM), denominada: “factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas”, en la cual se considera importante destacar que:

“Si se quiere prevenir las consecuencias negativas que el trabajo emocional puede generar, el enfoque consiste en intervenir sobre la forma de manejar las emociones y en modificar los aspectos organizacionales que sobrecargan al trabajador”. (Moreno. B. & Báez, C., (2010). *Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas*. p. 140)

Lo anterior explica que el educar a las personas en torno al manejo emocional es de suma importancia para dar paso a la resolución de problemas y/o conflictos que giran en torno al trabajador. (Chávez, L. 2020, p. 8)

En nuestro país aún no existen medidas óptimas de intervención, ya que se observan otros elementos intervinientes de mayor profundidad que giran en torno a los factores de riesgo psicosocial que no han sido tomados en cuenta y que se encuentran vinculados a los nuevos fenómenos emergentes de nuestra sociedad actual. Entre ellos existe uno muy importante que forma parte de la nueva normalidad que estamos atravesando colectivamente: la enfermedad del COVID-19. Entonces, ahora nos enfrentamos a un crecimiento de mortandad inesperado e incontrolable, lo que nos muestra nuestro posicionamiento de vulnerabilidad como humanos ante situaciones que no dependen de nosotros y que forman parte completa de la zona externa. Anteriormente, las pérdidas ya se encontraban consideradas como un factor estresor entre otros tantos, y ahora, esta variable se muestra más latente. Sin embargo, puede ser también un momento para poder dar solución a esos asuntos inconclusos que formarán parte de nuestro futuro; y que, en algún momento, nuestro “aquí y ahora” puede convertirse en un “allá, entonces” no resuelto que impacte en la calidad de vida personal y laboral.

La mirada actual está puesta principalmente en estrés laboral, pero es importante clarificar que no únicamente el estrés es lo que se tiene que atender, si bien para la OMS y la OIT, es una temática de relevancia social. La NOM-035-STPS-2018, toma en cuenta que:

Los factores conformados por: demanda – carga de trabajo, control sobre el trabajo, liderazgo en el trabajo, apoyo social, entorno organizacional y violencia laboral, pueden traer consecuencias tales como: estrés laboral, burnout, mobbing y problemas en la organización y al final los efectos ocasionados pueden ser: trastornos de ansiedad, trastornos no orgánicos del sueño vigilia, trastornos de estrés grave y de adaptación y estrés postraumático. (Comité consultivo nacional de Normalización en seguridad y salud en el trabajo, 2019, p. 4)





Derivado de lo anterior, y a forma de conclusión, podemos decir que ha llegado un periodo de transición mundial en el que la Psicoterapia Gestalt puede impactar a nivel colectivo y a nivel organizacional, observando desde una mirada real al trabajador y el posicionamiento de su existencia, auto observando su propia vida antes y después del COVID-19, un darse cuenta que transforme todo el posible dolor derivado de esta pandemia en un aprendizaje significativo por el resto de nuestras vidas.

Bibliografía

Chávez, L. (2020). Tesis doctoral "resolución de conflictos laborales vinculados a los factores de riesgo psicosocial desde el enfoque humanista gestáltico". (manuscrito no publicado). Colegio Humanista de México S.C.

Comité consultivo nacional de Normalización en seguridad y salud en el trabajo. (Mayo, 2019). NOM-035-STPS-2018. DOF 23-10-2018.

Cruz, J. La calidad de vida laboral y el estudio del recurso humano: una reflexión sobre su relación con las variables organizacionales, Revista científica Pensamiento y Gestión, No 45: Jul-Dic 2018.

Diario oficial de la federación de México (2018, 23 octubre), PROY-NOM-035-STPS-2018. Factores de riesgo psicosocial-Identificación y prevención. Secretaría del trabajo y previsión social. *En línea*. Disponible en: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5458430&fecha=26/10/2016 (2019, 19 junio)

Rodriguez, M. y Ramirez, P., pág. 2004, *Psicología del mexicano en el trabajo*. 2da edición. México, ed. Mc Graw Hill



The AAGT 2020 Annual General Meeting is Going Virtual in September 2020

PLEASE REMEMBER TO RENEW YOUR MEMBERSHIP IN ORDER TO VOTE ON ALL MATTERS PERTAINING TO THE AAGT CONSTITUTION AND BOARD POSITIONS!

This year, we will be meeting as a membership virtually to conduct our Annual General Meeting over two days. The meeting will be held via ZOOM on

Saturday & Sunday
September 12th & 13th

Los Angeles: 7:00am to 3:00pm
New York: 10:00am to 6:00pm
London: 3:00pm to 11:00pm
Jerusalem: 5:00pm to 1:00am
Beijing: 10:00pm to 6:00am

Sunday & Monday
September 13th & 14th

Sydney: 12:00am to 8:00am
Auckland: 2:00am to 10:00am



LA ASOCIACIÓN MEXICANA DE PSICOTERAPIA GESTALT CONVOCA

RAZA

UNA EXPLORACIÓN INTERDISCIPLINARIA DE LA
DIVERSIDAD CULTURAL Y EL RACISMO EN MÉXICO

EVENTO VIRTUAL INTERACTIVO

PRÓXIMAMENTE



ASOCIACIÓN MEXICANA
DE PSICOTERAPIA GESTALT
CONTEMPORÁNEA A.C.



CLÍNICA DEL SUFRIMIENTO GESTALTUNG

GIORGIO LAVEZZARO.

“La clínica del sufrimiento es un servicio del Centro de Psicoterapia Gestaltung que ofrece atención, tanto presencial como en línea, para diversos motivos de consulta”.

Cuando no sabemos qué necesitamos, seguramente necesitamos del otro, del medio, para entender qué deberíamos hacer frente al pasmo. A veces vivimos con la ilusión de que deberíamos enfrentar cada evento de nuestra vida solos, pero se nos olvida que nunca estamos, realmente, solos: somos con y gracias al entorno, con y gracias a los otros. Devolver al medio lo que no sabemos cómo enfrentar no es un gesto de cobardía, es un modo de adaptarnos a lo que nos pasa cuando no sabemos qué nos pasa.

Estar vivo implica siempre perder. Todo cambio, materia fundamental de la existencia, entraña una pérdida. Pero no toda pérdida es material, física; también hay pérdidas simbólicas. Estas nos pueden sumergir en el sufrimiento. Como cuando sentimos que hemos dejado de pertenecer a un grupo, cuando hemos fallado como parejas o padres, cuando la falla nos atraviesa como herida. Esas pérdidas, como con otros duelos, pueden dejarnos pasmados, sin saber qué hacer, sin entender muy bien qué nos pasa o qué necesitamos. A eso le llamamos sufrimiento en nuestra clínica. En eso enfocamos nuestra atención.

La clínica puede ser un espacio que prescinde de la noción de enfermedad (y, por tanto, de la esperanza de curarse), que permite practicar la diferencia y tener intuiciones más claras sobre cómo nos relacionamos con el entorno, desde lo que suponemos que hemos sido, lo que estamos siendo y lo que esperamos ser. Este es el tipo de encuentro que pensamos en la clínica del sufrimiento: el que reclama el «derecho a la ambigüedad en cada uno», el que permite que la persona, en el encuentro entre el consultante y el clínico, decida cómo entender y qué hacer frente a lo extraño que está aconteciendo en él, ante su propia vulnerabilidad, ante la construcción de sus deseos; y que entienda, cada vez, cómo todo lo está co-construyendo en el entorno.

La clínica del sufrimiento es un espacio, en suma, para que pueda manifestarse el otro.

fb.com/PsicoterapiaGestaltung/

LIFE-SPACE MAPPING

VICTOR DANIELS, PH.D. | *PROFESSOR EMERITUS, SONOMA STATE UNIVERSITY*

Abstract

Kurt Lewin, a major figure in the development of both Gestalt psychology and social psychology, introduced the related concepts of "field" and "life-space." This paper presents a structured process that can be used in individual therapy, personal exploration, group therapy, and other small-group settings. It details the steps in the process and suggests specific language for presenting the instructions for the process. It describes the difference in procedure that is needed to use the approach with an individual or with a group.

Introduction

In Gestalt therapy Kurt Lewin's concept of the "field" has been applied primarily to the small and limited field that consists of a therapist and a client in a consulting room. But as Jungian analyst James Hillman observed, "A client comes in to see a therapist for an hour a week and then goes back out into an environment that has 167 hours for the rest of the week to drive her crazy." It is only sensible to examine that larger social field within which a person's life takes place, and especially those parts of the field that the person contacts directly, which Lewin labeled the "life space." And recently there has come to be a widespread recognition that each place has a natural-biological dimension as well as social and constructed environment dimensions. Here we present a process for mapping and exploring the physical, mental, and emotional dimensions of this larger personal environment within which a person lives and acts.

This mapping process can be used with one client in a consulting room or with a larger group. The size of the group is limited by the available floor space. There must be room for each participant to sit on the floor or at a table with a large sheet of easel paper or other paper of similar size and draw on it. The process has been tested with groups of up to about twenty-five people. There is no theoretical reason why it cannot be used with larger groups if the room size and configuration permits it.

