



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**“EL MANEJO DEL TIEMPO EN EL DESARROLLO  
DE LA PSICOTERAPIA GESTALT DE  
FREDERICK S. PERLS”**

**T E S I S**

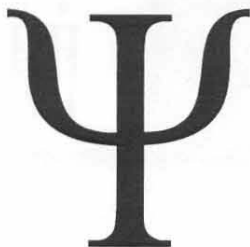
**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A :  
LOURDES ESPINOSA GONZÁLEZ**

DIRECTORA DE TESIS:

LIC. EN PSIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA

REVISORA:

DRA. CARMEN MERINO GAMIÑO



MÉXICO, D.F.

2006



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## DEL MITO

Mi madre me contó que yo lloré en su vientre.  
A ella le dijeron: tendrá suerte.  
Alguien me habló todos los días de mi vida  
Al oído, despacio, lentamente.  
Me dijo: ¡vive, vive, vive!  
Era la muerte.

(Sabines, 1997. Pág. 36)

Dedicado a mis vivos, a mis muertos.  
a mi vida, a mi muerte.  
Con mucho cariño, esfuerzo y  
**amor.**

## AGRADECIMIENTOS.

*Agradezco a la Universidad Nacional Autónoma de México por abrirme sus puertas al conocimiento, al esparcimiento y a la paz.*

*Damariz has sido muy paciente y respetuosa conmigo, te agradezco las tardes de filosofar juntas. Te quiero y admiro mucho.*

*Dra. Carmen Merino, gracias por su esmero y cuidado en la elaboración de este trabajo, ha sido una sorpresa muy agradable conocerla.  
A la Dra. Claudette, gracias por las aportaciones realizadas a mi trabajo.  
A la Mtra. Alma Mireia y a la Lic. Guadalupe Santaella gracias por sus comentarios.*

*Reconozco y agradezco el apoyo de mis tíos Carmen González Pineda, Bulmaro Córdoba, José Espinoza Anguiano, Alfredo González Pineda, en los momentos de mayor pesar de mi vida.*

*Gracias al Sr. Alfonso Espinoza Anguiano por escucharme, apoyarme y quererme. Me gustan y sorprenden tus ganas de aprender ¡Adelante papá!*

*Gracias a Alfonso Espinosa González por ser un hermano que con su desempeño me llena de alegría y admiración.*

*Dahanys, gracias por ser una amiga fraterna, me siento muy afortunada de conocerte, te quiero mucho. Gracias también a tú familia.*

*Esperanza por ser una amiga amable y solidaria, muchas gracias.*

*A Laura Ortiz, a Vicky Camacho, a Ale Ladrillero, a Ulises López, a Perfecto Morales, a Ricardo Zamudio, a Ana María Esparza, a Karlita, a Jesús Orlando, a Ernestina Cosio, a Moni, a Sara Moreno, a Lydia Infante, a Elizabeth, a Sissi Arce, a Omar y Guillermo Escobedo Pérez, infinitas gracias por ser amigos entrañables, de confianza, a los que tengo profundo cariño.*

*Gracias a Blanca y a Ceci por su cariño y apoyo.*

*Gracias a mi mamá por haberme enseñado que la vida con alegría, con amor, con gusto, vale todos los esfuerzos.*

*Muchas gracias Francisco Zuzuarregui por tú paciencia, cariño, respeto y protección. Te quiero.*

# ÍNDICE

	Página
Resumen.....	5
Introducción.....	5
<b>1. Capítulo 1. El gran valor del concepto tiempo.</b>	
1.1 Visión histórica del tiempo.....	13
1.2 Visión filosófica del tiempo. ....	22
1.3 Visión física del tiempo.....	29
1.4 Visión biológica del tiempo. ....	34
1.5 Visión psicológica del tiempo. ....	38
<b>2. Capítulo 2. La Psicoterapia Gestalt y el tiempo.</b>	
2.1 S. Freud en la construcción temporal de Perls.....	43
2.2 La idea de Perls acerca de la regresión.....	44
2.3 La idea de Perls acerca del pasado.....	46
2.4 El presente como objeto de la teoría.....	48
2.5 El presente-ahora, como centro.....	49
2.6 El fenómeno figura-fondo, realidad y tiempo.....	51
2.7 Las polaridades, realidad y tiempo.....	52
2.8 Albert Einstein en la construcción temporal de Perls.....	52
2.9 El punto cero psicológico y la satisfacción de nuestras necesidades.....	54
<b>3. Capítulo 3. La neurosis.</b>	
3.1 La neurosis.....	57
3.2 El control.....	59
3.3 El tiempo como interferencia, en el sentido de realidad.....	62
3.4 Las fantasías como interferencia, en la percepción del ahora.....	65
<b>4. Capítulo 4. Fenomenología y técnicas para establecer contacto en el presente.</b>	
4.1 Fenomenología.....	68
4.2 Técnicas para establecer contacto en el presente.....	71
4.3 El uso del lenguaje. ....	72
4.4 El sentido de actualidad. ....	73
4.5 La auto-actualización.....	75
4.6 El continuum del darse cuenta.....	75
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>77</b>
Glosario.....	82
Bibliografía.....	84

## RESUMEN

**Tesis documental. Fomenta el conocimiento profundo del concepto tiempo. Emplea los métodos Hermenéutico y Epistemológico para comprender el manejo del tiempo como recurso fundamental en la Psicoterapia Gestalt de Frederick S. Perls. Aproxima al lector a desarrollar la habilidad de vivir en el aquí y ahora con plenitud.**

## INTRODUCCIÓN.

La Licenciatura en Psicología, ofrece áreas de conocimiento, que son aplicadas en diversos campos laborales.

El presente trabajo, surge del especial interés por la **Psicología Clínica\***; encargada de abordar las dificultades o conflictos emocionales, conductuales, cognoscitivos, de convivencia, etc., que tiene el ser humano en la relación consigo mismo, con los demás y/o con su ambiente.

Dentro de la formación en Psicología Clínica, los estudiantes iniciamos un recorrido de **auto-observación**, aparece un **replanteamiento profundo**, acerca de la **calidad** de nuestra propia **vida**; se desarrolla la atención a nuestros actos, emociones, pensamientos etc. Comienza entonces, una nueva forma de mirarnos y mirar a los demás. En muchos casos, esta situación es la que nos permite un primer acercamiento y conocimiento del trabajo de Psicólogos Clínicos o Psicoterapeutas experimentados. Simultáneamente, surgen innumerables preguntas acerca de la función del Psicólogo Clínico y se genera una búsqueda por encontrar elementos que favorezcan o apoyen nuestro propio desempeño profesional.

Esta área, cuenta con una larga historia; en la que se han generado decenas de corrientes psicoterapéuticas: Psicoanálisis, Conductismo, Gestalt, etc. Dichas alternativas tienen en común un **encuentro** entre dos partes: la del experto en relaciones humanas y la o las que atraviesan un momento emocionalmente crítico (individuo, parejas, familias, grupos). Se tiene también una **finalidad**, la de proporcionar un **“beneficio mutuo”** (Sullivan, 1970. Pág. 23). Aunque el abordaje, el estilo y el énfasis que le dan éstas, a ciertos procesos humanos, es lo que crea las diferencias entre las teorías y las técnicas en el momento de su aplicación.

Antes de tomar una decisión con respecto al marco conceptual que emplearía en la práctica como Psicóloga Clínica; empecé brindando apoyo

---

\* A lo largo del texto están subrayadas, en negritas o en cursivas las ideas o palabras que he querido resaltar del contenido.

psicológico con los recursos que obtuve a lo largo de la carrera y el servicio social en el Hospital Psiquiátrico “Fray Bernardino Álvarez”. De esta experiencia, han nacido importantes reflexiones, dudas, incógnitas, que le dan origen al presente trabajo:

1.- El Psicólogo Clínico o también conocido como Psicoterapeuta, requiere de un espacio y un tiempo que permitan enfrentar la circunstancia que atraviesa el consultante. Sin embargo, al ejercer dicha función aparecen bastantes cuestionamientos:

- a) ¿Cuál es la importancia de **estar** frente al otro?
- b) ¿Cómo brindar un trabajo de **calidad**?
- c) ¿Cómo optimizar y aprovechar la **duración** de cada encuentro?
- d) ¿Cómo estar en el **tiempo**, con nosotros mismos y con los demás?
- e) **¿Qué actitud conviene tener acerca de lo que creemos que es el tiempo?**
- f) ¿Cómo influye nuestra **percepción** temporal en la vida del consultante y la suya en la nuestra?
- g) ¿Qué comunicarle, preguntarle, para obtener resultados favorables en el tratamiento?
- h) ¿Cómo tocarlo o contactarlo?

2.- Dentro del “encuadre psicoterapéutico”, se trata: la duración de la sesión, del tratamiento, etc.; sin embargo, para dicho planteamiento, surgen todo diversas interrogantes:

- a) ¿Se requiere una base teórica o solo se trata de llegar a un acuerdo con el otro?
- b) ¿Cuántos segundos, minutos, horas, días, semanas, años, etc., son convenientes para tratar a una persona?

*“La entrevista clínica nos habla de detectar la existencia de desorientación en cuanto al tiempo, para comprobarlo, nos hace interrogar al enfermo sobre la fecha de su nacimiento, sobre la duración de su estancia en el hospital, o también sobre la fecha del día” (Minkowski, 1975. Pág. 17).*



Este fragmento, da por hecho la existencia de una noción básica de la “medición del tiempo” con la que cuenta el consultante; nos habla de desorientación en el tiempo ¿Cómo se crea la orientación temporal?

3.- Aparecen diferentes elementos: el fijar fechas, horarios, planear formas para darle **continuidad** al proceso terapeutico. ¿Cómo **coincidir**?

4.- Las personas expresan sus vivencias, en diferentes tonos, velocidades, estilos, etcétera:

- a) ¿Cómo respetar el **ritmo del otro**?
- b) ¿Qué hacer con nuestro **ritmo personal**?
- c) ¿Cómo convivir con el ritmo de la naturaleza?

5.- En este primer acercamiento a la labor Clínica, he encontrado que el factor tiempo es sumamente relevante, incluso esencial, en todo lo que existe. Al percibir que éste transcurre, que tenemos un principio y un fin, una vida y una muerte; que somos seres temporales y que vivimos en un universo temporal. Llega otra pregunta:

### **¿Cómo influye el fenómeno tiempo en nuestras vidas?**

*“El hombre, en verdad, es tiempo, brevísimo tiempo del gran tiempo...”*  
(Xirau, 1995. Pág. 13).

### **El consultante y el tiempo.**

En la formación que he recibido en la Facultad de Psicología; he aprendido a descubrir que los seres humanos somos responsables de la dirección que le damos a nuestro tiempo de vida, podemos entablar entonces relaciones constructivas o destructivas, ya sea con nosotros mismos, con los objetos que nos rodean y con otros seres vivos. Además, que la función del Psicólogo Clínico o Psicoterapeuta en primer lugar es desarrollar una actitud personal ante su vida y ante su muerte. Así como facilitar al consultante la **conciencia y/o** reconstrucción de su realidad o fantasía; en éste proceso de mirarse a sí mismo, se va a encontrar forzosamente con su noción de tiempo, desde donde definirá el ritmo en el que quiere moverse, su nueva forma de encarar su situación o vida.

6.- La psicoterapia es un proceso de intervención, de acompañamiento que se establece entre consultante y psicoterapeuta; como comenté anteriormente, comparten un espacio y tiempo.

- a) ¿Cómo lograr ir más allá de la reflexión, del pensamiento racional?

- b) ¿Cómo propiciar una percepción, un contacto emocional profundo e integral en el otro?
- c) ¿Tiene algún impacto nuestra percepción del tiempo en el caso de psicopatologías?

7.- En este aprendizaje he logrado descubrir la necesidad de contar con un contexto que permita resolver y enfrentar los desafíos profesionales. Me he interesado en conocer con mayor profundidad, una de las opciones con que contamos los Psicólogos Clínicos para abordar la problemática emocional y temporal humana: **el enfoque Gestalt**.

La Psicoterapia Gestalt, propuesta por Frederick S. Perls; es una excelente herramienta para establecer un encuentro útil, cálido y humano, ya que promueve una expresión libre y creativa del Psicoterapeuta, dejando la rigidez de otras concepciones psicológicas. Sobre todo en relación al tiempo, destaca una de sus propuestas: **desarrollar la habilidad de vivir en el aquí y ahora**.

¿Cómo lograrlo?

#### El tiempo y la Psicoterapia Gestalt.

Tomo la Psicoterapia Gestalt como base en mi trabajo psicoterapéutico y en la elaboración de mi tesis, ya que creo que Frederick S. Perls le da un énfasis específico a la experiencia de **sentir**, ya sea en forma de sentimientos, percepciones, sensaciones o reacciones corporales del consultante. Es este **sentir, es este vivenciar**, lo que **esta** realmente presente, en *el tiempo* presente y no en otro momento; en donde los pensamientos, los supuestos mentales, dejan de entorpecer el aprendizaje pleno. Esta postura me interesa ya que percibo que en el mundo actual, el verbo sentir se esta cambiando por el de correr, estresar, apresurar, etc. Al conjugar los conceptos de la Psicoterapia Gestalt y el *tiempo*, considero que pueden posibilitar la experiencia humana de Ser y Estar con plenitud en cada momento en que nos encontramos.

#### Concepto personal de ser humano y de tiempo.

En las concepciones de **ser humano** encontramos que es definido como histórico, complejo, multideterminado, activo, propositivo y por tanto capaz de influir en su entorno y en su destino, es constructor de su personalidad y de su identidad y concibe el conocimiento del mundo desde lo objetivo y lo subjetivo. También es abordado desde su conformación bio-psico-social y esta íntimamente relacionado con procesos temporales; que lo determinan con un principio, un desarrollo y un fin, ubicándolo siempre en una posición de *ser temporal*, que a su vez se desarrolla en un mundo temporal. Por las condiciones de la vida actual,

tiende a entrar en un ritmo acelerado, en la fuga de la realidad presente; que lo aleja de la contemplación y el apreciar su naturaleza y la de su entorno.

Coincido con Frederick S. Perls, en que el ser humano es capaz de desarrollar un sin fin de sus potencialidades y usar su tiempo de vida para desplegarlas; aunque corre el riesgo de estancarse en la mediocridad intelectual, afectiva, etc. Perls lo dice así: **“el hombre moderno vive en un estado de vitalidad mediocre”** (Perls, 1975. Pág. 11).

Para Perls es fundamental que el ser humano aprenda a tener una “vida intensa” y “plena” en donde se manifieste abiertamente con su espontaneidad, desplegando su conciencia sensorial, libertad de movimientos, la responsividad y expresividad emocionales, goce, desenvoltura, la flexibilidad en relaciones personales, el contacto directo y la cercanía afectiva con los demás, la intimidad, la idoneidad, la inmediatez y presencia, la autonomía y la creatividad.

*“La terapia gestáltica ha venido desarrollando y presentando un método propio de crecimiento personal, a lo largo de dos caminos. Su trabajo tiende, por una parte, a liberar al hombre del “asunto inconcluso” psicopatológico; por otra parte, apoya la catalización y el cultivo del potencial humano irrealizado o subdesarrollado”* (Polster, 1985. Pág. 13).

Por otro lado, al hablar del **tiempo**, comento que después de haber encontrado distintos puntos de vista, definiciones o usos acerca del éste; reflexiono que es un concepto complejo, estudiado de forma multidisciplinaria, aporta la idea de movimiento, de transcurrir, así como la de transformación de los eventos. Tiene características cualitativas y cuantitativas, por lo que puede ser estudiado desde su conformación objetiva o subjetiva. Representa una conexión que influye en todos los elementos orgánicos e inorgánicos, que existen en el mundo.

Para la Psicología el ser humano es su fuente primordial de estudio, por lo que esta investigación está perfilada y tiene como objetivos lograr responder a las preguntas ¿Qué es el tiempo? ¿Cómo lo vive el ser humano ante sí mismo, con los otros y con el entorno, según la Teoría Gestalt de Frederick S. Perls?

Para alcanzar dichos objetivos, considero esencial, el conocimiento profundo del tema *tiempo*. Primero para hacernos concientes de nuestra condición de seres históricos; que tenemos un principio y un fin. Segundo, para poder elegir el o los ritmos con los que queremos vivir el tiempo. Y por último, tener un acercamiento a la visión de tiempo de Perls, con la idea de que éste conocimiento podrá favorecer la asistencia profesional para los Psicólogos.

## Métodos de investigación.

La presente investigación es de tipo documental, emplea el enfoque cualitativo (teórico-analítico): *“los enfoques cualitativos pueden ser definidos como técnicas de comprensión personal y de introspección, donde el investigador utiliza su intuición y su sentido común”* (Reyes, 2003. Pág. 114).

El método cualitativo que utilizo es el Hermenéutico<sup>2</sup>, que sirve para abordar los textos encontrados con relación al *tiempo* de varios autores y de Perls. También resultó conveniente apoyarme en el método Epistemológico, que *“estudia los conocimientos en función de su construcción real”* (Noriega, 2003. Pág. 17), con el fin de dar orden y seguimiento al tema tiempo; he contemplado supuestos, leyes y formas de operación, dentro de diversas perspectivas y específicamente en la Psicoterapia Gestalt.

El método epistemológico se basa en la elaboración de una matriz estructurante que está formada por un sujeto, un objeto y la relación entre ellos. De ese modo, la descripción epistemológica *“permanecerá distante, sin implicarse, de la manera más técnica posible, constatando que hay un método”* (Santos, 1987. Pág. 6).

El método epistemológico me sirvió para hablar con más profundidad de la relación y la influencia que se da entre: **el objeto<sup>3</sup>: tiempo y el sujeto<sup>3</sup>: discurso gestáltico.**

---

<sup>2</sup> *“La hermenéutica, en su condición de saber específico; es el arte y ciencia de interpretar textos, entendiéndose por textos aquellos que van más allá de la palabra y el enunciado”* (Beuchot, 2003, pág. 14 ).

*“La palabra hermenéutica proviene del griego hermeneúcin que significa arte de interpretar. La finalidad de la hermenéutica es la interpretación de la comprensión de un fenómeno. Constituye un método de gran valor en el estudio de los fenómenos individuales y sociales. Se aplica tanto a discursos escritos como discursos orales. En el primer caso, ese arte de la comprensión del texto exige equipararse con el autor del mismo y llegar a comprender a ese autor mejor de lo que él mismo se había comprendido. En este sentido, la hermenéutica se presenta como un método que intenta llegar a conocer la verdadera intención del texto. Para muchos hermeneutas, la comprensión de un objeto de estudio cae bajo el concepto general del conocer y por tanto, ese saber puede justificarse como de validez universal. Desde esta perspectiva, la hermenéutica, a través del análisis del comprender, constituye una tarea principal para fundamentar las ciencias del espíritu”* o ciencias sociales” (Reyes, 2003. Pág. 144).

<sup>3</sup> *“Objeto de la teoría, es aquello que un discurso científico particular reclama para sí y le permite, en torno a él, delimitar un campo explicativo y de intervención sobre los fenómenos que le atañen. Es una construcción que articula a un sujeto cualquiera con un observable particular, sobre el cual un discurso científico habla.*

*Sujeto de la teoría, es del orden discursivo, resulta de las consideraciones hechas sobre él desde un plano conceptual. Así, su realidad no depende tanto de su materialidad empírica como de la lectura, interpretación, etc., que de él haga otro”* (Noriega, 2003. Pág. 16 ).

Para referirme al **objeto-tiempo**, efectué una búsqueda para ampliar y penetrar en el concepto. El primer capítulo de ésta tesis presenta una gama significativa de formas de abordar el tiempo.

En cuanto al **sujeto-discurso gestáltico**, esta conformado por la teoría propuesta por Perls; (donde el consultante y el psicoterapeuta gestalt interactúan con base a la descripción de tiempo de éste autor). A continuación describo brevemente el rol que el consultante y el psicoterapeuta gestalt realizan de acuerdo con Perls.

Con respecto a éstos actores del proceso psicoterapéutico, tienen en común que son seres humanos y los dos están afectados por el transcurso del tiempo.

**El Consultante** usa al Psicoterapeuta Gestalt como telón de fondo a sus proyecciones y espera de él, lo que no puede movilizar dentro de sí mismo.

*“...La terapia Gestalt, exige que el consultante, aclare qué cambios quiere que se produzcan en él, para luego ayudarlo a adquirir mayor conciencia de la manera en que se autodestruye, a experimentar y cambiar” (Fagan, 1995. Pág. 12).*

**El Psicoterapeuta Gestalt** crea la oportunidad o la situación en la cual el consultante pueda crecer. Una de las estrategias es propiciar la expresión de su frustración, de tal modo que se vea forzado a desarrollar su propio potencial. Siempre trabaja con los eventos del presente, ya sea en actualidad física o en fantasía. Puede integrar inmediatamente lo que surge en el curso de la sesión y no debe permitir que las situaciones inconclusas se vayan acumulando.

El Psicoterapeuta Gestalt, aporta explícita o implícitamente, una teoría de personalidad *“-sobre todo acerca de qué es una conducta buena, sana, gratificante y valiosa y qué es una conducta inapropiada, inadaptada, generadora de dificultades o autodestructiva-”* (Fagan, 1995. Pág. 11).

Como Psicóloga Clínica, al encontrar una metodología en la Psicoterapia Gestalt para abordar la problemática psicológica, me ha resultado favorecedor, ya que encuentro afinidad con los planteamientos de Perls y me ha motivado a buscar formas para poder entender y vivenciar mi propio *tiempo* y facilitar a otros acercarse al suyo. En los capítulos 2, 3 y 4 hablo con más detalle de la construcción de tiempo de Frederick S. Perls.

Mi siguiente propósito es brindar un panorama abundante del tiempo como categoría central en esta tesis.

## CAPÍTULO 1. EL GRAN VALOR DEL CONCEPTO TIEMPO.

Al comienzo de mi investigación, el interés por el concepto tiempo estaba acompañado por las ganas de conocer todo lo que surgiera de éste. Curiosamente leí el libro de Blanck de Cereijido (1985), que aborda al tiempo desde diversas áreas del conocimiento, lo cual me pareció didáctico y he usado este formato para describir la información que fuí descubriendo.

El abordaje a la noción del tiempo se dió de forma deductiva (de lo general a lo particular). Me perdí muchos años tratando de comprenderlo, lo cierto es que llegué a frustrarme. Después experimenté otro proceso, el de ubicar al tiempo en el campo más específico: el de la Psicoterapia Gestalt.

En realidad este capítulo tiene importantes referencias que me han ayudado y permitido respetar y entender el gran valor del *tiempo*.

Este capítulo ha sido rescatado de quedar como un anexo, honestamente apenas comprendo su relevancia, ya que es gracias al interés por el *tiempo* que surgió mi investigación. Después de encontrar distintos aspectos, perspectivas, autores, al final queda el punto de vista de Perls para poder apreciar su obra. El siguiente pensamiento resume mi investigación:

“Al principio, el que busca la verdad es como el hombre que, habiéndose enterado de que hay que sacar una perla de incomparable valor de las profundidades del océano, se acerca a la costa y en primer lugar admira la vastedad del océano, después se arroja al agua y se pone a chapotear en la parte poco profunda y embriagado con esta nueva atracción, se olvida de la perla.

De los muchos que hacen esto, uno, después de algún tiempo, recuerda su búsqueda, aprende a nadar y comienza a deslizarse sobre el agua.

De los muchos que hacen esto, uno domina el arte de la natación y llega al mar abierto; los demás perecen víctimas de las olas.

De los muchos que dominan la natación, uno comienza a bucear; los demás, en el disfrute de su habilidad, se olvidan también de la perla.

De los muchos que practican el buceo, uno llega al lecho del océano y toma la perla...” (Meher Baba)

Considero al tiempo: la verdad, esa perla de incomparable valor que por fin, a pesar de ser tan huidizo, lo he tocado, lo vivo.

## 1.1 VISIÓN HISTÓRICA DEL TIEMPO.

“Todo es presencia, todos los siglos son este presente”.  
Octavio Paz.

*“Hace 100 años la humanidad vivía de una manera diferente a la nuestra. Por supuesto, los hombres de hace 2000 y 3000 años vivían de una manera más diferente todavía. ¿Cómo vivían esos hombres?” (Jean-Paul, 1989. Pág. 9 ). Con respecto a ellos, ¿Cómo vivimos en el siglo XXI?*

*“El período que nosotros llamamos Historia, comienza hace 5000 años, cuando los hombres inventaron la escritura cuneiforme de los sumerios y los jeroglíficos de los egipcios” (Jean-Paul, id. Pág. 10). ¿Tendrían desde entonces noción de lo que hoy llamamos tiempo?*

El tiempo también tiene historia y se remonta a los pueblos primitivos, que *para entenderlo*, dieron forma a mitos y leyendas. Convirtieron los misterios del **origen** y de la existencia, en patrones de **espacio y tiempo**. Sin embargo, a pesar de los intentos por obtener una explicación, éstos continúan siendo un **enigma** que quizá nunca será totalmente comprendido y que solo se aceptará como **acto de fe**.

