



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**EL BAILE COMO ESPACIO TERAPÉUTICO DESDE UN
ENFOQUE GESTALT**

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
LAURA TERESA DE JESÚS LOZA GONZÁLEZ

DIRECTORA DE LA TESINA:
LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA



FACULTAD
DE PSICOLOGÍA

México, D.F.

Abril 2007



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Agradecimientos

A mis hijos: Ivana y Enrique, por hacer de mí una mejor persona.

A Damariz, por la claridad, el entusiasmo y por todo lo compartido.

A mi Maestra Irma Montero, por ser parte de mi vida.

A mis compañeros de viaje: Jorge, Noemí, Isabel y Paty.

A mis amigos, porque sé que cuento con ustedes.

A mi familia.

A usted, Licenciado, por concretar ésto desde atrás de su escritorio.

EL BAILE COMO ESPACIO PSICOTERAPÉUTICO, DESDE UN ENFOQUE GESTÁLTICO

INDICE:

INTRODUCCIÓN.....	5
-------------------	---

Capítulo 1 EL ENFOQUE GESTÁLTICO

1.1 Antecedentes Históricos

A) Filosóficos:	7
a)Existencialismo.....	7
1)Teísta.....	7
2)Ateo.....	8
3)Agnóstico.....	9
b)Humanismo.....	9
c)Holismo.....	10
d)Budismo Zen.....	11
B) Psicológicos	12
a)Psicoanálisis.....	12
b)Psicología de la Gestalt.....	14
c)Conductismo.....	15
d)Psicodrama.....	16

1.2 Método: Fenomenología.....	16
---------------------------------------	----

1.3 Psicoterapia Gestalt. Conceptos Fundamentales.....

A) Aquí y ahora.....	18
B) Tiempo.....	18
C) Awareness.....	19
D) Salud y Enfermedad.....	20
E) Neurosis.....	21
F) Ciclo de la Experiencia	23
a) Sensación.....	23
b) Formación de Figura.....	24
c) Movilización de la Energía.....	26
d) Acción.....	26
e) Pre Contacto.....	27
f) Contacto.....	27
g) Post Contacto.....	28
h) Reposo.....	28

G) Zonas.....	29
a) Externa.....	29
b) Intermedia (de la Fantasía).....	29
c) Interna.....	29
H) Bloqueos.....	30
a) Desensibilización.....	30
b) Proyección.....	30
c) Introyección.....	31
d) Retroflexión.....	32
e) Deflección.....	33
f) Confluencia.....	33
g) Fijación.....	34
h) Postergación.....	34
I) Polaridades.....	34
J) Contacto.....	35

Capítulo 2

Emoción, Energía y Contacto

2.1 Definición.....	36
2.2.1 Emociones Primarias.....	38
A) Emociones Adaptativas.....	38
a) Discretas.....	38
b) Sentimientos.....	38
c) Dolor Emocional.....	38
B) Emociones Desadaptativas.....	39
2.2.2 Emociones Secundarias.....	39
2.2.3 Emociones Instrumentales.....	40
2.3 Movilización de la energía.....	40
A) Estar alerta.....	41
B) Apoyos.....	41
C) Carga de Energía.....	42
2.4 Contacto físico.....	42
A) Contacto físico en la Terapia Gestalt.....	44
a) La Unidad del cuerpo y el Sí mismo.....	44
b) Resistencia y contacto.....	44
c) Énfasis Fenomenológico en el contacto.....	44
2.5 Desensibilización/Resensibilización.....	45
A) Desensibilización.....	45
a) Atención Selectiva.....	46
b) Interferencia en la Respiración.....	46
c) Contracción Muscular Crónica.....	46
B) Resensibilización.....	46

Capítulo 3. El Baile y la Terapia

3.1 Historia de la Danza.....	48
A) La Danza en la antigüedad.....	48
B) La Danza en la Edad Media.....	49
C) El Renacimiento y el nacimiento del Ballet.....	50
D) La Danza en el siglo XX.....	51
3.2 El Baile en la Terapia.....	52
3.3 Ventajas del Baile.....	52
3.4 Tipos de Baile.....	53
A) Danza Contemporánea.....	53
B) Danzas Africanas.....	53
C) Baile Tecno, Hip Hop, Disco y Funk.....	53
D) Danza del vientre.....	53
E) Baile Terapéutico.....	54
a) Biodanza.....	54
b) Psicoballet.....	54
c) Danza Terapéutica (Dance Movement Therapy).....	54
F) Baile de Salón.....	55
3.5 Proceso Creativo en el Baile.....	55
3.6 Energía en el Baile.....	55
3.7 El Baile como Herramienta Terapéutica.....	57
Taller de Baile Terapéutico para la Expresión de emociones	
Justificación.....	58
Taller.....	60
Conclusión y Discusión.....	66
Bibliografía.....	69

Introducción

El trabajo del Psicólogo tiene influencia en diversos ámbitos de la vida diaria: en las empresas, las escuelas, los hospitales, y en general en cualquier lugar donde haya personas. Por ello es importante buscar nuevas alternativas para enriquecer el trabajo diario y es en este punto donde se encuentra la posibilidad de entrelazar el trabajo terapéutico, con el baile, en particular, con el Baile de Salón, que tradicionalmente es visto como una actividad recreativa, pero que tiene no sólo una poderosa influencia en la sociedad, sino que es posible acercarlo al terreno psicológico, y emplearlo de una forma estructurada que permita a través del movimiento corporal, la expresión de emociones y sentimientos como un recurso terapéutico.

En los años 60s, surge en los Estados Unidos una corriente terapéutica creada por Fritz et al. Como un enfoque integral hacia el estudio de la persona, que busca hacer de cada persona alguien cada vez más integrado consigo mismo, la Psicoterapia Gestalt acompaña al individuo a reconocer y activar sus propias capacidades, logrando importantes avances en el campo de la terapia. No se trata de suprimir o modificar conductas no deseadas, sino de aceptarse tal y como uno es y a partir de allí, poder desarrollar las propias capacidades.

Este enfoque trata de integrar las experiencias previas del individuo para resolver su problemática personal, haciendo uso de los recursos con los que cuenta en el momento presente y que pueda pasar del apoyo externo al auto apoyo, al descubrir y hacer uso de sus propios recursos personales.

Una crítica que se hace a este tipo de terapia es la creencia de que no cuenta un fundamento teórico sólido, sin embargo, la Terapia Gestáltica tiene sus bases, no sólo en la Psicología de la Gestalt, el Psicoanálisis y en el mismo Conductismo, sino que sus conceptos filosóficos se sustentan en los postulados del Existencialismo, el Humanismo, el Budismo Zen, el Holismo y el Psicodrama, además de estar fundamentada en el método Fenomenológico. Los terapeutas más destacados que han desarrollado este enfoque son Fritz y

Laura Perls, Isadore Fromm, Jim Sinkin, Erving y Miriam Polster, Joseph Zinker, Joel Latner, Gary Yontef y los chilenos Claudio Naranjo y Adriana Schnake, entre otros. (Castanedo, 1998).

La fusión que la Psicoterapia Gestáltica logra de todas estas corrientes, dan como resultado una interesante forma de abordar una amplia gama de situaciones que se prestan a su tratamiento terapéutico, logrando así una mejor adaptación del individuo a su medio, con respeto, responsabilidad y el desarrollo de una elevada conciencia de sus propias potencialidades.

Esta forma de abordaje de las situaciones terapéuticas proporciona al Psicólogo una valiosa herramienta para llevar a cabo su labor profesional, ya que le permite enfrentar con buenos resultados las diversas situaciones que puede observar en la terapia, y sumada a la práctica de diversos bailes, puede resultar efectivo, para lograr una mayor integración de la persona con respecto del autoconocimiento y el desarrollo personal.

En el capítulo 1 se habla acerca de los antecedentes Históricos, Filosóficos y Psicológicos de la Psicoterapia Gestáltica, así como de sus conceptos fundamentales.

El Capítulo 2 trata de los conceptos de Emoción, su clasificación, la Movilización de la energía y como puede emplearse terapéuticamente y el Contacto.

El Capítulo 3 plantea una breve reseña histórica de los orígenes de la danza, desde su surgimiento en la prehistoria hasta los conceptos relacionados con la Danza terapéutica y el Dancing Mexicano.

Capítulo 1

El Enfoque Gestáltico

1.1 Antecedentes Históricos

A) Filosóficos

a) Existencialismo:

Es un movimiento filosófico cuya hipótesis fundamental es que la existencia humana puede ser explicada solamente a través de las experiencias vividas y no sólo explicadas racionalmente. Esto da al hombre un sentido único e individual, ya que no podemos generalizar a partir de sus experiencias particulares. Puede clasificarse en:

Existencialismo Teísta.

El precursor del existencialismo es Kierkegaard (1843) propone que el individuo es un ser finito que tiene la libertad de elegir y de esa elección depende que su existencia sea o no auténtica, considerando que es auténtica en la medida que sea responsable de sus propias elecciones y llegue a ser lo que él quiera ser y no simplemente se deje llevar por los acontecimientos y situaciones cotidianas.

El pensamiento existencialista alemán, representado por Heidegger (1927) trata de llegar al conocimiento del Ser en su conjunto y no sólo interesándose por su mera existencia. Según Heidegger, el ser humano vive preocupado por lograr ser libre conscientemente y le provoca angustia. Su forma particular de existir y de resolver el problema del Ser es lo que llama Dasein (estar ahí) a través de lo cual logrará el conocimiento del ser, su trascendencia y proyección, elevándose sobre sí mismo.

Existencialismo Ateo.

Una contribución más del existencialismo es el punto de vista de Sartre (1943) que habla también de la libertad del hombre. Dice que el hombre está condenado a ser libre aunque se ha creado a sí mismo y es responsable de todo lo que proyecta ser.

Jean Paúl Sartre plantea su supuesto fundamental: la libertad humana. Desde su punto de vista, ser libre no es sinónimo de tener éxito, sino de poder elegir; la relación con el no ser es la condición más importante de la libertad, el ser humano debe luchar constantemente por que en la libertad tiene que elegir. Adopta la concepción del tiempo de Heidegger, que se determina desde el futuro: el comportamiento presente del ser humano está determinado por un propósito, una meta, una intención, elementos situados en el futuro. La visión Sartreana plantea que solo el ser humano está en situación de establecer una vinculación entre lo inexistente y sus acciones momentáneas; ésta comprensión de tiempo corresponde al pasado un significado que se determina a partir de un futuro, es decir, los sucesos del pasado son hechos y no pueden cambiar, pero al significado resulta el proyecto del instante sobre el futuro (Giannini, 1985).

La visión del hombre en el mundo del existencialismo nos entrega varios conceptos clave para el modelo humanista y por ende para la Terapia Gestáltica: libertad y miedo, elección y decisión, responsabilidad, estar en el mundo, condición de presente. "Son aspectos del ser humano que se condicionan mutuamente, la posibilidad y también la necesidad de la elección, la decisión y la responsabilidad que de ella resulta, la equivalencia e intencionalidad así como estar en el mundo, son aspectos que aparecen con diferente intensidad en los presupuestos de la psicología humanista" (Quitmann, 1989).

Existencialismo Agnóstico.

La importancia del pensamiento de Nietzsche es que a partir de sus ideas, se puede observar el énfasis en el individualismo y el desarrollo de la propia personalidad, que hace a través de interpretar los aforismos de Zarathustra.

Los escritos de Nietzsche son aparentemente contradictorios debido al énfasis que pone en usar diferentes puntos de vista sobre un mismo tema, que sirven para afirmar la riqueza de la filosofía. Esto no quiere decir que Nietzsche viera todas las ideas como igualmente válidas, sino que el lector puede tomar su propia postura a partir de las diversas que se le presentan.

Un punto importante es el referente a la desvalorización de los “valores supremos”, que se vuelven inoperantes , surgiendo otros nuevos.

A partir de la frase "Dios ha muerto", Nietzsche se refiere tanto a la ceguera del pasado en tanto incapacidad de ver , como a la asunción de una nueva posibilidad, al orillar al hombre a responsabilizarse de su propio crecimiento, ya que es libre. (es.wikipedia.org/wiki/Friedrich_Wilhelm_Nietzsche)

b) Humanismo: Surge en Europa en el siglo XVI, al tratar de darle un sentido racional a la vida como respuesta a las ideas escolásticas de la edad media y dándole al hombre la responsabilidad de su propia vida al margen de un mundo trascendental externo a él.

Un autor representativo de esta corriente es Fromm (1941) quien trasciende el determinismo atribuido al hombre tanto por la parte biológica como por la correspondiente a su pertenencia a los sistemas sociales y económicos y hace de la libertad la característica central de la naturaleza humana.

Por su parte Maslow () plantea que el hombre tiene una serie de necesidades que van desde las básicas (compuestas por las biológicas: Hambre, sed, vestido, etc.), posteriormente hay necesidades psicológicas, de seguridad, aceptación, pertenencia, hasta llegar a la autorrealización, y estas necesidades

deben ser resueltas para poder pasar al siguiente nivel y así llegar a ser una persona autorrealizada.

Maslow toma de Goldstein (1934) la idea de la autorregulación, que es una parte importante para el desarrollo de su propia teoría. La persona logra la homeostasis para poder acceder al siguiente nivel, pero en los últimos niveles la motivación de crecimiento hace que sea cada vez más completa y por lo tanto capaz de la autorregulación.

c) Holismo: Esta teoría explica los fenómenos como un todo integral que incluye todos los aspectos posibles del mismo, los cuales no pueden separarse ya que se trata de algo más que la suma de sus partes y es una aproximación muy actual, acorde con la visión global del mundo y por lo tanto del ser humano. El enfoque Holístico generalmente es usado como una tercera alternativa al tratamiento de un problema. De esta manera lo encontramos en la actualidad muy extendido, puesto que nos permite estudiar cada fenómeno desde diversos puntos de vista, tomando en cuenta todos los factores componentes posibles y ello nos proporciona una mayor riqueza, puesto que el ser humano en todas sus manifestaciones pone de manifiesto todas estas posibilidades. La crítica que se le hace a este enfoque es la imposibilidad de validarlo mediante el método científico.

Su principal exponente, Smuts (1926) desarrolla su concepción holística de las cosas según la cuál, si se configura el todo en sus partes, pero se observa la totalidad, se producen realidades y efectos diferentes a los producidos por las partes. Plantea que los procesos evolutivos se caracterizan por una síntesis creadora que es una actividad dinámica, en evolución.