Materials

A sheet of easel paper or butcher paper or other paper of similar size is needed for each person. With a group it's a good idea to have several extra sheets in case any participants ruin the sheet they begin with. Every participant will also need to have access to several drawing pens of different colors. With a group, a small pile of drawing pens placed in the center of and accessible to every group of about four participants will suffice.



Procedure

"Today you are going to draw a map of your personal life-space. Your life space consists of the physical spaces where you actually go within the larger environmental field that surrounds and embraces them. These are the locations where your life takes place. Each one of them has physical, mental, and emotional dimensions. Most of them probably have the social dimension of at least one other person in them, and all of them have the biological dimension of some kind of a surrounding natural environment within which they exist. The natural environment may be visible, or it may be invisible if your experience and interactions in that place occur entirely within a human-made constructed environment.

"Your physical environment consists of the places that you regularly or occasionally visit in your everyday life, and also the places that you seldom visit and might even have been to only once. You will draw the places you visit often in the middle of your map, and places that are far away near the outside edges of your map. All these are the places that you're going to draw on your map after I've finished this introduction.

"Your map will consist of small squares and circles to denote places and people, and lines between them that show the routes you take to get from one place to another. Make your map look as much like your life actually looks as you can. For example, one student who lived in her college dormitory drew a map that consisted mostly of places located on her college campus and in about fifteen blocks that surrounded her campus. The map looked a lot like the city streets around her campus. Another person drew a map that consisted mostly of long lines that represented trips on freeways and short lines that led off the freeways to the various places where she went.

"Put a name or label next to the small square on your map that represents each place where you go. Draw a circle or circles for each person you regularly come into contact with there. Choose colors that show your emotional response to each person or place. For example, you might choose red for a person or place that you generally have warm, pleasant feelings about, blue for neutral feelings, and brown for negative feelings. But don't use green.

If feasible, at this point you might even want to unfold and show them a couple of examples of life-space maps that others have drawn –or of your own— that you brought with you.

"This is your physical life-space. There are also your vicarious and virtual life-spaces. Your vicarious life space consists of the places where you mentally go by watching movies or videos or by reading. For example, I like to read history, and so my vicarious life space includes places that I've read about like ancient Greece and Rome, and other places in the world that I've never visited. You'd probably have to draw another bigger map to include all that. That is not part of what you're going to draw here today.

"Your virtual life-space is the interactions you have with other people on the telephone or cell-phone or computer or written or electronic messaging. This is anyone who's enough of a presence in your life that you communicate with them regularly. You can choose a place on your map to put a small circle for each person who's part of your virtual life-space. If you also actually go to where they live or work then just represent them there. No one should be shown on your map more than once.

"Now you'll have about 45 minutes to draw your map. Any questions?" (With a group rather than an individual you might want to say, "If you have a question that you think will be relevant to everyone you can ask it now. If you have a question that applies just to you personally, please raise your hand and I'll come over and talk to you.")





A few minutes before the drawing time is up:

"You have about 15 minutes left to finish drawing. Take five minutes of that to draw a somewhat larger circle around each item that represents the natural environment of that place. Use bright green for places where you think there's an excellent, mutually supportive interaction between the place and the environment, dark green where the interaction between the person and constructed environment and the surrounding biological field is so-so, and gray or black where the human activity is damaging to the environment, or vice-versa." (You can choose to leave this out if you want to examine only the social field. If so, be sure to mention that you're doing so. Or you can allow more time to drawing and thinking about it, if you want to emphasize the human interaction with an impact on the natural environment.)

From this point forward the process is different depending on whether you're working with just one client or with a group. If it's one person, you'll say something like,

"Now I'd like you to tell me about your map. With each place on it, please describe what it is, what it's like and how you feel in it, and the emotional tone of the interaction between you and the other person or the other people there."

Listen and observe carefully. As the person describes each place, be sensitive to what Erv and Miriam Polster call "neon arrows." These are hesitations, flashes of emotion, or other clues that some important psychological dynamic is going on in relation to that person or place. Ask the person to take a different color than he or she used before –orange tends to work well for this—and mark any place or person that feels emotionally significant.

You're looking for two things: One is specific problematic personal dynamics. The other is the overall configuration of this person's existence, and how the places and situations of his or her life contribute to what is going on that has brought the person to your consulting room. When the person is finished, say something like,

"Now I'd like you to look over your whole map and ask yourself, "Is there anything that's important to me, anything significant going on, that I've left out of what I've drawn here?"

Often enough this is a moment when something powerful can emerge. For example, in a recent session the client, who was in charge of a social services program for her region, drew a map that focused on her work and friends. When we got to the "Have you left anything out?" point, she looked at the map for a long time and then said, "My ex-boyfriend and my parents." The highly conflicted relationship with the ex-boyfriend also brought up the uncertainty of a new emerging relationship and the positive, affirming emotional dynamics of the relationship with her parents. All three items were important, as was an important problematical aspect of her work that she was able to reframe in a way that opened a path to positive changes. In a sense, the life-space map was her life, within the context of a larger psychological field that included even more.

If you're working with a group, the process of drawing the map will be the same as with an individual, but after it has been drawn the process will be different. You will say something like,

"Now I'd like you to stand up and stretch. After you've done that, take about five minutes to walk around and look at the maps that others have drawn. Then in some manner you and about three other people will choose each other to be an audience for the presentation of each others' maps. I suggest choosing people you don't already know well, whom you imagine may have maps quite different from your own. Take your own map and place it near the maps of the other people you'll be showing it to."

After the looking, and choosing a group and moving the big maps, you continue:

"Now you will take turns presenting your maps to the other members of your group. Each of you will have ten minutes to describe your map and to hear and respond to your group's questions about it. As you describe it, notice where you feel an emotional charge,





and say so, telling what that feeling is. And also notice whether there are any places or people who are important or troubling to you that you haven't drawn, and make sure you mention them.

"When you're in the role of looking at someone else's map and hearing their description, as they finish you and others will have a chance to ask them questions.

"After you've all presented your maps, you'll have a few minutes to discuss what you've discovered and learned with the other members of your group.

"One of you will keep time to make sure you all have equal time for your presentation."

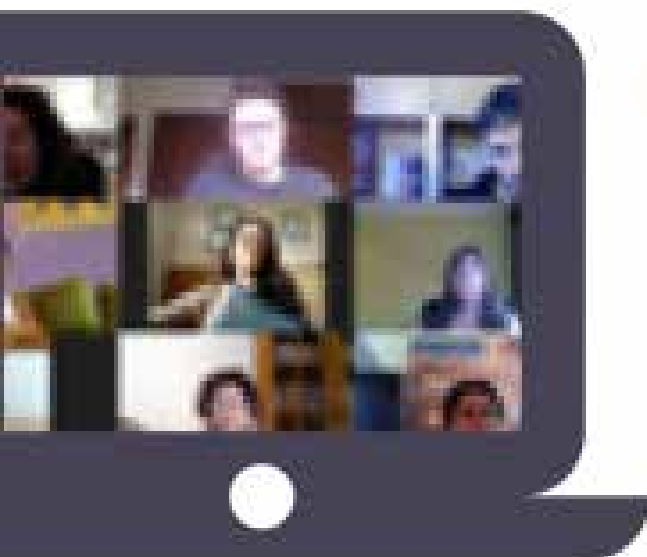
If time permits, when all the presentations are finished, you can say,

"Now I'd like each group to choose one person to report what happened in your group, what insights you gained, and perhaps what questions you were left with."

Then you can facilitate discussion by the large group as a whole. As facilitator, you may choose to leave the discussion unstructured, or you may structure it as you wish – perhaps asking questions meant to direct it in specific directions that you'd like to focus on.

Discussion

To introduce the idea of a "vicarious life-space" before the period of drawing the map or maps is optional. You might wish to defer such comments until the discussion at the end. You can also assess, with any given client or group, whether including "virtual life-space" items is appropriate or not. You can modify the instructions for drawing the maps in whatever way makes sense to you. For example, you could suggest that heavily travelled routes and frequently visited places be drawn with a heavy line, perhaps from a bold-tipped pen, that places visited only occasional be drawn with a light line, and that routes you've been in the past but no longer do be drawn with a dashed line. Feel free to experiment and modify the procedure as you wish.



Practicar la terapia gestalt a través de internet

Curso online de formación teórico-práctico
en español de 7 semanas de duración

Con Heather Keyes y David Picó
<https://terapiados.net>
<https://gestaltmexico.org>

LA LIBERTAD: ENTRE EL ENCIERRO Y LA AVENTURA

MIGUEL JARQUÍN

De pronto, un murmullo empezó a recorrer las calles, hasta que se convirtió en un alarido estruendoso. El aislamiento se hizo presente y las avenidas, otrora inundadas de gente, carros, camiones y... se empezaron a ver abandonadas. El silencio se filtró con el poder de la suavidad, como el agua, en las casas, los negocios, las escuelas, las iglesias... el bullicio del mundo de fuera, quedó mudo.

