



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

***LA INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA EN EL DUELO DE LA
MUJER VIOLADA DESDE EL ENFOQUE EXISTENCIAL
HUMANÍSTICO DE LA PSICOTERAPIA GESTALT***

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
MARÍA CRISTINA AGUILAR Y WILLIAMS

DIRECTORA DE LA TESINA:
LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA



FACULTAD
DE PSICOLOGÍA

México, D.F.

Febrero 2008



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.

ÍNDICE	2
INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO I	
VIOLACIÓN	6
Definición	6
La violación a través de la historia	6
La violación en México	9
Tipos de violación	10
Mitos acerca de la violación	13
Consecuencias en la violación	15
ABUSO SEXUAL	20
Consecuencias del abuso sexual	21
DIFERENCIAS Y SIMILITUDES ENTRE ABUSO SEXUAL Y VIOLACIÓN SUPERVIVIENTES DEL ABUSO SEXUAL	22
Efectos en las niñas que sufren abuso sexual	23
Consecuencias en las supervivientes de abuso sexual	25
ESTADÍSTICAS SOBRE VIOLACIÓN SEXUAL EN MUJERES	29
CAPÍTULO II	
PROCESO DE DUELO	34
Tipos de duelo	35
Factores que influyen en el duelo	36
Intervención Terapéutica	36
CAPÍTULO III	
PSICOANÁLISIS	42
PSICOLOGÍA DE LA GESTALT	46
CONDUCTISMO	50
EXISTENCIALISMO	53
HUMANISMO	58
HOLISMO	60
BUDISMO ZEN	64
PSICOTERAPIA GESTALT	68

METODOLOGÍA	76
Fenomenología	76
TALLER	82
DISCUSIÓN	87
CONCLUSIONES	90
REFERENCIAS	92
Apéndice A	94
Apéndice B	95
Apéndice C	96

INTRODUCCIÓN

Debido a la alta frecuencia que se han presentado las pacientes mujeres con las que he trabajado y trabajo, en mi consulta privada, de haber sufrido experiencias de violencia sexual, especialmente abuso sexual en su infancia y observar cómo con gran frecuencia en éstos casos se presenta la repetición de patrones psicológicos, sexuales, familiares y de relaciones interpersonales; además de un gran problema moral para ellas, que se repite en casi todos los casos conocidos por mí; provocó el interés por investigar dicho problema. Además es evidente que las víctimas presentan síntomas de duelo, a causa de la sensación de haber perdido “lo más valioso de mí”, afirman.

No obstante que mi trabajo no es específico para mujeres violadas, ya que lo realizo con personas de ambos sexos que presentan problemas de relaciones conflictivas, familias disfuncionales -especialmente familiares de adictos-, además de trabajar con enfermos terminales y familiares de estos pacientes o que han perdido al ser querido u otro tipo de duelo; es que representa para mí una tarea muy importante el elaborar un taller de tipo existencial humanista que permita procesar el duelo en ellas.

Se incluye el tema de abuso sexual porque la mayoría de las pacientes que han sufrido ataques sexuales se han debido al abuso de pequeñas, el cual presentan sin resolver en la edad adulta; en todos los casos se repetían por lo menos algunos si no todos los patrones de afectación emocional, social, familiar y sexual, cosa que me intrigó y comencé a buscar información que me aclararan estas coincidencias, encontrando que existía ya la asignación de Supervivientes de Abuso Sexual en mujeres adolescentes y adultas con las mismas características con las que yo me había topado en la consulta. Comprendiendo por mi parte que era imposible separar la violación del abuso.

Convirtiéndose en un gran motivador para realizar mi Tesina sobre éste tema, ya que ésta me llevaría a una mayor preparación para seguir trabajando con estas mujeres; además de poder hacer una aportación en un documento científico para un tema de gran importancia para la sociedad y la salud mental.