Otro de los pensadores representativos de esta corriente es Morin (1998) que habla acerca del "pensamiento complejo". Plantea que el desarrollo humano es un problema multidimensional, y plantea la necesidad de la salvaguarda vital de los humanos como una consideración ética.

d) Budismo Zen:

El budismo zen y el taoísmo son dos influencias culturales importantes en Terapia Gestáltica. Celedonio Castañedo en 1983, habla de los símbolos chinos Wu Gi (el círculo del no comienzo) y Tai Gi (el Yin - Yan o círculo de diferenciación progresivo en opuestos). Ambos son símbolos que le dan un sentido particular a la Gestalt, que significan "yendo más lento" y "ponerse en contacto con". En la TG se pretende experimentar, lo que muchas veces significa ponerse en contacto con sentimientos primarios, indiferenciados y luego progresivamente irlos diferenciando hasta que ambos polos son reconocidos. Se puede llegar a la idea de que los opuestos dentro del mismo contexto están más cercanos entre sí que cualquiera de los opuestos en relación con otro elemento fuera del contexto y aquí se observa la paradoja de: el parecido de lo no parecido. Una paradoja importante es la del cambio, la cual consiste en que uno crece siendo más lo que uno es y no tratando de ser diferente. Así, Perls (1975) sostenía que el hombre solo se puede trascender a sí mismo a través de su propia naturaleza, donde el ser humano no puede ser otra cosa que lo que es su naturaleza, donde tratar de ser diferente esta condenado al fracaso, ya que tal finalidad es una violación a la integridad de la persona. Lo cual significa que el sujeto puede decidir lo que debería ser y adaptarse a esa dirección sin de esa forma perderse de sí mismo. Lo que debe hacer el sujeto es conocer su naturaleza y dejar que fluya, se desarrolle y sea. En el Taoísmo esta presente el principio de crear un vacío que permita que la naturaleza se desarrolle en él, conociéndose esto como el proceso de quitarse del camino de la corriente. Otro aspecto en el que se expresa la paradoja de la Gestalt en el Tao es la forma de tratar con sentimientos o pensamientos indeseados; la manera de eliminar estos sentimientos es aceptándolos primeros y luego permitiendo su expresión. Otras de las influencias del Taoísmo o del Zen en TG, es el hecho de no enfatizar la importancia del pensar, para así evitar la racionalización, intelectualización, etc. El pensamiento de alguna manera evita el contacto inmediato con la naturaleza y por eso debe ser suspendido cuando este contacto sea requerido. Castañedo (1983) plantea que algunas técnicas orientales fueron rechazadas por Perls, tales como la meditación, que él sentía conducían a la catatonía. En TG es importante el

concepto de que el hombre siempre esta haciendo, nunca es un ser acabado; para el Budismo lo necesario es ser antes que hacer. La Iluminación es la meta a la que aspira el ser humano, para la cuál tiene dos caminos a seguir: uno es el camino yoga, donde mediante ejercicio, meditación y trabajo constante, alcanzará un estado de pureza y conciencia que le permitan ser parte de la mente universal. El otro camino es el camino del tantra, mediante el cual, puede alcanzar la iluminación como los grandes maestros, logrando un estado de su mente que lo coloca más allá de las necesidades cotidianas, puesto que es capaz de ver y sentir los fenómenos desde afuera, sin involucrarse y por supuesto sin juzgar o tomar partido. La filosofía oriental es uno de los pilares en los que se fundamenta la teoría gestáltica.

Dentro del Zen, se postula que la vida representa un sufrimiento, el cuál tiene una causa y que también el hombre puede liberarse de ese sufrimiento. La liberación se lleva a cabo mediante el logro de la conciencia que nos libera de las ataduras externas, del mundo material en que vivimos y nos hace libres al encontrar al Buda que todos llevamos dentro.

Uno de los principios básicos del Zen es la aceptación de la realidad tal como es, tanto lo bueno como lo malo, ya que ambos son parte de la vida.

B) Psicológicos

a) Psicoanálisis :

La teoría desarrollada por Freud es sin duda una de las mayores aportaciones a la psicoterapia gestáltica. Desde que el individuo nace existen en él ya dos pulsiones o instintos fundamentales que son el eros (instinto de vida) y el tanathós (instinto de muerte).

Freud realizó importantes estudios acerca de estas pulsiones y plantea que el desarrollo psíquico de la persona pasa por varias etapas, las cuales están definidas por la zona erógena predominante en cada una de ellas y que son:

Etapa oral: del nacimiento a los 2 años

Etapa anal: de los 2 a los 4 años

Etapa Fálica: de los 4 a los 6 años

Etapa de Latencia: de los 6 a los 12 años

Etapa Genital: a partir de los 12 años

. Uno de los conceptos fundamentales que sustentan esta teoría es el desarrollo de la consciencia en la vida psíquica de la persona en el cuál intervienen tres instancias: el preconscious, el consciente y el inconsciente o el ello el yo y el superyo. El estudio de los sueños nos permite acceder a partes desconocidas de nuestra vida psíquica y así resolver situaciones que surgen en el inconsciente.

Como el individuo debe resolver la angustia que le provoca el conflicto existente entre sus diferentes instancias psíquicas, aprende a desarrollar una serie de mecanismos de defensa que lo protegen de situaciones inaceptables para el yo, y que se describen a continuación:

Introyección:

Cuando la persona se apropia de conductas, sentimientos, etc. que ha aprendido en el transcurso de su desarrollo y que generalmente provienen del superyo, como las restricciones que van moldeando el comportamiento socialmente inaceptable.

Proyección:

Se atribuyen a atribuir a otros conductas, sentimientos, etc. que realmente son propios pero que por alguna razón no nos parecen aceptables y por ello el yo los maneja como externos y así se libera de la carga de angustia que le provocan y puede manejarlos.

Fijación:

Se bloquea el paso natural de una etapa de desarrollo a la siguiente y surge la imposibilidad de pasar al estado siguiente, permaneciendo atorado en el anterior, ya sea porque en la etapa presente se encuentra mucha satisfacción o

bien por temor a lo desconocido y por tanto generador de angustia de la siguiente.

Sublimación:

Consiste en desviar la energía de un estímulo inaceptable hacia niveles sociales más elevados, de manera que no le representen al yo la misma angustia que originalmente habrían tenido.

Otra área que ha sido objeto de estudio del Psicoanálisis, es el referente a los sueños, lo que permite acceder a partes desconocidas de la vida psíquica y así resolver situaciones que surgen en el inconsciente.

El psicoanálisis contribuye en gran medida al desarrollo de muchas otras teorías psicológicas que encuentran en ella la base para el estudio de la vida psíquica y el desarrollo humano. (Hothersall, 2005)

b) Psicología de la Gestalt:

En sus inicios la Psicología de la Gestalt centró su interés en investigaciones sobre la percepción; más tarde se extiende a otros campos como el aprendizaje, la conducta social y el pensamiento. Un aspecto fundamental de la Psicología Gestalt consiste en que resulta estéril tratar de comprender los fenómenos por medio del análisis de los elementos que la constituyen, (Castanedo, 1997)

Sus precursores son Koffka, Köhler y Wertheimer, que representaban una reacción en contra de la psicología funcionalista y estructuralista, que proponían para el estudio de la psicología un método de análisis de elementos aislados, en tanto que ellos proponían el estudio de diversos fenómenos psicológicos, como un todo integral. Al principio se centraron en el área de la percepción y que posteriormente se extendieron a los campos del aprendizaje, el pensamiento, etc. Plantearon entonces los diversos fenómenos psicológicos

como una totalidad de elementos que no pueden ser descompuestos en partes porque se destruye su totalidad.

Otra aportación importante es el concepto de figura-fondo, en donde la persona puede hacer una distinción entre el fenómeno que llama su atención y todo el resto, que pasa a segundo plano convirtiéndose en el fondo. Lewin con su teoría de Campo contribuye también al plantear que la conducta es un sistema de fuerzas tal como se dan los fenómenos magnéticos.

c) Conductismo.

El estudio de la conducta observable, sin incurrir en métodos subjetivos es otra de las bases fundamentales de la Terapia Gestáltica.

Los métodos conductistas permiten una aproximación objetiva al estudio de la conducta, pues se centran en los fenómenos observables, realizando mediciones que les dan un valor científico. Aunque también se le critica por su inaccesibilidad hacia otros procesos más elevados del ser humano.

El hacer una definición clara de los fenómenos estudiados nos permite también evitar las etiquetas a las conductas, puesto que debemos concretarnos a lo que observamos y por lo tanto no interpretamos de acuerdo con juicios de valor.

Asimismo, los fenómenos estudiados son los que observamos en el presente, puesto que es el único tiempo que tenemos.

La Terapia Gestalt considera la experimentación, el hacer, el vivir y el sentir, como el eje primario del proceso terapéutico. La Terapia Gestalt es un enfoque experimental en el sentido exacto del término: experimental, experimentar en uno mismo, o intentar captar una vivencia del momento actual de la vida por medio de un hecho o hechos. No sólo recordar o quedarse en los procesos puramente mentales, sino el poder hacer accesible al momento actual los fenómenos que se van a trabajar, hace de este enfoque en particular una herramienta muy útil, puesto que le da el valor científico de estudiar los

fenómenos que pueden ser observables en el momento actual y así tener la posibilidad de resolverlos de una manera práctica.

d) Psicodrama.

De Jacob Moreno, creador del Psicodrama, Perls toma para la Terapia Gestáltica el primer método psicoterapéutico que introduce la actividad experiencia en la sesión terapéutica, en lugar de la exclusiva comunicación verbal. Le da gran importancia a centrar su interés en lo corporal y al intercambio de roles en la terapia. Moreno es el creador del recurso de la silla vacía utilizada en Terapia Gestáltica.

1.2 Método:

Fenomenología:

El método fenomenológico es creado por el filósofo Husserl (1930) y consiste en poner en primer lugar los fenómenos en la conciencia. Hace una distinción entre las ciencias naturales y las humanas o del espíritu. Las primeras pueden estudiarse gracias a su causalidad, pero en el caso de las ciencias humanas, interviene un factor motivacional por lo cuál se hace necesario contar con un método diferente. Propone entonces el concepto de Reducción (poner entre paréntesis) los diferentes fenómenos ante los cuáles el espíritu deberá tomar conciencia.

El método científico que utiliza el existencialismo es la fenomenología, o como dice Joseph Zinker (1999), "la fenomenología es el lenguaje del pensamiento existencia en general". Esta tiene por objeto de estudio los hechos mismos que se manifiestan en la realidad. Es una metodología para llegar al conocimiento de la esencia, despojando al fenómeno de los elementos extraños que proceden del exterior o del sujeto que conoce. Busca descubrir lo

que es dado en la experiencia, acercarse a los contenidos de la conciencia sin prejuicios ni teorías preconcebidas por parte del observador. Aquí fue Edmund Husserl, quien continuando el pensamiento de Franz Brentano, propone su tesis: la conciencia es siempre conciencia que tiende a algo, es esencialmente intencional.

"Los pilares fundamentales del método fenomenológico son los conceptos de intencionalidad de la conciencia y de reducción fenomenológica. La conciencia se hace asequible al observador a través de su intencionalidad... Para lograr captar, describir e investigar la intencionalidad de la conciencia, se hace necesaria la reducción fenomenológica, que consiste en ser simple espectador que ingenuamente contempla y vive su realidad, sin detenerse a reflexionar" (Capponi, 1987). La fenomenología es un enfoque u orientación en psicología que consiste en una exploración imparcial de la conciencia y la experiencia. "Los fenómenos son intuitos, analizados, y descritos tal como aparecen en la conciencia sin ninguna idea preconcebida. La intención de la psicología fenomenológica no es la de sustituir a otros movimientos y orientaciones, sino la de complementarlos" (Misiak y Sexton, 1973). Una visión fenomenológica de la realidad implica una mirada en el aquí-ahora; es una observación atenta sobre el fenómeno (donde el fenómeno observado es inseparable del observador). Es una observación descriptiva, no interpretativa, como lo sería el psicoanálisis y por tanto tampoco es causalista ni pretende explicar el pasado. Es un modo diferente al que usaría el método científico natural, que creía que el sujeto que investiga puede ser objetivo respecto al objeto de estudio. Giannini (1985) sostiene que la fenomenología es una disciplina que insta a las personas a distanciarse de su forma usual de pensar, para poder apreciar la diferencia entre lo que se está percibiendo y sintiendo realmente en el momento, y lo que es residuo del pasado. Es la búsqueda de la comprensión basada en lo que es obvio o revelado por la situación.

1.3 Psicoterapia Gestalt

Conceptos Fundamentales

La Psicoterapia Gestalt retoma elementos de todas las corrientes anteriores logrando una visión integral para tratar diversas problemáticas humanas.

Algunos de sus principales conceptos son: el énfasis puesto en el uso de la primera persona, que tiene que ver con una observación profunda y sistemática del desarrollo de las conductas observadas, reconociéndolas como propias. Asumir su pertenencia implica el sentido de responsabilidad que es uno de los puntos clave para poder resolver cualquier situación desde la perspectiva Gestáltica. Los puntos fundamentales en que se basa son los siguientes:

A) Aquí y ahora.

El momento actual es lo único que se tiene de acuerdo a la Fenomenología. “Es lo que es”, cualquiera que sea la situación que se trabaja terapéuticamente y su estudio se da, tal como la persona lo está experimentando ahora. Las vivencias pasadas tienen importancia sólo en la medida en que son útiles para resolver conflictos actuales. El énfasis está en lo que está ocurriendo aquí, en el presente, en la situación actual, y sirven para asumir el control de lo que ocurre, siendo entonces el presente el único con el que se cuenta para actuar.

B) Tiempo-:

Dentro del marco de la Psicoterapia Gestáltica, la importancia se centra en el momento presente, ya que es ahora en dónde se puede trabajar para crear las condiciones que permitan la resolución de las interrupciones o bloqueos dentro del Ciclo de la Experiencia.

El pasado puede haber influido en lo que la persona es en este momento y sobre lo que suceda en el futuro, pero seguramente sólo se cuenta con lo que se haga en el presente. Es por ello que el énfasis está en el presente, que es en donde se encuentran todas las posibilidades para lograr el cambio, incluso con los asuntos no resueltos en el pasado, la formas de abordarlos es primero traerlos al momento presente, revivenciarlos, sentirlos otra vez, para que de esta manera, tengan vigencia otra vez.