Las eternas preguntas sobre el tiempo, abarcan la **cosmología**, el estudio de la evolución, la estructura y las leyes del universo. En nuestros días, la cosmología es un trabajo propio de Astrónomos y otros científicos. En tiempos pasados, estos temas eran patrimonio de curanderos, narradores y sacerdotes. Cada cultura antigua describe algún **principio del mundo** con su propia **cosmogonía**; las explicaciones surgidas de culturas muy separadas entre sí poseen asombrosas similitudes en su creencia del origen:

*“Antes de que el cielo y la tierra tomaran forma, todo era vago y amorfo”, reza un relato anónimo chino escrito hace unos 2200 años. En un principio, Dios creó el cielo y la tierra. Y la tierra no tenía forma, estaba vacía”, narra el libro hebreo del Génesis. “Donde no existía ni cielo ni tierra resonó la voz de Dios” comienza un mito antiguo de los mayas de América Central. “Y... toda la inmensidad de la eternidad se estremeció” (Medina, 1993. Pág. 16).*

La creación del mundo, la naturaleza del tiempo, el papel de la humanidad en el universo, son incógnitas que el ser humano ha tenido desde el comienzo de la vida y busca resolver sus inquietudes; sus explicaciones abarcan diferentes aspectos.

*“Investigadores del desarrollo de las civilizaciones han percibido como las sociedades humanas, nacen, crecen, prosperan, dominan y en ciertos momentos*

*en que logran alcanzar la cima del progreso, envejecen como los individuos hasta llegar a la muerte” (Toulmin, 1968. Pág. 7).*

El tiempo marca la vida del planeta y de sus habitantes, impone sus ritmos y ciclos de los que nada ni nadie podemos escapar.

Existen acontecimientos que han llegado al presente como especulaciones arqueológicas, en forma oral o de generación en generación. Lo cierto es que no ha habido cultura o pueblo que no haya tenido una reflexión acerca de su existencia y su relación con el tiempo.

Los historiadores manejan sus propios términos para referirse a los acontecimientos humanos, en algunos casos los califican según sus obras.

*“El atraso es un fenómeno de tiempo, cuando se dice que un país está atrasado, se quiere decir que vive una época anterior, en relación con quienes están creando otra época avanzada” ( Toulmin, id, 8).*

El atraso se relaciona con la parálisis, que se da en diferentes niveles; manifestándose en el crecimiento deficiente, lento, poco funcional de un ser humano o de una sociedad. Sin embargo, **estar avanzados o atrasados**, representa la distancia que logramos o no logramos ante las expectativas generadas. Este aspecto implica una decisión, acerca de cómo cada quien ha querido vivir en las diferentes épocas, de las que tenemos conocimiento, incluyendo la historia actual.

En la historia de la humanidad se han dado procesos que van del orden, hacia el desorden y viceversa; de la cadencia a la decadencia, de el equilibrio al desequilibrio, de la guerra a la paz. Se han desarrollado diversas actitudes para estar en el tiempo. Para algunos es un ir y venir al pasado, al presente o al futuro; para otros un vivir aquí y ahora, o tal vez un vivir en el allá y entonces. Nuestra capacidad para crear y construir la realidad, nos permite que la medición y la vivencia que hacemos del tiempo, sea amplia y versátil.

*“Además de tratar la influencia general del tiempo en el panorama intelectual y en el modo de vida en diferentes épocas y civilizaciones, he dedicado particular atención a la historia de la medición del tiempo” (Whitrow, 1990. Pág. 22).*

Existen algunos científicos que se especializan en la medición del tiempo, otros buscan encontrar la calidad de vida de cada pueblo. Lo que hace al tiempo un fenómeno multidisciplinario y universal.

## **TIEMPO CICLICO**

*“El aspecto cíclico, representa una visión conservadora del tiempo y que ha sido la habitual en todas las sociedades de la antigüedad, pues los ciclos celestes*



*y agrícolas jugaban un papel básico en las ideas religiosas de las primeras civilizaciones. Dado el carácter circular y periódico de los astros, las estaciones y las cosechas, se consideraba que también el tiempo sagrado era cíclico y carecía totalmente de dirección temporal” (Díez, 1996. Pág. 14).*

Los pueblos primitivos, al realizar actos reiterativos en los ritos de las *fiestas religiosas*, de alguna manera salían:

- 1.- Del **tiempo ordinario** de la vida mortal y se integraban,
- 2.- en el **tiempo mítico** del reino de lo sagrado.

*“Dentro de la esfera del tiempo cíclico, el pasado y el futuro siempre existen, juntamente con el presente” (Medina, id. Pág. 36 y 37).*

*“...la Iglesia Cristiana de la Edad Media llegó a considerar la creencia del tiempo cíclico como una herejía” (Medina, Ibíd. Pág. 37).*

Las explicaciones dadas, habían tenido un gran peso hacia lo divino, también a través del dictado de dogmas que eran difícilmente cuestionados. En cada grupo o sociedad, han existido acuerdos con los que funcionaba y funciona la convivencia humana. El **ritual** ante la vida y la muerte, aparece como manifestación de dicha convivencia.

Dentro de la Historia encontramos la presencia de grupos aislados o tribus de cazadores que han fundamentado sus creencias de acuerdo a sus percepciones de la naturaleza y a su experiencia personal. También sociedades ordenadas, con una agricultura asentada, con fiestas regulares y ceremonias a fechas fijas, que han dejado un legado arquitectónico y un razonamiento acerca del tiempo.

Presento la experiencia de algunas culturas, de diferentes continentes, épocas y costumbres; con el objetivo de acercarnos brevemente a concepciones diferentes a las de nuestra cultura actual.

## **ANTIGUO EGIPTO**

El antiguo Egipto se desarrolló el que ha sido contemplado como uno de los pueblos más avanzados y civilizados de nuestra historia. Se distinguen por la precisión en las mediciones realizadas en sus construcciones monumentales, su arquitectura, cálculos matemáticas, etc.

Los egipcios consideraban el tiempo como una **sucesión de fases recurrentes**. Tenían muy poco sentido de la historia, del pasado y el futuro. Pues aunque existía un pasado absoluto, no era normativo y no se consideraba que se

alejase. Imaginaban el mundo esencialmente **estático e inmutable**. Para ellos, en el principio los dioses crearon el mundo con todo en el organizado, según un **modelo permanente**. Sin embargo, el equilibrio cósmico que implicaba la **repetición regular** de fenómenos estacionales sólo podía mantenerse por medio de un **control incesante**. Esa era la función del **Faraón** sobre la tierra, ya que los años no se numeraban en una sucesión lineal, sino según el reinado concreto de un Faraón.

*“En Egipto no hubo cambio apreciable en modas, lenguaje, tecnología o arquitectura a lo largo de cerca de tres mil años. Sólo la llegada a esa civilización de los carros tirados por caballos y hierro forjado, al iniciarse el Nuevo Imperio (siglo XVI antes de nuestra era ), alteró el paisaje urbano en todo ese tiempo” (Prestley, 1969. Pág. 14).*

En esta cultura, el tipo de escritura que desarrolló, ha permitido de manera importante, la interpretación científica, por lo que podemos encontrar y realizar diversas versiones de lo que realmente ocurrió. Lo cierto es, que en nuestros días quedan solamente sus majestuosas pirámides, convertidas en ruinas.

## **MAYAS**

En América también tenemos culturas milenarias (aztecas, incas, etc.) con altos grados de organización, arquitectura, filosofía, etc. Con respecto al manejo del aspecto temporal destacan por sus mediciones los mayas, que abarcaban parte del sureste mexicano.

*“Los mayas desarrollaron toda una cultura social basada en el tiempo. En el año 300 de nuestra era los mayas usaban dos calendarios sofisticados y asombrosamente precisos para organizar su vida tribal. Un calendario, que contaba un año de 365 días que recurría en ciclos de cincuenta y dos años, **daba cuenta de la rutina cotidiana**. El otro que describía un año de 260 días agrupados en trece meses de veinte días cada uno, describía el año **sacro o ceremonial**. Este sistema dual era más exacto que el calendario gregoriano que usamos hoy” (Hunt, 1992. Pág. 25).*

*“Concebían el tiempo como algo sin principio ni fin, lo que hacía posible proyectar cálculos acerca de momentos alejados en el pasado sin alcanzar jamás un punto de partida” (Portilla, 1985. Pág. 18 y 19).*

Los antiguos mayas estaban obsesionados con el tiempo, dedicándole la mayor parte de sus recursos y energías a seguir el flujo y reflujo del tiempo. El tiempo no era una entidad separada, creían que no podía moverse por sí mismo, sino que debía ser transportado por unos **“portadores”** divinos, que trasladaban a los cuerpos divinos a través del espacio. Como si se tratase de caballos cósmicos, estos dioses hacían transcurrir el tiempo impulsando al sol, a la luna, las estrellas y los planetas a través de sus rotaciones estelares. Los portadores del “buen” tiempo traían buenos tiempos y los portadores del “mal” tiempo, traían malos

tiempos. Los sacerdotes mayas tenían la función de predecir la clase de tiempo que iba a tener lugar mediante el seguimiento de las estrellas.

Las apreciaciones del tiempo para los mayas, llegan a nosotros también por la interpretación de arqueólogos, que han estudiado los hallazgos arquitectónicos que dejaron, sin embargo, ¿Qué ocurrió con su gente?

## ANTIGUA CHINA

Del continente asiático, aparece la historia china de la creación, que habla de la existencia del primer ser (Pan Ku) que sostuvo las dos mitades del universo por separado hasta que permanecieron así, el cielo llamado yang y la tierra llamada ying.

Los chinos utilizaban su historia de la creación para determinar el mejor modo de vida, su objetivo era **gozar** de la vida, no escapar de ella. Su mito de la creación introducía ciclos cósmicos definidos por un juego recíproco, rítmico e inacabable entre dos fuerzas de compensación (el ying y el yang), también denominadas Tao, ley secreta que gobernaba el cosmos. La filosofía taoísta aseguraba que toda realidad consiste en un cambio.

La concepción oriental del tiempo, consiste en las afirmaciones taoístas que conciben la existencia de tres entidades íntimamente unidas en una matriz en permanente cambio:

- 1.- El tiempo.
- 2.- El espacio.
- 3.- Los objetos en el espacio,

El cambio para ellos es eterno y la mejor manera que una persona pudiera vivir bien es literalmente “ir con la corriente”. Prestando atención a los patrones de cambio y encontrar un equilibrio entre las energías. La cultura china se sentía tranquilizada cambiando el tiempo.

*“En el camino taoísta, nada ocurre al azar. Todo está interconectado. Todo acontecimiento ocurre por una razón. Nuestra tarea, mientras nos afanamos para ser individuos evolucionados, consiste en **prestar atención a las señales que recibimos** y discernir los patrones más grandes. En las enseñanzas taoístas la coincidencia –lo que se ha llamado un recurso de Dios para conservar el anonimato- no es un truco de la naturaleza, sino la esencia del tiempo”. (Hunt, 1992. Pág. 51).* Para el Tao existen las coincidencias, casualidades o hechos sincrónicos, estos último términos son usados por Carl Jung.

En la actualidad, las propuestas filosóficas desarrolladas por los orientales, su arquitectura, sus costumbres, siguen teniendo un impacto importante y se han integrado poco a poco a nuestra vida cotidiana, sí existe una tradición desde los viejos tiempos y se sigue rescatando hasta la actualidad.

## ANTIGUA GRECIA

De Europa, surge la espléndida cultura griega, para los que el universo enfoca el tiempo de una forma circular, **carente de finalidad y dirección**, dicho tiempo se mueve perennemente en una procesión ordenada, alrededor de lo eterno, a diferencia de otras culturas, el tiempo para ellos no era un Dios. Solo se convirtió en Dios en la época helenística; cuando fue adorado bajo el nombre de Aion, pero eso significaba un tiempo sagrado, eterno, muy diferente al tiempo ordinario, chronos. Distintos pensadores tuvieron ideas dispares sobre la naturaleza y el significado del modo temporal de la existencia.

Gracias a los griegos tenemos un rico vocabulario temporal. Se le puede decir de tres maneras distintas: aion, chronos y kairos.

*“Para los griegos aion es el “siempre”, la duración sin límites, sin pasado ni futuro” (Curi, 1987. Pág. 10).*

*“Chronos es, por el contrario, el tiempo entendido como realidad mensurable y numerable, que pasa constantemente del futuro al pasado. Aquí aparece la primera dicotomía del pensamiento occidental, la existente entre el ser y el devenir. También la distinción entre chornos y kairos tiene consecuencias importantes: chronos es devenir mensurable” (Curi, 1987. Pág. 12).*

*“Kairos es el tiempo dotado de un significado, el tiempo constituido por episodios que tienen principio y final, el tiempo de la acción humana. Aquí la dicotomía se establece entre tiempo objetivo y tiempo vivido” (Kermode, 1967. Pág. 14).*

## ABORIGENES AUSTRALIANOS.

En contraste con las anteriores civilizaciones, contamos todavía con los aborígenes australianos. Es un grupo nómada; sin “logros arquitectónicos”. Pero con un inmenso respeto a la naturaleza. Se han mantenido hasta nuestros tiempos y han luchado para sobrevivir ante la tecnología del planeta.

Para ellos, el tiempo no es el tiempo que pasa, sino el Gran Tiempo. Dicha noción posee significado, realidad y perdurabilidad.

*“El Gran Tiempo pertenece a los creadores mágicos, a los dioses, a espíritus poderosos, los que les brindan sabiduría, conviven día a día con ellos por lo que además les ofrecen fortaleza, poder. Su mundo esta sustentado, no por el paso sin sentido del alba al mediodía y del mediodía a la puesta del sol, sino por este Gran Tiempo; en el cual, existe toda creación, todo poder, toda magia. El*

*Gran Tiempo es todo al mismo tiempo, todo a la vez; en lugar de un suceso que antecede a otro, de una cosa detrás de otra, es pasado, presente y futuro fundiéndose y haciéndose uno, en donde las cosas son como son, el instante eterno” (Prestley, 19. Pág. 52).*

Los aborígenes australianos, creen que todo hombre posee un alma o espíritu que existe eternamente. La vida de estos espíritus se desarrolla de forma cíclica. El gran Tiempo es el tiempo del sueño mitológico, lo eterno, el tótem, lleno de significado.

Para muchos científicos esta concepción “esta empapada de mitos”, y es “la tendencia natural a vivir, como los animales, en un continuo presente.

## **REFLEXIONES.**

Muchas tribus indígenas, pueblos, países, son considerados subdesarrollados. Estos todavía luchan por preservar sus costumbres, que están empapadas por el respeto al ecosistema. El Hombre de vanguardia, vive modificando el ambiente; también su imagen externa; en muchos casos de manera exagerada y destructiva.

*“Carl Jung cuenta en uno de sus libros una conversación que tuvo con un jefe indígena norteamericano que le señaló que tal como él lo percibía: los blancos tienen caras tensas, ojos penetrantes y un porte cruel. Dijo **“Están siempre buscando algo. ¿Qué están buscando? Los blancos siempre quieren algo. Siempre están incómodos e inquietos. No sabemos lo que quieren. Creemos que están locos”** (Tolle, 2000. Pág. 70).*

La manera en que vivimos en el tiempo, ha permitido que éste se transforme cada vez más en mercancía, en un recurso que se utiliza y se acapara, se comercia y se explota.

*“La corriente subterránea de **desasosiego constante** comenzó mucho antes del surgimiento de la civilización industrial occidental, por supuesto, pero en la civilización occidental, que ahora cubre casi todo el globo, incluyendo la mayor parte del Este, se manifiesta en una forma aguda sin precedentes. Estaba ahí ya en la época de Jesús y también seiscientos años antes, en la época del Buda, y mucho antes. ¿Por qué están siempre inquietos? Preguntaba Jesús a sus discípulos. **“¿Puede la preocupación añadir un solo día a su vida?”** Y el Buda enseñó que la raíz del sufrimiento debe buscarse en nuestro continuo desear y ansiar” (Tolle, ibid. Pág. 70).*

Los países actuales del Primer Mundo, los desarrollados, los que se consideran potencias (Estados Unidos, Inglaterra, Japón, etc.), tienen tendencias bélicas y su tipo de vida esta lleno de estrés. Este modelo es el que muchos países quieren alcanzar, incluyendo a México; el precio es crear “La sociedad de

la rapidez, donde se es capaz de pagar caro lo que se hace lentamente” (Díe, 1995, pág. 22). Donde el asfalto es más frecuente de encontrar que la vegetación, donde el combustible quemado, acompaña el aroma de una flor.

*“La resistencia al **Ahora** como disfunción colectiva está intrínsecamente conectada con la **pérdida de conciencia del Ser** y constituye la base de nuestra deshumanizada civilización industrial. Freud, a propósito, también reconoció la existencia de esta corriente subterránea de **desasosiego** y escribió sobre ella en su libro *El Malestar en la Cultura*, pero no reconoció la verdadera raíz del desasosiego y no se dio cuenta de que es posible liberarse de él. Esta **disfunción colectiva** ha creado una civilización muy infeliz y extraordinariamente violenta que se ha convertido en una amenaza, no sólo para sí misma sino también para toda forma de vida sobre el planeta”* (Tolle, id. Pág. 71).

El psicoterapeuta gestalt Frederick S. Perls, dice que a lo largo de la historia han existido y existen “*sociedades que contienen un gran número de individuos neuróticos*” (Perls, 2001. Pág. 38).

Es importante entonces, entender la manera en que la neurosis ha perjudicado la calidad en la que percibimos de manera personal y social, nuestro tiempo.

En este punto, es importante mencionar que en la actualidad el factor económico, se esta convirtiendo en una especie de reloj enajenante; si tenemos dinero valemos y en caso contrario, quedamos discriminados.

En la historia, la **lucha de poder** es una actitud de vida, y ha sido constante. Sabemos la forma violenta que han empleado diversos gobiernos para obtener beneficios de otros; usando frases como la de “tiempo es dinero”. En algunos casos, se han arrasado conocimientos, culturas y se ha llegado a la muerte. El sistema capitalista, plantea el exterminio de nuestros recursos humanos y ambientales, además de enfrentarnos a un ritmo de vida, propuesto por los grandes monopolios.

Perls reconoce en su propio momento lo siguiente: **“hay una carrera entre el fascismo y el humanismo. En este momento me parece que la carrera está a punto de ser perdida por los fascistas; y los exaltados, hedonistas, ilusos, incitadores de las nuevas ondas nada tienen que ver con el humanismo. Es una protesta, una rebelión, lo que está muy bien en sí, pero no es un fin en sí. Tengo bastante contacto con los jóvenes de nuestra generación, quienes están desesperados. Ven todo el armamentismo y al fondo de todo, la bomba atómica. Quieren sacar algo de la vida”** (Perls, 2002. Pág. 16).

Perls considera que para transformar éste tipo de historia **“hay únicamente una manera: el llegar a ser verdadero, aprender a tomar una posición, definirse, desarrollar el centro de uno mismo”** (Perls, ibid. Pág. 16).

Encontramos que la Historia, nos permite ver que el Tiempo es un fenómeno, dentro del cual se desarrollan infinidad de aspectos de todo tipo: sociales, tecnológicos, religiosos, políticos, etc. Lo que hace que no exista una noción común de éste.

Al considerar todo el repertorio histórico que aparece cada instante, es importante aprender a reconocer nuestro tiempo e historia, y así crear una identidad personal y desarrollar una actitud que beneficie nuestra vida y la del entorno.

## 1.2 VISIÓN FILOSÓFICA DEL TIEMPO.

“Entendiendo la base del existencialismo; una rosa es una rosa. Yo soy lo que soy y en este momento no puedo ser diferente de lo que soy”.  
Frederick S. Perls.

*“...La Filosofía es un intento del espíritu humano para llegar a una concepción del universo mediante la autorreflexión sobre sus funciones valorativas teóricas y prácticas” (Hessen, 1995. Pág. 17).*

Dentro de la Filosofía se deriva una rica gama de movimientos que representan los juicios de diversos pensadores. Han existido infinidad de filósofos en todas las épocas, para los que el tiempo a sido abordado de diversas formas: se ha cuestionado si el tiempo es Dios o Dios es el tiempo o es creación divina, creación humana, un incidente, etc.

Se destaca la filosofía de los griegos, que ha tenido una fuerte influencia en los cimientos del pensamiento occidental.

*“Desde sus orígenes, la filosofía griega se interroga acerca del ser y del devenir. Anaximandro pone toda su cosmología en el “orden del tiempo (chronos)” (Heinemann, 1987. Pág. 20).* Pero son dos filósofos del siglo VI a. C. Los que trazan, de una vez por todas, las coordenadas de la gran polémica sobre el tiempo. Para **Parménides** de Elea el ser es una sustancia eterna e inmutable, situada, por eso mismo, fuera de la sucesión del tiempo y de la dislocación del espacio, que no son otra cosa que formas de un engaño (doxa). **Zenón**, partiendo precisamente de la metafísica de Parménides, concibe sus paradojas, que reducen al absurdo el tiempo y el espacio. **Heráclito**, por el contrario, fundamenta su propia filosofía en el devenir, en el cambio: “uno no puede bañarse dos veces en el mismo río”. En el curso del tiempo las cosas cambian constantemente, cada realidad se transforma en su opuesto, en un movimiento incesante. **Platón**, que parte de la metafísica del ser de Parménides, concilia en cierto modo el ser con el devenir, situando el aion en la eternidad y, por tanto, en la realidad última, mientras que el chronos no es más que imitación del ser, tiempo de las cosas destinadas a la destrucción y la muerte.

Los griegos contemplaban tres ámbitos temporales muy distintos, mencionados anteriormente: aion, chronos y kairos.

**AION**, la eternidad, que ha tenido durante siglos su importancia sobre todo en el pensamiento religioso.

Los términos (cronos y kairos) forman una dicotomía y son básicos en nuestras ideas sobre el tiempo. Cada uno de nosotros los utiliza en la vida



cotidiana, aunque no tenga noción alguna de las polémicas filosóficas nacidas hace veinticinco siglos sobre estos conceptos.

### **CHRONOS (TIEMPO OBJETIVO)**

A **chronos** corresponde un **tiempo objetivado**, distinguible, fragmentable y manipulable: el tiempo de la ciencia y de la técnica, que hará posible el reloj y la **sincronización colectiva**; el tiempo de Aristóteles, Newton, Kant, Whitehead y Popper. Ejemplos:

#### **ARISTÓTELES. (384-322 a. C)**

Se pregunta si existe el tiempo, y en caso afirmativo cuál es su naturaleza, indica que el tiempo, se compone del pasado, que ha sido y ya no es, y del futuro, que va a ser, pero todavía no es. Y lo que se compone de cosas que no existen, solo puede tener una dudosa parte de realidad. Afirma que lo que sabemos que tenemos del tiempo es Ahora. Sin embargo, no puede considerarse que el tiempo está hecho de Ahoros. Un Ahora no es una parte del tiempo, porque una parte es la medida del todo. Como termina el pasado y comienzo del futuro, Ahora es una especie de **eslabón**. El tiempo es continuo, pero es un continuo hecho de instantes; así el instante es comparable al punto, que constituye la continuidad de la línea, aunque sea una entidad discreta. El tiempo y el movimiento, concluye Aristóteles, están relacionados entre sí, dice: **“El tiempo es el número del movimiento según el antes y el después”** (Blanck.1985, pág.137). Es quizá el primero que vincula estrechamente tiempo y movimiento, relacionando el tiempo con el espacio. El tiempo para él no se identifica con el movimiento, pero es una cualidad del mismo.

*“Aristóteles entiende que a través del movimiento puede el tiempo encontrar sus medidas”* (Blanck. Id. Pág. 136).

Para Aristóteles tiempo y espacio geométrico tienen más de una característica común...Y, sobre todo, con Aristóteles el tiempo se hace numerable y cuantificable.

#### **JOHN LOCKE (1632-1704).**

Se preocupa por el conocimiento “objetivo”; donde la experiencia es aquello que se apoya en el conocimiento sensorial del sujeto. Comenta que “no hay idea innata de tiempo, la razón es una “tabla rasa” sobre la cual la experiencia imprime sus huellas” (Blanck, id. Pág.147). Con ellas los hombres conocerán el mundo.

Comenta que nuestra idea del tiempo es compleja, procede del resultado de asociación de una pluralidad de ideas simples que generan la idea reflexiva de

“sucesión” y cuando reflejamos cualquier distancia entre partes sucesivas, esto es la “duración”. El tiempo empirista de Locke es una unidad de tiempo cuantitativo de sucesos o acontecimientos.