Elegí la Terapia Gestalt como medio de intervención para la ayuda del proceso de duelo en mujeres violadas por ser una terapia que abarca los aspectos humanista y existencial; elementos indispensables para abordar éste problema, ya que le permite a la paciente verse como un ser integrado a una sociedad con toda la dignidad que su persona requiere y ayudándola a reconocer que ella es responsable de crear para sí una vida de calidad, con un sentido de vida que necesita ser descubierto y realizado solo por ella misma, permitiéndole así convertirse en un ser único, insustituible y trascendental. Aspectos que las mujeres con experiencias de violencia sexual los tienen muy deteriorados.

Además de que su abordaje es global y no separa al individuo de la percepción de su experiencia, ni lo saca del campo de su acción, en el que también integra su Aquí y Ahora, ayudándolo a asumir la responsabilidad de su identidad. Y es precisamente lo que requiere esta víctima: necesita ser ayudada en la integración de la percepción que tiene de ella misma y del mundo que la rodea, para que pueda responder adecuadamente, ya que ésta es una de las dificultades que presenta, como parte de las consecuencias del o los ataques sufridos.

También se plantea como participación personal el problema del duelo anteriormente mencionado, como esa parte de la sanación de los recuerdos perturbadores que requieren ser liberados, ya que si la víctima no logra procesar las emociones producidas por el ataque, puede llegar a presentar el duelo patológico.

CAPÍTULO I

VIOLACIÓN

Definición.

Se define a la violación como relaciones sexuales (sexo oral, anal o vaginal) de uno o más individuos hacia otro(s) sin su consentimiento, sin importar cual es su sexo; lográndose esto a través de la fuerza física o de la coacción moral; acto en el cual la víctima se ve privada de su capacidad de decidir y de su libertad.

La etimología de la palabra violación viene del latín *violare* y significa forzar; por lo que la violación es una expresión de la violencia, caracterizándose en el hecho de que los hombres la ejercen contra mujeres y contra otros hombres, en las que pueden utilizar sus genitales como instrumento de agresión, pues en ocasiones este es sustituido por cualquier otro objeto con el objeto de penetrar a la víctima, pero a pesar de que no exista la penetración se considera violación el tocamiento y besos forzados y la manipulación de zonas erógenas sin el consentimiento de la persona.

La violación es siempre y de manera fundamental un acto agresivo. En ocasiones el ataque puede constituir una descarga de ira, en el que se descarga una intensa frustración, resentimiento y rabia, en el que se golpea y lastima a la víctima; en otras ocasiones es la manera de controlar la situación y a la víctima, y una tercera puede ser el placer que le produce el poder controlar y lastimar a su víctima.

La violación es un fenómeno que se ha perpetrado a través de la historia del hombre, es una de las maneras de ejercer poder sobre otra persona, a la que se le considera socialmente en desventaja, y se le clasifica como: violencia física, psicológica, sexual y económica.

Incluye conductas verbales y físicas con contenido sexual, infringidas a una persona contra su voluntad, derivando en sentimientos muy perturbadores para el individuo que sufre el ataque; produciendo a la víctima humillación, insatisfacción personal, molestia, depresión, culpa y vergüenza.

La violación a través de la historia.

La violación pertenece a los fenómenos sociales y debido a ser un problema de tipo multifactorial resulta difícil separar sus elementos. Constituye la máxima expresión la violencia sexual, la cual se comete contra individuos sin respetar ni distinguir género, raza, edad, religión, límites, nación y/o momentos históricos (Trujado, 1992 cita en Romero M., 2006).

Gran número de las actitudes actuales hacia la violación son remanentes del pasado, durante siglos mujeres carecieron de derechos legales, sociales y políticos.

A través de la historia las actitudes acerca de la violación han tenido su base en la creencia, la cual aún se tiene en muchos casos, de ver a la mujer como objeto de posesión de los hombres (padres, hermanos, esposos).

La violación ha servido para diversos fines, como puede ser la intimidación por medio de la cual se mantiene a las mujeres en un estado de miedo, por tanto bajo control.