Junto con la cantidad de información, de todo tipo, llegó una petición que se convirtió en orden: "¡Quédate en casa!". Y empezó a aparecer la visión individualista del mundo que es experta en incriminar: "¡Si no te quedas en casa, eres culpable de que la pandemia se propague y aumenten los muertos!". La mayoría de políticos y gobernantes tenían que salvar su pellejo y usaron al miedo para asustar a la población: ¡que se divulgue todo tipo de información, con que la gente tenga temor, es suficiente!

El recelo ante el contagio, pero, sobre todo a lo desconocido, trajo, una vez más, un desprecio por el Otro, por el "diferente" y, de ahí, apareció el pánico que llevó a arrinconar a los enfermos y a quienes trabajan con ellos. En algún lugar apedrearon a los médicos y a las enfermeras. No sabemos lidiar con lo que no controlamos y el saber, nos permite controlar. Así, no podemos con lo que no sabemos: "saber es poder", al decir de Francis Bacon.

Esta actitud no es nueva: recordé los tiempos en que se golpeaba y corría de las ciudades a los leprosos, pero no vayamos tan lejos, a las primeras personas con VIH se les confinaba en cámaras especiales y... me parece que somos expertos, ante lo desconocido, rápidamente despreciar y excluir. Alguien dirá: "pero está enfermo, hay que cuidar a los demás". Sin embargo, sabemos que en algunos países se hicieron experimentos para descubrir las formas de pensar de los niños genios y también los aislaron para observarlos y estudiarlos, aunque no estaban enfermos. Los ejemplos pueden continuar, pero la lección está clara: exilio al diferente; encierro al que amenaza al poder establecido y desequilibra el modo de vida que impera en la sociedad dominante.

¿A qué nos enfrentamos? Al reto por excelencia que aparece en la vida de todo ser humano: ser libre ante los eventos que la vida coloca ante nosotros. Hoy nos enfrentamos a un modo orgánico de disolución, y la esperanza aguarda tras la oscuridad de la desesperanza, como la prueba que la reta a que aparezca como una nueva luz. Sin embargo, por lo pronto es de noche y ésta nos arrebató hacia la alienación: no sabemos quiénes somos o adónde vamos. Nos sentimos usados por "alguien". Necesitamos entrar en esa cautividad que nos corroe: dejar que la desesperanza nos aleccione. Para ello, hay que ponernos de rodillas ante el altar de la vida y reconocer: "no puedo más, me entrego a ti, a esa bondad que traes en tu seno y me llevará al otro lado en medio de este dolor".

Ahora bien, ponernos de rodillas es reconocer que no somos todopoderosos, pero de ningún modo **claudicar** que es "renunciar a ser uno mismo", sino **aceptar**, que es "salvar su integridad", ambas, palabras de Gabriel Marcel. La desesperanza nos tritura y, en especial, amasa nuestro "ego" para dar paso a la humildad que forja a partir de la prueba que la "situación" coloca en nuestras vidas y, mejor dicho, nos acrisola para pulirnos y hacer, con esa masa, un buen pan. Nuestra tarea es estar "disponibles" para que la prueba haga con nosotros su faena, y nosotros, la nuestra. Pero, mientras los primeros rayos del alba aparecen, caminamos en las sombras y sólo así entraremos en la actitud-esperanza como la vivencia que nos introduce al futuro montándonos en la vida que nace.



Sólo que, hasta aquí, parece que la respuesta fuera individual y es ahí donde estamos atrapados. El "autocuidado" es una acción individualista que nos lleva a seguir alimentando el narcisismo vigente en nuestros días y que seguimos abonando. Este cuidado por sí mismo, se sostuvo en la visión existencial de Martin Heidegger, entre otros, y se avivó, es más, se sigue fomentando, pues nos encanta el héroe solitario que salva a todos.

Es tiempo de apostar a la visión comunitaria: ¡no al autocuidado!, sino a generar estrategias que nos enseñen a "cuidarnos". Así entenderemos el texto: "espero en ti para nosotros". La esperanza florece a la luz del "nosotros" en el seno de la comunidad. Cuando Emmanuel Levinas nos recuerda que el cuidado es siempre cuidado por el otro, nos hace voltear hacia los rostros de pobre que aparecen en nuestras vidas y sabemos que el rostro muestra lo que hay de infinito en el otro, lo que es inagotable en él. Rápidamente aparecieron las palabras de Sartre: el hombre "se elige frente a los otros, y uno se elige a sí frente a los otros". Todo compromiso es toma de posición en acción delante de otro. Y yendo un poco más atrás, oímos el grito de Fédor M. Dostoievsky: "somos responsables de todo y de todos". No podemos escondernos ante la niebla de información que atenta contra la conciencia, cuya verdad es la acción.

Pongamos atención en tres de esos rostros que hoy aparecen iniciando con sus nombres: la viuda, el huérfano y el forastero. Hagamos esta pregunta: ¿quiénes son los pobres que tocan a tu puerta? ¿Estás disponible para escuchar el grito de **tu** pobre?

Para responder a esa pregunta, hay que recordar que **ex-sistir** significa "salir de ahí" y no ¡quédate ahí! Es verdad: el ser humano necesita ir hacia sí mismo, requiere **in-sistir**, pero no puede quedarse ahí: se asfixia. La in-sistencia es valiosísima y liba la miel que guardamos en la colmena, pero sólo encuentra sentido cuando sale, cuando ex-siste, cuando endulza la vida de los otros. Nueve meses de insistencia nos preparan para una vida de existencia. La insistencia se mece en la inocencia, y nacer es transitar de esa zona a la de la conciencia: existir es pasar de la inocencia a la conciencia. Ahora se aparece ante mí Antoine de Saint-Exupéry: "En aquel océano de tinieblas cada uno de ellas señalaba el milagro de una conciencia". Y la conciencia carga en su zurrón, semillas de sentido. De esta suerte, ningún evento vale la pena sin una conciencia que siembre en su seno la simiente del sentido a la luz de un amor por el cual valga la pena la vida.

Hoy nos duele el aislamiento y no hay que conformarnos, porque somos seres de diálogo, seres que sólo nos construimos con-los-otros. Dejemos que esa conciencia nos aleccione y nos abra los ojos para liberar el resplandor que fecunde el sentido de nuestra existencia, pero no dejemos que nos adormezca, aunque duela y constatemos con Ernst Bloch que "el dolor es carne indómita". Por supuesto, el dolor no calla: aúlla. De este modo sabemos que todo aislamiento no es más que el sufrimiento que ansía el encuentro ante el barullo de la calle o el solaz en la plaza.

Estoy casi seguro que, al final de este evento, es muy probable que terminemos sin conocer su causa: fueron los biólogos o químicos, fue una empresa farmacéutica, fue una conspiración, fue un abuso sobre la naturaleza; ¡no sabremos!, pero lo que sí descubriremos es cómo las personas de hoy supimos enfrentar un evento de nuestro tiempo, y en su corazón hallaremos el amor por la buena voluntad entre los hombres y las mujeres, o la indiferencia que lanza al olvido a los seres dolientes, en cualesquiera de sus sufrimientos. La historia está plagada de eventos que rompen nuestra tranquilidad y seguridad, depende de nosotros saber qué hacemos con ellos: no resolverlos, sino develar el misterio que se esconde en ellos.

Es tiempo de guardar silencio para que la desesperanza nos envuelva en su labor de purificación permitiendo que el amor aparezca lozano y nos enseñe que la vida, también hoy, se abre camino dando paso a los vientos que impulsan la nueva esperanza.





Gestaltnet.net es una página web dedicada a la terapia Gestalt que trae al mundo de la terapia Gestalt **iniciativas de trabajo colaborativo** a través de internet.

Es una **web de tipo social**, una herramienta para el trabajo colaborativo y para la **puesta en común** de conocimientos y recursos entre las personas interesadas por la Gestalt.

Esto implica que los artículos, vídeos, tesis, etc., publicados en Gestaltnet los obtenemos gracias a las personas que hacéis aportaciones. El objetivo es crear de forma colaborativa un **recurso útil** para encontrar información a la hora de estudiar o investigar.

Tu también puedes participar y colaborar con Gestaltnet.

Para poder participar de forma **activa** en Gestaltnet necesitas darte de alta como **Participante Registrada/o de Gestaltnet**. Las posibilidades que te ofrece registrarte son:



- **Crear tu perfil personal y/o de tu consulta, centro o asociación.** Así podrás aparecer en el Directorio de Participantes de Gestaltnet con la información básica que desees. Esto es opcional y cualquier participante puede decidir no aparecer en dicho directorio.
- **Acceder a todos los recursos publicados** por los demás participantes en el espacio de Gestaltnet.
- **Realizar comentarios.** Puedes contribuir también aportando comentarios a las cosas que hay publicadas. Cuando realizas un comentario aparece quién lo ha realizado y un enlace a su perfil personal.
- **Publicar recursos** como artículos, tesinas y tesis, ponencias, entrevistas o reseñas.
- **Publicar vídeos** de Youtube o Vimeo.
- **Recomendar recursos.** Recomienda los recursos que veas más interesantes y que éstos queden guardados para no perderlos de vista si te resultaron atractivos.
- **Recomendar profesionales y centros.** Puedes recomendar a otras participantes y centros para recibir notificaciones cuando publiquen recursos de todo tipo.