Para Perls, lo principal es vivir el tiempo sin interrupciones, sin racionalizarlo, experimentándolo más, entregándose a la sensación interna y externa, lo que implica ser receptivos a lo que ocurre interiormente y en el mundo y lograr poner o quitar los límites que se requieran. (Mandelbaum, 2005, en Espinosa)

C) Darse Cuenta (Awariness):

Es el punto de partida para resolver las situaciones presentes. Castanedo afirma que "Una gran mayoría de terapeutas cree que el cambio ocurre como función del aumento de conocimiento, el *insight* y la toma de conciencia, difieren entre ellos en cómo se define el conocimiento y qué clase de conocimiento necesita el paciente. La clase de conocimiento que la Terapia Gestalt enseña se refiere a cómo una persona distrae su atención del mundo sensorial de la experiencia inmediata. El mecanismo con el cual el individuo sustituye el activo aquí y ahora en una situación emocional es un objeto de estudio particular en la experimentación en Terapia Gestalt. Volviendo a darse cuenta de este mecanismo, previamente fuera de la conciencia, la persona sometida a Terapia Gestalt puede llegar a analizar el proceso que sirve de soporte o apoyo a su conducta insatisfecha o inconclusa, de esta forma adquiere la capacidad de incrementar su toma de conciencia en el futuro". (Castanedo, 1997)

Según Salama, se trata siempre de una experiencia subjetiva, que no pasa por la comprensión intelectual de ese flujo. Es un proceso global y organísmico, en el que están comprometidas todas las respuestas que una persona puede dar en todos los campos posibles de su conducta. A diferencia del insight, incluye comportamientos psíquicos y físicos. "Insight, tendría un carácter más puntual, sería como un contacto entre consciente e inconsciente, como una

iluminación de carácter repentino, un darse cuenta de algo concreto. En tanto awareness es un proceso gradual, un darse cuenta poco a poco, insight es un proceso puntual de si o no...el awareness se va llenando de sucesivos insights" (Salama, 1989).

D) Salud y enfermedad

La visión clínica de salud y enfermedad tiene que ver con la lógica de la enfermedad, en vez de apuntar a la de la salud, lo cuál trae como consecuencia que desde el punto de vista Gestáltico se está haciendo figura en lo que está mal y no en el mantenimiento de la salud como tal.

En toda filosofía terapéutica subyace una idea de salud, y es hacia ese lugar donde el terapeuta orienta, de uno u otro modo, su quehacer y a su paciente. De la misma manera, subyace una idea de enfermedad que, además de utilidades diagnósticas y pronósticas, implica y determina toda la estructura del proceso terapéutico (Latner, 1994)

Para entender la salud, debemos referirnos al concepto de homeostasis, ya que el mantenimiento del proceso natural de regulación del organismo es lo que nos lleva a lograr el sentido de la vida y la orientación que experimentamos cuando esta función actúa. La homeostasis es el proceso por medio del cual el organismo satisface sus necesidades y por el cual mantiene un equilibrio. (Latner, 1994).

Cuestionarnos qué es la salud y qué es la enfermedad es difícil, ya que tiene que ver con infinidad de condicionamientos y prejuicios tanto sociales, como culturales, económicos, religiosos, políticos, etc., los cuales sin duda van a influir en nuestro trabajo profesional. En Terapia Gestáltica la anormalidad es trabajada en función de la salud. (Yontef, 1997; Kepner, 1992).

Es por ello importante que nuestro trabajo sea lo más independiente de prejuicios posible, ya que va a influir notoriamente la visión que tengamos acerca de la psicopatología.

Para la Terapia Gestáltica, la psicopatología sería la interrupción del proceso natural de crecimiento, aunque esto no implica que existan áreas en dónde la concepción clásica no pueda aplicarse.

El proceso de crecimiento es un continuo de actualización de nuestras potencialidades, que se lleva a cabo de manera permanente y dinámica. El crecimiento se da siempre con una connotación teleológica, esto es, apuntamos siempre hacia un fin.

El descubrimiento que hago día a día de mi mismo, me lleva a ir diferenciando cada vez más lo que soy de lo que no soy: el "yo", del "no yo", y de esta manera puedo ser cada vez más auténtico y por lo tanto puedo hacer uso de manera efectiva de mis potencialidades propias, no puedo usar lo que no conozco.

Ello implica, en relación al medio ambiente, una lucha por sobrevivir a las circunstancias que nos toca vivir, y la manera como voy enfrentando esta lucha es lo que va a determinar el surgimiento de mis neurosis.

Para Perls un organismo sano, es aquel que se encuentra en contacto consigo mismo y con la realidad (Perls, 1989) se debe vivir en una inserción creativa con el mundo exterior y en relación armoniosa con el ambiente del que se forma parte. (Latner, 1994).

El punto de vista del enfoque gestáltico acerca de la concepción de los procesos de salud y enfermedad, se caracterizaría por incidir en tres aspectos fundamentales: un ritmo de contacto/retirada pleno, fluido y adecuado a la necesidad dominante del individuo; la capacidad de autorregulación del organismo; y el tránsito del heteroapoyo o apoyo ambiental al autoapoyo, del apoyo ambiental al autoapoyo.

E) Neurosis

La Neurosis para la Gestált no es una enfermedad, sino una forma de ser y reaccionar ante el mundo. La neurosis no existe como un ente aislado, independiente de mí, sino que es la forma en la que yo enfrento mis circunstancias. Yo soy un neurótico, no tengo una neurosis.

Sin embargo esta manera de reaccionar tiene una finalidad adaptativa. No puedo considerarla como enfermedad ya que es gracias a ella que

sobrevivimos, puesto que está conformada por la forma predecible como actúo día con día.

Esto me permite ser irresponsable, al pensar que soy así y no puedo actuar de otro modo.

Fritz Perls señala que la Neurosis desencadena la enfermedad psicósomática como un mecanismo de evitación del dolor, el cuál, paradójicamente se transforma en crónico.

La neurósis aparece cuando me esfuerzo en “no pensar”, “no sentir”, aquello que me duele y de esta manera empiezo a alienar una parte de mi.

El comportamiento neurótico, es por ello totalmente predecible. Repetimos siempre las mismas cosas, y existe siempre una razón para mantener este comportamiento. Entonces, si descubrimos el “cómo”, nos liberamos y podemos trascender el comportamiento en cuestión, lo que no ocurre si lo que buscamos es el “por qué” actuamos de determinada manera.

Siempre hay una razón para seguir manteniendo el modelo neurótico de persona que se es. Por ello empleamos resistencias que nos estancan porque al mismo tiempo queremos y no queremos deshacernos de ellas. Estas resistencias se constituyen a partir del interjuego dinámico entre ambas fuerzas las cuales deben ser ayudadas y no enfrentadas, pues de esta manera sólo se hacen más rígidas y obstruyen el crecimiento.

Un paso terapéutico importante, es entonces, llegar a conocer la intencionalidad de la conducta, ya que de esa manera encontramos el significado, sea consciente o inconsciente.

Puede ser que mi necesidad sea, frente a determinada circunstancia alienarme y no relacionarme con, ya que de esa manera puedo cumplir con las exigencias de mi medio. Entonces, al aislarme, no hago contacto y ello constituye un obstáculo para mi crecimiento. Nuestro contacto con el medio significa que constantemente estamos expuestos a peligro. Además el proceso de formación de la gestalt asegura que lleguemos a estar enfocados en nuestra atención en algún punto. (Latner, 1994).

F) Ciclo de la Experiencia

Zinker plantea que el modelo más comprensivo de la teoría de la Terapia gestalt es el ciclo de 'darse cuenta- excitación', contacto -retirada o ciclo de la experiencia según lo han denominado diversos autores. Castanedo (1999) extiende el ciclo de contacto de Perls y otros autores al ciclo de la experiencia de siete fases, lo que significa que artificialmente el flujo de la experiencia se puede dividir en partes. El ciclo completo es sensación -darse cuenta- movilización de energía-excitación –acción –contacto -reposo del organismo. Este ciclo se repite una y otra vez mientras las gestalten se completan. (Zinker, 1977, en Castanedo, 1997). Para poder completar las gestalten es necesario que la experiencia fluya a través de las fases del ciclo, sin embargo, en éste tránsito pueden presentarse interrupciones, resistencias o bloqueos que dificultan el flujo de la experiencia. "El terapeuta, al detectar los bloqueos puede llegar a situar el trabajo con el paciente en una de las seis fases activas del ciclo; éstas al completarse, conducen a la fase de reposo o cierre del ciclo". (Castanedo, 1997).

Fases del Ciclo de la Experiencia:

a.- Sensación:

"Las sensaciones del organismo son internas y externas. Las internas son: propioceptivas (partes del cuerpo), cinestésicas (movimiento), viscerales (tener hambre, sentirse lleno, latidos del corazón, etc) y pensamientos, ideas, imágenes visuales. Las externas: visión, audición, tacto, gusto y olfato. Estas últimas sensaciones están dirigidas al entorno cuando las primeras están centradas en uno mismo". (Castanedo, 1997)

"El experimentar en el aquí y ahora comienza siempre con la sensación; por ejemplo, el lenguaje tiene raíces sensoriales (las palabras que se emiten provienen de la experiencia concreta del individuo). Sin embargo, algunas veces no existe asociación o relación entre sensación y la acción". "Por otra parte, entre el sentir y el hacer o la acción se sitúa el quid de la autoalienación.

En consecuencia, la sensación sirve de trampolín a la acción, partiendo de esta acción se llega a la toma de conciencia de la sensación. Así la sensación significa una experiencia sensorial del mundo. Cuando la persona inhibe sus sensaciones, éstas no pasan al segundo estadio del ciclo, no llegan a la toma de conciencia". "Entre estas dos fases (sensación-conciencia) se sitúa también la proyección, que en Terapia Gestalt es considerada como una resistencia a darse cuenta". *ibid*

b.- Formación de Figura:

Para comprender esta fase del ciclo, se describirá lo que para la Terapia Gestáltica significa el darse cuenta.

El *awareness* radica en poner atención a las sensaciones y organizarlas. Si el organismo bloquea sus sensaciones es imposible que llegue a completar el ciclo o concluir situaciones (Stevens, 1998 en Castanedo, 1997).

"El darse cuenta o "tomar conciencia" se acompaña siempre de la formación de nuevas *gestalten*". "La toma de conciencia es una propiedad de la Gestalt que conduce a la integración creativa del problema. La terapia Gestalt comienza un proceso como si fuera un catalizador. La reacción específica está determinada por el paciente y su medio ambiente. La "cura" no es un producto terminado, sino que una persona aprende cómo desarrollar el "darse cuenta" que necesita para solucionar o enfrentar sus propios problemas. El criterio de éxito se sitúa en el darse cuenta del paciente de aumentar su vitalidad y un funcionamiento más efectivo".

"Latner define 'el darse cuenta' como un aspecto final del funcionamiento sano de un individuo; para él significa aprehender con todos los sentidos el mundo fenomenológico, interno y externo, tal y como éste es y ocurre. Awareness es lo que ocurre en el momento presente. De lo único que nos podemos dar cuenta es de lo que está sucediendo ahora. Por eso, al 'darse cuenta' se toma contacto con la Gestalt que emerge en ese momento como figura, lo que corresponde al darse cuenta del campo gestáltico total".

"Existen tres tipos de 'darse cuenta': el darse cuenta externo, compuesto por las sensaciones y las percepciones; darse cuenta interno, que cuanta con sensaciones y emociones; y el darse cuenta de las fantasías, que significa una actividad mental".

“El término ‘darse cuenta sensorial’ fue empleado por Charlotte Selver en 1930 y tiene por objetivo principal el permitir tener libertad de explorar sensitivamente la vida, aprendiendo en dicha exploración. Esta autora sigue en sus talleres la técnica conducente a que la gente se sienta a sí misma, se dé permiso para tomarse el tiempo de percibirse. Lo importante es que la persona pueda ‘sentir’ en su propio organismo, qué es lo que le está ocurriendo en su interior. Según Selver, las sensaciones llegan gradualmente, no hay que forzarlas para que surjan”. (ibid)

Entrar en contacto significa entonces, tomar conciencia de sí mismo, de las actitudes, del tipo de relación interpersonal que se mantiene con los otros. El darse cuenta o toma de conciencia es una etapa imprescindible en todo proceso terapéutico. Significa la toma de conciencia de lo que se es y cómo se es en el aquí y ahora. La toma de conciencia hace que una figura, una situación, emerja en el campo perceptual del individuo.

“La toma de conciencia o darse cuenta representa uno de los elementos esenciales de la Terapia Gestalt. Por medio del *awareness* el terapeuta logra que su cliente: se desplace hacia una mayor toma de conciencia de sí mismo, su cuerpo, sus emociones, su medio; aprenda a tomar como propias sus experiencias, en lugar de proyectarlas a los otros; aprenda a darse cuenta de sus necesidades y desarrolle habilidades que le puedan satisfacer sin dañar a los otros; aprenda a darse cuenta de sus necesidades y desarrolle habilidades que le puedan satisfacer sin dañar a otros; se desplace hacia un mayor contacto con sus sensaciones, aprendiendo a oler, degustar, tocar, oír y ver, saborear todos los aspectos de la vida; se desplace hacia la experiencia al conocer su fuerza y la capacidad de darse soporte, en lugar de depender del soporte de los otros, culpar o culpabilizarse para movilizar el soporte del medio; desarrolle sensibilidad al establecer contacto con su entorno y al mismo tiempo se viste de una armadura que le protege para hacer frente a las situaciones destructivas que le pueden dañar; aprenda a tomar responsabilidad por sus acciones y sus consecuencias”.

“El *awareness* reside en poner atención a las sensaciones y organizarlas, cuando se toma conciencia de las sensaciones que se tienen en el aquí y ahora se pasa inmediatamente a la movilización de energía. El darse cuenta

de cómo nos sentimos, en relación con los otros, es el comienzo de la toma de conciencia que influye en el área mental y espiritual de la persona”.

c.- Movilización de energía:

El grado de claridad y fuerza de la figura dentro del campo organismo/ambiente determina el interés que el organismo le otorga a la resolución de esa gestalt.

“La movilización de energía sirve para adoptar una conducta más adaptativa” (Castanedo, 1997), pero cuando existe un bloqueo entre la fase de movilización de energía y la fase de acción, la persona no logra trasladar sus impulsos a la acción. Puede movilizarse pero no aplicar su energía a servicio de una actividad que le reporte lo que desea. De esta movilización crónica que no se expresa pueden resultar síntomas somáticos, tales como hiperventilación, hipertensión y tensión muscular crónica. Muy a menudo la persona tiene idea de lo que desea e incluso la energía necesaria para satisfacer el deseo. ¿qué sucede? ¿qué hace ella en el valiosísimo momento en que la energía está allí? Con frecuencia la desvía: prende el receptor de TV, o se va al cine, o se empeña en una charla vacua sobre ‘cómo podría ser’ y ‘cómo debería ser’. Disipa su energía en lucubraciones donde pesan el temor al fracaso o al ridículo, o al disgusto y la reprobación de otros. La tarea del terapeuta consiste en tornar creíbles algunas de esas ideas, en localizar los sistemas de energía que hay detrás de ellas, y lo cual tiene una importancia decisiva, llevar tales convicciones y necesidades al campo de la acción. (ibid)

d.- Acción:

Castanedo la comprende como la carga de energía, fenómeno que se da debido a la energía que ha movilizadado la persona. La excitación usualmente se reporta a través de la actividad psicofisiológica y se evidencia psicológicamente como un estado de inquietud interna que Perls hace equivalente a emoción.