El hombre primitivo en la adaptación que tuvo que tener para su supervivencia, en un medio extremadamente difícil y peligroso, se agrupó para lograr defenderse y satisfacer sus necesidades y de esta manera se dan los principios para la socialización. En la división del trabajo el hombre tomó los trabajos “más pesados”, debido a que su fuerza física es mayor, por tanto su rol fue más activo y se convierte en dirigente, por el contrario la mujer adquiere un papel más pasivo y de menor esfuerzo físico.

Paulatinamente aparece la propiedad privada, por medio de la cual aparece el intercambio entre las relaciones humanas; por ello el hombre se ve en la necesidad de luchar y competir con el fin de lograr mayores estatus social, buscando la unión con la mujer para procrear, como otra forma de poder masculino. Por tanto con el surgimiento de la propiedad privada la mujer se convierte en una de las propiedades del hombre. Esta lucha por la acumulación de riquezas condujo primero a la violación de las mujeres y posteriormente a la esclavitud de los hombres conquistados, convirtiendo a la mujer en esclava también.

Ayala M. y Pérez I., 2004: En toda la historia humana se ha considerado la violación como un derecho del hombre fuerte, del conquistador, el cual podía matar al hombre y violar a las mujeres “en nombre de la victoria y el poder de las armas”, la guerra proporciona hombres con una licencia táctica para violar’ (Brownmiller, 1975).

En las sociedades tribales el hombre tomaba a una mujer, la violaba y la introducía a su tribu como objeto de posesión o como trofeo de guerra; siendo la mujer una prueba viviente de su triunfo y de su virilidad y representaba un botín de guerra.

En Babilonia, en el código de Hammurabi la mujer no tenía independencia, o era considerada virgen prometida o esposa casada legalmente. Si la violación era realizada a una virgen prometida era considerada como delito y el hombre que violaba a dicha mujer joven debía ser aprendido y ajusticiado, considerándola a ella víctima inocente; sin embargo si la atacada era una mujer casada se le consideraba culpable, acusándola de adúltera y apedreándola junto con su agresor, arrojándolos al río hasta que murieran ahogados.

Cuando el padre era el que cometía el incesto solamente se le desterraba fuera de los muros de la ciudad. <http://www.tuobra.unam.mx/publicadas/030316154012.html>

Los sirios aplicaban la “Ley del Talión”, por tanto el padre de la joven podía violar a la esposa del agresor.

En obras literarias como la Iliada de Homero se menciona el “rapto” de Helena por Paris junto con sus tesoros en la contienda entre Aquiles y Agamenón como botín de la guerra. En dicha obra se presenta el contexto de la violación, en el que las mujeres, aunque algunas veces se idealizaban al mismo tiempo se expresaban acerca de ellas en términos de: “son menos seres humanos” que los hombres, o sea, intrínsecamente inferiores a ellos y son de su propiedad.

Para los griegos no es algo exclusivo de los humanos, ya que en su mitología, Zeus violó a Europa después de que se le apareció en forma de toro, y cuando fue amenazado por la madre de esta, Rea, también la violó.

En las ideologías religiosas y mágicas de algunas culturas consideraban a las mujeres como objeto o como seres inferiores, siendo ofrendadas en primera instancia a los dioses y a la naturaleza para apaciguar sus fuerzas. Posteriormente lo convirtieron en un rito de desfloración de las mujeres vírgenes, realizando este acto una persona de carácter sagrado -el sacerdote o el brujo-.

Entre los hebreos la religión opera como una forma de control, incluyendo la sanción moral a los actos sexuales que se manifestaban en el matrimonio. La mujer casada que era víctima de violación, se le consideraba culpable, adúltera e irrevocablemente profanada.

En la época del señor feudal rey del castillo, dueño de la tierra, señor de los siervos o campesinos; poseía el derecho sexual de las mujeres de sus siervos, siendo común que cuando un campesino se casaba, el señor feudal podía tener relaciones sexuales con la desposada antes que el esposo, llamado derecho de pernada.