Esperamos verte por la web y si necesitas cualquier consulta nos puedes encontrar en gestaltnet@gestaltnet.net

LO QUE EMERGE DE LA CRISIS

JORGE ALBERTO MANZANILLA MADRID

*"Esta primavera en mi cabaña
Absolutamente nada
Absolutamente todo"*

Yamagushi Sodo

Escribo mientras calibro lo que estoy sintiendo con mis pensamientos. La noche cubre la ciudad silenciosa, solitaria desde mediados de marzo por la pandemia. Es como si no hubiera nadie a mi alrededor, cuando en realidad sé que detrás de las paredes de mi casa otras personas experimentan la ausencia de la cotidianidad. Y donde hay ausencia está cerca la presencia, invisible y perceptible, como mis vecinos al otro lado del "muro fronterizo". Respiro profundo, salgo al jardín, me agrada el silencio y la compañía de la paloma que anidó en el árbol de naranja agria caprichoso que aún no da frutos y que sostiene vida. Siento abierto el pecho y sonrío, me agrada esta peculiar ausencia desvestida de cotidianidad.

Estoy aprendiendo de mí y de los otros en esta pandemia del encierro. Soy una mezcla de emociones y juicios acerca de mí: agradecido por tener vivienda, compañía, y avergonzado por los privilegios que poseo ante tanta pobreza, dolor y podredumbre. Afortunado de tener tiempo libre para estar en casa leyendo, jugando con mi familia, cocinando y experimentando clases virtuales; y también me siento mezquino y egoísta por no estar en las calles trabajando, colaborando, sirviendo a las personas vulnerables. Me siento melancólico, respiro profundo para quedarme conmigo y dejo que la tristeza se encarne en todo mi cuerpo. Siento goce, tranquilidad, vergüenza y tristeza simultáneamente; estar en casa me da todo, y de la "normalidad" disfrazada de naturalidad no extraño nada. Ladran los perros mientras me siento sereno y tenue como los faros amarillos de la calle, gigantes que se encienden y brillan (presencia) pese a la ausencia. Prisioneros del presente, en palabras de Polster.

Lo que emerge de la crisis parte de la vulnerabilidad de ser finito, de hacer consciente el paso del presente permaneciendo en el ahora: este quien soy en la circunstancia que ofrece el campo con las personas que lo comparten. Me percató del espejismo de la normalidad, del desencanto de la cotidianidad construida a partir de expectativas y creencias distantes del ahora. Y aunque extraño "mi vida antes del encierro", disfruto mirar mis recursos y de los otros ante el azaroso destino; es como si estuviéramos aceptando la sacudida existencial para reconectar con lo verdaderamente esencial. Ahora que miro la oportunidad, no quiero más de eso que ya no me nutría (aunque en ocasiones el auto engaño me haga dudar). La pandemia desnudó mi burdo ego mostrándome que la comunidad es más grande que el individuo: parafraseando a Francesetti, "construir un campo donde vivamos (cohabitaremos) juntos"

Quiero compartir el regalo más profundo que he recibido en esta crisis *sui generis*; me lo dieron, sin saberlo, mi abuela paterna Concepción y la abuela materna de mi esposa, Paula. Mi abuela y yo hablamos para saber cómo estábamos pasando los días (vivimos en distintas ciudades), y al preguntarle acerca de su experiencia, lo que me dijo me conmovió: *"Estoy tranquila, contenta, cuidándome, orando por mis hijos y nietos, manteniéndome activa todos los días, cocinando lo que me gusta. Ya me la pasaba el mayor tiempo en casa, así que lo único que cambió es que no puedo hacer nada por la pandemia, sólo cuidarme, estar contenta y agradecer cada día de mi vida, que estoy sana, que nada me duele, que puedo con esto"*. Le dije que la extrañaba mucho, que esperaba verla pronto y que admiraba su fuerza, que tomaría su ejemplo para mí. Respiré profundo cuando ocurrió y al escribirlo, también.



La anécdota de la abuela Paula (la de mi esposa) está llena de belleza: sufrió una caída accidental que fractura una parte de su cadera un par de días antes de que hubiera el primer caso positivo de COVID-19 en el estado donde vive (Yucatán). Fue ingresada para ser operada en el Hospital y vivió todas las medidas extremas que se implementaron para evitar el contagio masivo. Por su edad (84 años), sumado a la situación sanitaria la operación era de alto riesgo, y después de varios días de espera, la operaron. Antes de la intervención quirúrgica estaba con buen ánimo y, aunque se quejaba del dolor y desgaste, les decía a sus familiares que cuando saliera de la operación tenía que recuperarse rápido para volver a caminar y hacer "sus cosas". La operación de Paula fue un éxito y regresó a casa después de haber pasado un mes en el hospital. Y regresó a vivir la vida: a disfrutar mientras come, a platicar con sus hijos y jugar con sus nietos, y seguramente en unos días, apenas pueda, a cocinar y a realizar todo aquello para lo cual vive.

De las abuelas Concepción y Paula aprendo la fuerza con la que se afronta la vida, las ganas de estar en el campo, y la belleza con la que su presencia abraza la vida de quienes las rodean. Ellas me regalan de las crisis que se enfrentan, se reconocen, se experimentan sus sinsabores y se crece de ellas. Quiero para mi vida la belleza que surge del presente, que la ausencia me acompañe cuando me desconecte del campo y que todo lo que está emergiendo de la situación sea una oportunidad para estar consciente de que, aunque no quiera, algún día se presentará la muerte.



**50th Golden Anniversary!
Gestalt Summer Residential
European Training Program
July 18-30, 2021**

**Save
The
Dates!**

Vilnius, Lithuania

LAS FUNCIONES DEL SUEÑO EN LA TEORÍA DE LA TERAPIA GESTALT

DAVID CEBALLOS

Una de las principales contribuciones de la Terapia Gestalt en el campo de la psicoterapia ha sido su método de trabajo con sueños, el cual se ha distinguido por reemplazar la técnica psicoanalítica de interpretación de los sueños por un método fenomenológico, en el cual el terapeuta suspende sus interpretaciones a fin de que el cliente sea quien “comprenda” el significado del sueño a través de la representación de cada una de las partes del mismo; del diálogo emergente entre cliente y terapeuta; y del uso de otros recursos técnicos como el movimiento, la atención al lenguaje verbal y no verbal, la toma de consciencia, etcétera.

Sin embargo, la aportación teórica a la psicología del sueño ha sido minúscula, lo cual ha quedado de manifiesto en la exposición escueta que ha caracterizado los diversos intentos de articulación de – lo que algunos han llamado – la *teoría Gestalt del sueño*. En este sentido, cabe señalar que hasta la fecha todavía no existe una exposición sistemática de una teoría de la experiencia onírica en la Terapia Gestalt. En su mayoría, la literatura gestáltica existente sobre este tema padece de una falta de rigor en el tratamiento del fenómeno onírico producto de las inconsistencias teóricas, entre otros problemas, en el abordamiento perlsiano del sueño.

Una de las cuestiones más importantes dentro de las diferentes teorías del sueño, el cual en la Terapia Gestalt ha sido tratado de manera fugaz, inconsistente e inclusive equivoca, es el referente a la *función del sueño*, es decir, cuál es el propósito del sueño. A fin de presentar una panorámica sobre el estado de la cuestión de la función del sueño en la teoría Gestalt del sueño, en las próximas páginas se llevará a cabo una exposición comprensiva, sucinta y crítica sobre este tema.

La función del sueño en la terapia gestalt

En la actualidad, la teoría del sueño imperante en el contexto de la Terapia Gestalt continúa siendo la enseñada por Perls durante la década de los sesentas. Con todo, en el pensamiento perlsiano se puede observar un cambio progresivo en su concepción sobre el fenómeno onírico a lo largo de su obra escrita. Sin embargo, esta evolución en la hipótesis perlsiana del sueño es más un camino sinuoso lleno de problemas e inconsistencia teóricas, el cual en muchos aspectos terminó por representar más que un avance, una involución (Ceballos, 2019). En lo tocante a la función del sueño, ésta no es la excepción. Perls, a través de sus distintas conceptualizaciones sobre lo onírico, le confirió al proceso del sueño, implícitamente, varias funciones. De manera concreta, tres son las funciones atribuidas al sueño en la teoría perlsiana:

- Una doble función de compromiso entre:
 - A1. Una función compensatoria y
 - A2. Una función adaptativa a nivel fisiológico.
- Función de resolución de problemas.
- Función comunicativa.