### **EMMANUEL KANT (1724-1804).**

*“El tiempo kantiano es una forma de la **intuición**. No podría concebirse una percepción temporal si no poseyéramos un antes independientemente de la sensación, una noción de la temporalidad, que es, por ejemplo, la sucesión” (Blanch. Id. Pág.149).* Para él, tampoco es concebible un fenómeno fuera del tiempo, así como es impensable un tiempo vacío. **El tiempo es inexpulsable del pensamiento.** Además, es menester una noción a priori del tiempo para desechar fórmulas tales como bidimensionalidad temporal o dos temporalidades coexistentes.

Para Kant *“el tiempo no subsiste independientemente por sí mismo. Es una necesidad de los objetos ser representados en la mente bajo el rector temporal, pero este rector no existe aislado de los objetos a los que les provee de una de sus dos formas. El tiempo no es propiedad de los objetos sino la **herramienta** de la propiedad a través de la cual concebimos los objetos” (Blanch, id, pág. 150).*

### **KAIROS (EXPERIENCIA INTERIOR).**

Por otro lado, están los pensadores influenciados por **kairos**, a los que corresponde un tiempo de la **experiencia interior**, único e irreducible: el tiempo de la filosofía de la existencia – o **existencialismo**- ; éste *“ha sido un movimiento que ha alcanzado su máximo apogeo en la primera mitad del siglo XX” (Mélitch, 1989, pág. 7).*

El existencialismo consta de dos categorías fundamentales:

- a) La *esencia* es “aquello que un ser es”, y lo que “tiene en común” con los demás miembros de su misma especie. La esencia del ser humano es comunitaria.
- b) La *existencia*, en cambio, será la manifestación particular e irrepetible, en el espacio y en el tiempo concreto, de esta esencia. Mi existencia soy yo mismo , único, particular, solitario, propio. La existencia es individual.

Para el existencialismo es prioritaria la existencia sobre la esencia. El existencialismo se basa en el método **fenomenológico**, el cual ayuda a las personas a distanciarse de su forma usual de pensar, para que puedan apreciar la diferencia entre lo que se está percibiendo y sintiendo realmente en el momento, y lo que es residuo del pasado. Los fenomenólogos existenciales se centran en la existencia de las personas, las relaciones entre ellas, sus alegrías, sufrimientos, etc. Aspectos que tienen un acontecer en el presente.

Con Kairos, nos encontramos con el tiempo de San Agustín, Kierkegaard, Bergson, Husserl, Heidegger y Sartre. Ejemplos:

### **SAN AGUSTIN. (354-430 d. C.).**

Representa el pensamiento cristiano medieval. De los teólogos-filósofos cristianos; este personaje destaca, por la lucidez y profundidad de la reflexión acerca de la problemática del tiempo.

Maneja la idea de Dios como creador del tiempo; habla de la edad eterna de Dios. Comenta que lo que ahora es ya claro y manifiesto es que no existen los pretéritos ni los futuros, ni se puede decir propiamente que son tres los tiempos: pretérito, presente y futuro, dice que tal vez es propio decir que los tiempos son tres: presente de lo pasado, presente de lo presente y presente de lo futuro. Porque éstos son tres cosas que existen de algún modo en el alma, y fuera de ella, esto debido a que no ve que existan: presente de cosas pasadas (**memoria**), presente de cosas presentes (**visión**) y presente de cosas futuras (**expectación**).

*“San Agustín dió forma al concepto occidental de tiempo lineal, en el que todas las cosas tienen un comienzo y progresan hasta un final ...” (Medina, id, pág. 37).*

**El tiempo lineal** es una especie de norma en la que pueden marcarse todos los acontecimientos en una progresión recta.

San Agustín fue el descubridor de nuestras vivencias temporales, inventó el tiempo vivido, personal.

*“Una de las grandes diferencias entre Agustín y nuestros contemporáneos - por ejemplo Heidegger o Sartre - es que aquel parte de la existencia de la eternidad para entender el tiempo, mientras que éstos parten del tiempo para quedarse, frecuentemente, dentro de los límites del tiempo” (Xirau, 1995. Pág. 14).*

### **SARTRE. (1905-1980)**

Fue el filósofo del “compromiso”, el cual siempre está ligado a la libertad, que se ejerce individual y socialmente en el presente. Para Sartre no se trata de ver al presente, el pasado, el futuro como datos separados entre sí; hay que verlos como “*momentos estructurales de una síntesis estructural*”. Piensa que “*..el pasado es retención, el presente es dinámico, móvil, es el momento vivido en que cada momento soy*”. “*El futuro es lo que he de ser en cuanto puedo serlo*”, “*...soy mi futuro en la perspectiva constante de la posibilidad de no serlo*” (Xirau, *Ibíd.*, pág. 32).

Es importante mencionar que Sartre dice que “*el hombre no es otra cosa que lo que él se hace*” y considera que “*el primer paso del existencialismo es poner a*

*todo hombre en posesión de lo que es, y asentar sobre él la responsabilidad total de su existencia” (Corres, 1997. Pág. 64).*

## **BERGSON.**

Para Bergson, el descubrimiento relevante es el de la “duración” (Xirau, *Ibíd.*, pág. 33). Personal, heterogénea, distinta en cada persona; no solamente lo que sucede sino, también, lo que se conserva; es aquello que dura gracias a la memoria. Es muy importante comentar que Bergson, se cuestiona profundamente el **estar**.

## **REFLEXIONES.**

Resulta muy interesante encontrar autores que entretejan distintos abordajes acerca del tiempo. Sin embargo, también es desgastante no encontrar respuesta única.

Me identifico con San Agustín cuando comenta respecto al tiempo:

*“¿Qué es, pues, el tiempo? Si nadie me lo pregunta, lo sé. Pero si quiero explicárselo al que me lo pregunta, no lo sé. Pero me atrevo a decir que sé con certeza que, si nada pasara, no habría tiempo pasado; si nada sobreviniese, no habría tiempo futuro; y si nada existiese, no habría tiempo presente” (Las Confesiones, libro XI, capítulo 14).*

En este momento, es conveniente decir que dentro de la Filosofía aparecen diferencias de pensamiento; la de San Agustín que cree en Dios y sus conceptos se relacionan a su existencia y a la experiencia personal que vamos teniendo en la vida. En el caso de del existencialista Sartre, aparece una postura atea.

*“Sartre habla de dos clases de existencialistas: los creyentes y los ateos” (Corres, *Ibíd.*, pág. 63.)*

Las explicaciones del tiempo con Dios o sin Dios se dan. Sin duda, la influencia que ha tenido la filosofía existencialista ha alcanzado muchas disciplinas; tal es el caso de la terapia gestáltica.

Sin embargo, la teoría de Perls aunque existencialista; también queda cautivada con la filosofía del neokantiano Friedlaender (1871-1946), que en su libro *Indiferencia creativa*, ofrece la teoría de que todo evento se relaciona con un **punto cero** a partir del cual se realiza una **diferenciación en opuestos**. Estos opuestos manifiestan, en su concepto específico, una gran afinidad entre sí. Al permanecer atentos al centro, podemos adquirir una capacidad creativa para ver ambas partes de un suceso y completar una mitad incompleta. El evitar una visión

unilateral logramos una comprensión mucho más profunda de la estructura y función del organismo.

*“Este cero tiene un significado doble, el de un comienzo y el de un centro” (Perls, 1975. Pág.18).*

En el pensamiento diferencial –la penetración en la manera de actuar de esos sistemas- nos proporciona un **instrumento mental de precisión** que no es muy difícil de captar ni de manejar. Con respecto al tiempo, en el siguiente ejemplo encontramos que las palabras de la primera y tercera columna, que expresan ideas opuestas, admiten el **sentido intermedio** con referencia al primero:

Identidad. Principio. <b>Pasado.</b> Opuesto.	Diferencia. Medio. <b>Presente.</b> Punto cero. Comienzo o centro.	Contrariedad. Fin. <b>Futuro.</b> Opuesto.
--	--	---

Desde esta perspectiva comienza a perfilarse el énfasis que Perls le da al presente cuando apoya la idea de Friedlaender de procurar vivir en el centro.

Siguiendo la influencia de los antiguos griegos encontramos que Perls toma conceptos de Kairos (experiencia interior) y chronos (tiempo objetivo, medible).

Perls comenta: *“una parte importante del existencialismo gestáltico es la aceptación de la naturaleza **dialéctica** de los procesos y, en particular, de los procesos psíquicos. No hay noche sin día, ni tampoco puede haber contacto verdadero si no está también la posibilidad de retraerse. Toda situación que se queda estática en un extremo, o que sólo admite uno de los polos, está condenada al fracaso porque viola este aspecto de los procesos vivos” (Perls, 2002. Pág. 102).*

Hasta el momento nos seguimos encontrando con teorías que procuran encontrar una medición del tiempo, descubrirle objetividad; mientras otras, en las que parece importarles la percepción, que el individuo tiene del tiempo.

La mayor parte de este capítulo, muestra la fuerte influencia del pensamiento occidental. Sin embargo, la teoría que propone Perls, también tiene referencias de pensamientos orientales: Budismo Zen, el Holismo del africano Smuts. Consigue conocer e integrar estos aspectos, y así lograr alcanzar una visión que pretende encontrar: la **totalidad**.

La filosofía en general se enfoca en lo subjetivo del ser, procura desarrollar una forma de estar y de presenciarnos en el tiempo. Perls toma de esta, diversos elementos, que comparte en el desarrollo de la Psicología.

### 1.3 VISIÓN FÍSICA DEL TIEMPO.

*¡No se pueden predecir los acontecimientos futuros  
con exactitud si ni siquiera se puede medir el estado presente del universo de forma precisa!  
Stephen W. Hawking*

Existen y han existido seres humanos que se han dedicado a conocer detalladamente las reglas con las que está constituido el universo y han logrado adquirir un conocimiento cada vez más amplio. Aunque con esto, se van rompiendo los esquemas establecidos.

*“Galileo Galilei (1632) confirmó que Nicolás Copérnico (1543) estaba en lo cierto: La Tierra sí se mueve alrededor del sol” (Medina, id. Pág. 49).*

Los físicos han partido de observaciones directas de los acontecimientos naturales, de influencias del pensamiento filosófico y han tratado de mostrar a través del lenguaje matemático, la posibilidad de llegar a una medición precisa y objetiva de los fenómenos. Para lo que han desarrollado tecnologías que permiten tener mayores alcances: telescopios, cronómetros, relojes, etc. Los físicos han desencadenado una revolución en el pensamiento cosmológico.

*“Dentro de la historia de la medición del tiempo, encontramos que la etapa crucial en este desarrollo fue la invención del **reloj mecánico** en Europa occidental, hacia finales del siglo XIII. A pesar del misterio que todavía rodea al acontecimiento, sus consecuencias fueron trascendentales e influyeron de modo fundamental en el papel dominante del tiempo en la civilización contemporánea” (Whitron, ibid, pág. 10).*

Sin embargo, este desarrollo no fue fácil, ya que existía un “*autoritarismo ideológico-político en el pensamiento filosófico*”. (Corres, id. Pág. 19). Situación que tuvo influencia en todas las áreas del conocimiento. “*Europa del siglo XVII se encontraba controlada por el absolutismo de la Iglesia Católica*” (Corres, Ibíd., Pág. 19).

#### **DESCARTES**

Es entonces que surge **Descartes**, con un pensamiento liberal, planteando que el sujeto a través de **su razón** actúa sobre las cosas y las conoce; dejando a un lado lo que sucedía en la Edad Media: la verdad como un producto de la revelación divina.

En cualquier etapa, los seres humanos consumimos y dedicamos distintos movimientos, diferentes conductas para realizar nuestras actividades. Descartes había intentado explicar el movimiento de los planetas y comenta que “**los cuerpos se mueven sin dejar de ser lo que son**”. Habla de los problemas en la

*“dicotomía permanencia-cambio; para él el universo es indefinido, no infinito” (Corres, id. Pág. 20).*

*“La ontología y la epistemología cartesianas se constituyen sobre la base de un sujeto atemporal y una verdad ahistórica. Esto mismo se proyecta en la física del S. XVII, que, utilizando el lenguaje matemático, habla del espacio de los cuerpos en el Universo; el tiempo apenas se insinúa, al introducir la idea de movimiento” (Corres, íbid. Pág. 20).*

Estos movimientos, implican cambios y se dan en los objetos, en las personas, etc., lo que le da una característica dinámica a nuestra existencia y se traduce también en velocidad, distancia, aceleración, incluso el reposo; términos usados con frecuencia por los físicos.

A través de la percepción que tenemos los humanos del transcurrir de los acontecimientos, ha nacido el deseo de conceptualizar y estudiar ese fenómeno al que le hemos llamado tiempo; *“...nos referimos en forma muy abstracta y genérica al hecho de que en nuestro entorno suceden cosas, hay cambios: todo puede pasar en la naturaleza, menos que dejen de pasar cosas” (Blanck, id, pág. 12).*

Los físicos han propuesto una noción de tiempo en la que consideran que en *“la observación atenta de los cambios, nos muestra que éstos no se dan ni arbitraria ni azarosamente, sino que, por el contrario, unos se rigen por otros obedeciendo escrupulosamente relaciones de **causa y efecto**, que se dan, ellas también en constante sucesión” (Blanck, íbid. Pág. 12).*

## **ISAAC NEWTON (1642-1727)**

La visión de Isaac Newton abarcaba todo el universo. Sus teorías sobre el movimiento y la gravitación definían la relación entre los objetos en el espacio. *“Sostiene que el universo no es indefinido, como lo pensaba Descartes, sino más bien infinito en posibilidades...” (Corres, íbid. Pág.22).*

*“En una brillante mezcla de ecuaciones matemáticas y geométricas, describió de forma precisa el período de la órbita lunar alrededor de la Tierra y las órbitas de los cometas y planetas alrededor del sol. Incluso explicó la forma en que la gravedad controla las mareas. Decía que en los confines del universo, **el movimiento** de cualquier objeto **era relativo** al de los demás. El tiempo permanecía indefectiblemente estable y seguro, como marco del espacio. Para Newton el tiempo y el espacio eran verdades constantes en contraposición a todo lo demás que podía medirse” (Medina, id, pág. 49).*

Introdujo el concepto de **tiempo absoluto**, explicándolo como una consecuencia de nuestra experiencia cotidiana; es decir, creía que podía medir el intervalo de tiempo entre dos sucesos y que dicho intervalo sería el mismo para



todos los que lo midieran, con tal que se usara un buen reloj. Para él, tiempo y espacio estaban totalmente separados e independientes.

Newton afirma: **“el tiempo absoluto, verdadero y matemático en realidad y por su naturaleza, sin relación a algo exterior, fluye uniformemente y también se llama duración”** (Blanck, id, pág. 14).

De esta manera el tiempo viene a ser un continuum uniforme y universal, independiente del movimiento y de la existencia misma de los objetos.

### **ALBERT EINSTEIN (1879)**

Propone la teoría de la relatividad, la cual estudia los fenómenos espacio-temporales. Comenta que existe **continuidad** del tiempo y del espacio y que son correlativos y se entrelazan de manera invariante. El tiempo es representado por un sistema de cuatro coordenadas: **una para el tiempo y tres para el espacio**.

*“En nuestro mundo cotidiano, el espacio tiene tres dimensiones: altura, longitud y anchura. Pero en el universo de Einstein, el espacio y el tiempo son inseparables, y juntos forman un continuum **cuatridimensional** llamado espacio-tiempo. Puesto que el tiempo es relativo, o dicho de otra forma, elástico, el espacio-tiempo también lo es, y el continuum se expande y contrae a través de un cosmos infinito pero ligado”* (Medina, id, pág. 54).

Para Einstein, el espacio y el tiempo son fenómenos engendrados por materia, energía y campos en el Universo; donde el espacio se encuentra curvado por la distribución de masa y energía en el presente, dependiendo dicha curvación de las duraciones de los marcos de referencia o coordenadas. El tiempo y las distancias disminuyen con la velocidad próxima a la de la luz y la dirección de un movimiento determinado. La simultaneidad absoluta en el tiempo, según explica, no existe, sin explicar satisfactoriamente la naturaleza y ser del tiempo.

Einstein, se opuso al tiempo absoluto de Newton, sustituyéndolo por uno **relativo**, que es aparente y común, es una medida sensible y externa de la duración mediante el movimiento.

### **REFLEXIONES.**

Hasta el momento no solo los físicos tienen problemas con el tiempo debido a que no es algo físico, concreto, algo que en la realidad se haya visto; sin embargo, se logra tener una percepción de duración de los eventos; para lo que se han creado conceptos, ideas, parámetros.

*“Nuestra experiencia cotidiana con los fenómenos físicos nos muestra en forma por demás convincente que la gran mayoría de ellos son asimétricos en el tiempo:*

se dan naturalmente en una dirección del tiempo pero nunca en la otra. Este hecho se conoce como fenómeno de irreversibilidad” (Blanck, id, pág. 24). Resulta muy interesante la aportación que hace el cosmólogo Thomas Gold (1962), respecto a esta característica del tiempo, él la llama “**la flecha del tiempo**”.

*“El concepto de flecha del tiempo demuestra el movimiento constante del tiempo, distingue el pasado del futuro y da al tiempo una dirección. Los acontecimientos se mueven firme e irreversiblemente hacia delante en el futuro, nunca hacia atrás en el pasado” (Medina, id, pág. 55).*

Hemos visto que es importante hacer una distinción entre propiedades cuantitativas y propiedades cualitativas del tiempo. Para las primeras encontramos que: *“En la medición del tiempo por medio de relojes, hacemos uso de sus propiedades cuantitativas o métricas. Estas mediciones se refieren a la determinación de **intervalos** de tiempo de igual longitud, representados, por ejemplo, por dos horas consecutivas; y, además, a la determinación de la simultaneidad, es decir, de valores iguales de tiempo para puntos distantes especialmente” (Reichenbach, 1988. Pág. 35).*

En las propiedades cuantitativas, encontramos la formulación realizada por el filósofo de la ciencia y catedrático de la materia Filosofía de la Física Hans Reichenbach (1891-1953), él plantea las seis proposiciones siguientes:

### **1ª. Proposición. El tiempo fluye del pasado hacia el futuro.**

Esta proposición se refiere al flujo del tiempo, expresando lo que llamamos devenir. El tiempo no es estático, sino que se mueve. Cuando hablamos del flujo del tiempo, generalmente lo consideramos como el flujo de alguna entidad objetiva que percibimos y cuya continua fuga no podemos impedir. Sin embargo, queda la posibilidad de que el flujo del tiempo esté conectado, en alguna forma, con la estructura de la conciencia humana y que, aunque derivado de una raíz objetiva, sea el producto común de un factor objetivo y un factor subjetivo. Sólo podremos dar respuesta a este problema después de examinar con más precisión la raíz física del tiempo.

### **2ª. Proposición. El presente, que divide al pasado del futuro, es el ahora.**

Esta proposición nos deja bastante perplejos. En un sentido, parece ser una trivial tautología, porque los términos “presente y “ahora” tienen el mismo significado. En otro sentido, es extraña y enigmática, porque ¿cuál es el significado del “ahora”? O bien, ¿Simplemente expresa nuestra manera subjetiva de abordar el tiempo?

Es importante comentar que podemos decidir esperar hasta el día de mañana, con objeto de tener un “ahora” diferente, pero no podemos hacer del ayer nuestro “ahora”.

### **3ª. Proposición. El pasado nunca retorna.**

Esta proposición parece estar íntimamente conectada con el flujo del tiempo, es decir, con la 1ª, proposición. Expresa el hecho de que el flujo sigue el sentido de una línea que no se intersecta en ningún punto y, por lo tanto, puede concebirse como una línea recta que avanza de una infinitud negativa a una infinitud positiva.

### **4ª. Proposición. No podemos cambiar el pasado, pero podemos cambiar el futuro.**

La primera parte de esta afirmación es obvia, pero la segunda requiere algunos comentarios. Nuestra capacidad de cambiar el futuro es muy limitada. Esta proposición significa que hay algunos acontecimientos futuros que podemos dominar, pero no hay acontecimientos pasados que podamos transformar.

Podríamos estar tentados a formular otra diferencia, diciendo que el futuro es desconocido, mientras que el pasado nos es conocido.

### **5ª. Proposición. Podemos tener registros del pasado, mas no del futuro.**

### **6ª. Proposición. El pasado está determinado; el futuro es indeterminado.**

Podríamos decir que el pasado consiste en hechos establecidos, mientras que el futuro no; y podríamos explicar que un hecho establecido es algo que no podemos cambiar y que puede ser registrado.

Los fenómenos que describe la astronomía y la física como tiempo, incluyen más bien, fenómenos de movimiento. Entre un evento y otro, hay una separación formada por distancia y el tiempo. Aparecen momentos, entre uno y otro, existen diferencias ya que no son iguales, aunque algunos se parecen, se dan transformaciones. En cada momento, convirtiéndose en una vida llena de situaciones únicas e irrepetibles.

En el caso que estamos tratando y para no perder la pista de Perls, encontramos que él aplica en su descripción del tiempo el término **tiempo-espacio** que propone Einstein.

Perls comienza hablando del **factor tiempo** de manera científica, resaltando sus cualidades cuantitativas:

**“Todas las cosas tienen extensión y duración. Medimos la extensión según lo alto, lo largo y lo ancho; la duración según el tiempo” (Perls, 1975. Pág. 117).**

*Encontramos que Perls también describe cualidades cualitativas del tiempo psicológico.*

## 1.4 VISIÓN DE LA BIOLOGÍA ACERCA DEL TIEMPO.

“La vida de los muertos está en la memoria de los vivos”  
Marco Tulio Cicerón.

En el desarrollo del hombre; desde su concepción, hasta su desintegración biológica, encontramos procesos con tendencia parabólica, donde se da un principio, un desarrollo y un fin celular. Presentamos procesos que tienen una duración definida, que son percibidos a través de la transformación en el aspecto físico o conductual de cada individuo; permitiéndonos clasificarnos según nuestro desarrollo, etapas (niñez, adolescencia, madurez), edades (meses, días, años), ciclos (fertilidad, climaterio,) etc.

Como entes biológicos, compartimos un mundo que tiene sus propias reglas, y nos brinda las condiciones necesarias para subsistir.

*“Según la hora del día, la superficie de la tierra y el fondo del mar cambian radicalmente de aspecto, poblándose con especies animales distintas, que emergen de sus madrigueras con regularidad cronométrica, para retornar a ellas al cabo de varias horas, y según la época del año todo el paisaje cambia, tanto vegetales como animales aparecen o se transforman al paso de las estaciones. De hecho, fue en vegetales donde se describió por vez primera un ritmo diurno. Suele acreditársele a Andróstenes, médico de la expedición de Alejandro Magno al Asia Menor, el haber observado que la posición de las hojas de una papilionácea cambiaba rítmicamente a lo largo del ciclo diurno. Pero hubieron de transcurrir más de veinte siglos antes de que se realizara el primer estudio de este fenómeno”*(Blanck, id, pág.63).

Nos encontramos con que percatarnos de nuestra conexión con otras especies, requiere comprender la relación entre nuestros ritmos internos y los ritmos del planeta.

*“En 1729 J. De Mairan, un astrónomo francés, se planteó por vez primera la cuestión de la naturaleza de los ritmos biológicos; su planteamiento contemplaba el que dichos ritmos se dieran de manera endógena, es decir, se generaran íntimamente en la materia viva, o bien ésta un transmisor pasivo de la ritmicidad planetaria. Aisló plantas en un armario cerrado y determinó la posición de las hojas a diferentes horas del día. Concluyó que los ritmos diurnos son endógenos, persisten aun en condiciones ambientales constantes; sin embargo al privar a los organismos de la información cotidiana sobre las variaciones del medio ambiental, muestran peculiaridades tales, que hacen necesario suponer que en la naturaleza, si bien los ritmos obedecen a mecanismos intrínsecos a la materia viva, son continuamente puestos en fase por señales geofísicas”* (Blanck, id. Pág. 63 y 64).

Durante el último medio siglo se ha documentado la existencia de ritmos endógenos en la inmensa mayoría de los grupos biológicos; en seres unicelulares

se ha demostrado que pueden manifestar varios ritmos, afectando distintas funciones. Desde vegetales muy simples hasta el ser humano, la **ritmicidad parece ser una propiedad universal de la materia viva.**

Se dice muy fácil lo anterior, pero este descubrimiento nos acerca como seres humanos. Para los ritmos biológicos no existe la discriminación de razas, ni de géneros; obviamente cada región, cada clima, influye para que los ritmos biológicos se manifiesten de diferentes formas.

El tiempo se manifiesta en la **materia viva** de diversas maneras: mediante la secuencia programada de **fenómenos sucesivos**, como en el desarrollo de un organismo, en la aparición de **eventos únicos** como son la pubertad o la menopausia, o en la sucesión rítmica de fenómenos. Son funciones biológicas que ocurren en el dominio temporal, no necesariamente forman parte de un sistema de cómputo del tiempo.