Con el paso del tiempo se pedía una indemnización como pago a la mujer violada y como castigo al violador, siempre y cuando la víctima fuera virgen.

A fines del siglo XIII la sociedad comenzó a contemplar el acto de la violación bajo un aspecto jurídico, castigando al agresor con una multa, intentando reparar los daños sufridos por la violada sin exigir que fuera virgen.

En la época de la ilustración, personas como Camille, Desmourtis y Danton entre otros agregaron las ideas de los iluministas y los enciclopedistas como fueron Rousseau y Voltaire dieron mayor valor a los Derechos Humanos; dando por consecuencia un enfoque más humanista, a través del cual modificaron los derechos ciudadanos, así como a las sanciones para los delitos.

Las violaciones durante la primera y segunda guerra mundial nos hablan de que esta estrategia sigue existiendo. En la primera guerra mundial el propósito para violar a las mujeres era lograr una desestabilización del enemigo durante las batallas. En la segunda guerra mundial Hitler empleó la violación para humillar y aniquilar a las naciones que consideraba inferiores, como por ejemplo a los judíos.

En la década de 1990, en la guerra de Bosnia Herzegovina entre 70 mil y 300 mil mujeres fueron violadas tanto por soldados serbios, como por sus compañeros en los campos de refugiados. Repitiéndose durante las sucesivas guerras en la ex Yugoslavia, donde sembrar miedo es la estrategia de guerra, cuyo blanco son los derechos de la población femenina e infantil según la ONU, citada por Ayala (op.cit).

La violación en México.

En México solo se tienen datos de algunos pueblos prehispánicos, como el Imperio Mexica en donde la violación sólo se castigaba si la mujer era virgen o sacerdotisa. Los náhuatls daban gran importancia a la virginidad de la mujer, y si ésta no llegaba virgen al matrimonio era repudiada por el marido. La violación se castigaba con la pena de muerte para el atacante. Los

mixtecos y zapotecos daban muerte a la “adúltera” y al “amante” y ella era ejecutada por el marido ofendido, quien si deseaba en lugar de matar al hombre podía cortarle las orejas, nariz y boca.

En el período de la Conquista en el libro La Visión de los Vencidos, refiere que las mujeres indígenas eran agredidas por los españoles despojándolas de sus ropas, pasando sus manos por todo su cuerpo, por sus orejas, senos y por los cabellos abusando así de ellas.

Bernal Díaz del Castillo, hace el relato de que cuando él y sus hombres salían a buscar doncellas indias, a las que después de violarlas sangrientamente les marcaban el rostro con hierros candentes como esclavas.

El “derecho de prenda”, de los hacendados y los caciques proviene de los españoles, a través del cual podían reclamar al peón a su servicio, ser él, el dueño de la hacienda o el cacique, el primero en tener el primer contacto sexual con la novia la noche de la boda.

Después de la Independencia, el 29 de Octubre de 1814, Iturbide promulgó un bando en el cual daba 72 horas para que las esposas e hijas de los insurgentes fueran a unirse con sus esposos, en cualquier lugar en el que estos se encontraran o de lo contrario serían detenidas.

De esta manera, un centenar de mujeres de Pénjamo, del rancho de Barajas y otros lugares de Guanajuato fueron encarceladas durante cuatro años, algunas murieron por enfermedades durante su encarcelamiento, otras violadas por los soldados, otras perdieron a sus hijos; siendo tratadas como rehenes, bajo la amenaza de ser exterminadas si sus familiares seguían combatiendo.

No se han encontrado datos de violaciones en el período de 1814 a 1910, pero esto no significa que no hayan existido.

Al comenzar la Revolución Mexicana en 1910, los bandidos saqueaban las casas, raptaban a las mujeres y éstas después de sufrir graves agresiones eran violadas y abandonadas. Doroteo Arango llamado Pancho Villa tuvo que huir, pues se vengó de una manera sanguinaria la violación sufrida por su hermana virgen, atacada por un hacendado. Hombre conocido posteriormente por su rudeza hacia terratenientes y sus mujeres.