Si bien, estos supuestos funcionales se circunscriben, exclusivamente, a los diferentes posicionamientos perlsianos sobre lo onírico, cabe destacar que éstos aún permanecen vigentes en los nuevos métodos de trabajo con sueños desarrollados durante las últimas décadas. En su forma actualizada, estas teorías funcionales suponen que el sueño tiene: (a) una función asimilativa o integrativa de las experiencias del soñante (A1); o bien que (b) el sueño es una comunicación de las dificultades presentes en la situación terapéutica (C).

A continuación, se revisarán cada una de las hipótesis funcionalistas subyacentes en la teoría Gestalt del sueño.

Compensar y dar descanso

La noción original sobre el fenómeno onírico trazada por Perls (1947) en *Ego, Hunger & Aggression* es mucho más compleja de lo que denota su formulación ordinaria, esto es, que el sueño es una proyección. Si bien, el modelo original del sueño representa una integración de las teorías freudiana y junguiana del sueño, expresada relativamente en términos de la Psicología Gestalt, también entraña una concepción que rompe con dichas teorizaciones. En lo que se refiere a la función del sueño delineada por Perls, en ese entonces también constituyó una síntesis de las teorías funcionales del sueño reivindicadas por Freud y Jung.

En este sentido, Perls, en primer lugar, le otorgó al sueño una *función adaptativa* a nivel fisiológico, que tiene como propósito mantener dormido al organismo a fin de que éste pueda descansar: "El sueño es un compromiso entre el dormir y la situación incompleta" (Perls, 1947, p. 261). Es decir, mediante la actividad onírica desplegada mientras el organismo se encuentra dormido se compensan las necesidades insatisfechas; se proyectan los deseos, así como los aspectos indeseados de la personalidad; se agotan las energías de las pulsiones propioceptivas, etcétera. Este corolario no es más que la premisa freudiana según la cual el sueño es "el guardián del dormir" (Freud, 1917/1957, p. 171). Como se recordará, Freud había señalado que, a través de la proyección, se externalizaban los estímulos en el drama onírico que perturbaban el dormir; de manera que, por este medio, el sueño preservaba el dormir. En consonancia con Freud, Perls consideró que la actividad onírica permitía al organismo, en primera instancia, cumplir con la función del dormir, esto es: "dar descanso y frescura" (p. 258) y, a la vez, alcanzar un balance psicológico a través de la compensación.

Por otra parte, Perls también le asignó al sueño una *función compensatoria* a nivel psicológico. Ésta es quizá la hipótesis que tiene más importancia, no tanto porque es a la que Perls le prestó más atención en su *opera prima* (aunque esto de manera velada), sino porque en ésta es que se fundamentó el método de trabajo con sueños propuesto originalmente.

La hipótesis de que los sueños tienen una función compensatoria no es una idea de la autoría de Perls; ésta fue expuesta inicialmente por Carl Jung. Si bien se le puede imputar a Perls el haberla tomado de Jung sin siquiera darle crédito, no obstante, cabe señalar que él la articuló de una manera un tanto diferente. Mientras que Jung no les dio gran importancia a los mecanismos de elaboración onírica en la formación e interpretación del sueño, en contraste, Perls construyó toda su hipótesis y método de trabajo con sueños (al igual que de interpretación) sobre la base del mecanismo de proyección. Por tanto, Perls comprendió que la compensación por el sueño se daba por vía de la proyección de los deseos, de la compleción de situaciones inacabadas, ya sea que se tratara de necesidades fisiológicas o psicológicas. En este modelo, si bien la compensación algunas veces fallaba en resguardar el estado del dormir, no obstante, cumplía con su función psicológica al mostrar las partes de la personalidad que se hallaban desbalanceadas. Tal es el caso de las pesadillas, en las que se encuentran proyecciones de las partes alienadas e indeseadas de la personalidad, los falsos ideales, las actitudes morales, etcétera; representadas en la trama onírica.

Según se infiere, es a partir de esta condición de falibilidad en el compromiso dual entre las funciones oníricas (A1 y A2) que Perls (1947) propuso su clasificación de sueños desde un punto de vista funcional, tal como se ilustra en el siguiente párrafo:

Hay una esfera en la que no es difícil descubrir las proyecciones: el mundo de los sueños. Hay al menos dos tipos de sueños, agradables y desagradables. Los sueños agradables son compleciones directas o indirectas de situaciones incompletas: coinciden con la realización de los deseos en la terminología de Freud. Los sueños desagradables contienen invariablemente proyecciones, su prototipo mejor conocido es la pesadilla. La persona o animal que domina la pesadilla es siempre una parte no deseada de ti mismo (p. 240).



Así, tenemos los sueños agradables en los cuales se completan situaciones inconclusas y, por tanto, compensan y mantienen dormido al organismo. Y, por otro lado, las pesadillas, que a pesar de que fallan en mantener dormido al soñante, cumplen con la función de compensación al manifestar en su contenido las partes alienadas de la personalidad. Estas particularidades inherentes a las pesadillas justifican por qué Perls dirigió su atención e intervención hacia esta clase de sueños, lo cual se pone de manifiesto en los muchos ejemplos de pesadillas presentados a lo largo de las páginas de *Ego, Hunger & Aggression*. En este sentido, la teoría del sueño trazada por Perls constituye más bien una hipótesis sobre los sueños perturbados, una visión *clínica de lo onírico*. Ésta es una cuestión que, por lo general, no ha sido comprendida por la mayoría de los profesionales de la Gestalt a pesar de que Perls se decantó desde un inicio y, especialmente, cerca del final de su vida, a tratar los sueños desde una perspectiva psicopatológica; de ahí que su foco de intervención hayan sido las pesadillas y los sueños recurrentes.

Este asunto será tratado más adelante, no sin antes examinar la segunda noción sobre la función del sueño.

Cerrar la gestalt

La hipótesis que le confiere al sueño una función de resolución de problemas es quizá la más extendida dentro de las múltiples teorías del sueño después de las teorías freudiana y junguiana del sueño (Domhoff, 2003). En el mundo de la Terapia Gestalt ha ocurrido algo similar, ya que ésta ha gozado de una amplia aceptación sólo después de la teoría que sostiene que el sueño tiene una función comunicativa. En este contexto, esta perspectiva funcional ha sido articulada bajo el supuesto de que el sueño tiene como propósito integrar o asimilar aspectos alienados del self y, recientemente, de asimilar las experiencias de la vida del soñante; dicho en otros términos, de cerrar una Gestalt inconclusa. Perls (1973/1981) formuló esto de la siguiente manera:

El sueño parece ser en su lugar (y esto se aplica no sólo a la pesadilla, sino a todos los sueños), más bien un intento por encontrar una solución a una paradoja aparente. El sueño es una creación artística en la que dos fuerzas aparentemente incompatibles se enfrentan. En la pesadilla, la paradoja no está integrada; en la vida cotidiana de los neuróticos, sus paradojas también permanecen desintegradas. Harry Stack Sullivan ha señalado que si pudiéramos resolver nuestros problemas durante el día no tendríamos necesidad de soñar en la noche (p. 60).

En esta época, Perls tuvo una fuerte influencia de la escuela culturalista – específicamente de Sullivan – en el desarrollo de la hipótesis del sueño defendida hacia finales de la década de los cuarentas y mediados de los cincuentas. En este sentido, Sullivan (1953) ya había señalado que el estado del “dormir es un período de la vida durante el cual las operaciones encubiertas se ocupan de las necesidades insatisfechas que en la vigilia no se atendieron” (p. 331). Perls, naturalmente, articuló estas intuiciones desde el punto de vista de la Psicología de la Gestalt. En este contexto, Perls supuso que el sueño, por una parte, derivaba de las situaciones inconclusas que en la vigilia permanecieron inacabadas, las cuales después en el drama onírico se buscaban solucionar, esto es, completar. A este respecto Perls (1948) dijo:

El insomnio es un síntoma frecuente de una situación inacabada; también lo son los sueños. Probablemente la parte más importante del sueño es su final. A menudo, el sueño trabaja hacia la solución de un problema, pero el soñador ni siquiera puede soportar la toma de consciencia durante el sueño y prefiere despertarse en lugar de terminar el sueño (p. 581).

Por otro lado, Perls también encontró en la *Gestaltpsychologie* el fundamento científico para la función resolutoria del sueño; en concreto, en el *efecto Zeigarnik* que, equívocamente, tanto Koffka como Lewin interpretaron y traspusieron como correlato del principio o *factor de cierre* propuesto por Wertheimer. Perls halló, supuestamente, en estos descubrimientos no sólo la evidencia que justificaba la función resolutoria del sueño, sino también un principio que respaldaba el concepto de la *compulsión a la repetición* y, por extensión, una explicación para las pesadillas repetitivas y los sueños recurrentes. En este sentido Perls (1973/1981) señaló:





Los sueños [recurrentes son los] más importantes y aquí adopto una postura completamente diferente de Freud. Freud vio la repetición compulsiva, tener que repetir algo una y otra vez, y concluyó que esta era la función del instinto de muerte. Creo que estos sueños repetitivos son un intento de llegar a una solución, de llegar a un cierre. Tenemos que eliminar el obstáculo para que la persona pueda terminar la situación, cerrar la gestalt y luego continuar con el desarrollo. Y puedes estar seguro de que, si hay un sueño repetitivo, un tema existencial muy importante está en juego (p. 186).