Los ritmos biológicos son extremadamente complejos; van unidos a ciclos del mundo natural, los períodos alternos de luz solar y oscuridad, la luna creciente o menguante y los cambios de estación. Se cree que los ritmos biológicos han evolucionado originalmente como respuesta directa al ciclo de luz solar y oscuridad.

Se conocen actualmente propiedades de los ritmos biológicos, que permiten llegar a la sorprendente conclusión de que no importa cuán primitivo o evolucionado sea el organismo, en general se manifiestan de la siguiente forma:

- 1) **Son endógenos.** El mecanismo en la materia viva es una función interna, y es capaz de generar su propia señal de tiempo.
- 2) **Son susceptibles a influencias ambientales.** Los ritmos biológicos son sincronizados por señales del medio ambiental, es la luz la que más poderosamente influye sobre el sistema generador de la ritmicidad circádica. El sonido o la temperatura también pueden tener influencia.
- 3) **Su frecuencia es independiente de la temperatura ambiental.** La mayoría de las funciones del organismo se acelera con la temperatura; por ejemplo. El latido cardíaco o la respiración, son modificables según la temperatura ambiental. Sin embargo los ritmos biológicos operan mecanismos de compensación, para que la influencia aceleradora del calor se mantenga en equilibrio con la integridad del organismo.
- 4) **La ritmicidad circádica es hereditaria.** Se han realizado experimentos que muestran que de una generación a otra de especies diversas la ritmicidad se transmite (Blanck, id, pág. 71, 72, 73,74).

Se han realizado diversos experimentos para determinar los ritmos biológicos en todo tipo de especies. “Se realizó un estudio con una mujer, a la cual se le dejó

viviendo en una cueva, no contaba ni con calendario ni reloj; en el interior de la cueva la temperatura registraba una constante de 20 °C y la luz artificial podía reducirse pero no apagarse del todo. Sola, con un ordenador como única forma de comunicarse con los científicos que la monitoreaban., su entorno completamente separado de toda norma temporal. La mujer perdió toda noción de tiempo; en vez de seguir un ciclo de veinticuatro horas de sueño y vigilia, fue aumentando su día hasta veinticuatro horas, luego veintiocho y, de vez en cuando, hasta treinta y cuatro horas; otras veces, dormía hasta veinticuatro horas seguidas. Como resultado del experimento, la mujer creía que había permanecido bajo tierra durante dos meses. En realidad, habían pasado 130 días” (Medina, id. Pág. 74).

Los relojes biológicos poseen una estabilidad innata; aun así, son lo suficientemente flexibles, dadas las circunstancias, para ajustarse a situaciones potenciales de desorganización tales como el trabajo rotatorio, los pasajeros que viajan frecuentemente los husos horarios etc. Durante más de tres décadas, los científicos han tratado de localizar la zona del cuerpo que da la pauta a los diversos ritmos corporales, identificando al **núcleo supraquiasmático**, un pequeño haz de tejido en el centro del cerebro.

*“Robert Y. Moore, jefe del departamento de neurología de la Universidad Estatal de Nueva York en Stony Brook, fue el primero en sugerir que esta área del cerebro ajusta los ritmos corporales. En experimentos de laboratorio llevados a cabo con ratas, demostró que, cuando destruye el núcleo supraquiasmático, los patrones circadianos de las ratas desaparecen. Para comprobar la veracidad de dicho resultados, otros biólogos realizaron otro experimento, en donde se criaron dos nuevos cruces de hámsters con ciclos distintos. Tenían ritmos diarios de veinte y veinticuatro horas . A continuación, los científicos destruyeron el núcleo supraquiasmático de los hámsters criados para el experimento, y el de un grupo normal de control, reemplazándolo en cada caso por un implante de base de tejido supraquiasmático de fetos de hámsters que se sabe habían heredado un ritmo circadianos de veinte o veinticuatro horas. Tras de recuperarse del trasplante, los hámsters de los tres grupos exhibían unos ciclos rítmicos enteramente nuevos, alargando o reduciendo sus días según los relojes circadianos de los donantes” (Medina, id, pág. 83 y 84).*

Encontrar el punto anatómico que rija la temporalidad, ha sido trabajo de muchos investigadores, sin embargo, los resultados no han sido determinados completamente.

Erwin Bünning cultivó moscas durante varias generaciones en oscuridad total. En esta especie la eclosión de las larvas está regida por un ritmo circuido, y sólo ocurre a cierta hora de la noche. Los huevecillos que no se abren a esa hora tienen que esperar hasta la noche siguiente, y así sucesivamente. Pero se colocó una colonia de huevecillos de diferentes edades en oscuridad continua y se observó que, al paso de los días, la eclosión fue ocurriendo a diferentes horas, hasta que terminó por darse a cualquier hora, es decir, el ritmo se amortiguó y ya no fue detectable. A las larvas que hicieron eclosión en estas condiciones se las

cultivó hasta que llegaron a la edad reproductiva, manteniéndolas en oscuridad total, y luego se les recogió sus huevecillos y se repitió la maniobra, se vió que en la siguiente generación era arrítmica. Se repitió este procedimiento durante 15 generaciones, y al llegar al número 16 se aplicó a la colonia un pulso de luz de unos cuantos minutos y luego la transfirió de nuevo a la oscuridad. La siguiente generación de moscas hizo eclosión en forma rítmica y lo mismo la siguiente, que nunca habían visto la luz. Lo hereditario es la capacidad de mantener la ritmicidad circádica, pero no la fase.

## **REFLEXIONES**

Nuestra “evolución”, se está determinando con base en lo económico, lo tecnológico; lo que nos aleja del equilibrio de la naturaleza. La combinación de los ritmos biológicos y los cambios ambientales, permiten un intercambio diverso, activo. Donde existe evidencia de ciclos a los que estamos expuestos momento a momento.

Para los Psicólogos es importante fomentar la conciencia de que la naturaleza biológica humana nos brinda un tiempo de vida limitado por el proceso de descomposición o muerte. Lo que implica determinar muy seriamente lo que cada ser humano tiene como propósito en cada etapa de su existencia.

## 1.5 VISIÓN DE LA PSICOLOGÍA ACERCA DEL TIEMPO.

Me ha sido difícil aterrizar en la descripción del tiempo debido a su pluralidad. Han aparecido bastantes autores, puntos de vista, especialidades. Sin embargo, como Psicóloga en mis indagaciones sobre el tema, me llevan a valorar que cada proceso vital, tiene una influencia en nuestro estado de ánimo; por lo que cada individuo va creando su propio significado emotivo del tiempo.

Hemos visto que el problema del tiempo, ha desconcertado a la mente humana. Tanto los acontecimientos del mundo exterior, como todas nuestras experiencias subjetivas, ocurren en el tiempo. Parece que el flujo del tiempo, ordenara los acontecimientos del mundo físico, pasara a través de la conciencia humana y la obligara a ajustarse al mismo orden. Nuestras observaciones de los objetos físicos, nuestros sentimientos y emociones, lo mismo que nuestros procesos de pensamiento, se extienden a través del tiempo no pueden escapar a la corriente permanente que fluye sin cesar del pasado hacia el futuro, mediante el presente.

El hombre pleno, unificado; siente placer y dolor, sabe cuándo, cómo, en qué momento, en qué forma quiere hacer realidad sus sueños, crear, dar, recibir del entorno. Además, requiere ubicar en su consciencia de la terminación, de la caducidad, de su existencia.

Se ha revisado que la interacción de los ritmos internos con los límites de tiempos sociales y externos, representan un papel importante en la percepción psicológica del tiempo que tiene cada individuo. Dicha percepción está influida por la edad, la temperatura corporal, entre otros factores anteriormente mencionados.

### **WILLIAM JAMES.**

El psicólogo William James observó en su libro de 1922, Principios de Psicología, que hay una diferencia entre la experiencia del tiempo a medida que transcurre, lo que llama presente “engañoso” y nuestra reflexión acerca del tiempo cuando ya ha transcurrido. En general, señaló James, *“...si se llena el tiempo con experiencias diversas e interesantes, parece corto de pasar, pero largo cuando reflexionamos sobre ello. Por otra parte, un período de tiempo vacío de experiencias parece largo de pasar, pero en retrospectiva es corto”*. La gente utiliza los acontecimientos para definir un lapso particular de tiempo que ocurrió en el pasado. Cuanto más interesantes son los acontecimientos, más se recordarán éstos y el tiempo parecerá “más lleno” o “más largo”, retrospectivamente.

La forma en que la gente percibe el pasado o el presente también es resultado de su cultura.



## **PAVLOV.**

Un sentido del tiempo, sobre todo de la estimación correcta de las duraciones, es imprescindible para que pueda ejercerse un control apropiado. El tiempo del control es un tiempo aprendido y es notable su relativa exactitud y constancia. En los experimentos clásicos de Pavlov (1927) se utilizó la medida del tiempo, en cuanto a la capacidad de los animales para discriminar frecuencias, como reflejo condicionado, pero también se hizo el descubrimiento de que los perros podían retardar su respuesta incondicionada a un estímulo condicionado, pero también se hizo el descubrimiento de que los perros podían retardar su respuesta incondicionada a un estímulo condicionado, cuando se empleaba un intervalo fijo entre ambos. Pavlov llamó a esto reflejo de traza y pensó que se debía a la traza o huella sensorial que deja el estímulo condicionado en las áreas de proyección de la corteza cerebral o “analizadores”, como él los llamaba. Pavlov por su formación fisiológica interpreta sus experimentos en función de estímulos sensoriales y respuestas secretora, sin darle demasiada importancia al sentido del tiempo en los animales.

Para encontrar datos sobre este aspecto es necesario acudir a la Psicología experimental de principio de siglo, sobre todo a la psicofísica de la escuela alemana de Wundt y la francesa de Pieron.

Es importante hacer una referencia a un concepto: tiempo de reacción, al que llegó sorprendentemente tarde a nuestro conocimiento sobre las funciones cerebrales, entre 1800 y 1860. Antes de esas fechas no se sabía lo lento que es el hombre para responder a un estímulo sensorial.

**Exner** introdujo el término de tiempo de reacción en 1873 y lo utilizó como un método indirecto para emprender estudios cuantitativos de procesos de percepción, discriminación y elección. Los tiempos de reacción que implican una respuesta voluntaria ante una señal que previamente no tenía significado alguno no son reflejos simples, como el reflejo palpebral, sino respuestas elaboradas, básicamente son reflejos condicionados de tipo voluntario, desde el momento en que se le da al sujeto una orden verbal o se refuerza una respuesta instrumentada a un estímulo dado. **Los tiempos de reacción van a depender de factores intrínsecos y extrínsecos.** Los intrínsecos pueden ser el estado y dirección de la atención del sujeto (Morrell 1962), y el período preliminar o preparatorio (Mowrer 1940), la concentración y motivación (Gastaut 1957), la práctica previa (Breitwieser 1911), así como la distracción y la fatiga y el biotipo (Smith y col. 1943), la enfermedad, sobre todo mental, el estado emocional y la temperatura corporal. Entre los factores extrínsecos son básicos el órgano sensorial estimulado, la región del órgano sensorial que se está estimulando, la duración del estímulo, su intensidad, su frecuencia, efectos de discriminación forzada (Steiman 1944), y la acción de fármacos, sobre todo de los llamados psicotrópicos.

## **PIAGET.**

Otro concepto es el de tiempo mental, que está ligado necesariamente a la idea de espacio, a la de velocidad y duración. Los experimentos de Piaget (1946) parecen demostrar que los niños los aprenden y comienzan a integrar en este orden: espacio, velocidad, duración y tiempo. Según Piaget se pregunta inicialmente si el niño llega intuitivamente a la fórmula  $v=d/t$ , es decir a juzgar velocidades mediante la relación entre espacio recorrido y tiempo. Los experimentos de este investigador lo llevaron a reconocer que éste no era el caso, en absoluto.

Encontró que en los niños la intuición de velocidad precede de la noción de **mensurabilidad**. La hipótesis que defiende es que, psicológicamente, el tiempo depende de la velocidad, más aún, que el concepto primitivo del tiempo es una coordinación de velocidades, de distintos movimientos con sus velocidades.

Piaget llegó a esta conclusión realizando experiencias en las que necesariamente se comparaban dos objetos en movimiento. Esto involucra una estimación de la velocidad de acuerdo con el orden de las posiciones que permiten a un niño de temprana edad afirmar que un objeto en movimiento que alcanza y rebasa a otro va más rápido que el rebasado. Lo importante aquí es que la idea de alcanzamiento y rebase es independiente de la idea de duración.

Piaget se inclina firmemente por la idea de que el tiempo subjetivo es una relación progresivamente elaborada, en la que podemos distinguir una etapa perceptual, otra de nociones preoperacionales y por último un nivel operacional. Lo que sucede en este último nivel es explicado así:

PRIMERA OPERACIÓN. La constituye un ordenamiento de los acontecimientos. El niño es capaz de reconstruir una serie de eventos sucesivos. Distingue lo que pasó después de lo que sucedió antes.

SEGUNDA OPERACIÓN. Puede designarse como la clasificación de duraciones. El niño ya no sólo ordena eventos, sino que también puede ordenar y clasificar la duración del intervalo entre ellos. Esto todavía no implica mensurabilidad del tiempo. Es simplemente distinguir lo que duró más de lo que fue más corto. Pero sí –y a esto Piaget da particular importancia- revela que el niño es capaz de revisar la secuencia de duraciones, de memoria. Significa una especie de reversibilidad de las operaciones temporales, opuestas a la irreversibilidad de los eventos.

TERCERA OPERACIÓN. La medida del tiempo. Volvemos a insistir en que ésta será imposible, según Piaget, si no se realiza antes la coordinación entre el orden o sucesión de los eventos y la clasificación de los intervalos. Es necesario recordar que esto no es nada fácil y que son necesarios 5 o 6 años de desarrollo cerebral, y a veces más, para lograrlo. Esta es un proceso de síntesis entre duraciones y la sucesión o secuencia de los eventos.

Otros investigadores sobre el tiempo pensaron en forma distinta. Así **Paul Fraisse** (1963) afirma que el tiempo vivido o subjetivo no es producto de una relación, sino una experiencia directa, que integra mediante la percepción del número de eventos cambiantes por parte del sujeto. Cuando éste es consciente de un gran número de cambios en el entorno, el tiempo parece encogerse.

Lo que es evidente es que ninguna de ambas hipótesis explica por completo el tiempo subjetivo.

## **FREUD.**

Existen diversos autores psicoanalíticos –Fromm, Klein, Adler, Jung, Reich, Rank, Jones, Abraham-, que se alejaron, renegaron de los conceptos básicos, o se concretaron a cuestiones de la clínica psicoanalítica y no en los fundamentos del psicoanálisis. **Freud y Lacan**, fueron los únicos que teorizaron sobre dichos fundamentos, aunque desde paradigmas distintos: Freud desde su concepción de los sistemas psíquicos (inconsciente-consciente-preconsciente o yo-ello-superyó); Lacan mediante los registros RSI (real-simbólico-imaginario).

Con respecto al problema del tiempo, Freud nunca lo aborda de manera directa, sí refiere en varias ocasiones la particular manera como se desenvuelve lo temporal para el sujeto psíquico. En la obra de J. Lacan, la cuestión de la temporalidad sí posee un lugar preponderante, y no sólo le permite comprender de manera diferente al sujeto, sino que determina modificaciones en la práctica psicoanalítica, mismas que le ocasionaron la expulsión de la Asociación Francesa por ende, de la Internacional Psicoanalítica.

El estilo de Freud para hablar sobre el tiempo cambia la panorámica lineal aristotélica-newtoniana, “el continuo fluir de ahora”, para él el problema del tiempo se deriva de la percepción de un fenómeno: la atemporalidad del inconsciente.

Es la práctica del análisis la que le revela tal fenómeno:

La tesis de **Kant** según la cual tiempo y espacio son formas necesarias de nuestro pensar puede hoy someterse a revisión a la luz de ciertos conocimientos psicoanalíticos. Tenemos averiguado que los procesos anímicos inconscientes son en sí “atemporales”. Esto significa, en primer término, que no se ordenaron temporalmente, que el tiempo no altera nada en ellos, que no puede aportárseles la representación del tiempo. He ahí unos caracteres negativos que sólo podemos concebir por comparación con los procesos anímicos conscientes. Nuestra representación abstracta del tiempo parece más bien estar enteramente tomada del modo de trabajo del sistema P-Cc (Preconsciente-consciente), y corresponder a una autopercepción de éste. Acaso este modo de funcionamiento del sistema equivale a la adopción de otro camino para la protección de los estímulos. Sé que

estas aseveraciones suenan muy oscuras, pero no puedo hacer más que limitarme a indicaciones de esta clase.

Años después enunciará eso mismo de esta manera:

*“Dentro del Ello no se encuentra nada que corresponda a la representación del tiempo, ningún reconocimiento de un recurso temporal y –lo que es asombroso en grado sumo y aguarda ser apreciado por el pensamiento filosófico- ninguna alteración del proceso anímico por el transcurso del tiempo. Mociones de deseo que nunca han salido del Ello, pero también impresiones hundidas en el Ello por vía de la represión, son virtualmente inmortales, se comportan durante décadas como si fueran acontecimientos nuevos. Sólo es posible discernirlas como pasado, desvalorizarlas y quitarles su investidura energética cuando han devenido conscientes por medio del trabajo analítico, y en eso estriba, no en escasa medida, el efecto terapéutico del tratamiento analítico” (Tamayo, 1989. Pág. 34).*

Freud descubre otra función del relato del acontecimiento: el encubrir. Tales recuerdos sirven para ocultar otros, traumáticos, que están unidos a los encubridores por lazos simbólicos o por contigüidad temporal o espacial. Es decir, el pasado se repite en el presente, un pasado que fue interpretado, que fue construido desde el instante mismo de su vivencia.

Lo “realmente ocurrido” no es percibido sino construido y es tal construcción la que se repite en el presente, la que se actúa. Debido a lo anterior, el analista deja de preocuparse por lo pasado y trabaja con lo que el analista repite al presentarse.

Freud rompe con la temporalidad tradicional del presente-pasado-futuro, donde el pasado ya fue y el futuro aún no. Al contrario, el pasado está en el presente, se repite.

Freud maneja un término para mencionar el tiempo llamado Nachträglich., que traducido del alemán se dan de dos maneras: “acción o efecto retardado”, y “con posteridad”. La primera que ubica al Nachträglich como “efecto retardado”, implica considerar al inconsciente como una bolsa de recuerdos-semilla que algún día se revelarán, y donde la tarea del psicoanalista es hacer que salgan, que sean recordados, hacer consciente lo inconsciente, aquí la flecha del tiempo no se invierte, y sólo tiempo después mostrará su fruto. Nachträglich “con posteridad”, se deriva una concepción del inconsciente como lo que “habrá sido”, donde la flecha del tiempo se invierte y la tarea del análisis deja de ser buscar que se recuerde lo pasado para dedicarse a escuchar lo presentado.

## CAPITULO 2. LA PSICOTERAPIA GESTALT Y EL TIEMPO.

“Tratar la conducta fuera del aquí y el ahora es una pérdida de tiempo”  
(Perls, 1975. Pág. 9)

Al principio de mi búsqueda, encontré un panorama desalentador, ya que en obras de Perls no se encuentra una definición concreta del tema “tiempo”. Se refiere a éste, brevemente, con el término “duración” (Perls, 1975. Pág. 117), comentando que se mide a través de la dimensión de longitud: largo y corto.

Me parece desconcertante, que pese a encontrar en su libro *Yo, hambre y agresión*, un capítulo dedicado al tiempo, en éste no se encuentren antecedentes sustanciosos de su planteamiento, sólo hace alusión al pasado, al futuro y sobretodo al presente. Sin embargo, pese a que la traducción de la editorial (FCE) no es muy afortunada, se exponen principios básicos que he tomado a lo largo de esta tesis.

Por lo tanto, la tarea para definir con detalle el objeto de la teoría, incluye la lectura, entre líneas, de la obra de Perls, para esclarecer su posición, ya que solo nos deja pistas vagas, como la siguiente:

*“Aunque no sabemos acerca del tiempo mucho más allá, de que es una de las cuatro dimensiones de nuestra existencia, podemos definir el presente” (Perls, Id. Pág. 123).*

La propuesta teórica y práctica de Perls, en general, es una herramienta muy útil en la labor psicoterapéutica. *“La terapia Gestalt, es un enfoque vivencial del ser y sus procesos. Antes que un hablar “acerca-de”...Es una forma de **vivir la vida**...Es un modo de llegar a estar en este mundo en forma plena, libre y abierta, sin usar más recurso que **apreciar lo obvio, lo que es**” (Perls, 2002. Pág. 11).*

### 2.1 S. Freud en la construcción temporal de Perls.

La relevancia de la teoría psicoanalítica de Sigmund Freud, es fundamental en la Psicoterapia actual, sus estudios sobre la consciencia y la inconsciencia han marcado un giro trascendental a la visión que se tenía de los seres humanos a principios del siglo XX. Sus aportaciones aún tienen vigencia. Frederick S. Perls formó parte de dicha corriente por influencia principal de Karen Horney, sin embargo, sus puntos de vista no fueron aceptados del todo por los psicoanalistas ortodoxos; y optó por crear su propia propuesta teórica, aunque muchas de sus contribuciones, nacen de reflexiones realizadas en torno al psicoanálisis. Tal es el caso de su visión del *tiempo*.

Perls publicó su primera obra llamada *Yo, hambre y agresión* (1942), en la cual plantea fuertes críticas al psicoanálisis. En ella sostiene que Freud desarrolló

en su teoría, un “*interés unilateral por el pasado*” (pág. 114); al que Perls denomina “*complejo arqueológico*” (pág. 114).

Perls a pesar de señalar diferencias con las propuestas realizadas por Freud, se apoya en varios de sus tópicos y al referirse al tiempo, comienza observando el fenómeno de la “regresión”.

## 2.2 La idea de Perls acerca de la regresión.

Es interesante descubrir a Perls tocando el punto de la regresión, ya que lo encamina a un debate en donde emplea varios capítulos para abordar la problemática del *tiempo*; considera que existe una sobrestimación de este concepto en el psicoanálisis. Dice:

*“La regresión en el sentido psicoanalítico es una regresión histórica, un retroceso a la infancia. ¿No hay posibilidad de interpretarlo de forma diferente? La regresión podría no significar más que volver a caer en el verdadero Ser, una ruptura de fingimientos y de todos aquellos rasgos de carácter que no han llegado a ser parte de la personalidad y que no han sido asimilados en el “todo” del neurótico”* (Perls, 1975. Pág. 116).

Es importante comentar que Perls busca conseguir mayor flexibilidad en algunos conceptos psicoanalíticos, de tal manera que no se caiga en la rigidez conceptual.

En el caso de la regresión, éste permite cuestionarse otras opciones de su presencia ¿Para qué podría aparecer y funcionar, cómo usarla?

Vamos a considerar a la regresión como un fenómeno, que se origina y mantiene en el consultante. Se relaciona con el tiempo, por evocar acciones del pasado. Se manifiesta como reacciones intelectuales, conductuales, emocionales, que aparecen de forma repetitiva, son obsoletas y le han servido en el pasado, incluso en la actualidad. La dificultad de percibir su presencia, se da cuando las personas se acostumbran a reaccionar de esa determinada manera, la usan con tendencia adictiva, lo que no permiten un libre desarrollo de las funciones vitales y se convierte en conflicto.

En el encuentro psicoterapéutico gestáltico, la regresión puede servir como recurso que ofrece información al psicoterapeuta gestalt y sobre todo al consultante. Primero, éste último, requiere identificar su presencia, descubrir su uso, su aportación, así podrá experimentar sus alcances, entenderse, y en caso necesario, transformar por nuevas conductas. Lo importante es que el consultante, aprenda de sus procedimientos regresivos y tome conciencia de sus actos. Si esto ocurre, entonces éste, ha asimilado la función de su regresión.

La tarea del psicoterapeuta gestalt, es acompañar y reflejarle al consultante lo que mira en él, al momento del encuentro terapéutico. Perls, insiste, en comentar que la regresión, es la reacción más cercana del verdadero ser, la reacción más genuina del ser humano. Aunque para el Psicoanálisis *“se ha hecho una ley general de que todo fenómeno tiene su origen en su historia y la ha aplicado en toda ocasión posible”* (Id, 1975. Pág. 271).

Cuando el consultante se enfrenta a dificultades en la vida, regresa, así lo sostiene Freud, a ciertos estadios de la infancia, regresión que casi puede medirse en años. En opinión de Perls *“lo que rara vez sucede es una regresión histórica; se trata simplemente del hecho de que el auténtico ser del paciente, sus “debilidades” se hacen más claramente visibles. Son arrojados por la borda sus pretensiones, sobre-compensaciones y logros parecidos que no han llegado a convertirse en partes integrantes de su personalidad. La persona ansiosa que por lo general logra aparecer fría, calmada y reservada, en momento de tensión se concentra más en sus problemas que en mantener las apariencias. No regresa al estado de su ansiedad infantil”* (Id, 1975. Pág. 276).