Denota una carga tensional básica propia de una figura claramente conformada sobre un fono perceptual (Perls, 1975)

e.- Pre Contacto:

El movimiento o acción se refiere a la conducta concreta que realiza el organismo para cerrar de manera satisfactoria la gestalt. Un proceso que no implique a la capacidad de respuesta del organismo es un proceso incompleto.

La acción permite manipular el medio para establecer el contacto, es la expresión del self.

“La interrupción del ciclo entre la acción y el contacto es típica de las personas que manifiestan conductas de histeria y despersonalización, es decir, personas que no relacionan sus actividades con su experiencia”, “la persona enfoca alguna otra parte del contexto en que se encuentra y no lo que es figura en ese momento.”. (Castanedo, 1997a, pp. 103)

f.- Contacto:

“El contacto se establece con el self y con los otros. Con el self sintiendo; con los otros tocando, mirando, hablando. El contacto significa estar completamente implicado o ensimismado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora; el contacto no se limita solamente a una interrelación de persona.

Además, el contacto se extiende a los alimentos, al contacto con la música, la naturaleza, en fin, a todo lo que implica el área sensorial y emocional. Si este contacto es activo proporciona satisfacción en la persona que lo establece”. (Castanedo, 1997)

El contacto significaría que el organismo está completamente implicado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora.

g) Post Contacto:

Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que haya dado el contacto. Entonces comienza otro ciclo o Gestalt que se iniciará con una nueva sensación.

“Cuando hay interrupción entre el contacto y la retirada o reposo, la última fase del ciclo. Cuando se establece poco contacto se está bloqueando en el awareness, y cuando existe mucho contacto se da la comunión. En una experiencia, cuando el ciclo fluye por sí solo y se pasa por todas las fases del mismo, llegando finalmente al contacto, esta última fase de contacto integra todas las anteriores. Además el contacto, según el conocido principio de la Gestalt, es más que la suma de todas las fases anteriores del ciclo; para que éste se produzca se requiere des-estructurar y llegar a formar una nueva figura, afectar y ser afectado”. “Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que haya dado el contacto. Entonces comienza otro ciclo o Gestalt que se iniciará con una nueva sensación”. (Castanedo, 1997)

El organismo repetiría este ciclo cada vez que una gestalt necesite ser completada. Considerando el ciclo completo, autores y terapeutas gestálticos han desarrollado sistemas de diagnóstico fenomenológico que permiten determinar exactamente dónde se encuentra bloqueado el ciclo de la persona.

Las interrupciones en el ciclo pueden relacionarse y compararse con la psicopatología descrita en la nomenclatura psiquiátrica (Yontef, 1995; Quitmann, 1989; Zinker, 1991)

h) Reposo.

Una vez completada la Gestalt, el organismo entra en una etapa de indiferenciación que Zinder llama reposo y está listo para iniciar un nuevo ciclo.

G) Zonas:

Cada vez que el organismo satisface una necesidad, la energía fluye desde un punto de indiferenciación hasta otro en el que surge una nueva necesidad. El camino que recorre la energía desde un punto a otro de acuerdo con la acción que el organismo ejerce sobre el medio puede dividirse para su estudio en tres zonas que son:

a) Zona externa: Se relaciona con el contacto mundo que nos rodea, de todo aquello que está fuera y de lo que ocurre más allá de nuestra piel.

b) Zona intermedia: Incluye toda la actividad mental (pensar, imaginar, recordar, planificar,...) que nos permite ponernos en contacto con nuestras fantasías.

c) Zona interna: Comprende todas aquellas sensaciones y sentimientos que ocurren dentro de nosotros. Nos permite ponernos en contacto con nosotros mismos. En el texto 'Desarrollo del Potencial Humano' de Lafarga y Gómez del Campo, Stella Resnik plantea que el darse cuenta de sí mismo significa conocernos a nosotros mismos, estar a tono con lo que ocurre dentro de nosotros en cualquier momento. Propone que "dándose cuenta, las personas pueden reconocer sus tendencias saludables naturales, pueden distinguir mejor entre necesidades y deseos, entre lo que es bueno y lo que es malo, qué antiguos programas, actitudes y formas habituales de hacer las cosas ya no resultan apropiados y que nuevos aprendizajes tienen que ocurrir" (Lafarga, Op. cit.).

H) Bloqueos :

Zinker, señala que existen diferentes interrupciones (bloqueos) que se producen en el ciclo, éstas son resistencias al contacto e impiden que el ciclo transcurra con normalidad desde su inicio con la sensación y finalice con la retirada/ cierre o reposo. Los bloqueos pueden darse en cualquier fase del ciclo. El punto de interrupción sirve de punto de referencia para iniciar el trabajo de psicoterapia. (Castanedo, 1997)

Cualquier bloqueo del ciclo significa dejar una necesidad insatisfecha o un asunto inconcluso. La acumulación de estas interrupciones produce, en consecuencia, el acopio de asuntos inconclusos. Los bloqueos del ciclo de la experiencia de una persona, impiden que ésta finalice ese ciclo e inicie otro. Su energía se encuentra concentrada en la fijación que se da antes de la fase del ciclo correspondiente donde se encuentra 'anclado'. *ibid*

En la Terapia Gestalt se habla de cinco resistencias, éstas son”:

a) Desensibilización:

Corresponde a la Fase de Sensación y consiste en que la persona deja de sentir físicamente, deja de percibir sus sensaciones corporales.

b) Proyección:

“En esta parte del ciclo la necesidad ha surgido en el organismo y la energía asociada a ella ha sido identificada. El bloqueo en esta fase está ligado a la angustia que genera la incapacidad de contener la propia energía. De esta manera, el organismo proyecta sobre el ambiente sensaciones y vivencias propias. Para Perls, la proyección es un rasgo de personalidad, una actitud, un sentimiento, una parte del comportamiento que pertenece a la personalidad sin

ser sentida como tal por la persona. Por el contrario, la proyección se atribuye a otras personas u objetos que forman parte del medio y es percibida como dirigida hacia uno por otras personas u objetos”. “En Terapia Gestalt una persona es el proyector y la otra es la pantalla donde aparecen las características de la primera, los rasgos de su personalidad, lo que quiere y lo que detesta de ella misma. Es evidente que no se debe al azar que una persona elija a otra como pantalla; la proyección es el mecanismo que permite atribuir todo a la pantalla y no a sí mismo como proyector”. “La proyección es el mecanismo por medio del cual el individuo evita apropiarse de su propia realidad. Las consecuencias en términos de contacto y de comunicación son perjudiciales; cómo alguien puede llegar a dialogar con alguien, sentirlo, amarlo, si lo que se percibe en el otro es la realidad propia no reconocida”. (Castanedo, 1997)

b) Introyección:

“Significa ‘poner dentro’. Para Perls este mecanismo se convierte en una forma de ser, de sentir, de evaluar todo el material que está integrado en el comportamiento de una persona. Material que no ha sido aún asimilado porque es parte integral del organismo. Los diferentes sistemas socioculturales, a los que pertenecemos y que nos moldean, como la familia, la escuela, la religión, el contexto social, económico y político, nos lanzan en nuestro interior estilos de vida, reglas, costumbres, principios, prohibiciones, etc. Algunos elementos de dichas introyecciones son asimilados por el organismo y se convierten en la personalidad del individuo. Otros elementos no son digeridos y se convierten en un cuerpo extraño dentro del organismo, perturbando su funcionamiento. En Terapia Gestalt la Introyección es un mecanismo que está constituido por estos últimos elementos, los cuales no han sido asimilados por el organismo.

Elementos internos que actúan de diferentes formas hacia el exterior del organismo desequilibrando finalmente su funcionamiento y su comportamiento”. “Considerando el ciclo de la experiencia desarrollado por

Zinker, la introyección se da en la fase de la conciencia y movilización de energía, en el momento en que el paciente se bloquea o se interrumpe el ciclo. Dicha persona introyecta las ideas de los otros sobre lo que está bien o lo que está mal, y es incapaz de localizar su propia energía. El introyector hace a los otros lo que le gustaría hacerse él a sí mismo. Además está gobernado por los 'debería' morales de los otros". "Cuando la persona introyecta se sirve de mecanismos como el de intelectualizar las situaciones emocionales, en lugar de sentir las o vivenciarlas movilizándolo la energía de su organismo, en estas situaciones la persona se limita a 'hablar' de sus emociones". (Castanedo, 1997)

c) Retroflexión:

"Significa 'volver la hostilidad contra sí mismo'. En la automutilación, el individuo al golpearse dirige la agresión hacia sí mismo, cuando tendría que dirigirla hacia la causa que originó la frustración o rabia. Este mecanismo es frecuentemente utilizado por personas que padecen trastornos psicósomáticos (asma, úlcera, devorarse el estómago) y aquéllas que tienen tendencia a la depresión". "Zinker indica: "la persona deprimida retroflexiona su expresión, temerosa de manifestar insatisfacción o ira con sus seres queridos. En vez de ello, deja que la crítica, rebotando en los demás, penetre en su propio ser, de modo que éste sufre sus propias críticas, insatisfacciones e iras. En vez de nutrirse de la energía del mundo, socava la suya propia". "Otra forma de retroflexión supone hacerse a sí mismo lo que se desea obtener de los otros. Entonces se acaricia en vez de acercarse a quien podría acariciarlo... el precio que paga, entre otros, es el de usar su propia energía en vez de ser abastecido por la energía de la propia persona. Sus únicas compensaciones residen en la independencia, la confianza en sí mismo, el hacer por sí solo sus cosas mejor que otro podría hacerlas para él, la vida privada y el desarrollo de sus aptitudes y talentos individuales. La persona que retroflexiona está bloqueada, en el ciclo de la experiencia, entre movilización de su energía y la acción". (Zinker, 1991, en Castanedo, 1997) En la retroflexión la necesidad ha sido identificada y la excitación ha dirigido al organismo hacia su objetivo. El organismo está

preparado para la acción, para el contacto. Si en ese momento el organismo no siente el apoyo del ambiente, se detiene y orienta la acción hacia sí mismo.

d) Deflección:

“Este mecanismo consiste en ‘desviar’ lo que emerge en el aquí y ahora. Es utilizado a menudo por personas que, sin darse cuenta, modifican el curso de una conversación o el curso de una interacción, con el fin de evitar entrar en el fondo de una situación o tener que encontrarse frente a frente con una persona o situación no deseada”. “Se manifiesta cuando la persona comunica cosas generales, abstractas, mencionando el pasado en lugar de referirse al presente, o hablando de alguien en lugar de hablar a alguien”. “Deflectar es un mecanismo activo en el que la energía es utilizada para evitar centrarse en sí mismo; esa energía está orientada en forma difusa sobre puntos secundarios de la existencia”. (Castanedo, 1997)

f) Confluencia:

“Etimológicamente la palabra confluencia (confluir) significa ‘juntarse’, como cuando las aguas de dos ríos se encuentran y “navegan” juntas, no se pueden diferenciar. En las personas el self y el medio ambiente navegan juntos, como si fueran una sola unidad. La confluencia como mecanismo de defensa consiste en estar siempre de acuerdo con lo que los otros piensan y dicen. Las personas confluentes no aportan ninguna crítica, ninguna objeción, no tienen ninguna originalidad; su potencial existencial y creativo está considerablemente disminuido por el hecho de que escapan al contacto diferenciado de confrontación, que es tan enriquecedor en el desarrollo”. (Castanedo, 1997). La confluencia es un mecanismo que consiste en ‘colarse’ en el otro, para evitar de esta manera llegar al contacto real, auténtico, difícil a veces y que

puede desembocar en la confrontación, en un reconocimiento original con el otro en presencia y en un resurgimiento del sí mismo diferenciado, al entrar en contacto con el otro reconocido como diferente de uno. Se trataría de un bloqueo de la primera fase del contacto (precontacto) la de la aparición de la necesidad y del interés por el ambiente. Cuando emerge un interés significativo en la confrontación del organismo con el ambiente, éste no logra separarse de la situación en que se encuentra, por lo cual bloquea la aparición de la necesidad o trata de aparecer insensible a ella.

e) Fijación:

Este bloqueo corresponde a la fase de Postcontacto. Cuando se presenta esta interrupción la persona no permite que la energía siga su recorrido natural y se desenergetice, puesto que la necesidad ya ha sido satisfecha.

h) Postergación:

Corresponde a la fase de reposo, y en ella la persona no puede cerrar la gestalt para permitir que un nuevo ciclo tenga lugar.

I) Polaridades:

Joseph Zinker (1999) afirma que la persona presenta conglomerados de fuerzas polares, las cuales se interceptan entre sí pero no necesariamente en el centro; cada característica no solo posee un opuesto sino varios opuestos, creando así "multilateralidades". La terapia gestáltica busca la integración armónica de las polaridades complementarias de cualquier comportamiento humano (por ejemplo: agresividad y ternura) más que la eliminación de una en provecho de la otra, intentando lograr una solución que una ambos polos para formar una figura más importante que la simple combinación de los opuestos: una creación nueva. En este contexto las cualidades no son contradicciones

irreconciliables, sino distinciones que serán integradas en el proceso de la formación y destrucción de la gestalt. Un concepto importante retomado del psicoanálisis Freudiano y que sirve para entender las polaridades es el de catexis. "La catexis se refiere a la actitud repelente / atrayente del individuo sobre las cosas de su medio que le ofrecen esperanza y promesa, por un lado y temor o terror, por otro. Que esta catexis sea positiva o negativa depende solamente del concepto mental del individuo o de su percepción" (Castañedo, 1983, p.50).

J) Contacto:

“El contacto se refiere [...] a la naturaleza y la calidad de la forma en que nos ponemos en relación directa con nosotros mismo, con nuestro ambiente y con los procesos que los relacionan [...] Hacer un buen contacto es comprometerse plenamente en ese estar en contacto de tal modo que nuestra compenetración con aquello con lo que estamos en contacto, sea completa y satisfactoria” (Latner, 1994)

En Terapia Gestalt el proceso de toma de contacto es en sí mismo la única forma de lograr cambios a partir de la experiencia. Por ejemplo Polster y Polster (1976) señalan: “el contacto es la savia vital del crecimiento...”. Crecer sería sinónimo de contacto y apropiarse de la novedad asimilable o rechazar la inasimilable conduciría al cambio. Por lo mismo, el contacto también puede ser definido como el espacio de encuentro entre el yo y lo que no es el yo (Yontef, 1995)

Por otro lado, contactar sería el proceso completo por el cual el organismo se reconoce a sí mismo y a otro. Este reconocer a otro significa moverse hacia una conexión/fusión y también hacia una separación/alejamiento. En estos términos la toma de contacto (con el sí mismo y con el ambiente) sería el proceso básico de toda relación.

Por todo lo revisado en este capítulo, encontramos que el enfoque Gestáltico, permite una aproximación al estudio de una amplia gama de fenómenos psicológicos y como herramienta de trabajo terapéutico proporciona elementos muy valiosos para lograr la expresión de las emociones.