Por tanto, el supuesto de que los sueños cumplen con una función de resolución de problemas en la teoría Gestalt del sueño vino a tomar la forma de una *función de cierre* de las *gestalten* abiertas. Evidentemente, esta proposición ya estaba presente en las teorizaciones del primer Perls y, si bien continuó figurando en las enseñanzas del Perls californiano, ésta terminó por ser desechada para dar paso a la última visión perlsiana de la función del sueño: la función comunicativa.

Enviar el mensaje

La aproximación perlsiana de los sueños – sostenida en la década de los sesentas y principios de los setentas del siglo pasado – según la cual el sueño es un mensaje existencial, es por mucho la más conocida dentro y fuera del dispositivo de la Terapia Gestalt. Si bien en este enfoque sobre lo onírico, Perls conservó muchos de los elementos presentes en sus modelos precedentes (por ejemplo, la noción de proyección), el cierre de asuntos inconclusos, etcétera; no obstante, acabó negando varias de sus concepciones previas (Perls, 1975/1994, pp. 208-209), para después afirmar, categóricamente, que el “sueño es un mensaje existencial. Es más que una situación inacabada; es más que un deseo incumplido; es más que una profecía. Es un mensaje de ti mismo para ti mismo, para cualquier parte de ti que esté escuchando” (Perls, 1970, p. 27).

Esta conceptualización funcional del sueño representa un ejemplo claro de lo que en el psicoanálisis se ha designado como *función comunicativa* del sueño. En este campo del saber, se considera que el sueño cumple una función comunicativa en dos formas: (a) de manera directa, expresando un mensaje simbólico a través de las imágenes oníricas; y (b) en forma indirecta, en relación con el mundo exterior a través del impulso por comunicar el sueño al otro, lo cual podría ser visto como una continuación de una necesidad del soñante por establecer contacto con el entorno (Kanzer, 1955).

Estas dos dimensiones de la función comunicativa están presentes en la teoría Gestalt del sueño. La primera de ellas subyace a la hipótesis perlsiana del mensaje existencial; y la segunda, a la noción fromiana del sueño como una retroflexión, las cuales se analizarán en seguida.

El heraldo existencial. En este contexto, la actividad onírica delineada en el modelo clásico del sueño cumple una función comunicativa, es decir, tiene como propósito presentar al soñante un mensaje críptico, el cual le dice algo sobre su existencia. Es decir, el sueño desempeña una *comunicación intrapsíquica*. Fantz (1978) formuló esto de la siguiente forma:

Una función muy importante del mensaje existencial del sueño es presentarle al soñador los 'hoyos' en su personalidad. Estos se presentan en el sueño como vacíos o espacios vacíos. Se presentan como evitaciones o como objetos o personas con quienes es imposible identificarse o que provocan miedo” (p. 193).

Perls (1969a) expuso esto de la siguiente manera: “Para mí, un sueño es un mensaje existencial de qué parte de tu personalidad está perdida, y en el sueño puedes ver claramente cómo tú evitas” (p. 120). Más adelante también dijo:

[En los sueños] encuentras intentos por llenar los hoyos en la personalidad, de lidiar directa e inmediatamente con situaciones inacabadas. Mientras más fragmentada está la persona, sus sueños tienen más un carácter de pesadilla. Siempre es buena idea mirar lo que se evita en el sueño. Después se pueden llenar los hoyos (Perls, 1969a, p. 122).





De lo anterior se sigue que en esta época Perls no consideraba que en los sueños se cerraran situaciones inconclusas, o que se solucionaran conflictos internos, sino que más bien el sueño presentaba y representaba un mensaje de las cosas que el soñante estaba proyectando, evitando; de cuáles eran los asuntos pendientes en su vida, o cuáles eran los hoyos en su personalidad. En pocas palabras, de sus problemas existenciales. Estos, por supuesto, serían asimilados, re-apropiados, cerrados y llenados, respectivamente, a través del trabajo con sueños. Este principio es algo que Perls (1969a) dejó claro cuando dijo:

En los sueños, sin embargo, vemos un intento de sobreponerse a estas frustraciones. Probablemente sepan que la mayoría de los sueños son pesadillas. La pesadilla es un sueño en el que te frustras a ti mismo y luego intentas sobreponerte a eso. No tienes éxito, pero a medida que avanzas, especialmente con el trabajo sobre esos sueños, eres capaz de superar estas auto-frustraciones y aprendes a lidiar con ellas (p. 126).

Esta distinción entre la función comunicativa intrapsíquica del sueño y la función del trabajo con sueños es importante tenerla en cuenta, ya que justifica la razón del trabajo con sueños. Sin embargo, este asunto es algo que usualmente no ha sido tenido en consideración por algunos de los profesionales de la Terapia Gestalt y ha conducido a confusiones entre la función del sueño y lo que Simkin (1972) designó como la *función terapéutica* del sueño o, mejor dicho, del trabajo con sueños.

La comunicación retroflectada. La hipótesis del fenómeno onírico trazada por Isadore From es, actualmente, la contribución más significativa a la teoría Gestalt del sueño; esto tan sólo después de la teoría perlsiana. De manera sucinta, desde este enfoque se postula que el sueño constituye una retroflexión inconsciente que tiene como función *decirle* al paciente algo que no pudo expresarle al terapeuta durante la vigilia. En este contexto, el sueño representa una comunicación retroflectada. Por otro lado, dado que From consideró el sueño desde el punto de vista del relato del sueño en la situación terapéutica, él supuso que, en la medida en que el sueño era algo que guardaba relación con el terapeuta, contarle el sueño a éste representaba una forma menos ansiosa de decir lo que no se dijo, de deshacer la retroflexión onírica. Es decir, en el marco de la situación terapéutica, el acto de contar el sueño también adquiere una función comunicativa (Ceballos, 2020). Es así que, para From, el soñar (comunicación intrapsíquica) y, mayormente, el contar el sueño (impulso por comunicar), poseen una función de comunicación.

A esta altura se han examinado brevemente, por un lado, las diferentes conceptualizaciones que Perls postuló alrededor de la función del sueño; y, por otra parte, la contribución fromiana a la teoría del sueño y su función. A continuación, se procederá a hacer una revisión crítica de cada una de éstas.

Crítica a la teoría funcional del sueño de la terapia gestalt

En el campo de la investigación del sueño y del dormir, al igual que en la psicología del sueño, existe un amplio y acalorado debate en torno a las teorías funcionales del sueño. En la misma medida en que se han postulado argumentos a favor de las diversas teorías funcionalistas, también se ha presentado, incluso en mayor grado, evidencia empírica en su contra. Aunque a la fecha no se han esgrimido críticas a la teoría Gestalt del sueño y, en consecuencia, a la teoría funcional de los sueños, esto no significa que ésta goce de infalibilidad, sino todo lo contrario. En este sentido, Holzinger (2014) ha señalado respecto al enfoque Gestalt de los sueños: "después de todo, todas estas teorías son sólo teorías y, por lo tanto, deben ser insuficientes" (p. 42). Pero, sobre todo, es en virtud de que los modelos perlsianos –y también el fromiano– del sueño se encuentran basados en las teorías psicoanalíticas del sueño que tales proposiciones resultan improcedentes, ya que los mismos argumentos vertidos en contra de éstas son extrapolables a la teoría Gestalt del sueño.

Atendiendo al tema que aquí nos ocupa, en los próximos párrafos se realizará un estudio conciso de los principales argumentos en contra de cada uno de los supuestos funcionales atribuidos a los sueños en la Terapia Gestalt.





Crítica a la razón fundamental de A

Como ya se mencionó, la tesis que le otorga al sueño de una doble función de compromiso no es una idea original de Perls. Esta, en su forma original, fue expuesta por Freud en su *Die Traumdeutung*. Como consecuencia, las mismas críticas hechas a la teoría freudiana del sueño y, en el caso concreto: la función de preservación del dormir, se aplican a los planteamientos perlsianos.

En este sentido, el error de Perls (1947) en su hipótesis sobre la función onírica reside, en primera instancia, en proponer una visión meramente mentalista (psicológica) del fenómeno onírico. Si bien era de esperar que Perls postulara una visión fisiológica y/o neurológica del sueño, en virtud de su posicionamiento organísmico y holístico ante los eventos psicológicos, la cuestión es que él ni siquiera se preocupó por hacer una revisión de la teoría freudiana del sueño –dado su criticismo hacia Freud–, simplemente la aceptó. En torno a esta cuestión, Hobson & McCarley (1977) han señalado que no existe evidencia que apoye la idea de la función psicológica del sueño (A1), es decir, que el sueño sea un compromiso para acabar una situación inconclusa para mantener dormido al organismo; sino que más bien la motivación principal para soñar y dormir es fisiológica mas no psicológica, dado que la génesis de los ciclos del dormir y del sueño están programados y determinados neuralmente. Estas afirmaciones no sólo contradicen la función compensatoria (A1), sino también la hipótesis de que los sueños preservan el dormir (A2). Al respecto Hobson (2013) refiere: “El dormir es su propio guardián. El soñar no puede y no tiene esta función” (p. 148).