El Psicoanálisis muestra un énfasis en resolver los traumas del pasado, la Psicología experimental o positivista estudia al hombre en su presente, pero se desdeña estudiarlo como un ser que tiene una historia y que ésta es determinante de su desarrollo y alcances personales. En contraste la Psicoterapia Gestalt pertenece al humanismo, o sea, que pone en el centro al ser humano con toda su individualidad y subjetividad; en donde la frase del “aquí y el ahora” y su verdadero significado se da cuando Perls acepta que el pasado aparece en el presente en la sesión psicoterapéutica, revivido más de las veces dolorosamente.

Perls cree que el consultante, al tocar su regresión se encontrará con su núcleo, con su auténtico ser, el subdesarrollo que nunca ha dejado de existir en él. Es una forma de caer en su naturaleza constitutiva, pero no en su infancia. Por ejemplo: *“cuando un paciente super educado, durante el tratamiento psicoanalítico, llega a ser ofensivo y monta en cólera, todo analista recibirá bien este comportamiento como descarga de emoción suprimida. El paciente que se comporta como un niño mal educado transforma su hostilidad latente en abierta, revelando así por un momento su auténtico ser... Pero el hecho de que también los niños tengan explosiones temperamentales y empleen “mal lenguaje” no puede tomarse como prueba de que este comportamiento sea en sí infantil”* (Id, 1975. Pág. 271).

Para cerrar este punto comentaré que para Perls la regresión no es, como pensaba Freud, un fenómeno puramente patológico. *“La regresión significa retraerse a una posición donde uno puede proveerse su propio apoyo, donde nos sentimos seguros. Vamos a trabajar bastante con regresión deliberada, retraerse deliberado, para encontrar cuál es la situación que estimamos agradable en contraste con la situación a la cual no nos podemos encarar. Como no se está en*

*contacto con el mundo ni con el ambiente, uno mismo descubre con qué se está en contacto” (Perls, 2002. Pág. 73).*

La regresión, esta vinculada con la idea de pasado, por lo que seguiremos investigando sobre esta línea.

### **2.3 La idea de Perls acerca del pasado.**

Ante el énfasis representado en el uso >> del tiempo pasado << dentro del encuentro psicoanalítico, manifestado en la indagación de la causa primaria; hablar de los por menores del pasado, para de esa forma arreglar sus efectos; Perls cree que es un hecho de gran riesgo.

Por un lado, opina que no son garantía años invertidos en el diván, para “curar la neurosis” del paciente. Cree que *“la búsqueda indiscriminada, casi obsesiva de “causas” ha llegado a ser un obstáculo, más que una ayuda en la ciencia, lo mismo que la vida diaria” (Perls, 1975. Pág. 25).* Perls va contra la corriente deductivista que siempre busca la relación causa-efecto y no la acepta totalmente, porque al emplear un enfoque dinámico -el humano esta en constante movimiento y cambio,- esta transcurriendo- y en ese transcurrir su contexto también es cambiante y hay un sin número de circunstancias que influyen en él. La complejidad de ser, con toda su historia, con su posición interactuando en el presente complejo y su inevitable tendencia a anticipar el futuro. Todo esto representa una concepción humanista y relativista del ser humano, de la cual va a derivar toda acción terapéutica.

Lo peor para Perls, desde su experiencia en el psicoanálisis, es el uso del pensamiento causal, donde *“uno se ve inclinado con frecuencia a decir “eureka” en cuanto uno cree que ha encontrado la”causa”, a continuación uno ha de sentirse desilusionado al no realizarse el cambio esperado en la situación del paciente” (Id, 1975. Pág. 26).*

En consecuencia, él prefiere *“abandonar las explicaciones causales de los acontecimientos y limitarse a una descripción de ellos: preguntar ¿Cómo? En vez de “¿Por qué?”*

Para Perls la descripción detallada es idéntica a la concentración y al conocimiento acrecentado del asunto que el consultante experimenta en el momento presente. La investigación que propone el Psicoterapeuta Gestalt, requiere descripciones detalladas sin descuidar el contexto. El Consultante, se describe a sí mismo y se descubre al mismo tiempo. El Psicoterapeuta Gestalt evita caer en cuestiones de opinión o teoría, fe o interpretación.



Por otro lado, el hecho de remontarse en el recuerdo a un pasado, quizás de décadas; para Perls es “*pérdida de tiempo*”; donde el pasado puede convertirse en razones, en la justificación del paciente analizado:

Como humanos nos hemos distinguido en afirmar: “*no me puedo valer por mí mismo*” que profiere el niño, a la explicación causalista del adulto que afirma: “*No me puedo valer por mí mismo porque... mi mamá me rechazó cuando niño; porque nunca aprendí a apreciar mi complejo de Edipo; porque soy demasiado introvertido*” del adulto” (Perls, 2002. Pág. 12).

El punto que resalta su gran inconformidad con el psicoanálisis y le obliga a romper con dicho abordaje, cuando considera que:

“*...Todo lo que sucede en el psicoanálisis no se interpreta como una reacción espontánea del paciente en respuesta a la situación analítica, sino que se supone dictado por el pasado reprimido. Freud llega hasta sostener que se cura una neurosis en cuanto se destruye la amnesia de la infancia, en cuanto el paciente ha logrado un conocimiento continuo de su pasado*” (Perls, 1975. Pág. 115).

Al parecer, a Perls no le convence el argumento de que la evocación repetitiva del evento traumático, con sus causas y detalles, restablezcan satisfactoriamente la vida del paciente.

Considero que Perls, hasta cierto punto tiene razón, debido a que el Consultante, puede quedarse en un juego de palabras, de recuerdos, que limiten su acción. Por lo que este punto, nos enfrenta al hecho de que el Consultante, puede saber incluso por años, lo que le ocurre, tener claridad en la continuidad de su recuerdo; sin embargo, esto no le sirva mucho, para superar su problemática emocional. Es importante considerar que en la Psicoterapia Gestalt constantemente están surgiendo del inconsciente escenas del pasado y a veces muy remotas y que se trabaja con ellas escenificándolas, asumiendo roles, la diferencia no está en evitar el pasado, este llega porque llega, sino en acompañar al consultante a cerrar círculos, a hacer gestalts que le hagan comprender aquella situación dolorosa desde otros puntos de vista, principalmente de su punto de vista como adulto, que conservaba explicaciones infantiles de sus traumas.

En Gestalt, es importante que el Consultante junto al Psicoterapeuta Gestalt, escudriñen, a partir de las reacciones espontáneas que emergen en la psicoterapia, lo que ocurre para que el cambio esperado no llegue.

Por otro parte, cada Consultante, tiene diferentes historias, grados de conciencia, honestidad y claridad. Para algunas el hecho de lograr hablar de su asunto es una ganancia, que les da “consuelo y desahogo”, algunos tienen un estilo y una demanda para plantear su situación; así como para resolver su conflicto, hay quienes no tienen idea de cómo hacerlo, menos de cambiar y prefieren hasta exigir su solución al terapeuta. Al parecer, el planteamiento del

problema tiene que ver con la habilidad que cada quien tiene para expresarse. No obstante, resulta que el motivo de consulta es un discurso que se inspira desde un planteamiento construido en tiempo pasado; por lo que dicho aspecto también resulta importante explicar. Entonces, aclaremos ¿Para Perls qué es el pasado? Él comenta:

*“No niego en absoluto que todo tiene su origen en el pasado y tiende a un desarrollo ulterior, pero lo que yo quiero precisar es que el pasado y el futuro determinan su rumbo continuamente según el presente y tienen que relacionarse con él. Sin la referencia al presente llegan a carecer de sentido” (Perls, 1975. Pág. 121).*

Para Perls, la relación del pasado, incluso el futuro, se dará de forma útil en el Consultante, si éste les da un sentido claro en su presente. Esto no significa que éstos, tienen que ser borrados o ignorados; lo que ocurre es que si la situación no ha sido resuelta, sigue siendo presente. Vale la pena citar lo que piensa Perls:

*“El pasado es el pasado. Y sin embargo, en el ahora, en nuestro ser actual acarreamos mucho del pasado. Pero lo acarreamos únicamente en tanto tenemos situaciones inconclusas” (Perls, 2002. Pág. 54).*

## **2.4. El presente como objeto de la teoría.**

Perls, plantea como objeto principal de estudio >>el tiempo presente << del Consultante. El mantenimiento del tiempo presente, como foco principal, es una tarea del Psicoterapia Gestalt.

Nuevamente, antes de concretarse a hablar del tema, Perls cita a Freud al reconocer que sí le da importancia al presente; aunque en el procesamiento psicoterapéutico, lo descuida, por recolectar recuerdos. Freud poseía *“la intuición correcta al creer que en el psicoanálisis el contacto del paciente con el presente es esencial, manifestado al exigir una atención libre y móvil, que se traduce en darse cuenta de todas las experiencias, tal como están sucediendo en la sesión terapéuticas; sin embargo, lo que sucede es que lentamente, pero con seguridad, el paciente y el analista llegan a condicionarse por dos cosas; primero, por la técnica de asociación libre, de la fuga de ideas y segundo, por un estado en que analista y paciente *“forman, por así decir, una compañía para pescar recuerdos, con lo que desaparece la atención libremente movable. En la práctica, la apertura mental llega a estrecharse en un interés casi exclusivo por el pasado y por la libido” (Perls, 1975. Pág. 120).**

Es importante entender que Perls va definiendo su posición hacia lo temporal, a partir de la observación y la experiencia de sí mismo y de los otros con los que trabaja. El contraste que hace entre el concepto del tiempo presente y el psicoanálisis lo plantea en el siguiente texto:

*“La diferencia entre la concepción de Freud y la mía puede parecer irrelevante y, sin embargo, no es sólo asunto de pedantería, sino un principio que implica aplicaciones prácticas. Una fracción de segundo puede significar la diferencia entre vida y muerte...” (Perls, 1975. Pág. 121).*

Perls se muestra muy consciente de la caducidad que tenemos los seres humanos. Él tuvo la experiencia traumática de participar como médico voluntario de guerra (1917), lo que le permitió estar muy cerca de la muerte de otros y ello lo motivó a buscar opciones para mejorar la calidad de vida. A este respecto, creo que la labor del psicólogo es la de agilizar, junto con el consultante, la solución de su problemática, por lo que el planteamiento teórico que se le da a la psicoterapia, requiere tener en consideración, la temporalidad de la vida humana: el hecho de que no somos seres eternos.

En consecuencia, Perls opina que *“la Psicología nunca tuvo la intención de justificar el comportamiento neurótico crónico, comportamiento que le impide al individuo vivir sus posibilidades con plenitud. El objetivo de esta ciencia junto con la Psiquiatría no es meramente ofrecer explicaciones de conducta, es ayudarnos a llegar al autoconocimiento, a la satisfacción y al autoapoyo” (Perls, 2002. Pág. 12).*

Hasta este momento he querido rescatar brevemente que Perls va contra-argumentando ciertas ideas de Freud; la primera se refiere a la posibilidad de aprender de las reacciones defensivas del organismo para complementar nuestra forma de conducirnos. La segunda, al abordaje del pasado, idea a partir de la cual promueve ejercer la atención y la continuidad sobre el presente. El objetivo de los siguientes puntos es ir aclarando ¿Cómo lo hace?

## **2.5. El presente-ahora, como centro.**

Para empezar, Perls lucha por aseverar que *“El centro de nuestro tiempo como acontecimientos humanos conscientes en tiempo y espacio, es el presente. No hay otra realidad más que el presente” (Perls, 1975. Pág. 119).*

En esta afirmación nos encontramos con dos aspectos, uno: con la idea de ubicar nuestro acontecer en el presente inmediato. Consideremos que lograrlo significa alcanzar un alto grado de dificultad, ya que los acontecimientos sociales, personales y ambientales se están formando permanentemente, están presentes y de manera instantánea son eventos pasados. Hablar del presente como punto

central, de donde no ha partido ningún estado, del cero; es un tanto absurdo y complicado de vivenciar; sobretodo en nuestros tiempos cuando nos llenamos de expectativas, metas, planes, y estamos cargados y hasta saturados de información. ¿Cómo desarrollar entonces la habilidad de mantenernos conscientes en el presente?

El segundo punto, es el referente al presente como la única realidad. Lo que no significa que exista una sola percepción de ésta, debido a que cada individuo la concibe de formas distintas. Para Perls, la realidad se construye a partir de *“necesidades específicas, que dictan intereses específicos”* (Perls, 1975. Pág. 51). De ahí que, el presente sea un objeto común, incluso para Consultante y Psicoterapeuta Gestalt, y sirve para que coincidan diferentes construcciones de realidades.

Para Perls el presente es el punto cero, siempre en movimiento, de los opuestos pasado y futuro. La personalidad bien equilibrada toma en cuenta el pasado y el futuro sin abandonar el punto cero del presente, sin considerar el pasado y el futuro como realidades. Señala lo siguiente:

*“En mi opinión el presente es la coincidencia de muchas “causas” que lleva al cuadro siempre cambiante, caleidoscópico, de situaciones que nunca son idénticas”*(Perls ID, pág. 128).

Este autor reconoce las siguientes ventajas al considerar al presente como centro:

1.- Mejoramos nuestra memoria. *“...si retrocedemos a una situación, e imaginamos que estamos realmente en el lugar y entonces describimos con detalle lo que vemos o hacemos, empleando el tiempo presente, mejoraremos mucho nuestra capacidad de recordar”* (Perls, id. pág. 122).

2.- Mejoramos nuestros poderes de observación.

Hemos visto como el presente es relevante, Perls lo hace más específico, empleando el término “ahora” :

*“El ahora es el presente, el fenómeno, aquello de que me doy cuenta, aquel momento en que llevamos nuestros recuerdos y nuestras expectativas “* (Perls, 2002. Pág. 54).

Este asunto del tiempo, nos ha llevado a encontrar una prioridad en el manejo de la Psicoterapia Gestalt: el presente. Difundido con más frecuencia por Perls en sus últimas notas y en los gestaltistas actuales como el Aquí y el Ahora.

*“En mis charlas sobre terapia gestáltica me guía un solo propósito: impartir una fracción del significado de la palabra ahora. Para mí, sólo el ahora existe.*

*Ahora=experiencia=conciencia=realidad. El pasado ya no está y el futuro no ha llegado todavía. Únicamente el ahora existe” (Fagan, 1995. Pág. 22).*

Al concebir el presente como el resultado del pasado, descubrimos tantas escuelas de pensamiento como causas. La mayoría de la gente cree en una “causa primaria” como un creador, otros se adhieren fatalísticamente a la constitución heredada como el único factor reconocible y decisivo, mientras que para otros el influjo ambiental es la única causa de nuestra conducta. Algunas personas han descubierto que la economía es la causa de todo mal, otros, la infancia reprimida. Para los gestaltistas, es en el presente donde vamos a encontrar la respuesta; no como causa sino como explicación. Esto es importante porque hablar de causas, epistemológicamente corresponde al cuantitativismo.

## **2.6 El fenómeno figura-fondo, realidad y tiempo.**

Para Perls La manera de construir la realidad, esta relacionada con el fenómeno figura-fondo y en el se basa su primera premisa, implícita en esta frase:

*“Es la organización de hechos, percepciones, conducta y fenómenos y no los elementos individuales de los cuales se componen, lo que los define y les da su significado específico y particular” (Perls, 2002. Pág. 18).* Este concepto fue desarrollado originalmente por un grupo de psicólogos alemanes que trabajaban en el campo de la percepción (Goldstein, Kohler y Wertheimer 1922). Ellos demostraron que el hombre no percibe las cosas como entidades sin relación y aisladamente, sino que más bien las organiza, mediante el proceso perceptivo, en “totalidades significativas”.

La elección del elemento que va a resaltar de un fondo, es el resultado de muchos factores, todos los cuales pueden agruparse bajo el término general de “interés”. Mientras hay interés en dicho elemento, este puede llamarse “figura”, ya que focaliza la atención del individuo y lo que está alrededor, deja de ser importante, se ausenta a nuestra percepción y entonces queda en el fondo.

En el enfoque gestáltico, la relación existente entre la figura-fondo, con el tiempo, se da al enfocar el interés en el presente, que se pretende emerja como la figura, quedando en el fondo el pasado y el futuro. Aunque en la realidad, en muchas ocasiones, el consultante, llega tan confundido a la terapia, que es su misma confusión, la que se convierte en figura; por lo tanto, son los fenómenos que ocurren en el tiempo, los que hacen que el consultante, se contacte con la sensación de presente. La atención, la percepción focalizada, funcionan para que vaya reconociendo su existencia inminente.

Conectando el término tiempo con los anteriores mecanismos, nos encontramos con el hecho de si queremos tomar solamente al tiempo, sin referirnos al presente, pasado y futuro, como figura, ¿Cuál es su fondo? ¿Acaso la atemporalidad? Al parecer, el tiempo tiene un sin fin de manifestaciones en la mayoría de los campos de conocimiento. Se puede hablar del tiempo desde diferentes acepciones, contextos: de lapso, de edad, de ritmo, de movimiento, de épocas, de transcurso, de intervalos, de periodos, etc.

## **2.7 Las polaridades, realidad y tiempo.**

La polarización, consiste en pensar según los opuestos; siempre que se conserve en la mente el punto de pre-diferencia, centro o cero.

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

La situación o el campo, en el que se desarrolla la figura - fondo, es un factor decisivo en la elección del punto 0. Considerando que tiempo es *duración*, encontramos que lo opuesto a éste último término es *caducidad* o *extinción*. En mi opinión, el punto cero entre duración y extinción, es lo que esta presente.

Plantear las polaridades, en cada situación que se nos presenta puede verse con más claridad si usamos los antónimos, o los antagónicos de la palabra detectada como figura que aparece en la situación del sujeto o consultante. Insisto en que los opuestos establecidos se construyen con y en el punto cero. El Consultante va a identificar el punto en donde se encuentra, lo va a vivenciar y se va a dar la oportunidad de estar en el otro lado. La idea es que logre “verse completo” lo que le permitirá definir y ajustar su centro. El terapeuta también tendrá que estar atento para identificar la figura que el consultante manifiesta y enfatizará su presencia para que logre trabajar el opuesto o la contraparte de lo que aparece.

## **2.8 Albert Einsten en la construcción temporal de Perls.**

Es notable, que hasta el momento, para construir su concepción del tiempo, Perls se ha apoyado del psicoanálisis de Freud, en la teoría Gestalt de la percepción de Goldstein, Kohler y Wertheimer y en el pensamiento diferencial de

Friedlaender, para afirmar que el presente es la fuente principal que nos permitirá encarar la problemática emocional humana; además, otra influencia relevante, es la manifestada en la frase donde Perls asevera que *“todos los objetos tienen extensión y duración”* (Perls, 1975. Pág. 117), con esos términos se refiere a la *extensión por espacio* y a la *duración por tiempo*, conceptos que nos introducen al concepto desarrollado por Albert Einstein de tiempo-espacio.

La importancia que Perls le da al concepto tiempo-espacio, es fundamental para la estructuración del pensamiento humano; considera que *“en cuanto olvidamos que somos eventos espacio-temporales, chocan las ideas y la realidad”* (IBID. Pág. 117). Aparece la confusión.

Destaquemos, que el hecho de considerar al ser humano como un evento espacio-temporal tiene implicaciones importantísimas: gestación, nacimiento, niñez, pubertad, adolescencia, madurez, vejez, muerte; así como estilos de vida diversos, duelos, separaciones, etc. Todos éstos, son sucesos que implican transformaciones y cambios continuos en cada célula de nuestro cuerpo. Del olvido o de la ignorancia que tengamos sobre el proceso de vida por el que pasamos, se pueden generar graves consecuencias. Por lo tanto, estos aspectos son primordiales en la formación del Psicoterapeuta Gestalt, ya que éste, al estudiar y reconocer los distintos ciclos por los que atraviesa el consultante; asimilará e identificará el impacto emocional, que tienen sobre su experiencia, lo que hará más eficaz su intervención. Se trata entonces, de que el consultante ubique el tiempo-espacio en el que vive. Obviamente, es importante que el Psicoterapeuta Gestalt, este consciente de su propia circunstancia.

Usualmente en nuestra lógica hacemos referencia a la extensión de los objetos: cuánto mide, cuánto pesa, qué apariencia tiene; *la imagen* juega un papel preponderante en nuestro tiempo, pero en cuanto tomamos en cuenta la duración -donde nos tenemos que referir a los diferentes fenómenos del acontecimiento espacio-temporal: edad, por ejemplo; en nuestra cultura consumista- buscamos desesperadamente una estrategia para que no se noten los años y logremos aparentar la eterna juventud, ambición que se convierte en un negocio para muchos. Perls comenta que: *“Omitir las dimensiones del tiempo conduce a falacias lógicas, a engaños en los argumentos...”* (IBIDEM).

Llama la atención, que la separación del componente espacio-tiempo; provoque una disyuntiva en el momento de percibirnos. Por lo que la tarea de concebir este concepto como una sola entidad y aplicarla a la forma de mirarnos a nosotros mismos; es una tarea de integración.

Perls, adopta un lenguaje tomado de la física, para explicar el tiempo de los seres humanos; aunque a lo largo de su carrera como psicoterapeuta, va encontrando palabras para referirse al espacio-tiempo, que se manifiesta en el presente y emplea los términos *“aquí y ahora”*.

## 2.9 El punto psicológico cero y la satisfacción de nuestras necesidades reales.

Me parece importante en este momento, referirme el proceso humano de la percepción del tiempo, como lo supone Perls: *"...el punto cero psicológico es el siempre presente, que se alarga, según nuestra organización, hacia delante y hacia atrás..."*(Ibidem, Perls, 1975. Pág.117).

Este párrafo nos indica, que nuestra organización posee un papel óptimo, en el sentido y significado que le damos "a la duración". En la experiencia del tiempo, Perls, le incorpora una cualidad al tiempo presente; la elasticidad. De modo que psicológicamente, funcionamos de forma simultánea con los eventos que ocurren en el presente.

Perls agrega: *"así pues, para nosotros, el punto cero es la velocidad que pasa. El tiempo avanza. El tiempo que vuela, o se arrastra o hasta se detiene, todavía denota la desviación de más y menos. Un juicio así contiene su opuesto psicológico; nos gustaría que el tiempo que vuela redujera su marcha y que se apresurase cuando se arrastra"* (Id, 1975. Pág. 118).

Esta explicación nos lleva a pensar en el manejo que podemos hacer con nuestra decisión u organización, de los objetos y de nosotros mismos; para poder edificar los pasos que queremos ir dejando en nuestro sendero. ¿Cómo, cuándo, dónde y qué actuar, pensar o sentir? En este caso, el punto cero psicológico es vivido tanto por el consultante como por el Psicoterapeuta Gestalt y se manifiesta de forma personal en los procesos vitales de cada uno, ya sea que se experimente como el tiempo que avanza o su opuesto el tiempo que se arrastra. En el encuentro psicoterapéutico puede que cada sujeto experimente simultáneamente uno de los estados, aunque también cada quien advierta un tiempo-espacio desigual. La idea es que el psicoterapeuta Gestalt, sea honesto en su apreciación del momento.

Perls considera que el punto presente es el momento en que podemos detectarnos, contactarnos, experimentarnos y tomar conciencia de cómo estamos moviéndonos en la vida, por ejemplo:

*"A cierta persona se le pidió que explicara la teoría de la relatividad de Einstein. Contestó: "Cuando pasas una hora con tu chica, el tiempo vuela; una hora parece un minuto; pero si estás sentado en una estufa caliente, el tiempo se arrastra, los segundos parecen horas." Esto no se ajusta a la realidad psicológica. En una hora de amor, cuando el contacto es perfecto, el factor tiempo no entra en absoluto en el cuadro. Pero si la chica llega a convertirse en un estorbo, se pierde el contacto con ella y llega el aburrimiento, entonces se comenzará a contar los minutos hasta que uno pueda liberarse de ella. También se experimentará el factor tiempo, en el caso de que el tiempo sea limitado, cuando se pretende meter todo lo posible en los minutos de que se dispone"* (Perls, 1975. Pág. 119).



Cuando nos concretamos en un solo punto de nuestros sentidos, ya sea en el tacto, en el oído o convergemos en nuestra respiración presente, logramos ubicar el ritmo del tiempo en que nos encontramos. Lo que Perls nos dice es que existen dos actitudes que nos pueden ayudar a identificar o evaluar nuestro momento psicológico: la paciencia o la impaciencia.