Capítulo 2

Emoción, Energía y Contacto

2.1 Definición

Las Emociones son funciones adaptativas del organismo, que lo preparan para la acción de acuerdo a los diferentes estímulos que se le presentan del exterior y que generan reacciones diversas, que cubren una amplia gama de sentimientos negativos y positivos. Estos sentimientos, son “organizaciones internas complejas de diferentes grados de sensación, componentes fisiológicos, recuerdos emocionales y claves situacionales con su significado” (Greenberg & Paivio, 2000).

Estos sentimientos permiten reacciones automáticas que se relacionan con la historia de aprendizaje de cada persona y precisamente por constituir un nivel básico de procesamiento, no pasan por el filtro de la mente, por lo que no son conscientes y pueden estar relacionadas tanto con estímulos que provienen del exterior, como con otros internos, que provienen del sí mismo.

A través del desarrollo, el niño va aprendiendo a regular sus emociones, que están constituidas por procesos neuroquímicos básicos, activados fisiológicamente y que se van integrando en un patrón coherente, que con el tiempo se van vivenciando como sentimientos y se vuelven reconocibles como emociones al acceder a ellos por medio de darse cuenta, puesto que al principio, éstas se encontrarán desorganizadas y por medio de la interacción con su entorno, llevará a cabo una evaluación de lo que es bueno o malo para él y tendrá cada vez un mayor control de cómo sus emociones afectan la interacción del individuo con el exterior.

Sin embargo, muchas veces las personas tienen dificultad para acceder a sus propias emociones, ya sea por un exceso de intelectualización o racionalización, o bien como un estilo de carácter que funciona como un interruptor para no hacer contacto con alguna parte muy sensible, pero que a la

vez no permite un afrontamiento eficaz con respecto a las situaciones que se le presentan y así como el niño va integrando sus emociones al aprender a discriminar entre ellas, el adulto puede aprender a confundirlas, minimizarlas o incluso llegar a ignorarlas, con el consiguiente efecto negativo que ello le traerá.

El significado que se les da está directamente relacionado con el grado de bienestar o malestar que provocan, integrando además significados psicológicos, sociales y culturales, que es necesario tener en cuenta, y observarlos en su contexto. Sin embargo es frecuente que los adultos “sientan”, una emoción particular, que sin embargo puede ser difusa, inespecífica o poco clara y que ni siquiera pueda ser relacionada con un estímulo en particular, lo que evitará que su función adaptativa se dé, o que pueda trabajarse en caso de ser disfuncional. Por ello es importante aprender de una manera más consciente a asumir la pertenencia de las diferentes emociones que se pueden experimentar, ya sea positivas o negativas, con el fin de contar con un repertorio más nutritivo y enriquecedor.

Los procesos más complejos como el pensamiento y el lenguaje, son una integración de componentes que necesariamente incluye a las emociones con su función adaptativa correspondiente, ya sea para preparar al organismo a enfrentar las situaciones o no. Existen emociones placenteras y displacenteras y ambas tienen una función biológicamente adaptativa. En tanto que las funciones placenteras sirven para motivar las conductas de tipo proactivo como la exploración y producción de conductas nuevas que permiten crecer al individuo, así como mantener el balance fisiológico y provocar un efecto liberador. Así, tenemos emociones como la alegría, el interés y las complejas emociones relacionadas con el amor.

Existen también las emociones negativas, como el miedo, la tristeza, la repugnancia, la vergüenza, que parecen ser muchas más en comparación con las positivas, cada una de las cuales tiene su propia tendencia de acción y que sin duda existen gracias a su función protectora, que alerta y permite desarrollar patrones de conducta que en términos adaptativos, permitan la supervivencia.

Greenberg y Safran (1997) proponen una clasificación de las emociones en: Primarias, Secundarias e Instrumentales.

2.2.1 Emociones Primarias: Son las respuestas fundamentales ante los estímulos externos. Incluyen las emociones biológicamente adaptativas y las desadaptativamente aprendidas.

A) Emociones Adaptativas

Son funciones en las que el valor adaptativo está claro como son: la tristeza ante una pérdida, el miedo ante la amenaza. Generalmente tiene el sentido de proteger el propio territorio. Se dividen en:

a) Discretas como el miedo, el enojo y la tristeza. Aportan información y tendencias de acción específicas.

b) Sentimientos

Incluyen sensaciones sentidas corporalmente y sensaciones con significados más complejos.

c) Dolor emocional

Proporcionan información sobre procesos complejos, de manera holística como respuesta a lo que está sucediendo a la persona como lo es un trauma.

Los sentimientos y el dolor emocional no poseen tendencias de acción, pero sí información que deben ser elaborados por la persona para permitirle la adaptación, ya que se trata de fenómenos más complejos, que necesitan ser permitidos para poder ser trascendidos.

El dolor emocional se distingue de las emociones primarias, porque es un todo que responde ante la posible fragmentación que implica un trauma. (Bolger, 1996)

Los sentimientos y sensaciones corporalmente sentidas, implican respuestas corporales, pero no aportan una tendencia de acción específica (Gendli, 1964).

A) Emociones Desadaptativas

Son aquellas que se han vuelto disfuncionales como el miedo asociado a las fobias, al bienestar o al contacto; la falta de significado y el sentimiento de vacío existencial. Se basan en el aprendizaje y están inmersas en esquemas emocionales.

Existen otras mucho más complejas que tienen que ver con la vergüenza ante la expresión del sí mismo, el estrés y la falta de autoestima. Este tipo de emociones pueden ser trabajadas en terapia con la finalidad de que puedan ser reestructuradas y canalizadas para que sirvan al paciente y no bloqueen su integración adecuada.

2.2.2 Emociones Secundarias

Constituyen reacciones identificables ante procesos emocionales o cognitivos más internos y básicos, como por ejemplo, cuando se llora por un enojo previo, o el enfado que se siente posteriormente a sentir miedo.

Sentimientos de “malestar” incluyen reacciones secundarias de desesperanza, indefensión y ansiedad, así como también rabia, miedo y vergüenza de tipo secundario.

No siempre causan malestar, por ejemplo: la humildad, la alegría, el respeto y la esperanza, que tienen como antecedente secuencias cognitivo-afectivas previas.

2.2.3 Emociones Instrumentales

Son emociones que se presentan como resultado del aprendizaje que tiene la persona sobre el efecto que estas producen en los demás. Como cuando una persona expresa enojo para dominar a otros o bien el llanto que se presenta para provocar compasión. Es por este motivo que este tipo de emociones pueden ser percibidas como superficiales y manipulativas.

Algunas de estas respuestas se presentan de manera consciente, por el efecto del aprendizaje como cuando el niño aprende que sus expresiones de alegría influyen en las personas que lo rodean. Cuando estas expresiones se llevan a cabo habitualmente, empiezan a darse de manera automática.

En el marco del trabajo terapéutico, este tipo de emociones pueden hacerse conscientes para que sirvan realmente a la persona a expresarse y lograr un contacto más efectivo y no para buscar el aislamiento y la falta de contacto.

Dentro del trabajo terapéutico, pueden identificarse una serie de emociones básicas que necesitan ser identificadas para “ser objeto de acceso y luego ser reconocidos y simbolizados” (Greengberg, 1997).

Es importante atender a los sentimientos y emociones corporales en el marco del proceso terapéutico, ya que de esta manera podemos establecer las diferentes necesidades que nos mueven, permitiendo la orientación y resolución de problemas diversos.

2.3 Movilización de la Energía

La movilización de la energía se refiere a una parte del ciclo de contacto, por lo que no se refiere a una característica que puede estar presente o no.

Kepner (1992) menciona tres procesos básicos en la movilización de la energía:

A. Estar Alerta.

Implica un sentido de concentración hacia una acción y puede incluir medios cognoscitivos o imaginativos. Implica tener disponibles las habilidades y capacidades que se requieren para la acción.

B. Apoyos.

Se refiere a los apoyos físicos propios para poderlo realizar como son: la postura, alineación corporal y tono muscular. Se refiere también a como cada persona está organizada físicamente para a) recibir el apoyo del entorno y b) apoyarse a sí misma para la acción que hay que emprender.

De acuerdo a las diferentes acciones que realizamos, la organización tiene que ver con las condiciones implicadas en su realización. Por lo tanto, acciones diferentes requieren condiciones diferentes. Por ejemplo: se requieren condiciones diferentes para estar de pié en una cita, correr o abrazar a alguien; asimismo, bailar diferentes ritmos requiere una expresión diferente de parte de quienes bailan.

La postura de la persona en relación con su ambiente se refleja en especial respecto a su relación con respecto a la tierra. Así se puede observar si se está bien plantado, y la energía puede circular con fluidez o si alguna parte del cuerpo se encuentra desequilibrada y por lo tanto requiere de un mayor desgaste de energía.

B) Carga de Energía.

Se requiere de un acopio de energía previo a la acción y es lo que nos va a permitir mantenerla con éxito. Se hace evidente este acopio si observamos la aceleración de la respiración, el aumento de flujo sanguíneo, y la liberación de glucógeno.

En Gestalt, la carga de energía tradicionalmente ha sido descrita como excitación y se experimenta como viveza, calidez, brillo y estremecimiento.

En el baile se puede apreciar con claridad la presencia de estos elementos, con diferentes grados de intensidad según lo requiere el tipo de baile en sí, pero sin dejar de estar presentes.

2.4 Contacto Físico.

El contacto físico empleado en el contexto del baile, resulta de gran utilidad para descubrir necesidades y emociones. De esta forma el contacto es un medio hacia un fin y se utiliza para facilitar el desarrollo del sí mismo corporal a través de la sensación, la conciencia, el movimiento y la postura. (Kepner, 1992)

El contacto físico además es en sí mismo una modalidad fundamental de la interacción humana, utilizado dentro del contexto terapéutico puede hacer surgir experiencias negativas o asuntos inconclusos como son la relación del contacto con algo hiriente o negativo, o bien relacionarse con la falta de contacto que lleva a la persona a sentimientos de culpa o pérdida. Su uso puede llevar de manera gradual a evocar y elaborar la experiencia o asunto inconcluso, y debe hacerse siempre de manera respetuosa.

El potencial pleno del uso terapéutico del contacto, surgió con varios enfoques corporales del crecimiento y la conciencia. Esto se evidenció primero en el trabajo de Reich (1945), cuyo uso del contacto en sus esfuerzos por ayudar a liberar la armadura corporal era claro, aunque no central en sus escritos. Su alumno, Alexander Lowen, (2005) ha continuado esa tradición. Cuando los psicoterapeutas experimentaban fenómenos de significación emocional en el trabajo reichiano, durante el trabajo con las manos en el rolfing (Rolf, 1977) y otros enfoques de masaje profundo, en los enfoques más suaves del trabajo corporal con las manos de la técnica Alexander (Alexander, 1971) o Integración funcional de Feldenkrais (Feldenkrais, 1972) se hizo evidente que el contacto podía tener efectos psicoterapéuticos más allá del simple apoyo. Su uso hábil podía afectar profundamente el ser corporal, el sentido del sí mismo, la memoria corporal, liberación de emociones por mucho tiempo contenidas, reorganización de la estructura corporal y el consiguiente cambio en la relación de la persona con la vida. (ibid).

Aun cuando el uso del contacto físico y sus resultados sea evidente, el rechazo a la importancia del mismo se debe a una serie de factores: vergüenza cultural sobre nuestro ser físico, sobreerotización del contacto corporal, negación y rechazo de nuestro sí mismo corporal y antecedentes de violación de los límites del sí mismo.

El acto mismo de tocar a alguien puede resultar una experiencia negativa, como una consecuencia del bloqueo del desarrollo del sí mismo físico, y se puede considerar que el cuerpo de la otra persona es algo repugnante e indigno (de nuevo como una proyección de sentimientos sobre el propio cuerpo) y así ser incapaz de establecer el contacto corporal con otros. O se puede tener el deseo de contacto físico, al mismo tiempo inaceptable y negado, que hace que la perspectiva de satisfacer dicho deseo sea abrumadora.

A) Contacto físico en la Terapia Gestalt

El uso del contacto como un proceso de comunicación para desarrollar la conciencia, aceptación y amplia capacidad para el contacto físico se funda en las nociones de unidad del cuerpo y el sí mismo y de resistencia, y en el énfasis fenomenológico intrínsecos a la filosofía de la terapia Gestalt.

a. La unidad del cuerpo y el sí mismo.

Si se ve el cuerpo como una unidad intrínseca, entonces cualquier uso del contacto estará dirigido no a “cambiar hábitos” o “relinear partes del cuerpo”, sino más bien hacia el contacto con la persona corporificada. Si tocamos el cuerpo y no la persona, se convierte a la persona en un objeto, ¿como esperar que se restablezca la aceptación de su sí mismo corporal?

b. Resistencia y contacto.

Al ver la resistencia corporal como una manifestación o expresión del sí mismo, el contacto no se usará para romper ni a esta ni a la armadura (tensión), ya que esto daría como resultado el rompimiento y pérdida de una función del sí mismo. Más bien se usa para convertir esa resistencia en una expresión consciente, aceptada y plena. Se usa el contacto, entonces, para descubrir la resistencia negada y estimular su uso en una acción de relación, o sea, devolverla a un enlace útil con el entorno.

c. Énfasis fenomenológico en el contacto

En un enfoque Gestalt del cuerpo, la meta del contacto es aquello que la persona vive como experiencia al ser tocada, más que la producción de un

cambio predeterminado. El contacto se usa entonces, en forma de experimento, sea como un apoyo para explorar algún aspecto de su naturaleza corporal, o como un experimento en sí mismo.

De lo anterior se desprende que dentro del contexto de la práctica del baile, el contacto físico entre los participantes es siempre importante porque lleva a tener una forma de encauzarlo para ayudar a resolver las necesidades particulares de los participantes. Así, la práctica del baile puede ir desde el desarrollo de la plena consciencia del sí mismo a través de ejercicios que ponen en contacto con las partes olvidadas del propio cuerpo, cómo son las articulaciones y los lugares dónde se acumula la tensión y que se tiende a ignorar, poniéndolas de nuevo en acción, para poco a poco ir reduciendo la distancia que separa física y simbólicamente de los demás, hasta traspasar el límite del espacio vital dentro del cuál se siento cómodo(a) y llegando a través del ritmo y la música a tener un contacto pleno con la otra persona, que me permite no sólo una mejor comunicación, sino la consciencia de la aceptación plena del otro y el desarrollo de un lenguaje nuevo, tanto corporal como emocional y afectivo.

3.5 Desensibilización/ Resensibilización

A) Desensibilización

A veces se presentan sensaciones perturbadoras e incómodas. La desensibilización es el proceso de enfrentar las sensaciones perturbadoras alterando la capacidad de percepción, amortiguando el impacto que puedan tener sobre nosotros, pero seguramente habrá un costo y éste puede ser la reducción de la intensidad de las experiencias que vivimos, al mismo tiempo que se van formando áreas en blanco en la experiencia consigo mismo.