Aunque la crítica de Hobson es una de las principales hacia la teoría freudiana del sueño, también hay otros argumentos que se han erigido en contra de la función fisiológica. Por ejemplo, Domhoff (2000) refiere que, dado que existen casos de adultos y niños menores de cinco años que no tienen sueños, en consecuencia, el sueño no puede tener la función de preservar el dormir. Ya que en este caso qué explicaría el que estos individuos pudieran dormir si no tienen sueños (A2). Acerca de la función psicológica (A1), Domhoff menciona que no hay evidencia sistemática sobre la función compensatoria; sino que, al contrario de lo que Jung dijo, una amplia gama de estudios muestra que existe una continuidad entre el contenido del sueño y el pensamiento y el comportamiento en la vigilia. Es decir, si somos extrovertidos y activos en nuestra vida durante la vigilia y no somos muy introspectivos y reflexivos, entonces también así somos en nuestra vida onírica.

Lo anterior contradice la hipótesis del sueño como proyección subyacente en A1, la cual formula que las malas actitudes, la agresividad, los ideales morales, etcétera, o los patrones de comportamiento reprochables del soñante son desplazados a través del mecanismo de proyección en los distintos elementos del sueño (p. ej., otras personas, animales, etc.) a fin de compensar tales características con la representación de sus opuestos y, así, evitar las emociones negativas que tendría el soñante si en la trama del sueño éste se mostrará tal como él es.

Crítica a la razón fundamental de B

La creencia de que los sueños proporcionan soluciones a los problemas actuales en la vida del soñante, especialmente los de tipo emocional, es un dogma que tiene, en parte, cabida en la teoría Gestalt del sueño. Usualmente, ésta ha sido enunciada en el ámbito de la Gestalt de dos maneras: (a) que los sueños son “compleciones directas o indirectas de situaciones incompletas”, o que “cierran un ciclo de contacto”; y, por el contrario, que (b) los sueños son “una tentativa de regulación organísmica”, o “un intento insatisfactorio por completar figuras”, o bien “posibles intentos fallidos de resolver asuntos inconclusos”. Esta ambivalencia en la definición funcional del sueño obedece, en primer lugar, a que Perls desde un inicio fue ambivalente en torno a la cuestión de si los sueños efectivamente solucionaban o no un problema. Dicho en términos gestálticos, si completaban o no una situación inconclusa. En segundo lugar, esta inexactitud también se ha derivado del poco reconocimiento que ha tenido la noción de la falla de la función





onírica en el caso de las pesadillas y los sueños repetitivos; a pesar de que Perls siempre puso de relieve que las pesadillas y los sueños recurrentes eran la única clase de sueños que entrañaba un intento repetitivo de cierre de una Gestalt. Esto ha conducido a que, en la práctica, por lo general se “trabaje” con cualquier tipo de sueños. Con todo, ya sea que esta función del sueño sea articulada en su forma (a) o (b), ambas asumen implícitamente que la función del sueño es la resolución de problemas o, en su defecto, un intento repetitivo de solución.

Aunque, los defensores de las teorías de resolución de problemas han propuesto diferentes argumentos para apoyar sus posicionamientos, aquí sólo se analizarán los supuestos latentes en la teoría Gestalt del sueño.

Habitualmente, en la Terapia Gestalt la idea de que los sueños sirven para la solución de los problemas se sustenta en la creencia de que el origen del fenómeno onírico se encuentra en una situación inconclusa que, en el sueño, especialmente los recurrentes, se intenta resolver. Perls (1975/1994) explicó este punto de la siguiente manera:

Quisiera hacer una pequeña digresión, para mencionar las pesadillas recurrentes. Me parece que son sumamente importantes. No sé si ya mencioné esto, pero opino que el error de Freud acerca del instinto de la muerte en estos sueños que se repiten consiste en que no vio que un sueño repetitivo es el resultado de una Gestalt incompleta. El sueño es un intento, que se hace una y otra vez, de resolver un problema. Si no estamos dispuestos a salir de ese atolladero, el sueño se repite. Esos sueños mostrarán la forma de ayudar a los pacientes a poner fin a la situación (p. 173).

Sin embargo, los grandes estudios que se han llevado a cabo para encontrar la semejanza entre los eventos diarios de los participantes y el contenido reportado, han sido insatisfactorios (Roussy et al., 2000). En este sentido, Domhoff (2003) apunta que es poco probable que los sueños, de manera frecuente, aborden cuestiones inmediatamente relevantes, aunque éstos pueden dramatizar las preocupaciones emocionales en curso en muchos casos –ésta es una cuestión que se discutirá más adelante-. A esta altura se puede objetar que los sueños aludidos por Perls como intentos de solución de problemas fueron, como ya se refirió, las pesadillas y sueños recurrentes, los cuales tienen un contenido emocional negativo. Ante estas aseveraciones, hay una serie de precisiones que se pueden hacer según Domhoff, a saber, que una cosa es que un sueño “refleje” un problema y otra muy distinta es que ofrezca una “solución”; o en el caso concreto, un “intento de solución”. En segundo lugar, también se debe hacer una distinción entre las supuestas soluciones que están presentes dentro de un sueño, por un lado; y, por otro, el entendimiento que se alcanza en el estado de vigilia que se basa en pensar en el sueño. En este último caso, Domhoff refiere, que los entendimientos obtenidos durante el estado de vigilia son una alternativa mucho más plausible porque hay evidencia de que se necesita atención consciente para la resolución de problemas.

En este sentido, si bien hay algunos terapeutas Gestalt que han establecido criterios para trabajar con algunas clases de sueños, por ejemplo, los ansiógenos y compensatorios, sin embargo, terminan postulando que éstos tienen su origen en situaciones inacabadas, las cuales intentan solucionar; o bien, que en los, así llamados, sueños resolutivos y reparadores creativamente se solucionan problemas (Etienne, 2014). De manera similar, pero en el terreno de los sueños recurrentes, Crocker (2014) ha señalado que, en algunos casos, los sueños repetitivos son “intentos por asimilar las experiencias más complejas y difíciles (o aspectos del *self*) que se han quedado sin resolver, y que han sido... mal asimiladas o no asimiladas... [y] que continúan en la vida de la persona como asuntos inconclusos” (p. 76).

Empero, de acuerdo con Domhoff (2003), en realidad hay poca o ninguna evidencia sistemática sobre la idea de que los sueños a menudo contengan la solución a los problemas y que el pensamiento creativo desplegado mientras se duerme no signifique que los sueños tengan una función de resolución de problemas. En consecuencia, los defensores de esta teoría por lo común se han apoyado en ejemplos anecdóticos de soluciones a problemas científicos o inventos, verbigracia, el de la imagen del anillo de benceno que Kekule obtuvo en sueños, o el sueño del experimento de la perfusión del corazón que le valió el premio Nobel a Otto Loewi. Pero, desafortunadamente, no hay forma de





verificar tales afirmaciones. En este tenor, Hobson (2012) dice que más bien “la mayoría de los insights científicos probablemente ocurren al despertar, pero nunca se nos informa sobre ellos. La verdad es que todos queremos creer que soñar es más que un poco revelador” (p. 298).

En suma, la noción gestáltica acerca de que los sueños cierran, integran/asimilan, o concluyen asuntos pendientes, parece ser más bien una creencia que hasta hoy carece de evidencia empírica que la apoye. No obstante, estos razonamientos encierran parcialmente un aspecto que ha sido demostrado por las investigaciones en materia del sueño, el cual a continuación será tratado.

Crítica a la razón fundamental de C

En el mundo de la psicoterapia, la discusión en torno a la cuestión de los sueños se ha concentrado, primordialmente, sobre la interpretación de los sueños y, por ende, en su significado más que en su estatus ontológico y epistémico; aunque este último aspecto se da por sentado en cuanto que el fenómeno onírico es considerado, en la mayoría de los enfoques psicoterapéuticos, como una fuente de conocimiento y de entendimiento.

Sin embargo, la cuestión del significado del sueño en las teorías sobre lo onírico no se presenta aisladamente, sino relacionada muy de cerca con la noción de la función. Es decir, en la medida que el sueño contiene un significado deliberadamente codificado durante su formación, se asume que su función es expresar un significado intencionadamente (Foulkes, 1985). Ésta es una asunción que está implícita tanto en la teoría perlsiana como fromiana del sueño, pues en una se afirma que el sueño es “un mensaje existencial” y, en la otra, que es “una comunicación retroflectada”, respectivamente. Es decir, en ambas se propone un modelo comunicativo del significado y, por tanto, se sitúa al sueño en el orden del habla comunicativa.