*“La concentración en las cosas como eventos espacio-temporales se experimenta como paciencia, la tensión entre un deseo y su realización, como impaciencia. Evidentemente, en este caso, existe la imagen tan sólo en extensión, al desunirse el componente tiempo como impaciencia. De esta forma entra en la vida y psicología humanas la conciencia del tiempo o el sentido del tiempo” (Id, 1975. Pág. 118).*

Este enunciado nos indica que cuanto más se retarda la satisfacción del deseo, más grande puede tornarse la impaciencia, siempre y cuando se mantenga una concentración fija sobre el objeto de gratificación; la persona impaciente quiere la conjunción inmediata, sin tiempo, de su necesidad, de su visión para obtenerla, y exige que ocurra con la realidad que ella espera; de preferencia quiere las cosas rápidas, aunque hay que decir que si el deseo está cubierto, es posible que el tiempo no se experimente y la paciencia esté presente. Otro ejemplo:

*“Cuando se espera el tranvía, la idea “tranvía” puede deslizarse hacia el fondo y uno podría entretenerse pensando, observando, leyendo o con cualquier pasatiempo que haya a mano hasta que el tranvía llegue. Pero cuando el tranvía permanece como figura en la mente, entonces aparece como impaciencia, y dan ganas de correr para salir al encuentro del tranvía... Cuando se suprime la tendencia a correr hacia el tranvía (y este autocontrol ha llegado a ser en la mayoría de nosotros, automático e inconsciente) se entra en un estado de inquietud, molestia; cuando uno es demasiado inhibido como para desahogarse renegando y poniéndose “nervioso” y reprime esta impaciencia, probablemente la transformará en ansiedad, dolor de cabeza o en algún otro síntoma” (Id, 1975. Pág. 118).*

Como apreciamos, a partir del cero psicológico y del presente inmediato, aparecen indefinidamente una serie de necesidades en el organismo, Perls comenta: “El organismo lucha por mantener **un equilibrio** que continuamente se ve perturbado por sus necesidades y que se recupera por medio de su **satisfacción o eliminación**” (Id, 1975. Pág. 11).

Momento a momento, surgen situaciones que tenemos que resolver, necesidades psicológicas, fisiológicas, etc., que constantemente aparecen y cuando son saciadas desaparecen, Perls dice que “se abren y se cierran”. Cuando se ve afectado el organismo en su reacción espontánea de satisfacción o eliminación, aparece la neurosis (aspecto que profundizaremos más adelante), en este sentido es importante considerar que muchas de nuestras necesidades se

ven afectadas , incluso ignoradas por múltiples factores que nos distraen de su reconocimiento concreto, lo que implica que tengamos un “pendiente permanente” manifestado en postergación, estrés, frustración, etc., aunque también puede aparecer como desinterés, indiferencia, olvido, incluso hasta es posible que la persona comience a mostrar una insaciabilidad y voracidad desmedidas en cada acto que realiza.

Para Perls es fundamental la actividad de nuestras células, cada una de ellas tiene diferentes grados de especialización; así forman tejidos, a su vez sistemas y estos forman nuestro organismo, que trabaja como un todo coordinado. *“Nuestra forma de pensar está determinada por nuestra organización biológica. La boca está en nuestra parte delantera y el ano en la posterior. Esto tiene algo que ver con lo que vamos a comer o encontrar y también con lo que dejamos atrás o lo que pasamos. El hambre tiene ciertamente cierta conexión con el futuro, y la evacuación con el pasado”* (Id, 1975. Pág. 122).

Perls promueve que aprendamos a afinar nuestra percepción interna para distinguir con mayor claridad las *necesidades actuales e inmediatas*, que son prioritarias para nuestro organismo. En su teoría habla del darse cuenta, este aspecto tiene que ver con que el Consultante logre ponerse en contacto con su necesidad real. Sin embargo, cuando tenemos dificultad para hacerlo comienzan los problemas neuróticos.

## CAPITULO 3. LA NEUROSIS.

“El loco dice: “Yo soy Abraham Lincoln”, el neurótico “Ojalá yo fuera Abraham Lincoln” y la persona sana “Yo soy yo, y tú eres tú”  
F. Perls.

### 3.1 La neurosis.

Perls comenta que ningún animal –excepto el animal doméstico, ya infectado por la humanidad- ninguna planta, se impide el propio crecimiento. Él se pregunta *¿Cómo nos imposibilitamos nosotros mismos el madurar? ¿Qué nos impide crecer?* (Id, 2002. Pág. 40). Para Perls la neurosis es la respuesta.

*“La neurosis se caracteriza por muchas formas de evasión, especialmente la evasión de contacto”* (Id, 1975. Pág. 11). Comenta que la palabra neurosis es errónea, y que debiera más bien llamarse *“trastornos del crecimiento”* (Id, 2002. Pág. 40). Sin embargo, usa el término y considera que la personalidad básica de nuestro tiempo es la personalidad neurótica.

Perls afirma que *“el neurótico es una persona que no ve lo obvio, amarrado a su pasado y a sus modos anticuados de actuar, vago acerca del presente porque lo ve oscuramente a través de su cristal, torturado por el futuro, porque el presente está fuera del alcance de sus manos”* (Id, 2001. Pág. 53).

Es importante comentar que para Perls la neurosis es una forma de complicar nuestro crecimiento físico, emocional, intelectual, afectándolo en su totalidad. Los recuerdos, la estructura de pensamiento son los que determinan la vida del neurótico y su recuerdo u olvido sirven para ciertos propósitos. Ejemplo: *“Un soldado anciano quizá recuerde acciones de las que puede vanagloriarse –y hasta inventaría recuerdos con el propósito de glorificarse”* (Id, 1975. Pág. 122).

Podemos notar que los comentarios acerca de la neurosis, están vinculados estrechamente con aspectos temporales, se manifiestan en el ser humano, no solo en el crecimiento físico, sino también en el crecimiento psicológico.

Perls ve la neurosis compuesta de cinco capas o estratos:

**Primera.-** también conocido como **estrato falso**, actuamos *“como si... fuéramos importantes, tontos, damas, etc; donde jugamos juegos y representamos roles, para controlar. “Mucha gente pasa buena parte de su tiempo en el estrato falso, en el que se ponen en práctica diversos juegos, se viven roles y se trata de ser lo que uno no es, creando vacíos en ese proceso y renunciando a gran parte de uno mismo”* (Fagan, 1995. Pág. 13).

La forma de salir de esta primera capa, es proponer al consultante que tome conciencia de dicha falsedad, de los juegos que esta practicando, para que

trate de ser más honesto o auténtico. Perls nos comparte que *“una vez que somos capaces de entender nuestra renuencia a aceptar las experiencias desagradables, pasamos al siguiente estrato”* (Id, 1995. Pág. 29).

**Segunda.- o estrato fóbico**, la resistencia, la objeción a ser como somos. En él tiene lugar todos los *no se debe*. Perls comenta que este estrato representa *“la fobia a descubrir la vida... La actitud fóbica básica consiste en tener miedo de ser lo que uno es”* (Id, 1995. Pág. 32).

Cuando el Consultante, se anima a investigar cómo realmente es, según Perls, halla alivio inmediato.

**Tercera.- o del impasse**, donde quedamos atrapados sin saber qué hacer o hacia dónde movernos. Sentimos la pérdida del apoyo ambiental, pero aún no contamos con el que nos brinda la confianza en nuestros recursos. El impasse no se rompe, podría decirse que se acepta. Perls aclara este punto así: *“lo increíble y difícil de comprender es que la experiencia, la conciencia del ahora, basta para resolver todas las dificultades neuróticas. Si uno es plenamente consciente del impasse, este se diluirá y de repente uno encontrará que lo ha dejado atrás”* (Id, 1995. Pág. 32).

Hay que considerar que el *“impasse”* es el punto crucial de la terapia, el punto crucial del crecimiento. Los rusos llaman al impasse “el punto enfermo” que nunca pudieron vencer y que otros tipos de psicoterapia no han podido vencer. El impasse es la situación en que el apoyo ambiental o soporte interno obsoleto ya no llega más y el auto-soporte auténtico no se ha logrado aún.

**Cuarta.- la implosiva** o de la muerte; nos encogemos, nos contraemos y comprimimos. La implosión es una ruptura hacia adentro; en este estrato tenemos la sensación de no estar vivos, de estar muertos. Sentimos que no somos nada, que somos cosas.

Por temor a explotar, el Consultante puede llegar a implotar; al respecto Perls nos dice: *“el estrato implosivo es aquel en que se paralizan y quedan inactivas las energías necesarias para vivir”* (id, 1995, Pág.32).

Este punto puede ser muy peligroso, ya que el Consultante puede optar por quedarse en su estado de interrupción.

*“En cada momento de la terapia tenemos que atravesar este estrato implosivo para llegar al sí-mismo auténtico. Es aquí donde naufragan la mayoría de las terapias y de los terapeutas, por que también ellos temen a la muerte. Por supuesto, no se trata de estar muertos, son del temor y de la sensación de estar muertos, de desaparecer. Se toma la fantasía por realidad”* (Id, 1995. Pág. 29).

**Quinta.- la explosiva;** es la capa de la muerte que retorna a la vida, y esta *explosión* es el nexa con lo auténtico de la persona, que es capaz de vivenciar y expresar sus emociones. Hay cuatro tipos de explosiones que vienen desde la capa implosiva: la pena, el orgasmo, la risa y la alegría. La implosión se convierte en explosión, la compresión es expresión.

Perls, cree que el consultante encontrará salud, en el caso de que logre superar el impasse. Sin embargo, comenta que *“para funcionar correctamente una persona debe tener a su alcance las cuatro posibilidades de explosión. Una persona que pueda explotar en el orgasmo, pero no en la ira o en la aflicción o en la alegría es incompleta”* (Id, 1995. Pág. 30).

En relación a estos conceptos Perls acusa o deja ver una nueva influencia, la del conductista F.M. Alexander (1956):

*“Cuando intentamos detener el progreso de una neurosis tratamos de recondicionar al paciente a las funciones biológicas, llamadas de ordinario normales o naturales. Al mismo tiempo, no debemos olvidar el entrenamiento, el condicionamiento, de actitudes no desarrolladas... Cuando simplemente sobreponemos una gestalt a otra, enjaulamos, reprimimos, pero sin embargo, mantenemos viva la gestalt equivocada; al anular esta última liberamos energías para que funcione toda la personalidad”* (Id, 1975. Pág. 130).

### **3.2 El control.**

Un elemento que nos lleva a perturbar el exterior y nuestro interior, es la forma en que queremos controlarlo todo, evitamos la incertidumbre, caemos en el perfeccionismo, en la dificultad de concientizar que la vida tiene muchas sorpresas, unas agradables y otras desagradables. Es entonces cuando nuestra habilidad para afrontar el mundo disminuye más y más, se hace más rígida, más de acuerdo a como lo prescribe nuestro carácter, nuestra forma de actuar preconcebida.

Al tener carácter, tenemos un sistema rígido. La conducta se petrifica y perdemos nuestra habilidad para enfrentarnos libremente con el mundo, con todos nuestros recursos; nos hacemos predecibles. Estamos predeterminados únicamente a afrontar los acontecimientos de un solo modo, a saber, del modo como lo predice y lo programa el carácter; que utiliza como recurso principal al *“control”*.

Perls refiere el término “control” como un problema. Describe dos tipos: el propio de cada organismo y el que se deriva del ambiente. *Dice que “un organismo vivo consiste de miles y miles de procesos que requieren de intercambio con otros medios fuera del límite del organismo”*(Perls, 2002. Pág. 23). Tal límite debe ser negociado, porque afuera hay algo que se necesita. Este

proceso de intercambio se llama *“metabolismo.”* Tanto el metabolismo del intercambio de nuestro organismo con el ambiente como el metabolismo dentro de nuestro organismo, transcurren continuamente de día y de noche.

Al experimentar un déficit el organismo busca un balance, que resulta en el equilibrio. Para Perls descansamos cuando la situación se concluye y la gestalt se cierra. *“La próxima situación inconclusa puede tomar su lugar, lo que significa que nuestra vida es básicamente nada más que una serie de situaciones inconclusas, gestalts incompletas. No hemos terminado una situación cuando surge otra”* (Perls, 2002. Pág. 26).

Perls deja de lado la teoría de los instintos y considera al organismo como un **sistema en equilibrio** que debe funcionar adecuadamente. La coordinación de cada parte del organismo, nos da salud. Desde el punto de vista de supervivencia, *“La situación más urgente es la que se convierte en el controlador, el director, en la que toma las cosas a su cargo. La situación más urgente surge y en el caso de una emergencia, uno se da cuenta que ésta tiene preeminencia sobre cualquier otra actividad”* (Id, 2002. Pág. 28).

El organismo puede cuidarse a sí mismo sin interferencias externas, por ejemplo, el “darse cuenta” por y de sí mismo, puede ser curativo. Esto significa que si permitimos que el organismo se haga cargo, sin interferir, sin interrumpir, podemos fiarnos en la sabiduría de la *“auto-regulación orgánica”*.

*“En terapia, este tipo de auto regulación es muy importante, porque lo emergente, lo inconcluso, saldrá a la superficie. Al parecer, no tenemos que cavar, está todo ahí y se puede mirar de la siguiente manera: desde adentro, alguna figura emerge, surge, viene a la superficie, luego sale al mundo externo, alcanza lo que queremos, vuelve, asimila y recibe. Algo nuevo surge y de nuevo el mismo proceso se repite “* (Perls, 2002. Pág. 33).

En contraste con todo esto, tenemos a la patología de la auto-manipulación, del control del ambiente incluso del control externo interiorizado *“Tú debes, Tú tienes”* que interfiere con el funcionamiento sano del organismo. En este punto es donde se relaciona directamente el control y la neurosis. *“hay solamente una cosa que debe ser la que controla: la situación. Si entendemos la situación en que nos encontramos y dejamos que sea ella la que controle nuestros actos, entonces sí que hemos aprendido a encarar la vida”* (Id, 2002. Pág. 31).

Es sumamente complicado ejercitar y enfrentar este planteamiento. Si el acto de concentrarnos en el presente para acercarnos a nosotros mismos, hasta el momento va tomando cierto sentido, el hecho de dejar que los acontecimientos nos tomen, implica aplicar una filosofía de la cual tenemos poca costumbre. Sobre todo cuando lo usual es asumir de manera general una actitud más aprehensiva, predeterminamos lo que va a ocurrir.

Este autor insiste en que es importante escuchar, vivenciar la situación que se nos presenta. *“Mientras menor sea la confianza que tenemos en nosotros mismos, menor es el contacto con nosotros y el mundo, mayor nuestro deseo de controlar”* (Id, 2002. Pág. 31). Entonces parece ser que la manera en que construimos nuestra noción del tiempo, también puede estar influida por nuestro auto-concepto, nuestra autoestima, etc.

*“Preferimos manipular a otros para conseguir su apoyo, que aprender a pararnos en los propios pies y limpiarnos el propio culo. Para manejar a otros nos hacemos fanáticos del control, del poder –usando toda clase de trucos -.Les doy algunos ejemplos ahora; hacerse el desvalido, el tonto, el matón y así sucesivamente. Y lo más interesante de las personas maniáticas del control es que siempre acaban siendo controladas. Inventan un itinerario que luego los pasa a controlar y de ahí en adelante tienen que estar en un punto fijo a la hora señalada. Así es como la persona maniática del control termina siendo la primera en perder el control”* (Perls, ídem, pág. 50).

La satisfacción de una necesidad implica una *“ganancia final”*, la forma para conseguirla se da por libre elección, empleando lo que Perls identifica como *“medios mediante los cuales se consigue satisfacción”*. Cuando el control comienza a adueñarse de dichos “medios” se obtiene la satisfacción; sin embargo, el procedimiento usual es que no se obtiene satisfacción, únicamente agotamiento.

Hasta el momento Perls describe al ser humano en términos biológicos en donde la homeostasis es la finalidad; refiere al organismo con sus procesos básicos, en donde entre éste y el ambiente existen límites o fronteras. Existiendo en los organismos animales y vegetales ritmos biológicos o biorritmos, que les permiten adaptarse a las circunstancias ambientales. El mismo ambiente físico también tiene sus propias características que lo delimitan, debidas a los movimientos de translación y rotación de la tierra, que ofrecen diferentes escenarios al entorno. La combinación de los ritmos biológicos y los cambios climatológicos, permiten un intercambio diverso, activo: El día y la noche, las estaciones, la vida y la muerte. El común denominador es el tiempo- espacio, que puede ser apreciado por cada uno de nosotros “aquí y ahora”, aunque con tanta estimulación, terminamos optando por seguir una línea recta, de la cual dejamos muchas veces de mirar alrededor.

Perls plantea que todos los seres humanos tenemos una *“organización orgánica”* (Id, 1975. Pág. 58), en el caso de que ésta, empiece a generarnos padecimiento, existe la posibilidad de reorganizarnos. La idea es que el psicoterapeuta gestalt, va a ir aprendiendo a dejar de cooperar con el deseo del neurótico (consultante) de cavar en el pasado o salvaguardarse en el futuro, para que éste encuentre su punto de ajuste.

*“Llamamos ajuste al lograr estar en armonía con el mundo exterior. Este ajuste puede abarcar desde funciones biológicas primitivas hasta cambios de largo alcance en el mundo por un individuo particular” (Id, 1975. Pág. 59).*

### **3.3 El tiempo, como interferencia en el sentido de realidad.**

Hemos visto que toda reorganización orgánica que se plantee en el tratamiento psicoterapéutico, se basa en la consideración de que *todo* lo que experimentamos allí, lo experimentamos *en el presente*. *“Nuestro deseo de conservar más del pasado o de anticipar el futuro podría cubrir por completo el sentido de realidad. Aunque podemos aislar el presente del pasado (causas) y del futuro (propósito), toda renuncia al presente como centro de la balanza –como el fiel de nuestra vida- conducirá a una personalidad desequilibrada” (Perls, 1975. Pág. 119).*

Respecto al pensamiento presente, Perls sostiene que *“Cuando recordamos, lo hacemos en ese preciso segundo y con cierto propósito” ( Id. Pág. 120).*

Referente al por venir, dice que *“...cuando pensamos en el futuro anticipamos cosas, pero lo hacemos en el momento presente y debido a diversas causas ”(Perls, ídem, pág. 120).*

La falta de contacto con el presente, la falta de sentido actual de nosotros mismos, nos lleva a huir , ya sea hacia el pasado o al futuro:

- a) El pasado se manifiesta en el pensamiento histórico que puede llegar a generarnos un **“carácter retrospectivo”**.

Al renunciar al presente como referente permanentemente, las ventajas de retroceder al pasado para sacar provecho de nuestras experiencias y errores se convierte en su opuesto: llega a ser nocivo para el desarrollo. La persona retrospectiva evita asumir la responsabilidad de su vida y sus acciones; prefiere culpar a algo que sucedió en el pasado en vez de dar pasos para remediar la situación presente.

En el análisis del carácter retrospectivo se encuentra siempre un síntoma preciso: la supresión del llanto. La aflicción es una parte del proceso de resignación, necesario para superar la dependencia del pasado. Ejemplo: este proceso, llamado *“el sufrimiento del duelo”*, es uno de los descubrimientos más inteligentes de Freud. El hecho de que la resignación requiera la acción de todo el organismo, demuestra lo importante que es el *“sentido de uno mismo”*, así cómo la *experiencia* y *expresión* de las emociones más profundas son necesarias para ajustarse, después de haber perdido un contacto valioso.



Para volver a obtener la posibilidad de hacer de nuevo contacto, debe concluirse la tarea del duelo. Aunque ha pasado el triste acontecimiento, el muerto no está muerto, aún está presente. El sufrimiento del luto se hace en el presente: lo decisivo no es lo que la persona muerta significaba para el afligido, sino es lo que todavía significa para él. En una separación también se tiene un grado de melancolía o anhelo.

Con un carácter retrospectivo, el analista puede malgastar años siguiendo esta caza “*del pato salvaje*”. Estar convencido de que ahondar en el pasado es una panacea para la neurosis, sólo colabora con la resistencia del paciente a enfrentar el presente.

La gente con frecuencia comete “*errores históricos*”. Esta expresión no significa confundir los datos históricos, sino a tomar erróneamente el pasado por situaciones actuales. Ejemplo: las personas religiosas mantienen dogmáticamente ritos que tuvieron en otro tiempo sentido, pero que están fuera de lugar en una civilización diferente. El dogma no podría retener su dinámica, ni siquiera podría existir si no estuviera sostenido por el pensamiento futurista. El creyente cumple la ley religiosa con el fin de estar en “*el libro bueno de Dios*”, para lograr prestigio como persona religiosa o para evitar desagradables remordimientos de conciencia. No debe sentir el error histórico que comete, pues de otra forma su gestalt vital, el sentido de su existencia, se resquebrajaría y se vería hundido en una confusión mayor por la pérdida de su sostén.

El “*error histórico*” más importante del psicoanálisis clásico es la aplicación indiscriminada del término “*regresión*”. El paciente evidencia un desamparo, una confianza en su madre impropia de un adulto, y se convierte en un niño de tres años. Nada hay que decir en contra de un análisis de su infancia (si es que se recalca en forma suficiente el error histórico del paciente) pero, para darse cuenta de un error, debemos ponerlo en contraste con su opuesto, la conducta correcta. Cuando se deletrea en forma errónea una palabra no se puede eliminar el error a no ser que se conozca el deletreo correcto. Esto puede aplicarse de la misma forma a los errores históricos o futuristas. Los historiadores, los arqueólogos, los que buscan explicaciones y los quejosos miran en la dirección opuesta, y el más apegado al pasado es la persona infeliz en la vida, hemos visto como las explicaciones y los “*porqués*” abundan. El constante ahondar en el pasado tiene además, otras desventajas, en cuanto que no toma en cuenta lo opuesto, el futuro, y no comprende por ello todo un grupo de neurosis. Es esencial del Consultante el “sentido de sí mismo”, que restaure todos sus impulsos y necesidades, todos los placeres y dolores, todas las emociones y sensaciones que hacen que la vida sea digna de vivirse y que han llegado a convertirse en un fondo o han sido reprimidas a favor de su ideal dorado. Es importante aprender a realizar otros contactos en la vida, trabajar, jugar; además de las relaciones de las cuales estamos acostumbrados. Aprendamos que la huida hacia el pasado es casi siempre característica de personas que necesitan chivos expiatorios. Estas personas

no logran darse cuenta de que, a pesar de lo que haya sucedido en el pasado, su vida presente es su vida propia, y que ahora tienen la responsabilidad de remediar sus deficiencias, cualesquiera que sean. Siempre que estas personas, que se apoyan en el pasado, se enfrentan a dificultades, consumen toda su energía en quejas o en descubrir “causas” fuera de sí mismas. “Encontrar razones siempre es fácil”. Como esta búsqueda no puede tener buenos resultados, cada vez se deprimen y quejan más y desarrollan todo tipo de enfermedades y trucos para conseguir la simpatía de los demás. Pueden llegar hasta a emplear el patrón del niño por completo indefenso. El psicoanálisis llama a esta actitud “regresión”, pero esta regresión, en la mayoría de los casos, es simplemente un truco y no un acontecimiento inconsciente. Desenterrar situaciones traumáticas del pasado podría proporcionar aún más material para señales de peligro, podría restringir aún más las actividades y las esferas vitales del neurótico, ya que no ha aprendido a diferenciar entre situaciones anteriores y presentes.

- b) El futuro se manifiesta en un pensamiento de anticipación o futurista, que puede generar un “**carácter prospectivo**”.

No debemos despreciar por completo el futuro (por ejemplo, dejar de planear) o el pasado (dejar sin resolver situaciones no concluidas), pero debemos darnos cuenta de que el pasado se ha ido, dejándonos inevitablemente cierto número de situaciones inconclusas y que el planear debe ser una guía hacia la acción no una sublimación o un sustituto de ella. El carácter prospectivo, con su impaciencia, nos conduce a anticipaciones fantásticas que –en contraste con la planeación– consumen el interés por el presente y su contacto con la realidad. Los errores futuristas son parecidos a los históricos. Contamos con algo, esperamos algo y nos sentimos desilusionados, tal vez muy desgraciados cuando no se realizan nuestras esperanzas. En ese caso, nos sentimos inclinados a culpar o al destino, a otras personas o a nuestra propia falta de capacidad, pero no estamos preparados para percibir el error fundamental que plantea Perls: “esperar que la realidad haya de coincidir con nuestros deseos” (Perls, 1975. Pág. 127). Evitamos ver que somos los responsables de la desilusión que surge de nuestra expectativa, de nuestro pensamiento futurista, especialmente cuando pasamos por alto la realidad de nuestras limitaciones. Examinemos un caso típico de neurosis de anticipación:

*“Una persona, al ir a acostarse, se preocupa acerca de cómo dormirá; por la mañana tiene una gran resolución respecto al trabajo que realizará en su oficina. Al llegar allí no cumplirá sus resoluciones, sino que preparará todo el material que pretende comunicar al analista, aunque no ofrecerá este material en el análisis. Cuando llega el momento de emplear los hechos ya preparados, su mente se ocupa en que espera cenar con su amiga, pero durante la cena hablará a la joven acerca de todo el trabajo que tiene que realizar antes de ir a la cama, etc., etc.” (Perls id.). Este ejemplo no es una exageración, porque hay muchas personas que siempre están unos pocos pasos o millas, más allá del*

presente. Jamás recogen los frutos de sus esfuerzos, porque sus planes no logran establecer contacto con la realidad, con el presente.