Las sensaciones pueden ser perturbadoras por tres razones básicas:

a) porque son básicamente incómodas como el hambre, el frío o el dolor físico.

b) se relacionan con las necesidades orgánicas que no pueden ser satisfechas por alguna razón. La necesidad de contacto no satisfecha puede convertirse en soledad dolorosa, la necesidad de movimiento no satisfecha puede generar tensión.

c) Las sensaciones y sentimientos pueden entrar en contradicción con creencias fuertemente aprendidas (introyectos). Las sensaciones y sentimientos sexuales se ven como intolerables si se experimentan como “malos” o “sucios”.

El proceso de Desensibilización puede darse por medio de:

a. Atención selectiva: La atención se desvía antes de que la sensación interna se aclare.

b. Interferencia en la respiración. La respiración superficial adormece el tejido. Por medio de ella se puede controlar la aparición de sentimientos, y en algunos momentos, literalmente se deja de respirar.

c. Contracción Muscular Crónica: Se “comprime” la sensación corporal, impidiendo los movimientos que vivifican. Esto al principio puede hacer que se sienta más el área, pero finalmente se sentirá adormecida e incluso puede llegar a no sentirse.

B) Resensibilización:

Recobrar la sensibilidad implica un proceso donde se enfoca y la conserva ese foco de atención. El trabajo con la respiración está orientado a la vivificación del cuerpo. La atención se centra en la experiencia corporal, sosteniéndola el

tiempo suficiente para que la sensación sea clara y diferenciada de manera que pueda surgir como figura.

Simultáneamente se lleva a cabo un trabajo con la respiración, que es esencial cuando se está desarrollando la sensación. El trabajo corporal que está desligado de la respiración de hecho pierde impacto y el control de ésta se vuelve una defensa secundaria que arruina el cambio.

La sensación no requiere de una respiración particularmente profunda o elaborada, pero sí se requiere de una aspiración y exhalación continuas y regulares sin las cuales el cuerpo se inmoviliza y se minimiza la conciencia de los fenómenos corporales. Evitar que los sentimientos negados contribuyan a la conciencia que surge, amortiguando la sensación corporal a través de la respiración mínima.

Cuando la desensibilización se ha vuelto estructural, a través de la tensión crónica y el amortiguamiento del tejido, es cuando se requiere más trabajo enfocado en el cuerpo. Dar vida a áreas adormecidas del cuerpo, requiere del uso del contacto, el cual puede usarse en diversas formas, para estimular la liberación de la tensión estructural desensibilizadora y un aumento de la conciencia del propio cuerpo. El contacto es una comunicación directa en referencia al cuerpo con el que se puede demostrar directamente lo que se quiere, lo importante es usar el movimiento de manera que no sea ni rígido ni mecánico.

El arte en cualquiera de sus manifestaciones, permite manifestar la totalidad de la persona y es en este sentido en el que el baile permite una expresión de la forma en que nos movemos y nos experimentamos a nosotros mismos, y de irnos reinventando a través de la riqueza que nos proporciona el proceso de relacionarme conmigo mismo y con los demás de una manera que involucra la creación, el arte dentro de esta manifestación particular que es el baile.

Capítulo 3

El Baile en la Terapia.

3.1 Historia de la Danza

La danza ha formado parte de la Historia de la Humanidad desde el principio de los tiempos. Las pinturas rupestres encontradas en España y Francia, con una antigüedad de más de 14,000 años, muestran dibujos de figuras danzantes asociadas con ilustraciones rituales y escenas de caza. Los documentos primeros iconográficos relacionados con la danza datan del período neolítico. (Boucier, 1981)

Muchos pueblos alrededor del mundo ven la vida como una danza, desde el movimiento de las nubes a los cambios de estación. La historia de la danza refleja los cambios en la forma en que el pueblo conoce el mundo, relaciona sus cuerpos y experiencias con los ciclos de la vida, como muestran los documentos del período Paleolítico y Mesolítico, dónde la danza está unida siempre a actos ceremoniales. (ibid)

A) La Danza en la Antigüedad

Desde el Neolítico hasta el año 30 a.c. los legados escritos, los bajorrelieves y mosaicos, nos permiten conocer el mundo de la danza en las antiguas civilizaciones egipcia, griega y romana. En el antiguo Egipto, las danzas ceremoniales fueron instituidas por los faraones. Estas danzas, que culminaban en ceremonias representando la muerte y la reencarnación del dios Osiris se fueron haciendo cada vez más complejas hasta el punto de que solo podían ser ejecutadas por profesionales debido a su gusto por la danza acrobática.

En la Grecia antigua, la influencia de la danza egipcia fue propiciada por los filósofos que habían viajado a Egipto para ampliar sus conocimientos. El filósofo Platón,

catalizador de estas influencias, fue un importante teórico y valedor de la danza griega. Los rituales de la danza de los Dioses y Diosas del Panteón Griego han sido reconocidos como los orígenes del teatro contemporáneo occidental.

Alrededor de Dionisio, el dios griego del vino y la embriaguez (conocido también como Baco), grupos de mujeres llamadas ménades iban de noche a las montañas donde, bajo los efectos del vino, celebraban sus orgías con danzas extásicas. Estas danzas incluían, eventualmente, música y mitos que eran representados por actores y bailarines entrenados. A finales de siglo V antes de Cristo estas danzas comenzaron a formar parte de la escena social y política de la antigua Grecia.

Entre los romanos, la aceptación de la danza por parte de los poderes públicos fué decayendo. Hasta el 200 a.c. la danza formó parte de las procesiones romanas, festivas y celebraciones. Sin embargo, a partir del 150 a.c. todas las escuelas romanas de baile cerraron sus puertas porque la nobleza romana consideró que la danza era una actividad sospechosa e incluso peligrosa. De todos modos, la fuerza del movimiento no se detuvo y bajo el mandato del emperador Augusto (63 a.c. 14 d.c.) surgió una forma de danza conocida actualmente como pantomima o mímica en la que la comunicación se establece sin palabras, a través de estilizados gestos y movimientos y se convirtió en un lenguaje no verbal en la multicultural Roma. La cristianización del Imperio Romano introdujo una nueva era en la que el cuerpo, la sexualidad y la danza resultaron unidas y fueron objeto de controversia y conflictos. (ibid).

B) La danza en la Edad Media

La actitud de la Iglesia Cristiana hacia la danza, a partir del S IV y durante toda la Edad Media fué ambivalente. Por un lado encontramos el rechazo de la danza como catalizadora de la permisividad sexual, lascivia y éxtasis por líderes de la Iglesia como S. Agustín (354-430) cuya influencia continuó durante toda la Edad Media. Por otro lado, antiguos Padres de la Iglesia intentaron incorporar las danzas propias de las tribus del norte, Celtas, Anglosajones, Galos.. en los cultos cristianos. Las danzas de celebración estacional fueron a menudo incorporadas a las fiestas cristianas que coincidían con antiguos ritos de fin del Invierno y celebración de la fertilidad con la llegada de la Primavera. A principios del siglo IX Carlomagno prohibió la danza, pero

no fué respetado. La danza continuó como parte de los ritos religiosos de los pueblos europeos aunque camuflados con nuevos nombres y nuevos propósitos.

Durante esta época surgió una danza secreta llamada la danza de la muerte, propiciada por la prohibición de la iglesia y la aparición de la Peste Negra. Nacida como danza secreta y extásica durante los siglos XI y XII la danza de la muerte comenzó como respuesta a la Peste Negra que mató a más de 50 millones de personas en 200 años. Esta danza se extendió desde Alemania a Italia en los siglos XIV y XV y ha sido descrita como una danza a base de saltos en la que se grita y convulsiona con furia para arrojar la enfermedad del cuerpo.

C) El Renacimiento y el nacimiento del Ballet

El advenimiento del Renacimiento trajo una nueva actitud hacia el cuerpo, las artes y la danza. Las cortes de Italia y Francia se convirtieron en el centro de nuevos desarrollos en la danza gracias a los mecenazgos a los maestros de la danza y a los músicos que crearon grandes danzas a escala social que permitieron la proliferación de las celebraciones y festividades. Al mismo tiempo la danza se convirtió en objeto de estudios serios y un grupo de intelectuales autodenominados la Pléyade trabajaron para recuperar el teatro de los antiguos griegos, combinando la música, el sonido y la danza. En la corte de Catalina de Medici (1519-1589), la esposa italiana de Enrique II, nacieron las primeras formas de Ballet de la mano del genial maestro Baltasar de Beauyeulx. En 1581, Baltasar dirigió el primer ballet de corte, una danza idealizada que cuenta la historia de una leyenda mítica combinando textos hablados, montaje y vestuario elaborados y una estilizada danza de grupo. En 1661, Luis XIV de Francia autorizó el establecimiento de la primera Real Academia de Danza. En los siglos siguientes el ballet se convirtió en una disciplina artística reglada y fué adaptándose a los cambios políticos y estéticos de cada época. Las danzas sociales de pareja como el Minuet y el Vals comenzaron a emerger como espectáculos dinámicos de mayor libertad y expresión.

En el siglo XIX, la era del ballet romántico refleja el culto de la bailarina y la lucha entre el mundo terrenal y el mundo espiritual que trasciende la tierra, ejemplarizado en obras tales como Giselle (1841), Swan Lake (1895), y Cascanueces (1892). Al mismo tiempo, los poderes políticos de Europa colonizaron Africa, Asia y Polinesia donde

prohibieron y persiguieron las danzas y los tambores por considerarlos bastos y sexuales. Esta incomprensión de la danza en otras culturas parece cambiar al final de la Primera Guerra Mundial y las danzas de origen africano y caribeño crean nuevas formas de danza en Europa y en América.

D) La Danza en el siglo XX

Después de la Primera Guerra Mundial, las artes en general hacen un serio cuestionamiento de valores y buscan nuevas formas de reflejar la expresión individual y un camino de la vida más dinámico. En Rusia surge un renacimiento del ballet propiciado por los más brillantes coreógrafos, compositores, artistas visuales y diseñadores. En esta empresa colaboraron gentes como: Ana Pavlov, Claude Debussy, Stravinsky, Pablo Picasso, etc. Paralelamente a la revolución del Ballet surgieron las primeras manifestaciones de las danzas modernas. Como reacción a los estilizados movimientos del ballet y al progresivo emancipamiento de la mujer surgió una nueva forma de bailar que potenciaba la libre expresión. Una de las pioneras de este movimiento fué Isadora Duncan. A medida que la danza fué ganando terreno, fué rompiendo todas las reglas.

Desde los años 20 hasta nuestros días nuevas libertades en el movimiento del cuerpo fueron los detonantes del cambio de las actitudes hacia el cuerpo. La música con influencias latinas, africanas y caribeñas inspiraron la proliferación de las salas de baile y de las danzas como la rumba, la samba, el tango o el cha cha. El renacer del Harlem propició la aparición de otras danzas como el lindy-hop o el jitterbug. A partir de la década de los 50 tomaron el relevo otras danzas más individualistas como el rock and roll, el twist y el llamado free-style; luego apareció el disco dancing, el breakdancing...

La Danza, con mayúsculas, sigue formando parte de nuestras vidas al igual que lo hizo en la de nuestros antepasados. Es algo vivo que evoluciona con los tiempos pero es consustancial con la naturaleza humana.

3. 2 El Baile en la terapia

Está médicamente comprobado que bailar genera numerosos beneficios físicos y mentales como la práctica de cualquier deporte.

El cuerpo al ponerse en movimiento, sea bailando, caminando o haciendo gimnasia, expresa y comunica. Tal vez es el baile una de las maneras más armoniosas de comunicar e incluso es una forma de contrarrestar enfermedades, practicar una actividad de tipo aeróbica y equilibrar el organismo. Existen gran cantidad de danzas que pueden ser practicadas dependiendo de la propia elección. Se puede practicar jazz, danza del vientre, baile afrobrasileño, o danza clásica. Cada una de ellas requiere de determinadas destrezas y exigencias, pero todas tienen un objetivo en común: poner a la mente y al cuerpo en movimiento y dejar de lado el sedentarismo y la depresión. Además, proporciona un contacto con los compañeros de baile muy positivo para mejorar las relaciones interpersonales y desde luego para lograr una mejor conciencia corporal.

3.3 Ventajas del baile

- Proporciona movilidad muscular y articular.
- Incrementa elasticidad de tendones y músculos.
- Mejora la fuerza muscular y otorga mayor capacidad de movimiento.
- Ayuda a quemar calorías manteniendo al cuerpo en un peso adecuado a la vez que disminuye el colesterol y aumenta la capacidad cardiorrespiratoria.
- Es una gran herramienta contra los problemas óseos y artríticos.
- Disminuye la fatiga muscular e aumenta las fuerzas.
- Colabora con el trabajo de coordinación y flexibilidad.
- Otras

3.4 Tipos de baile

Al optar por algún tipo de danza en particular lo ideal es elegir aquella más cercana a nuestras capacidades físicas y destrezas necesarias para practicarla.

A. Danza contemporánea: es una danza que combate el estrés y relaja debido a que la creatividad tiene un rol principal.

B. Danzas africanas: los movimientos que se practican son más fuertes y comprometidos. El cuerpo debe poseer mayores aptitudes aeróbicas y de flexibilidad. Favorece a las articulaciones, la movilidad articular y el descenso de peso.

C. Baile tecno, hip hop, disco y funk: estas danzas poseen numerosos ejercicios aeróbicos, ayudan a liberar tensiones, a levantar el ánimo y a quemar calorías. Son buenos para la circulación y el trabajo cardiorrespiratorio.

D. Danza del vientre: requiere una gran capacidad articular y de elongación, a la vez que se necesita flexibilidad y capacidad aeróbica. Esta danza proviene en parte de la cultura egipcia, turca y árabe en general. Antiguamente, debido a la sensualidad que pone en juego, era un gran modo de comunicar. Se decía que a través de este baile se podían manifestar todas las emociones como los celos, la depresión, el amor, la tristeza, el odio, el enojo, el orgullo, el arrepentimiento y la alegría. Esta danza es altamente recomendada para combatir el estrés y expresarse interiormente.