En este sentido, Perls (1969a) alega que el sueño “siempre es un mensaje críptico” (p. 123), es decir, posee un significado no intencionado traducido al lenguaje de las imágenes oníricas a fin de que el soñante tolere, o evite, los aspectos frustrantes de su existencia ahí representados. Empero, Perls es inconsistente sobre la espontaneidad del sueño ya que, si bien entiende que éste “ocurre sin nuestra intención, voluntad, deliberación” (p. 66), sin embargo, refiere que éste se presenta codificado (vía el mecanismo de proyección), con el propósito de evitar la franqueza del mensaje. Pero este proceso de encubrimiento, ¡ya es un acto deliberado, intencionado! El hecho de que el sueño esté codificado obedece a una intencionalidad subyacente que dirige el proceso de encriptación del mensaje. Perls parece no percatarse de esto, no obstante, dice: “Si [el sueño] fuera un mensaje directo, no necesitarías soñarlo. Entonces serías honesto, lo que significa que estarías sano y cuerdo. No puedes ser honesto y neurótico al mismo tiempo” (p. 123).

Por otro lado, From (2001) situó directamente al fenómeno onírico en el plano del habla subvocal. Como se recordará, en la medida que From conceptualizó la retroflexión como “habla[r] consigo mismo” (p. 39); por ende, el sueño se instauraba como una comunicación producida por el paciente sobre la situación terapéutica. A diferencia de Perls, From parece ser que comprendió que el sueño es un mensaje directo, no codificado, análogo al habla comunicativa.

Sin embargo, gran parte de los expertos en materia de investigación sobre el sueño señalan que éste no es una comunicación intencionada que exprese un mensaje codificado en la trama onírica (Foulkes, 1985) y, por consiguiente, que éste tenga una función; sino más bien, que las imágenes en el sueño son producto de la activación aleatoria del cerebro durante el dormir (Hobson, 1988).

Lo anterior no significa que el sueño no tenga “significado” – por lo menos no el sentido freudiano y, por analogía, gestáltico-. Ya que, siguiendo a Domhoff (1993), los sueños se correlacionan con la edad, el género, la cultura y las preocupaciones personales, como la investigación sobre el sueño lo evidencia. En este contexto, el “significado” tiene que ver con la coherencia y con las relaciones sistemáticas con otras variables. Por tanto, es en este sentido que se puede decir que los sueños tienen un significado.



Es por ello que algunos sueños, especialmente los de naturaleza repetitiva (pesadillas, sueños recurrentes de contenido negativo, o las pesadillas que suceden en el trastorno de estrés postraumático), en la medida que reflejan las preocupaciones personales, es que se puede argumentar que los sueños tienen una "función emergente" dada culturalmente (Domhoff, 1993). Es decir, poseen "usos" sociales, religiosos y terapéuticos, pero no funciones psicológicas y fisiológicas.

Conclusión

A lo largo de este breve escrito se han inspeccionado las diferentes teorías funcionales concurrentes en la teoría gestalt del sueño. Como hemos venido señalando estas teorías a la luz de la neurobiología e investigación del sueño poseen un estatus pseudocientífico, de tal manera que no se puede concluir que los sueños tengan una función adaptativa o psicológica. No obstante, esto no significa que los sueños no tengan un "significado" o un uso, pero es necesario señalar que este significado está delimitado a una serie de relaciones sistemáticas de variables en las que el individuo se encuentra y que no se extiende a todos los sueños. Al respecto cabe destacar que la idea postulada por Perls de que los sueños recurrentes y las pesadillas eran un indicador de una situación vital transcendental en la vida del soñante es, en parte correcta, a pesar de que él concibió a todos los sueños como pesadillas. Decimos en parte, porque la investigación actual ha demostrado que son sobre todo los sueños con un contenido dramático y una carga emocional intensa (a saber, las pesadillas recurrentes, los sueños traumáticos, etc.) los que guardan relación con las problemáticas en la vida actual del soñante; sin embargo, Perls nunca precisó de qué tipo de sueños repetitivos o pesadillas estaba hablando, de manera que sus declaraciones deben ser tomadas con suma precaución. Lo anterior, tiene varias implicaciones en la aproximación gestáltica del trabajo con sueños, por un lado, lleva a modificar por completo los objetivos de intervención (integración, cierre, etc.), es decir, la función terapéutica y, por consiguiente, a cambiar en alguna forma la técnica en virtud de que los supuestos funcionales del sueño en los cuales se fundamenta son inválidos; y, por otro lado, a delimitar el rango de intervención a cierta clase de sueños.

En conclusión, la intervención gestáltica dirigida al trabajo con sueños requiere contrastarse y ajustarse creativamente a los hallazgos actuales producto de la investigación científica del sueño, ya que sólo así cobra sentido un uso terapéutico de los sueños.

Referencias

- Ceballos, D. (2019). *La teoría del sueño de F.S. Perls: evolución, problemas teóricos y prácticos* [Manuscrito presentado para su publicación].
- Ceballos, D. (2020). *Sueños, retroflexión y alteridad* [Manuscrito presentado para su publicación].
- Crocker, S.F. (2013). Trabajo dramático con los sueños en la Gestalt. *Revista Figura Fondo*, 34, 75-105.
- Domhoff, G. W. (1993). The repetition of dreams and dream elements: A possible clue to a function of dreams? En A. Moffitt, M. Kramer, & R. Hoffmann (Eds.), *The Functions of Dreaming* (pp 293-320). SUNY Press.
- Domhoff, G. W. (2000). Moving dream theory beyond Freud and Jung. Paper presented to the symposium "Beyond Freud and Jung?", Graduate Theological Union, Berkeley, CA.
- Domhoff, G. W. (2003). *The scientific study of dreams: Neural networks, cognitive development, and content analysis*. American Psychological Association.
- Etienne, A. (2014). *Entre sueños. Una mirada gestáltica*. Voces de Barlovento.
- Fantz, R. E. (1978). Gestalt approach. En J. L. Fosshage & C.A. Loew (Eds.), *Dream interpretation: a comparative study* (pp. 191-241). SP Medical & Scientific Books.



- Foulkes, D. (1985). *Dreaming: A Cognitive-Psychological Approach*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Freud, S. (1957). A metapsychological supplement to the theory of dreams. En J. Strachey (Ed. & Trad.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. 14* (pp. 222-235). The Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis (Trabajo original publicado en 1917)
- From, I. (2001). A conversation with Isadore From/ Entrevistador: Edward Rosenfeld. En J. Wysong (Ed.), *An oral history of Gestalt Therapy*. The Gestalt Journal Press <http://www.ama-zon.com>
- Kanzer, M. (1955). The communicative function of the dream. *The International Journal of Psychoanalysis*, 36, 260-266.
- Hobson, J.A. (1988). *The Dreaming Brain*. Basic Books.
- Hobson, J. A. (2012). Functional Theories of Dreaming. In D. Barrett and P. McNamara (Eds.), *Encyclopedia of sleep and dreaming: The evolution, function, nature, and mysteries of slumber* (pp. 297-300). Greenwood
- Hobson, J. A. (2013). Ego ergo sum: toward a psychodynamic neurology. *Contemporary Psychoanalysis*, 49 (2), 142-164.
- Hobson, J. A., & McCarley, R. W. (1977). The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *The American Journal of Psychiatry*, 134(12), 1335-1348.
- Holzinger, B. (2014). Lucid dreaming in psychotherapy. In R. Hurd & K. Bulkeley (Eds.), *Practical and applied psychology. Lucid dreaming: New perspectives on consciousness in sleep: Science, psychology, and education; Religion, creativity, and culture* (p. 37-61). Praeger/ABC-CLIO.
- Perls, F. S. (1947). *Ego, hunger & aggression: A revision of Freud's theory & method*. Allen & Unwin.
- Perls, F. S. (1948). Theory and technique of personality integration. *American Journal of psychotherapy*, 2(4), 565-586.
- Perls, F. S (1969a). *Gestalt therapy verbatim*. Real People Press.
- Perls, F. S. (1969b). *In and out the garbage pail*. Real People Press.
- Perls, F. S. (1970). Four lectures. En J. Fagan & I. L. Shepherd (Ed.), *Gestalt therapy now: Theory, techniques, applications* (pp. 14-38). Science & Behavior Books.
- Perls, F. S. (1981). *The gestalt approach: And eye witness to therapy*. Bantam Books (Trabajo original publicado en 1973)
- Perls, F. S. (1994). Libro segundo. Teoría y práctica. En P. Baumgardner, *Terapia gestalt* (pp. 131-301). Editorial Árbol (Trabajo original publicado en 1975)
- Roussy, F., Brunette, M., Mercier, P., Gonthier, I., Grenier, J., Sirois-Berliss, M., ... & De Koninck, J. (2000). Daily events and dream content: Unsuccessful matching attempts. *Dreaming*, 10(2), 77-83.
- Simkin, J. S. (1972). The use of dreams in gestalt therapy. En C. J. Sager & J. S. Kaplan (Eds.), *Progress in group and family Therapy* (pp. 95-104). Brunner/Mazel.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W.W. Norton & Co.



OPENGESTALT.ORG
GESTALT. ANYWHERE

2020+

ONLINE | HYBRID | REMOTE





ASOCIACIÓN
MEXICANA DE
PSICOTERAPIA
GESTALT