Se reconoce que el soñar despierto es una de las pocas ocupaciones consideradas como huida del punto cero del presente hacia el futuro, y en ese caso, es común referirse a ella como un escape de la realidad. Otros tipos que miran hacia el futuro son los preocupados, los que buscan la seguridad ante todo y nunca corren riesgos. Podemos concluir, pues, que el futuro inmediato está contenido en el presente, especialmente en las situaciones no concluidas. Grandes partes de nuestro organismo están construidas para "propósitos". Los movimientos sin propósito, por ejemplo, sin sentido, pueden variar desde peculiaridades ligeras hasta la conducta inexplicable del demente.

El carácter anticipatorio, en cierto modo, tiene menos dificultad para reconquistar el sentido de actualidad. Aparentemente está más entrenado para pensar en términos de tiempo. El concepto del pensamiento futurista nos puede proporcionar mayor conocimiento práctico acerca de nosotros mismos, una vez que advirtamos el error fundamental de no distinguir entre planear y soñar. Gran parte del pensamiento futurista está constituido por sueños diurnos de todo tipo; el que sueña despierto huye del presente tratando de compensar sus frustraciones. No se da cuenta de que sus sueños nunca lo llevarán a la restauración de su equilibrio orgánico y de que simplemente está encubriendo. Del soñar despierto podemos aprender la dirección de nuestras necesidades.

Resumiendo, en palabras del mismo Perls: *"La predilección por el pensamiento ya sea histórico o futurista, siempre destruye el contacto con la realidad. Todos somos capaces de dirigir la mirada hacia atrás y hacia adelante, pero la persona incapaz de enfrentarse a un presente desagradable y que vive ante todo en el pasado o el futuro, envuelta en el pensamiento histórico o futurista no está adaptada a la realidad"* (Perls, 1975. Pág. 123).

En la relación terapéutica es importante que el Psicoterapeuta Gestalt, detecte el tipo de pensamiento que domina al Consultante, la idea es que éste logre percatarse, para qué le sirve su forma de pensar y así logre encontrar la forma de enfrentar su realidad, dejando de huir.

### **3.4 Las fantasías como interferencia en la percepción del "ahora".**

Los procesos mentales trabajan para poder desplegar una noción de tiempo. Como pudimos notar en el apartado anterior, el pensamiento juega un papel importantísimo en la creación de nuestra realidad; lo mismo sucede con la imaginación, la fantasía y en casos graves, los delirios. Estos procesos suelen tener una influencia determinante en la disposición que tenemos para vivenciar el ahora.

*“Tenemos dos clases de proceso, el público y el privado. El privado es por lo general nuestra vida de fantasía; el público es el comportamiento variable, de modo que nuestra fantasía es nuestra vida privada” (Baumgardner, 1995. Pág. 163).* Encontramos que nuestro proceso privado es muy importante, ya que depende de cómo y que tan regidos estemos por éste, para acercarnos o alejarnos de la realidad.

La misma pérdida de realidad se convierte en otra realidad, porque solemos tomar las fantasías como si fuesen realidades y confundimos esos “ensayos, con la realidad, pero al confundir la fantasía con la realidad suprimimos gran parte de lo que está sucediendo. Al falsificar de ese modo la realidad, no reconocemos que se trata de nuestra fantasía (Baumgardner, id.).

Perls analiza cómo las fantasías que desarrollamos están relacionadas con la angustia. Para él la angustia es la brecha que hay entre el *ahora* y el *después*. Cada vez que nos alejamos de la seguridad del *ahora* y nos preocupamos por el *después*, el futuro, experimentamos angustia. Cuando el futuro no es más que una ilusión, la ansiedad se convierte en una especie de “pánico de escena”; nos llenamos de expectativas “catastróficas” por las cosas terribles que pueden ocurrir, o de expectativas “anastróficas” (por las cosas estupendas que van a ocurrir).”

Las fantasías catastróficas o anastróficas están relacionadas con el futuro; sin embargo, se generan y se experimentan en el presente, de tal modo que pueden aparecer o ser el escenario del juego de la auto-tortura. El Consultante también tomará conciencia de cómo están formadas sus fantasías. Para referirse a dicho juego Perls emplea las expresiones del “perro de arriba y del perro de abajo”.

El perro de arriba es un ser lleno de virtudes, ejemplar, pero autoritario, siempre cree tener la razón. A veces la tiene y siempre trata de ser impecable. También es un destructor amenazante que dicta frases como “tu debieras” y “Tú no debieras”. Y anuncia catástrofes asegurando que “Si no accedes a mis deseos o no me concedes la razón, nunca serás querido, no te irás al cielo, te morirás, recibirás los peores castigos, etc.

El *perro de abajo* trata de manejar al de arriba, siendo defensivo, adulator, haciéndose el bebé llorón, etc. No tiene fortaleza. Se disculpa diciendo “Mañana”, “Haré todo lo posible”, “Mira, lo he intentado miles de veces, pero no es culpa mía si no me salen bien las cosas”, “Lo siento pero no pude evitar que se me olvidara tu cumpleaños”, “Tengo tantas buenas intenciones”. El perro de abajo es hábil y astuto y por lo general saca la mejor parte del perro de arriba, porque no es tan primitivo como éste. *“De modo que el perro de arriba y el perro de abajo siempre luchan por el control” (Perls, 2002. Pág. 30).*

Las consecuencias de la fantasía, pueden llevarnos a caminos muy escabrosos. A un conflicto interior que nos puede crear crisis nerviosa o incluso locura. *"La psicosis y la locura son estados en los que consideramos las fantasías como si fuesen realidad"* (Baumgardner, id., pág. 164). La fantasía puede ser creativa, pero lo será únicamente si está en el ahora y el sujeto logra detectar cómo y para que está apareciendo.

## CAPÍTULO 4. FENOMENOLOGÍA Y TÉCNICAS PARA ESTABLECER CONTACTO EN EL PRESENTE.

“La diferencia esencial entre la Terapia Gestáltica y la mayoría de las demás formas de terapia está en que nosotros *no analizamos*. Más bien, *integramos*”  
Perls, sueños y existencia, pág. 77

### 4.1 Fenomenología.

La filosofía del principio del siglo xx reacciona contra el pensamiento de la época: materialismo y positivismo. La fenomenología llega para defender la filosofía de la esencia, al existencialismo o filosofía de la vida, de la existencia.

El término fenomenología significa el estudio de los “fenómenos”, es decir, de lo que aparece en la conciencia, de lo “dado”.

*“ La fenomenología trata de explorar esto que es dado, la “**cosa misma**” en que se piensa, de la que se habla, evitando forjar hipótesis tanto sobre la relación que liga el fenómeno con el ser del cual es fenómeno, como sobre la relación que lo une al yo para quien es un fenómeno. Hay que limitarse a describirlo tal como se da. Así se dibuja en el seno de la meditación fenomenológica un momento crítico, un “repudio de la ciencia” (Merleau-Ponty) que consiste en negarse a pasar a la explicación...” (Lyotard, 1992. Pág. 11).*

Como fundador de la fenomenología, Husserl (1859-1937) distingue entre sujeto, objeto y conciencia. La conciencia, el darse cuenta, es un acto, una vivencia que no puede confundirse ni con el objeto ni con el sujeto. Esta corriente filosófica propone partir de lo manifiesto, de los fenómenos; como decíamos anteriormente, aquello que aparece, que es dado a la conciencia en un momento determinado y su interés se centra en describir las vivencias de tal conciencia. Para llegar a la esencia de las cosas, el camino es la descripción de la experiencia inmediata, no la explicación ni el juicio de valor. Metodológicamente, tan válida es la objetividad como la subjetividad introspectiva, ya que cualquier fenómeno humano ha de observarse teniendo en cuenta la situación externa en que se da, así como los procesos internos del sujeto particular.

*“La reflexión fenomenológica nos retendrá sobre todo en el campo de las ciencias humanas. No se trata de un azar. En su búsqueda del dato inmediato anterior a toda tematización científica, dato que la autoriza, la fenomenología devela el estilo fundamental, o esencia, de la conciencia de este dato, que es la intencionalidad. En lugar de la tradicional conciencia que “digiere”, o ingiere al menos, el mundo exterior, revela una conciencia que “dispara hacia” una conciencia, en suma, que no es nada, salvo una relación con el mundo”(Lyotard, id, pág. 12).*

La filosofía fenomenológica es antianalítica. Dice Husserl: *“Regreso del discurso de las cosas, a las cosas mismas, tal y como aparecen en la realidad, a nivel de los hechos vividos, previos a cualquier elaboración conceptual deformante”* (Peñarrubia, 1998, pág. 89).

El pensamiento gestáltico comparte los mismos criterios descriptivos y libres de prejuicios, así como la interdependencia del objeto y del sujeto.

*“Escucha fenomenológica. Escuchar es sobre todo una actitud: disponibilidad, atención, interés por el otro... pero como todo esto es muy complejo, vamos a materializarlo en dos líneas operativas: la escucha del contenido y la percepción de la forma, sin olvidar que ambas son inseparables ( en ese interjuego de figura-fondo)”* (Peñarrubia, 1998. Pág. 90).

Vamos a tomar por separado dichas líneas operativas:

- a) *Escucha del contenido.* Escuchar lo que el otro dice, retenerlo e incluso reproducirlo lo más literalmente posible supone una prueba de atención. Casi siempre lo olvidado, cambiado o distorsionado, señala zonas conflictivas del Psicoterapeuta Gestalt le remite a asuntos inconclusos propios, de forma que podríamos concluir que la memoria es selectiva y que tanto lo rescatado como lo desechado, aluden al mundo interno del Psicoterapeuta Gestalt, a su neurosis.
- b) *La escucha de la percepción de la forma.* La escucha de lo no-verbal requiere de que el Psicoterapeuta Gestalt sea un buen observador.

El término “fenomenología” se ha asociado con cualquier enfoque que enfatice variables subjetivas o conciencia, más que conducta o variables.

*“La fenomenología es una búsqueda de comprensión basada en lo que es obvio o revelado por la situación, más que en la interpretación del observador. Los fenomenólogos se refieren a esto como lo “dado”. La fenomenología trabaja entrando vivencialmente en la situación y permitiendo al darse cuenta sensorial descubrir lo que es obvio-dado. Esto exige disciplina, especialmente para percibir lo que está presente, lo que Es, sin excluir información en forma anticipada”* (Yontef, 1995. pág.174).

La actitud fenomenológica es reconocer y poner entre paréntesis (dejar de lado) los conceptos preconcebidos acerca de la relevante que aparece en el Consultante.

Hasta el momento vemos que la fenomenología esta intensamente conectada con lo que ocurre en el presente. Una descripción fenomenológica integra la conducta observada y las comunicaciones personales, vivenciales. La exploración fenomenológica apunta a una descripción clara y detallada de lo que es, desincentivando lo que fue, será, podría o debería ser.

A veces las personas no logran ver aquello que tienen al frente, no lo perciben. Imaginan, discuten y se pierden en fantasías. La diferencia entre esta percepción filtrada y una situación inmediata, actual, captada de lleno, la pueden apreciar mejor quienes han luchado por una respuesta esotérica y en lugar ello han encontrado la alegría de un simple y obvio ¡Ajá!

El Consultante cuando comienza la terapia gestáltica, a menudo ha perdido el sentido de quién es y de quién debe vivir su vida. Ha perdido el sentido de: esto es lo que yo estoy pensando, sintiendo, haciendo. Quiere sanarse, pregunta porqué o pide una explicación, antes de observar, describir y tratar de saber qué es lo que está haciendo y cómo. Trata de explicar, justificar algo cuya existencia exacta no está clara para él.

Esta falta de claridad se da mediante dos procesos relacionados: pensar sin integrar lo sensorial y lo afectivo y usar su agresión más contra sí mismo que para contactar y asimilar. Sus gestalten conductuales se forman mediante estos dos hábitos caracterológicos rígidos, y no mediante las necesidades del presente.

*“Lo que se necesita es experimentar nuevos modos de vivenciar y nuevos usos de la energía psicobiológica. El paciente necesita ver, hacer, enfrentar y aprender. La sesión terapéutica proporciona situaciones suficientemente seguras que garantizan experimentación y desafío en forma realista... Si el terapeuta es muy ayudador, el paciente no tiene que hacer nada, y si el terapeuta enfatiza el contenido verbal (por ejemplo, por qué), el paciente puede pensar sin experimentar ni sentir. Si el paciente en terapia sólo repite los procesos que ya utiliza, por ejemplo, la obsesión (anticipando, analizando, preguntando por qué) y pasivo y no creativo (“dime qué debo hacer”), lo más probable es que progrese poco” (Yontef, id, pág. 174).*

La terapia gestalt se basa en el aprendizaje de los pacientes para usar sus propios sentidos para explorar por sí mismos, aprender y encontrar soluciones. El Psicoterapeuta Gestalt, enseña al Consultante el proceso de darse cuenta de qué está haciendo y cómo, más que hablar sobre el contenido de cómo debería ser o por qué es como es.

La psicoterapia tradicional está orientada al contenido, el énfasis durante la sesión terapéutica está en el *contenido* de lo que se habla. La terapia gestalt está orientada al *proceso*, el énfasis está en el darse cuenta de cómo el consultante se mueve en la búsqueda de entendimiento. El Psicoterapeuta Gestalt, más allá de hablar-acerca-de, trabaja en la experimentación fenomenológica, incluyendo ejercicios y experimentos del darse cuenta dirigido. Los ejercicios sirven para que el Consultante se de cuenta de algo y además, se dé cuenta de cómo evita darse cuenta.

*“En la terapia verbal tradicional y en la terapia conductual hay un objetivo extrínseco: el paciente no está bien tal como está. A menudo paciente y terapeuta*



*concuerdan en esto. En estas terapias, el terapeuta es un agente de cambio y el paciente logra algún estado ideal (objetivo de contenido) tratando de ser algo que no es. En terapia gestalt, se pretende que el cambio ocurra primero, aceptando y conociendo claramente lo dado: quién y cómo eres. Nuestro único objetivo es aprender y usar este proceso de darse cuenta” (Yontef, id, pág. 175).*

La idea de cambio en la terapia gestalt, está basada en la Teoría Paradójica del Cambio de Beisser (1970), ésta dice:

*“...el cambio ocurre cuando el paciente se convierte en lo que es, no cuando trata de ser lo que no es. El cambio no ocurre por medio de un intento coercitivo del individuo o de otra persona para cambiarlo, pero sí ocurre con tiempo y esfuerzo para ser lo que es –estando plenamente involucrado en su situación actual. Al rechazar el rol de agente de cambio, hacemos posible un cambio significativo y ordenado” (Yontef, id, pág. 175).*

El terapeuta gestáltico rechaza el rol de “cambiador”, porque su estrategia es estimular, incluso insistir, que el paciente esté y sea.

*El terapeuta gestáltico, cree que el cambio no ocurre “tratando”, por coerción, persuasión, insight, interpretación, ni por ningún otro medio. El cambio ocurre más bien cuando el paciente abandona, al menos por el momento, lo que le gustaría ser e intenta ser lo que es. La premisa es estar en el lugar con una base firme para moverse, ya que es difícil o imposible moverse sin base” (Yontef, 1998, pág. 175).*

Como hemos podido apreciar, el método fenomenológico es un recurso fundamental en la creación de la práctica gestalt; de alguna forma promueve que cada Consultante, aprenda a detectar su reacción “dada” , perciba la reacción “dada” por la que atraviesa el Consultante; de tal forma que el Psicoterapeuta Gestalt pueda producir su estilo personal en el acompañamiento terapéutico, proponer ejercicios pertinentes a la circunstancia del Consultante y no estancarse en los ejercicios ya establecidos; de manera que se logre el cambio requerido por el Consultante.

## **4.2 Técnicas para establecer contacto en el presente.**

He querido dejar para este punto, los métodos empleados por Perls para enfrentar los desordenes nerviosos, que tienen como síntoma central la evasión. Usa ésta misma, junto con la concentración como antídoto. Ya lo describiré más adelante, lo cierto es que más allá de recetas o tips, es la actitud y entrega de Perls en su trabajo lo admirable:

*“Cada vez que ocurre algo verdadero me siento muy conmovido y toda vez que me comprometo profundamente en un encuentro con un paciente, me olvido*

*completamente del auditorio y de su posible admiración y **estoy todo ahí**" (Perls, 2001, pág. 10).*

Para el Psicoterapeuta Gestalt es prioritario aprender a estar "todo ahí", todo en el presente, con la atención y los conocimientos activos. Una pregunta que he venido sosteniendo es ¿Cómo lograrlo?

### **4.3 El uso del lenguaje.**

La mayor parte del contacto humano se realiza por medio del lenguaje. Esta buena herramienta se emplea por lo general tan mal, las palabras encierran tantos significados, que resulta difícil comprender los acontecimientos de cada día. Cuando el terapeuta emplea una palabra, ésta podría significar algo bastante distinto para lo que el consultante y viceversa. .

La ciencia revolucionaria de la semántica –el significado del significado- proporcionará, espero, un remedio a esta confusión babilónica. El lenguaje no es un simple conglomerado sino una organización de significado y aplicación errónea de la gramática. Perls asegura que captar el significado de algunas partes de la gramática le ayudaría bastante para anular evitaciones neuróticas y sugería seguir a Russell, quien distingue tres posibilidades en el lenguaje:

- 1) El habla expresiva por medio de la cual, como indica el nombre, nos expresamos y -a través de una descarga emocional- realizamos un cambio dentro de nosotros mismos (acción autoplástica).
- 2) Habla intencional o sugerente, que pretende realizar un cambio en la mente de otro (acción aloplástica).
- 3) Habla descriptiva.

Las tres clases de lenguaje tienen su relación específica con el tiempo.

El habla expresiva es, aunque causal con el presente, en el que el impulso que causa la expresión debe estar todavía presente, pues de otro modo la expresión se transforma en descripción o actuación.

El habla sugerente tiende hacia el futuro. La propaganda, por ejemplo, va dirigida a realizar cambios deseados en otras personas. Sin ese fin aloplástico toda la técnica de publicidad y ventas resulta sin sentido.

Perls ejemplificaba la diferencia entre comportamiento autoplástico y aloplástico con dos casos de llanto. Cuando un niño llora genuinamente, su llanto

es causado por un daño y tiene más naturaleza de reacción, que de acción (comportamiento autoplástico). Sin embargo, cuando una mujer mimada comienza a llorar para provocar piedad en su esposo porque “no tiene nada que ponerse”, entonces percibimos el objetivo de su llanto – la acción de su comportamiento; en realidad, en este caso hablamos de “actuación”. Su objetivo es provocar un cambio en el corazón de él o en su cartera (acción aloplástica) (Perls, 1975. Pág. 269).

La descripción tiene muy fuerte conexión con el presente, una imagen, una situación, deben estar presentes objetivamente o en la imaginación, pues de otra forma no es posible describirlos; y para la descripción necesitamos palabras en las que podamos traducir cosas o imágenes y con las que recreemos la imagen a la que nos referimos. Por eso la doble traducción conducirá con facilidad a incompreensión en cuanto empleemos palabras con significados ambiguos. Este tipo de discurso se manifiesta en la mayoría de los casos que Perls trató; pedía al Consultante que describiera y hasta actuara como sus lágrimas, como el sentimiento que surgía, como el sueño, etc.

Mientras que los animales poseen la capacidad para imprimir y expresar, en el reino animal no hay nada que equivalga a la descripción. La descripción es la recreación de sucesos. Antes de la época de la fotografía, la descripción verbal proporcionaba el medio principal por el cual las personas podían referirse entre sí los hechos. La ciencia reconoce plenamente la importancia de la descripción adecuada. Un suceso, para que pueda ser descrito, debe llenar tres condiciones: *debe existir, estar presente* (en el medio ambiente o en la mente) *y ser real* (material o mentalmente). Los tres términos “existente”, “presente”, y “real” pueden condensarse en una palabra: “actual”.

Describir detalladamente las experiencias desarrolla al mismo tiempo la capacidad para observar y el sentido de actualidad. La idea es desarrollar y mantener el sentido de actualidad, basado en que el Consultante y el Psicoterapeuta Gestalt se den cuenta de que no hay otra realidad más que el presente.

#### **4.4 El sentido de la actualidad.**

Perls advertía que el pensar en cuatro dimensiones de acuerdo con el mundo exterior, unido a la capacidad para distinguir entre realidad externa e interna, es una exigencia básica de la Higiene Mental. *“Hasta ahora, en nuestro entrenamiento, sólo nos habíamos interesado por los ejercicios aislados; comenzamos con imágenes de dos dimensiones y añadimos la tercera (profundidad) y hasta la cuarta dimensión (duración o extensión del tiempo)”. Consideraba que la experiencia del tiempo es necesaria para vivir una vida más plena y una mayor comprensión de nuestras experiencias. La auto-realización es posible sólo cuando la conciencia espacio-temporal, penetra en cada rincón de*

*nuestra existencia, trata fundamentalmente del sentido de la actualidad, la percepción de la identidad de la realidad en el presente (Perls, 1975. Pág. 267).*

Puede compararse la realidad siempre en movimiento, con una vía de tren, en la cual los rieles representan la duración y el tren que corre la actualidad. El panorama siempre cambiante fuera y nuestras experiencias internas (pensamiento, hambre, impaciencia, etc.) simbolizarían la “vida”.

El sentido de actualidad no significa otra cosa sino considerar que cada suceso tiene lugar en el “presente” y significa la experiencia de este segundo – no la experiencia de lo que sucedió, aunque sólo sea hace un minuto.

*“He encontrado un gran número de personas, la mayoría caracteres “dependientes”, que tienen una enorme dificultad para captar que este algo siempre cambiante, elusivo e insustancial, es la única realidad que existe. Quieren apoyarse en lo que tienen. Quieren congelar el presente fluido, hacerlo permanente. Quedan confundidos cuando la realidad de un momento ya no es una realidad al segundo siguiente. Están inclinados, más que a vivir el presente, a conservarlo tomando fotografías. Se apegan a costumbres gastadas. Tienen gran dificultad para cambiar de una situación a otra. Cuando están levantados, no pueden ir a la cama, no pueden levantarse. Cuando consultan a un doctor, no pueden terminar la entrevista y encuentran docenas de razones y preguntas para prolongar su visita (Perls, id, pág. 268).*

¿Cómo puede desarrollarse este sentido de actualidad? Para empezar el Consultante debe darse cuenta en qué tiempo vive. ¿Está en contacto con el presente? ¿Tiene los ojos abiertos ante la realidad que le rodea, o vaga por el pasado o el futuro? Para obtener el máximo beneficio del ejercicio de darse cuenta de los tiempos, el Consultante debe hacer un inventario de cuánto tiempo gasta prestando atención a la realidad actual y cuánto en recuerdos o anticipaciones. Al mismo tiempo el Consultante se percatará de que el proceso actual de recordar o anticipar procede siempre del momento presente y que, aunque esté mirando hacia atrás o hacia delante, siempre lo hace apoyándose en el presente. Una vez que haya encontrado plenamente su apoyo en el presente, muy pronto aprenderá a percibirse como un “evento espacio-temporal”.

Desarrollar la habilidad de vivir en el aquí y ahora, con un sentido de actualidad requiere un entrenamiento, se consigue según Perls, cuando el Consultante se descubre en su inclinación a desviarse hacia el pasado o el futuro. Al mismo tiempo, descubra si altera su equilibrio evitando mirar hacia el pasado o el futuro.

## 4.5 La auto-actualización.

Perls tenía 33 años, cuando fue ayudante del Profesor Kurt Goldstein, en el Instituto para Soldados con Lesiones Cerebrales en 1926. Comenta: *“Goldstein utilizaba el término auto-actualización sin que yo lo comprendiera para nada. Veinticinco años después, cuando escuché a Maslow utilizar la misma expresión aún no la podía captar, pero me parecía como una cosa buena, algo así como un expresarse genuinamente uno mismo...”* (Perls, 2001. Pág. 12).

Aproximadamente en su etapa de los años cincuenta, Perls captó la importancia de la auto-actualización, considerándola dentro de un conflicto básico:

*“... cada individuo, cada planta, cada animal, tiene sólo una meta implícita –un solo objetivo innato-. El actualizarse tal como es. “Una rosa es una rosa”; una rosa no intenta actualizarse como un canguro, o un elefante no trata de actualizarse como un pájaro”* (Perls, 2002. Pág. 43).