E. El baile terapéutico

Las danzas y ciertos bailes además de ser excelentes maneras de trabajo corporal funcionan como terapias.

a. Biodanza: El creador de esta danza se llama Rolando Toro y según él, este baile conjuga los potenciales de la persona y la afectividad. En este trabajo corporal se realizan ejercicios con música, canto, expresiones corporales y emocionales. La biodanza se encarga de abordar a las personas desde sus aspectos más sanos, de hecho su forma de trabajar es inversa a la tradicional ya que regularmente se suele abordar al ser humano desde sus patologías. El objetivo es aumentar aquellas sensaciones y vivencias asociadas con la vitalidad, la creatividad y el placer para, gradualmente, acrecentar los aspectos saludables y disminuir los patológicos.

b. Psicoballet: este baile nació en Cuba, producto del intento de trabajar los problemas psicológicos en niños. Georgina Fariñas, su creadora, explica que se mezclan el baile con la expresión corporal, el mimo y la pantomima, el vestuario y los ejercicios físicos intensos. Este tipo de danza es bastante complicado de realizar, por eso requiere de aquellos que lo practican una gran disciplina para realizar los objetivos, especialmente aquel que estimula la autovaloración y la autoestima.

c. Danza terapéutica (dance movement therapy): en los Estados Unidos se ha definido este sistema como la utilización terapéutica del baile. Se toma la danza como un proceso orgánico en el cual se busca la integración psicofísica. La dance movement therapy (DMT) trabaja particularmente sobre la imagen y el esquema corporal y como terapia intenta conseguir que la persona adquiera una imagen de su cuerpo y sus posibilidades más cercana a la realidad. Esta danza es altamente aconsejada para aquellos que sufren de timidez introversión, inhibiciones, hipo e hiperkinesia, torpeza motriz y trastornos de la imagen. La mayor ventaja es que no tiene contraindicaciones.

F. Bailes de salón: son los más recomendados para adultos y personas mayores porque son los menos arriesgados y más sencillos de practicar. No requieren grandes habilidades y los movimientos que deben practicarse son más bien simples y se realizan para eliminar tensiones, corregir la postura y consumir energías.

Entre los ritmos más practicados se encuentran el tango, el danzón, y el cha cha cha. También dentro de este rubro encontramos la salsa, el merengue, el mambo o la lambada, pero estos últimos requieren mayores aptitudes ya que trabajan en mayor proporción la resistencia aeróbica.

3. 5 Proceso creativo en el baile

El baile implica movimiento y el movimiento energía. La forma en la que usamos esa energía varía de persona a persona. A través del baile, como es utilizado dentro de la terapia, podemos lograr desde un mayor conocimiento de nosotros mismos, mejorando nuestra calidad de vida hasta ser un vehículo importante para lograr una mejor comunicación con las demás personas. Particularmente cuando hablamos de los diversos bailes que se pueden practicar en pareja el desarrollo de estas habilidades nos proporcionan mayor seguridad y con ello, nos es más fácil establecer relaciones más satisfactorias con los demás.

3.6 Energía en el Baile

Mientras más intensa sea la acción, más energía va a requerir y lo mismo ocurre cuando la acción debe prolongarse cierto tiempo. Para ambas cosas lo más importante para mantener la energía necesaria es que exista una adecuada respiración.

En Gestalt, el énfasis se hace en el momento en que la energía se bloquea y por lo tanto no permite el correcto desarrollo de la acción.

En el baile, no respirar es imposible, pero la adecuada respiración permite que la expresión de las emociones y sentimientos se conviertan en un lenguaje expresivo, en comunicación efectiva.

Cuando se habla de baile, en mayor o menor medida hay implícito cierto grado de contacto, ya sea que se trate de contacto físico o emocional, se trata de un elemento que se debe tratar con cuidado.

El contacto implica, desde el punto de vista Gestalt, el espacio psíquico dentro del cuál nos movemos y nos sentimos cómodos y seguros y también donde establecemos hasta que punto pueden entrar los demás. El contacto existe y se da en todos los actos de nuestra vida, ya que se refiere al sentido de unión y al mismo tiempo de separatividad de nuestro entorno, a la distinción entre el yo y el no yo.

Al interior de la estructura formal de las diversas formas de baile, desde las formas rígidas de la técnica hasta las más flexibles de los bailes modernos, podemos adentrarnos dentro del mundo del movimiento, bajo el cuál se esconden muchas veces emociones y sentimientos que pueden ser trabajados bajo una perspectiva diferente, enfocando nuestra atención desde las formas más simples de movimiento donde poco a poco nos vamos sintiendo cómodos hacia los más complejos, logrando de esta manera, que la conciencia se presente de manera progresiva al centrar nuestra atención en movimientos, posturas y estiramientos que van trabajándose de manera progresiva, proporcionando así la oportunidad de explorar nuestras necesidades más sensibles poco a poco.

3.7 El Baile como Herramienta Terapéutica

Es aquí donde la creatividad dentro del trabajo terapéutico permite incursionar en el área del baile como herramienta de trabajo, que resulta doblemente atractivo por utilizar los elementos del trabajo corporal en la expresión de sentimientos y emociones, dentro del marco de la práctica del baile que es a la vez un espacio terapéutico y recreativo.

Hay una gran cantidad de ritmos para bailar. Cada uno de ellos surge de necesidades socio-culturales específicas: la Cumbia surge entre pueblos esclavizados que trataban de expresar sus angustias y necesidad de libertad a través de un baile que les permitiera moverse, aún encadenados, en un cortejo de pareja, que es el origen de este ritmo caribeño; el Tango argentino surge de la expresión de los arrabales, de allí su fuerza y sentimiento; el Danzón nace como un baile a la vez elegante y sensual que ofrece a la pareja que lo ejecuta distancia y cercanía, dentro de un ritual de seducción que subyace al marco del ritmo.

Existen una gran cantidad de ritmos más, pero los anteriores son representativos de emociones y sentimientos que pueden enriquecer el trabajo a nivel terapéutico.

Taller de Baile Terapéutico como Herramienta para la Expresión de Emociones desde un Enfoque Gestáltico

Dirigido a: Adultos, que no tengan problemas físicos que les impidan el ejercicio físico y que quieran mejorar su expresión emocional.

Lugar: Salón bien iluminado, piso de duela, espejos en las paredes.

Justificación del Taller:

El Baile Popular en sus diferentes modalidades, permite un trabajo personal que puede ser muy enriquecedor para quien lo practica, tanto en su sentido de expresión artística y de manifestación individual de nuestro ser interior, como desde el punto de vista de su utilidad para mantenerse en forma gracias a la parte del ejercicio físico que conlleva.

En lo que se refiere al trabajo interno que se puede realizar por este medio, una parte importante es que nos permite adentrarnos en un proceso de toma de conciencia y manejo de nuestras propias emociones, las cuales podemos descubrir, experimentar y concientizar por medio de ejercicios físicos realizados con la música de diferentes ritmos que nos llevan a sensaciones, emociones y comportamientos diversos que al ser expresados proporcionan una mayor claridad para lograr el autoconocimiento.

Existen por un lado, diversas propuestas en el mercado para acercarse al baile de Salón, la mayoría, si no todas desde una perspectiva recreativa, en las cuales se aprenden los pasos básicos de los diferentes ritmos, con un mayor o menor nivel técnico y en dónde el objetivo se limita a habilitar a los participantes para ejecutar los diferentes ritmos dependiendo de su grado de complejidad, de manera satisfactoria; por otro lado tenemos los diferentes enfoques terapéuticos que utilizan distintos tipos de música como elementos de

la terapia en donde dependiendo del enfoque, teórico en el que se encuentran sustentadas, dan usos diversos a la música. Sin embargo, aunque los ritmos que componen los llamados bailes de salón, son muy conocidos popularmente, no son empleados con fines terapéuticos, a pesar de contener una amplia gama de posibilidades.

Es por lo anterior, que se propone aquí un Taller que utilice diferentes ritmos empleados en el Baile de Salón como una opción para lograr el proceso de darse cuenta de las emociones relacionadas con ellos y llevando a cabo un trabajo terapéutico que permita a cada participante integrar la manifestación de estas dos áreas en la búsqueda de un mayor conocimiento personal.

Evaluación: Se llevará a cabo la aplicación del Test HTP, antes de empezar las sesiones, así como a la mitad de estas y al final, con la finalidad de obtener parámetros que puedan validar los resultados obtenidos.

Objetivo General: Los participantes reconocerán en sí mismo las diferentes emociones que puede experimentar a través de diversos ritmos del Baile de salón.

El Taller estará formado por 12 sesiones de 2 horas c/u distribuidas como se muestra a continuación:

Sesión	Temas	Subtemas	Objetivos Específicos	Actividades	Duración	Materiales
1	Presentación Ritmos Emociones Básicas	Introducción Dinámica de Presentación	1.1 Que el participante conozca los aspectos relevantes de la historia del ritmo de la Salsa 1.2 Que el participante reconozca las emociones Básicas que se trabajarán: Alegría, Miedo, Tristeza, Enojo, Admiración 1.3 Que el participante ejecute los pasos aprendidos contactando con sus emociones	-Bienvenida - Dinámica de Presentación -Exposición de los Temas: Emociones Básicas - Exposición de ritmos - Calentamiento - Contacto con la emoción, "Aquí y ahora" -Responsabilizarse de la Emoción - Práctica de Baile - Relajación - Retroalimentación - Cierre	5 min 10 min 20 min 20 min 10 min 10 min 5 min 20 min 10 min 10 min 5 min	Salón de 3 x 3mts. Espejo Música de Mambo y Salsa Música para Relajación Grabadora con C.D.
2	Ritmo: Mambo Emoción: Alegría	2.1 Sensibilización a la Alegría 2.2 Práctica 2.3 Relajación 2.4 Retroalimentación	2.1 Que el participante reconozca los aspectos emocionales relacionados con la Alegría 2.2 Que el participante contacte con sus propias emociones 2.3 Que el participante ejecute los pasos aprendidos contactando con su emoción	-Bienvenida - Dinámica de Presentación -Exposición de los Temas: Emociones Básicas - Exposición de ritmos - Calentamiento - Contacto con la emoción, "Aquí y ahora" -Responsabilizarse de la Emoción - Práctica de Baile - Relajación - Retroalimentación - Cierre	5 min 10 min 20 min 20 min 10 min 10 min 5 min 20 min 10 min 10 min 5 min	Salón de 3 x 3mts. Espejo Música de Mambo Música para Relajación Grabadora con C.D.

3	Ritmo: Mambo Emoción: Miedo	3.1 Sensibilización al Miedo 3.2 Práctica 3.3 Relajación 3.4 Retroalimentación	3.1 Que el participante reconozca los aspectos emocionales relacionados con el Miedo 3.2 Que el participante contacte con su emoción 3.3 Que el participante ejecute los pasos aprendidos contactando con su emoción	-Bienvenida - Dinámica de Presentación -Exposición de los Temas: Emociones Básicas - Exposición de ritmos - Calentamiento - Contacto con la emoción, "Aquí y ahora" -Responsabilizarse de la Emoción - Práctica de Baile - Relajación - Retroalimentación - Cierre	5 min 10 min 20 min 20 min 10 min 10 min 5 min 20 min 10 min 10 min 5 min	Salón de 3 x 3mts. Espejo Música de Mambo Música para Relajación Grabadora con C.D.
4	Ritmo: Mambo Emoción: Tristeza	4.1 Sensibilización a la Tristeza 4.2 Práctica 4.3 Relajación 4.4 Retroalimentación	4.1 Que el participante reconozca los aspectos emocionales relacionados con la Tristeza 4.2 Que el participante contacte con su emoción 4.3 Que el participante ejecute los pasos aprendidos contactando con su emoción	-Bienvenida - Dinámica de Presentación -Exposición de los Temas: Emociones Básicas - Exposición de ritmos - Calentamiento - Contacto con la emoción, "Aquí y ahora" -Responsabilizarse de la Emoción - Práctica de Baile - Relajación - Retroalimentación - Cierre	5 min 10 min 20 min 20 min 10 min 10 min 5 min 20 min 10 min 10 min 5 min	Salón de 3 x 3mts. Espejo Música de Mambo Música para Relajación Grabadora con C.D.
5	Ritmo: Mambo	5.1 Sensibilización al Enojo	5.1 Que el participante reconozca los aspectos emocionales relacionados con el	-Bienvenida - Dinámica de Presentación	5 min 10 min	Salón de 3 x 3mts.

	Emoción: Enojo	5.2 Práctica 5.3 Relajación 5.4 Retroalimentación	Enojo 5.2 Que el participante contacte con su emoción 5.3 Que el participante ejecute los pasos aprendidos contactando con su emoción	-Exposición de los Temas: Emociones Básicas - Exposición de ritmos - Calentamiento - Contacto con la emoción, "Aquí y ahora" -Responsabilizarse de la Emoción - Práctica de Baile - Relajación - Retroalimentación - Cierre	20 min 20 min 10 min 10 min 5 min 20 min 10 min 10 min 5 min	Espejo Música de Mambo Música para Relajación Grabadora con C.D.
6	Ritmo: Mambo Emoción: Admiración	6.1 Sensibilización a la Admiración 6.2 Práctica 6.3 Relajación 6.4 Retroalimentación	6.1 Que el participante reconozca los aspectos emocionales relacionados con la Admiración 6.2 Que el participante contacte con su propia emoción 6.3 Que el participante ejecute los pasos aprendidos contactando con su emoción	-Bienvenida - Dinámica de Presentación -Exposición de los Temas: Emociones Básicas - Exposición de ritmos - Calentamiento - Contacto con la emoción, "Aquí y ahora" -Responsabilizarse de la Emoción - Práctica de Baile - Relajación - Retroalimentación - Cierre	5 min 10 min 20 min 20 min 10 min 10 min 5 min 20 min 10 min 10 min 5 min	Salón de 3 x 3mts. Espejo Música de Mambo Música para Relajación Grabadora con C.D.
7	Ritmo: Salsa Emoción: Alegría	7.1 Sensibilización a la Alegría 7.2 Práctica 7.3 Relajación 7.4	7.1 Que el participante reconozca los aspectos emocionales relacionados con la Alegría 7.2 Que el participante contacte con su emoción	-Bienvenida - Dinámica de Presentación -Exposición de los Temas: Emociones Básicas	5 min 10 min 20 min 20 min	Salón de 3 x 3mts. Espejo Música de Salsa