*Perls comenta que muchas personas dedican la vida en actualizar un concepto de lo que ellos deben ser, en vez de actualizarse ellos mismos tal como son. Existe una diferencia entre auto-actualizarse y actualizar la auto-imagen. “La mayoría de las personas vive únicamente para su imagen. Donde algunos tienen lo propio, la mayoría tiene un vacío, porque están ocupados proyectándose como si en realidad fueran esto o aquello. Nuevamente la maldición del ideal. La maldición de que uno debe ser lo que no es”* (Perls, 2002. Pág. 31).

Resultaría complicado que las personas fuéramos capaces de revisar nuestra vida a cada minuto, debido a que existen roles o papeles establecidos que nos ponen barreras que hacen riesgoso ser auténticos y experimentar una presencia total en el presente. Como sociedad, tendemos al sufrimiento; lograr auto-actualizarnos de esta forma, no daría pie como sociedad o Consultante para reelaborar nuestra actitud.

## 4.6 El continuum del darse cuenta.

Hay sólo una manera de llegar a este estado de espontaneidad sana, de salvar lo genuino del ser humano. Perls comenta que la disciplina es simplemente entender las palabras *ahora y cómo*, poniendo entre paréntesis y dejando de lado, cualquier cosa que no esté contenida en las palabras *ahora y cómo*. La técnica consiste en establecer continuum del darse cuenta. “Este continuum es requerido por el organismo para poder funcionar de acuerdo al sano principio gestáltico que nos dice que siempre surgirá la situación inconclusa más importante y podrá entonces ser atendida. Si no permitimos lograr la formación de esta Gestalt, funcionamos mal y terminamos llevando a costas cientos de situaciones inconclusas” (Perls, 2002. Pág. 62).

El continuum del *darse cuenta* aparece a primera vista como algo muy simple: darse cuenta segundo a segundo de lo que pasa. A menos que estemos dormidos, siempre nos estamos dando cuenta de algo. Sin embargo, el Psicoterapeuta Gestalt tendrá que estar atento ya que muchas veces apenas se torna desagradable el curso de esa “toma de conciencia” o sensibilidad (awareness), la mayoría de los Consultantes lo interrumpe. Comienzan a intelectualizar, a fanfarronear, a fugarse hacia el pasado y atrincherarse tras las expectativas y las buenas intenciones.

## CONCLUSIONES.

Para comenzar, me encuentro que la vida del Psicólogo Clínico es compleja, difícil y al mismo tiempo fascinante. Comienza con la búsqueda de un espacio para propiciar un “aquí”, adecuado para desarrollar sus funciones, que implican mantenerlo, costear las rentas, impuestos, salario o cuotas, además pagar los servicios de supervisión, psicoterapia, actualización que sirven para llevar una vida propia estable, con seguridad, satisfacción en el desempeño profesional, vocación de servicio, paciencia a la otra persona, tolerancia, etc. Podemos encontrarnos con que el ejercicio de la Psicología Clínica, privada o institucionalizada implica tener un sólido contexto teórico que sustente nuestro trabajo y de esa forma enfrentar el “ahora”.

Afortunadamente para la Psicología Clínica, el método que le ofrece la Psicoterapia Gestáltica, posee un conjunto de estrategias y herramientas útiles, generadas gracias al interés por el elemento espacio-tiempo, lo que apoya la frase “aquí y ahora”, siendo la que fundamenta la teoría y la práctica gestáltica.

La terapia gestáltica está enraizada en ciertos valores y actitudes que no son puramente asuntos ideológicos, sino también están fincadas en una posición epistemológica que sostiene el significado que para el terapeuta tiene su ejercicio profesional, en la coherencia y la congruencia entre sus pensamientos y teorías, su actuación en las prácticas y sus valores, que son los elementos que dan sentido a su quehacer y a su vida y que generan en la propia experiencia “ahoras” más plenos.

1.- Ese es el sentido de la autoactualización y de la autorrealización, la comprensión de que estamos viviendo *aquí y ahora* y que somos congruentes con lo que sentimos, pensamos y actuamos, que somos íntegros en nuestra experiencia cotidiana, en acciones concretas; que nuestras actitudes, pensamientos, emociones, se transforman si nos lo permitimos; sin embargo, nuestro organismo está manifestando día a día constantes cambios que implican una transición, una transformación interna y externa que se reflejan en nuestro aspecto físico, ante esto es difícil escapar y aceptarlo, requiere también un proceso, un tiempo de asimilación.

2.- El darse cuenta, significa que nosotros apreciamos lo que estamos haciendo y vivenciando, a pesar de lo mucho que nos podríamos querer seguir engañando o fingiendo, por lo que la experiencia inmediata, que propone Perls, nos permite acercarnos a los requerimientos que nuestro organismo reclama.

3.- El concepto de “responsabilidad” implica el lograr que todo aquello que realicemos, sea importante, placentero y que nuestras motivaciones sean

genuinas y respondan lo más fidedignamente posible a nuestra realidad. Solo así lograremos vivir con honestidad y autenticidad.

4.- Respecto al método epistemológico, me sirvió para no perder de vista mi objetivo, el de describir, explorar, entender, incluso descubrir el tema *tiempo*, al cual he propuesto como el objeto de este estudio; dicho aspecto se extendió en el primer capítulo; dejándonos apreciar la riqueza de contenidos que giran en el tiempo y con el tiempo.

De tal manera que el estudio del objeto de la teoría, se amplió a los tres capítulos siguientes en donde de forma más específica se delimitó al sujeto de la teoría representado por el discurso gestáltico, propuesto por Frederick S. Perls. Encontrándose en dicho discurso una serie de influencias filosóficas, históricas, físicas, biológicas y psicológicas que por coincidencia en algunos casos, habían sido referidas en la investigación del concepto tiempo y fueron tomadas por Perls para la elaboración de su teoría; por lo que el primer capítulo apoya los esfuerzos realizados por Perls por entender el tiempo. Asimismo, este aspecto nos informa la tendencia integradora de Perls y su creencia de que lo diverso forma la totalidad.

En el estudio realizado del concepto tiempo (objeto) y la relación que juega con el discurso gestáltico (sujeto), se logró enfocar el manejo del tiempo en el desarrollo de la Psicoterapia Gestalt de Frederick S. Perls. Dicho manejo se enfatiza con el recurso fenomenológico de *“apreciar lo obvio, lo que es, lo presente”* (Perls, 2002. Pág. 11).

Perls desde su discurso gestáltico aclara que a lo largo del desarrollo de la Psicoterapia Gestalt nos encontramos con el uso de la evasión o de la concentración dirigidas como herramientas para el manejo del tiempo; precisa el valor y el papel de sus protagonistas: consultante y psicoterapeuta gestalt.

Personalmente, he considerado sumamente importante profundizar la explicación de lo que es el tiempo. Ya que la construcción, la percepción y el manejo que le damos, tiene una influencia rotunda en la manera en que vivimos y en el modo en que tomamos decisiones. Cada etapa que aparece en nuestras vidas, cada ciclo que inicia o que concluye, afecta la concepción que tenemos de nosotros mismos. Por lo que el estudio del factor tiempo es relevante y nos acerca más a la comprensión de nuestra condición humana.

Nos encontramos que el tiempo es una construcción social que permite coordinar las actividades políticas, sociales, culturales, etc. de los individuos y grupos. *“El reloj no es simplemente un medio para mantener la huella de las horas, sino también para la sincronización de las acciones de los hombres... El reloj no la máquina de vapor, es la máquina clave de la moderna edad industrial. Con el surgimiento del reloj, el tiempo paso a ser una categoría social, un poderoso instrumento de organización de la vida de hombres y mujeres. El tiempo transformado en categoría social, llegó a ser el símbolo del progreso. Ahorrar*



*tiempo, usar bien el tiempo, acrecentar el tiempo se volvieron frases comunes en el desarrollo de las sociedades” (Verduga, 2000. Pág. 19).*

Como Psicóloga he valorado que el concepto tiempo es básico, en mi vida y en la de los demás. El poder haber hecho una investigación y una reflexión sobre éste, me ha llevado por muchos caminos, algunos de frustración, otros de satisfacción, pues a veces para lograr un pequeño acercamiento, me llevó horas de observación de cuanto suceso ocurría a mi alrededor, percibiendo lo cambiante e impreciso que es el entorno, los eventos que se manifiestan tan naturales y hasta espontáneos y mirarme a mí misma y sentirme afectada. En ese transcurso han surgido muchos cuestionamientos, las respuestas no han sido inmediatas; estoy resolviéndolas todavía y se que seguiré buscando respuestas toda mi vida. Esta tesis es solamente una breve introducción, que me permitirá apreciar cada día mi experiencia de existir. Con mayor frecuencia estoy logrando sentirme satisfecha y gustosa en la forma que dirijo mi tiempo-existencia. Me ubico y actualizo en cada momento en que realizo mis actividades personales y profesionales. Este trabajo me ha permitido ir desarrollando un respeto muy especial por el ritmo que genera mi persona, por el ritmo que se manifiesta en la gente, incluso por el ambiente natural y fabricado que nos rodea. Soy de la idea de que antes de llegar al ejercicio profesional es importante y hasta necesario haber experimentado directamente los beneficios de ciertos procesos psicoterapéuticos, que permitan fundamentar y apreciar el tiempo personal.

He percibido que mientras estamos presentes, todos tenemos una vida y una muerte segura. Algunos la viven desde el logro, el éxito pleno en su vida, quizás real, quizás imaginado (dado que hasta la realidad grata, como la dolorosa, la inventamos los humanos).

Algunos “inventan” su propio sufrimiento. Tomando en cuenta el estudio de Perls acerca del pensamiento histórico; en México, esta característica del sufrimiento es un error cultural o “histórico”. Santiago Ramírez, lo refiere al hecho de que la inmensa mayoría, sometida por unos cuantos burgueses asesinos, extranjeros armados, nos han dejado con un trauma histórico. La herencia del miedo de antaño, aunado al miedo infundado por la iglesia católica, la del Dios despiadado que nos destina al dolor como medio de conquistar una gloria eterna. Toda esta historia traumática nos lleva a los Psicólogos a comprender que es importante romper con tantos lastres de miedo, inseguridad, sufrimiento y sometimiento. Nos hemos quedado enganchados con un viejo vicio, histórico. Como pueblo mexicano somos y seguimos teniendo una actitud de esclavos, hacemos lo que los otros quieren o somos poco auténticos al hacer lo que no nos gusta realmente. ¿Como romper a partir de la psicoterapia tanta actitud sumisa o agresiva? Cada momento desperdiciado en hacer lo que los demás quieren de nosotros, en tratar de imponer que los demás sean o hagan lo que nosotros queremos, como nación, es importante que logremos rescatarnos para alcanzar una verdadera libertad, económica, cultural, emocional.

Actualmente estamos en las manos cada vez menos silenciosas de EUA. Vivimos sometidos a un régimen capitalista, mercantilista, utilitario, neoliberal, un *“neoporfiriato”* (Veraza, 2005. Pág.17), que esta dispuesto a entregar nuestras instituciones a inversionistas extranjeros, favoreciendo el crecimiento de la globalización que *“pretende difundir una imagen de un mundo sin fronteras, gobernado por fuerzas fuera del control de los estados y de los actores sociales... La única política viable es la de complacer las expectativas de los mercados”* (Ferrer, 2002. Pág. 18 y 19). Es aquí donde nosotros no somos precisamente los que llevamos los mayores beneficios, ya que para los neoliberales *“lo único que queda realmente nacional es la mano de obra”* (Dehesa, 2004. Pág. 25) y por cierto mal pagada; además tenemos que actuar según el ritmo (tiempo) rápido o lentamente, que ellos fijan. *“La incorporación del tiempo a la economía y a la cultura fue y ha sido el parteaguas entre un mundo de intuiciones y un mundo fundado en el conocimiento científico. “El tiempo es oro”, fue y ha sido la abstracción más feliz de la ilimitada necesidad de acumulación y explotación de la burguesía”* (Verduga, id. Pág. 20). En el presente sexenio en México *“Hoy, hoy, hoy”*, es la expresión del entreguismo nacional a las empresas transnacionales, que no son solamente norteamericanas, también son japonesas, chinas, inglesas etc.

La enajenación es el medio o el impasse colectivo, acompañada de las promesas de una distribución equitativa a todos los habitantes del planeta, que en ningún tiempo de la historia ha llegado, *“no hay un correlato con el bienestar general por la pésima distribución del ingreso y sus consecuencias en el desempleo y la marginalidad”* (Clementi, 1999. Pág. 21). Perls invita a *“ser verdaderos, a aprender a tomar una posición, definirse, desarrollar el centro de uno mismo”*. ¿Cómo lograr cerrar un círculo de injusticia personal, que tiene un impacto mundial?

Dentro de esta reflexión individual, social e histórico del *tiempo*, quiero incluir las palabras de la Dra. Carmen Merino que me aclaran el sentido y la importancia de ésta tesis:

*“Desde joven pensé que si no hacemos nuestra propia re-evolución personal, siendo más auténticos, liberándonos del dolor de los traumas socioculturales de nuestra historia personal, va ser muy difícil que haya una re-evolución social. No es de extrañar que llevemos más de 500 años de miseria, corrupción y esclavitud”* (Merino, 2006, entrevista personal).

Lo cierto es que en esta ciudad la mayoría corremos, apresurados para alcanzar objetivos al servicio de una minoría burguesa, para lograrlos hacemos numerosos compromisos y no advertimos que no nos comprometemos con nuestros verdaderos deseos y necesidades.

Hablamos del pasado para entender de alguna forma, el presente, sin embargo ¿Cómo transformarlo a beneficio de cada pueblo y de cada ser humano?

**La importancia** de esta tesis es que el tema ha sido escasamente abordado en otras tesis de la Facultad de Psicología. A pesar de que su abordaje puede ser extenso se puede investigar: el tiempo de consulta, el vívido, el biológico, la diferencia de percibir el tiempo entre géneros, etc.

Considero que sí es un tema difícil de afrontar; sin embargo, también es sumamente interesante y creo que esta tesis es un muy buen comienzo.

**Las aportaciones** de este trabajo son varias:

El haber reunido diferentes puntos de vista de diferentes autores, de diferentes épocas, propiciando que el lector entre en una reflexión profunda de su propia visión de tiempo.

He tomado del trabajo de Perls un punto al que considera esencial del tiempo: el *presente* y he hablado desde el contexto en el que lo argumenta.

He examinado en su obra, su posición, su acción, su sensación, su actitud como persona y como psicoterapeuta y la relación que hace del tiempo.

La idea principal de Perls es vivir el tiempo sin interrumpirnos, sin racionalizarlo, experimentándolo más, entregándonos más a la situación interna y externa, lo que implica ser perceptivos de lo que nos ocurre interiormente y en el mundo y lograr poner o quitar los límites que se requieran *“es la ausencia de límites lo que conduce al sistema a su propia defunción”* (Mandelbaum, 2005. Pág. 25).

Como es una punto complicado, vasto, puede llegar a generar desesperación, incertidumbre, saturación; es necesario ser muy específico en su manejo, para no perdernos. Puede llevar al investigador a la duda, a la inseguridad de sus capacidades de abstraerlo, de comprenderlo y de explicarlo. La idea es encontrar la forma eficaz de organizar la información tan amplia del escurridizo tiempo; para así saber mirar diferentes formas del tiempo y lograr construir una representación propia; lo que implica paciencia.

No obstante a pesar de ser complejo, en el trabajo de la Dra. Patricia Corres con respecto al tiempo, es sorprendente y admirable la cantidad de publicaciones que poco a poco ha ido logrando.

**Sugerencias.** Implementar un taller o una asignatura donde pueda el estudiante ubicar su concepción personal de lo temporal, percibirlo, detectarlo, **construirlo o reconstruirlo.**

En México, el campo laboral del Psicólogo Clínico está en un crecimiento paulatino de conciencia, a pesar de que existen grandes resistencias culturales, sociales, políticas y personales para enfrentar las circunstancias emocionales; no

obstante muchos Psicólogos estamos abriendo y manteniendo un trabajo comunitario o privado para que la población pueda confrontar a la llamada “enfermedad nerviosa” o neurosis y puedan adquirir los beneficios de la Psicoterapia; mejorando así su calidad de vida, su conciencia de tiempo, su apreciación plena del presente.

Considero que la psicoterapia es parecida al tiempo sagrado, donde se fomenta la intimidad, la privacidad, la confianza, de la persona o grupo; donde se sale del tiempo cotidiano, del tiempo lineal, que se acompaña de prisas, presiones, hábitos, vicios.

## GLOSARIO

**Awareness.** La palabra awareness, no tiene traducción directa al español. Aware significa darse cuenta, percatarse, tomar conciencia. El sufijo ness se utiliza para formar el sustantivo, que en este caso denota la capacidad de darse cuenta, percatarse y conciencia, o tomar conciencia.

**Gestalt.** La palabra viene directamente del alemán. No se la puede traducir en una sola palabra española. Significa al mismo tiempo: forma, estampa, figura y estructura. El “gestaltismo”, que inicialmente fue una escuela psicológica dedicada al estudio de la percepción, se propone aprehender los fenómenos psíquicos en su totalidad, sin disociar los elementos del conjunto en que se integran y fuera del cual pierden su significado. Según esta escuela uno de los procesos centrales de la percepción es la formación de la gestalt o formación gestáltica. Se refiere a la distinción que surge entre lo que está en primer plano, la figura, y el ambiente en que se encuentra el fondo. Se le denomina también pareja figura-fondo. La gestalt está de tal modo formada que únicamente una figura, un solo objeto puede aparecer en primer plano a la vez. Una gestalt es una unidad experiencial última; es el fenómeno vivenciado.

**Habitual.** Implica aferrarse a las conductas y roles pretéritos o intentar obtener apoyo ambiental por medio de la manipulación en lugar de apelar a los propios recursos.

**Madurar.** Para Perls es la trascendencia del soporte ambiental al auto-soporte.

**Neurótico.** Es la persona que evita experimentar su autocrítica, proyectando o adaptando una gama de otros procederes con el objeto de mantener su comportamiento habitual.

**Organismo.** Llamamos organismo a cualquier cosa viviente que tiene órganos y una organización y que además tiene mecanismos de auto-regulación dentro de sí misma. Un organismo no es independiente de su ambiente. Todo organismo requiere de un ambiente para intercambiar sustancias esenciales. El organismo siempre trabaja bajo la base de las preferencias. La intuición es la inteligencia del organismo.

**Represión.** Los recuerdos reprimidos en nuestro inconsciente, según Freud, carecen de tiempo. Esto significa que no están sujetos a cambio mientras permanezcan en un sistema aislado del resto de la personalidad. Son como sardinas en una lata que, en apariencia, permanecen para siempre como si tuvieran 6 semanas o la edad de cuando fueron pescadas. Mientras están aisladas del resto del mundo hay muy poco cambio hasta que (al ser comidas u oxidarse), vuelven a entrar en el metabolismo del mundo.

**Responsabilidad.** Significa capacidad de responder; capacidad de estar vivo, de sentir, de ser sensible. A menudo tenemos de esta, la idea de obligación.. Pero responsabilidad significa simplemente “yo soy yo, he tomado y he desarrollado en mí mismo lo que yo soy”. Es la capacidad de responder y ser completamente responsable de sí y de nadie más.

**Salud.** Salud es un equilibrio, la coordinación de lo que somos.

**Tiempo.** s.m. (lat. tempus, -oris).1. Dimensión que representa la sucesión continuada de momentos: el tiempo transcurre lentamente.

2. El existir del mundo subordinado a un principio y un fin en contraposición a la idea de eternidad.

3. Parte *determinada* del ser en relación con el devenir continuo y sucesivo del mundo: el tiempo presente.

4. Parte de la vida de un individuo comprendida entre límites más o menos indeterminados: en mis tiempos las costumbres eran distintas.

5. Duración de una acción: el tiempo de una carrera.

6. Periodo o espacio más o menos largo: trabajo que requiere mucho tiempo.

7. Parte del día establecida para una determinada acción: tiempo libre.

8. Momento oportuno, ocasión: llegó antes de tiempo.

9. Periodo, época caracterizada por registrarse a alguna cosa o por determinadas condiciones: tiempo de paz; tiempo de vacaciones.

10. Edad de un bebé, especialmente cuando no ha cumplido el año.

11. Parte de la historia importante por determinados acontecimientos; época histórica en general: el tiempo de Augusto.

13. Ciclo de funcionamiento de un mecanismo: motor de cuatro tiempos.

14. Cada una de las partes en que se dividen, algunas competiciones deportivas por equipos.

15. Modificación de la forma verbal, que expresa una relación de tiempo, presente, pretérito, futuro.

16. Estado de la atmósfera en un momento dado: hacer buen tiempo.

17. Mus. Cada una de las partes de igual duración en que se divide el compás.

**Transferencia.** Según Perls, el descuido del presente hizo necesaria la introducción de la “transferencia”. Cuando no dejamos lugar a la actitud espontánea y creadora del paciente, entonces tenemos que buscar explicaciones en el pasado (suponer que transfiere cada parte de su conducta de tiempos remotos a la situación analítica) o, siguiendo el pensamiento teleológico de Adler, debemos limitarnos a descubrir qué propósitos, qué arreglos tiene el paciente en mente, qué planes tiene en su manga.

## BIBLIOGRAFIA.

- Balandier , G. (1997). El desorden. México, D.F.: Gedisa.
- Baumgardner, P. (1994), Terapia gestalt. México, D.F.: Árbol editorial.
- Blanck de Cerejido, F (1985). Cronos, Freud, Einstein y los genes. México, D.F.: Folios Ediciones.
- Corres, P. (1997). Alteridad y tiempo en el sujeto y la historia. México, D.F.: Colección Fontamara.
- Clementi, L. (1999) Globalización y proyecto Nacional. Argentina.: Leviatán.
- Dehesa, G. (2004). Comprender la globalización. España.: Alianza.
- Díe, A. (1999). En busca del tiempo perdido. México, D.F.: Muy interesante.
- Díez, J. (1996). Entre la evolución y la eternidad. Barcelona, España: Kairos.
- Fagan, J. (1995). Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.
- Ferrer, A. (2002). De Cristóbal colón a internet: América Latina y la globalización. México: FCE.
- Hacyan, S. (1993) Relatividad para principiantes. México, D.F.: La ciencia desde México.
- Hawking, S. (1996). Historia del tiempo. México, D.F.: Grijalbo.
- Hessen, J. (1995). Teoría del conocimiento. México D.F.: Época.
- Hunt, D. (1992). El Tao del tiempo. México, D.F.: Editorial Gedisa.
- Jean-Paul, A. (1989). Los hombres y la civilización. Madrid, España: Javier Vergara editor.
- Mandelbaum, J. (2005). China, la trampa de la globalización. España: Urano tendencias.
- Medina, R. (1993). Tiempo y Espacio. México, D.F.: Ediciones del Prado.
- Mélich, D. (1989). Fenomenología y existencialismo. Madrid, España: Vicens-vives.

- Minkowski, E. (1975). El tiempo vivido. México, D.F.: Fondo de cultura Económica.
- Noriega, M. (2003). Introducción a la epistemología para psicólogos, México, D.F.: Plaza y Valdés.
- Perls, F. (2001). El enfoque gestáltico. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Perls, F. (2001). Dentro y fuera del tarro de la basura. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Perls, F. (1975). Yo, hambre y agresión. México, D.F.: Fondo de cultura económica.
- Perls, F. (2002). Sueños y existencia. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Polster, Erving y M. (1985). Terapia gestáltica. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.
- Portilla, L. (1994). Tiempo y realidad en el pensamiento maya, México, D.F.: UNAM.
- Prestley (1969). El hombre y el tiempo. Madrid, España: Aguilar.
- Quintana, A (1998). Teoría de la velocidad social. México, D.F.: Independientes.
- Reyes, (2003). Métodos cualitativos en ciencias sociales. México, D.F.: Siglo XXI.
- Sabines, (1997). Nuevo recuento de poemas, México, D.F.: Joaquín Mortiz.
- Sagan, C. (1992). Cosmos. México, D.F.: Planeta.
- San Agustín, (1994). Confesiones. Madrid, España: Biblioteca de autores cristianos.
- Santos, M. (1991). Diez lecciones de epistemología. Madrid, España: Akal.
- Sullivan, (1970). Teoría y técnica de la entrevista. México, D.F.: Porrúa.
- Tamayo, L (1989). La temporalidad del psicoanálisis. México: Universidad de Guadalajara.
- Tolle, E. (2000). El poder del ahora. México, D.F.: Grupo editorial Norma.
- Thommen, G (1995). La ciencia del biorritmo. México, D.F.: Diana.



- Toulmin, (1969). El descubrimiento del tiempo. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Varios, (2005). Pequeño Larousse ilustrado. México, D.F.: Larousse.
- Verduga, C (2000). Gobernar la globalización. Argentina: Lumen.
- Veraza, J. (2005). Lucha por la Nación en la Globalización. México: Paradigmas y utopías.
- Whitruw, J. (1990). El tiempo en la historia. Barcelona, España.: Crítica.
- Xirau, R. (1995). El tiempo vivido “acerca de estar”. México, D.F.: Siglo XXI.