		Retroalimentación	7.3 Que el participante ejecute los pasos aprendidos contactando con su emoción	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición de ritmos - Calentamiento - Contacto con la emoción, "Aquí y ahora" -Responsabilizarse de la Emoción - Práctica de Baile - Relajación - Retroalimentación - Cierre 	<p>10 min 10 min</p> <p>5 min 20 min</p> <p>10 min 10 min</p> <p>5 min</p>	Música para Relajación Grabadora con C.D.
8	Ritmo: Salsa Emoción: Miedo	8.1 Sensibilización al Miedo 8.2 Práctica 8.3 Relajación 8.4 Retroalimentación	8.1 Que el participante reconozca los aspectos emocionales relacionados con el Miedo 8.2 Que el participante contacte con su emoción 8.3 Que el participante ejecute los pasos aprendidos contactando con su emoción	<ul style="list-style-type: none"> -Bienvenida - Dinámica de Presentación -Exposición de los Temas: Emociones Básicas - Exposición de ritmos - Calentamiento - Contacto con la emoción, "Aquí y ahora" -Responsabilizarse de la Emoción - Práctica de Baile - Relajación - Retroalimentación - Cierre 	<p>5 min 10 min</p> <p>20 min</p> <p>20 min 10 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min 20 min</p> <p>10 min 10 min</p> <p>5 min</p>	Salón de 3 x 3mts. Espejo Música de Salsa Música para Relajación Grabadora con C.D.
9	Ritmo: Salsa Emoción: Tristeza	9.1 Sensibilización a la Tristeza 9.2 Práctica 9.3 Relajación 9.4 Retroalimentación	9.1 Que el participante reconozca los aspectos emocionales relacionados con la Tristeza 9.2 Que el participante contacte con su emoción 9.3 Que el participante ejecute los pasos aprendidos contactando con su emoción	<ul style="list-style-type: none"> -Bienvenida - Dinámica de Presentación -Exposición de los Temas: Emociones Básicas - Exposición de ritmos - Calentamiento - Contacto con la emoción, 	<p>5 min 10 min</p> <p>20 min</p> <p>20 min 10 min</p> <p>10 min</p>	Salón de 3 x 3mts. Espejo Música de Salsa Música para Relajación

				<p>“Aquí y ahora”</p> <ul style="list-style-type: none"> -Responsabilizarse de la Emoción - Práctica de Baile - Relajación - Retroalimentación - Cierre 	<p>min</p> <p>5 min</p> <p>20 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>	<p>Grabadora con C.D.</p>
10	<p>Ritmo: Salsa</p> <p>Emoción: Enojo</p>	<p>10.1 Sensibilización al Enojo</p> <p>10.2 Práctica</p> <p>10.3 Relajación</p> <p>10.4 Retroalimentación</p>	<p>10.1 Que el participante reconozca los aspectos emocionales relacionados con el Enojo</p> <p>10.2 Que el participante contacte con su emoción</p> <p>10.3 Que el participante ejecute los pasos aprendidos contactando con su emoción</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Bienvenida - Dinámica de Presentación -Exposición de los Temas: Emociones Básicas - Exposición de pasos básicos - Calentamiento - Contacto con la emoción, “Aquí y ahora” -Responsabilizarse de la Emoción - Práctica de Baile - Relajación - Retroalimentación - Cierre 	<p>5 min</p> <p>10 min</p> <p>20 min</p> <p>20 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p> <p>20 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>	<p>Salón de 3 x 3mts.</p> <p>Espejo</p> <p>Música de Salsa</p> <p>Música para Relajación</p> <p>Grabadora con C.D.</p>
11	<p>Ritmo: Salsa</p> <p>Emoción: Admiración</p>	<p>11.1 Sensibilización a la Admiración</p> <p>11.2 Práctica</p> <p>11.3 Relajación</p> <p>11.4 Retroalimentación</p>	<p>11.1 Que el participante reconozca los aspectos emocionales relacionados con la Admiración</p> <p>11.2 Que el participante contacte con su emoción</p> <p>11.3 Que el participante ejecute los pasos aprendidos contactando con su emoción</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Bienvenida - Dinámica de Presentación -Exposición de los Temas: Emociones Básicas - Práctica de pasos de Salsa - Calentamiento - Contacto con la emoción, “Aquí y ahora” -Responsabilizarse de la 	<p>5 min</p> <p>10 min</p> <p>20 min</p> <p>20 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>	<p>Salón de 3 x 3mts.</p> <p>Espejo</p> <p>Música de Salsa</p> <p>Música para Relajación</p> <p>Grabadora con C.D.</p>

				Emoción - Práctica de Baile - Relajación - Retroalimentación - Cierre	5 min 20 min 10 min 10 min 5 min	
12	Cierre	12.1 Repaso de las diferentes emociones 12.2 Práctica de los ritmos practicados 12.3 Relajación 12.4 Retroalimentación	12.1 Que el participante identifique en sí mismo las diferentes emociones trabajadas 12.2 Que el participante contacte con sus emociones 12.3 Que el participante ejecute los pasos aprendidos contactando con sus emociones	Bienvenida - Dinámica de Presentación -Exposición de los Temas: Emociones Básicas - Práctica de pasos de Salsa - Calentamiento - Contacto con la emoción, "Aquí y ahora" -Responsabilizarse de la Emoción - Práctica de Baile - Relajación - Retroalimentación - Cierre	5 min 10 min 20 min 20 min 10 min 10 min 5 min 20 min 10 min 10 min 5 min	Salón de 3 x 3 mts Espejo Música de Salsa Música para Relajación Grabadora con C.D.

Discusión y Conclusión

La práctica del Baile, ha estado siempre ligada al contexto histórico social y cultural dentro del cuál se desarrolla. Es la manifestación de las necesidades, sentimientos y emociones de la gente, dentro del ambiente en el cuál se presentan. Tradicionalmente, es la expresión facial: los gestos, la distancia corporal, el tono de la voz, lo que permite leer las emociones y sentimientos, sin embargo, en el lenguaje corporal, en cada movimiento del cuerpo que se relaciona con diferentes intenciones se encuentra una amplia gama de expresiones emocionales que muestran fielmente lo que en muchos casos a través del lenguaje hablado no es posible transmitir. Este lenguaje puede ser utilizado por el Baile para dar expresión consciente de infinidad de emociones y permitir así nuevas posibilidades terapéuticas.

El Psicólogo puede encontrar en el Baile muchas posibilidades en esta herramienta tradicionalmente utilizada de manera sólo recreativa, pero que le permite enseñar a expresar emociones, obteniendo beneficios terapéuticos tanto a nivel físico, puesto que implica un entrenamiento y acondicionamiento que la técnica del baile proporciona, que va desde el mejoramiento de la postura, la reducción del riesgo de padecer problemas óseos como son la osteopenia y la osteoporosis, aumento de elasticidad y tono muscular, y beneficios psicológicos como son un mayor autoconocimiento, aumento de la consciencia corporal, elevación de la autoestima, que aunado a los principios gestálticos como son el énfasis en el aquí y el ahora, el darse cuenta de los sentimientos y emociones que se experimentan así como asumir la responsabilidad de los mismos, todo lo que unido proporciona sin duda un crecimiento personal así como una mejor calidad de vida.

Los diversos ritmos que conforman el Baile Popular, reflejan las condiciones socioculturales de su momento histórico, particular, así por ejemplo, desde el siglo pasado se puede apreciar que ritmos como son el Charleston, el Boggie y

el Swing, surgen como respuesta a la necesidad de expresión de ciertas emociones que buscan salida a través de movimientos corporales que tienen que ver con una mayor libertad de movimiento; El Danzón, el Pasodoble, el Tango, suponen movimientos diferentes y por lo tanto expresiones diferentes de emoción y sentimiento relacionados más con la expresión del contacto dentro de la pareja que Baila. El Merengue, la Cumbia, el Mambo y la Salsa por su parte responden a necesidades diferentes y se relacionan con fenómenos sociales de épocas diferentes, tanto económicas como sociales más relacionados con sus necesidades de expresión de la agresividad, la sensualidad y en consecuencia sus requerimientos corporales son también diferentes, en estos últimos ritmos se puede percibir un mayor dinamismo y el empleo del cuerpo de manera más integral, menos rígida que en el caso de ritmos como el Danzón y el Pasodoble, motivo por el cuál pueden ser más propicios para lograr la integración de las emociones al movimiento corporal con fines terapéuticos.

Así el Baile puede ser utilizado por la terapia como una herramienta eficaz que permite al psicólogo explorar esta área tan rica y poco utilizada con estos fines.

Bailar y expresar así emociones y sentimientos, aprendiendo gracias al enfoque terapéutico, desde el encontrar un nombre que pueda aplicarse a las diversas emociones experimentadas, vivenciarlas y clarificarlas y por último poder emplear la misma emoción en contextos diferentes al ambiente seguro y controlado de la terapia, con un mejor autoconocimiento y mayor conciencia, flexibilidad y expresión, puede ser una experiencia muy enriquecedora para el paciente.

La enseñanza seria del Baile de salón, supone una metodología específica que requiere una preparación física para desarrollar las habilidades necesarias como son: ritmo, flexibilidad, elasticidad, coordinación y un sentido musical para discriminar entre los diversos ritmos.

Una limitación del empleo de ritmos complicados de ejecutar como son el Tango y el Danzón, es que se requiere de un conocimiento previo cuando menos de los pasos básicos, para los que se necesita un mínimo de trabajo previo. Por este motivo, los ritmos que se sugieren son el Mambo y la Salsa, que se han presentado en series de 5 pasos básicos cada uno, lo que facilita el trabajo terapéutico sin tratarse específicamente de una clase de meros pasos de baile, pero si contando con el entrenamiento básico de la disciplina del Baile, con fines terapéuticos.

Al adentrarse en el trabajo terapéutico que ofrece esta propuesta, el participante puede no sólo encontrar una forma de contactar con sus emociones y al mismo tiempo ejercitar su cuerpo con el baile, sino que puede también trasvolar su aprendizaje a las diversas situaciones de su vida cotidiana en las cuales puede actuar de manera similar y “darse cuenta” de las muchas formas en las que diariamente puede aplicar su nuevo conocimiento de si mismo, enriqueciendo así su vida.

Bibliografía

- Alexander, F. La Resurrección del Cuerpo. N.Y., USA. Ed. Dover.
- Baud, P. (1992). Una Danza tan ansiada...la Danza en México como experiencia de comunicación y poder. Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco. Jason's Editores.
- Baumgardner, P. (1994). Terapia Gestalt. México, D.F. : Árbol editorial.
- Bolger, L. (1996). La experiencia Subjetiva de la Transformación a través del Dolor en Adultos, hijos de alcohólicos. Tesis Doctoral Inédita. Toronto, Canadá, Universidad de York.
- Boucier, P. (1981) Historia de la Danza en Occidente. Francia. Ed. Blume
- Capponi, M (1987). Psicopatología y semiología Psiquiátrica. Chile, Ed. Universitaria.
- Castanedo, C. (1983). Terapia Gestalt. El Ahora y el Como. México, Manual Moderno.
- Castanedo, C. (1998). La Investigación en Terapia Gestalt. 26 Años de Tesis Doctorales. (1971-1996). Ponencia presentada en el Primer congreso Nacional de Terapia Gestalt de la AETG. Barcelona.
- Caturelli, A. (1977). La Filosofía. Madrid, España. Ed. Gredos.
- Dallal, A. (1988) Cómo acercarse a la Danza. México, S.E.P. Ed. Plaza y Janés.
- Dallal, A. (1989) El Dancing en México. México, S.E.P. Ed. Oasis.
- Dallal, A. (1990). Historia de la Danza en México. S.E.P. Ed. Oasis.
- Denis, D. (1980). El Cuerpo Enseñado. España, Ed. Paidós.
- Espinosa, L. (2006) El Manejo del Tiempo en el Desarrollo de la Psicoterapia gestalt de Fritz Perls. México, UNAM.
- Fagan, J. (1995). Teoría y Técnica de la Terapia Gestáltica. Buenos Aires. Ed. Amorrortu.
- Fast, J.(1997). El Lenguaje del cuerpo. Barcelona, Kairos.

- Feldenkrais, M. (1972). Despertar a través del Movimiento. NY, USA. Ed. Harper & Row.
- Fromm, E. (1998). El Humanismo como Utopía Real. México. Ed. Paidós.
- Fux, M. (1980). Danza, Experiencia de vida. España, Ed. Paidós.
- Gaines, J., Perls, F. (1989). Aquí y Ahora. Chile, Ed. Cuatro Vientos.
- Gendlin, E. (1964). Una Teoría del Cambio de Personalidad. NY. USA. Ed. Willey.
- Giannini, H. (1985). Breve Historia de la Filosofía. Chile, Ed. Universitaria.
- Ginger, S. (1993). La Gestalt, una terapia de contacto. México, El Manual Moderno.
- Goldstein, A. (1939). El Organismo. N. Y., USA. American Book Co.
- Greenberg, L. (2000). Trabajar con las Emociones en Psicoterapia, México, Paidós.
- Hothersall, D. Historia de la Psicología. N. Y., USA. Universidad de Ohio.
- Islas, H. (1995). Tecnologías Corporales: Danza, Cuerpo e Historia. México, I.N.B.A., C.N.A.
- Kepner, J. (1992). Proceso Corporal. Editorial El Manual Moderno.
- Latner, J. (1974). El Libro de la Terapia Gestalt, Editorial Diana.
- Latner, J. (1994). Fundamentos de la Gestalt. Chile, Ed. Cuatro Vientos.
- Lowen, A. (2005). El Lenguaje del Cuerpo. Barcelona, Herder Editorial.
- Maslow, A. (1980). Motivación y Personalidad. NY, USA. Ed. Harper.
- Misiak, H. (1973). Fenomenología Existencial y Humanística. NY, USA. Ed. Grune Stratton.
- Moreau, A. (2005), Ejercicios y Técnicas Creativas en psicoterapia gestalt. España, Ed. Sirio.
- Nietzsche, F. (1998). El Nacimiento de la Tragedia. Milán, Italia. Ed. Adelfha.

- Osho, (2003). Tantra, La Suprema Sabiduría. México, Ed. Tomo.
- Peñarubia, P. (1997). Terapia Gestalt, la Vía del Espacio Fértil. Madrid, España. Ed. Alianza.
- Perls, F. (1975) Dentro y Fuera del Tarro de la Basura. Chile, Ed. Cuatro vientos.
- Perls, F. (1975). Yo, hambre y agresión. México, D.F. Fondo de Cultura Económica.
- Perls, F. (1974). El Enfoque Gestáltico. Chile, Ed. Cuatro Vientos.
- Polster, I. (1985) Terapia Gestáltica. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.
- Quitmann, H. (1989). Psicología Humanística. Barcelona, Ed. Herder.
- Reich, W. (1945). Análisis del Carácter. N.Y.USA. Ed. Simon & Shuster.
- Salama, H. (1989). El Enfoque Gestalt, una Filosofía Humanista. México, Ed. El Manual Moderno.
- Salama, H. (2001). Gestalt, Proceso y Metodología. México, Alfaomega Grupo Editor.
- Salama, H. Gestalt (2004). Gestalt de persona a persona. México, Alfaomega Grupo Editor.
- Sartre, J. (1943). El Ser y la Nada. Buenos Aires, Argentina. Ed. Losada.
- Shepard, M., Perls, F. (1972). La Terapia Gestáltica. México, Ed. Paidós.
- Smuts, J. (1925). Holismo y Evolución. NY, USA. Ed. McMillan.
- Varios, (2005). Pequeño Larousse Ilustrado. México, D. F. Larousse.
- Yontef, G. (1995). Proceso y Diálogo en Psicoterapia Gestáltica. Chile, Ed. Cuatro Vientos.
- Zinker, J.(1999). El Proceso Creativo en Psicoterapia Gestalt. México, Paidós.