En Chiapas en 1994, en el movimiento armado del Ejército Zapatista de Liberación Nacional, creado por elementos del ejército, aparecen las agresiones sexuales llevadas a cabo por los elementos del ejército contra mujeres indígenas. Denunciadas a las autoridades nacionales y organismos nacionales e internacionales de derechos humanos.

Todo lo anterior muestra que la mujer es vista como una propiedad, quien es reproductora de la especie, cuidadora del hogar e hijos, y considerada propiedad del padre, quién al casarse los derechos pasan al esposo y ella deberá llevar el apellido del marido, como un derecho de propiedad de éste sobre la esposa y después de las hijas.

Por ello al considerar a la mujer como un objeto de posesión, el rapto y la violación eran vistos como daños hechos a un objeto que era propiedad del hombre, padre o esposo, por lo mismo se consideraba que el delito era cometido contra el hombre y no hacia la mujer, quien era el objeto que se poseía.

En la actualidad el concepto social de la mujer ha ido cambiando y paulatinamente se le ha ido considerando como sujeto con derechos propios, por ello las leyes ya consideran a la violación sexual como delito.

Tipos de Violación.

1. **VIOLACIÓN POR IRA.** En este el acto es agresivo, caracterizado por la violencia física para dominar a la víctima, pudiendo parecer un acto accidental e impulsivo, donde el agresor no parece haber planeado el asalto. No lo incita el placer sexual, pudiendo tener disfunción eréctil durante el ataque; el lenguaje ofensivo es característico y la duración de la violación suele ser por tiempo corto. Es por medio del sexo que el agresor lastima, castiga, degrada y humilla a la víctima del ataque, expresando su rabia y venganza.
2. **VIOLACIÓN POR PODER.** El ataque sexual representa una expresión de conquista y no pretende lastimar a la víctima sino poseerla sexualmente, satisfaciendo sus sentimientos de insuficiencia, y expresando poder, fuerza, control, autoridad e identidad. El ataque es predeterminado, pero este, depende de la oportunidad; el violador generalmente se encuentra ansioso y tampoco experimenta placer, pudiendo tener eyaculación precoz o retardada, su lenguaje es a base de órdenes y de preguntas personales a la víctima; estos asaltos son prolongados.
3. **VIOLACIÓN SADICA.** La ira y el poder erotizan al atacante. La sexualidad y la agresión se erotizan con el fenómeno conocido como sadismo. Para el agresor el ataque es excitante y gratificante. El ataque se caracteriza por tratar a la víctima de manera esclavizante, con tortura, conductas de tipo ritualistas y víctimas simbólicas, o sea que las víctimas tengan características comunes.
4. **VIOLACIÓN POR COERCIÓN.** Sucede cuando el violador intimida a la víctima mediante alguna arma, la fuerza física o la amenaza con inflingirle daños corporales. El atacante se asegura personalmente de su fuerza, identidad e idoneidad sexual.
5. **VIOLACIÓN POR CONFIANZA O BAJO CONVENCIMIENTO.** La violación no siempre la cometen extraños, en el estudio de Ruth González, 1995, encontraron que el 25% de los casos el agresor era un conocido, pudiendo ocurrir en cualquier tipo de relación hombre-mujer, como por ejemplo contra amigas, esposas, amantes, o novias. En un estudio realizado en México por Ramírez y Vázquez (próximo a publicarse) se demostró que en su muestra de 1163 mujeres rurales y 427 mujeres urbanas del estado de Jalisco, el 56.7% de las mujeres urbanas y 44.3% de las rurales han padecido algún tipo de violación interpersonal; el agresor es el marido en más del 60% de los casos. En este tipo de violación el agresor consigue su fin a través de engaños, traición y violencia encubierta o manifiesta, Burgués, A.; Holmstrom, 1974; González S, R.; 1990 (todas las citas hechas por Rodríguez E., 2002).

Dowdeswell, 1987 (citado en Ayala M. y Pérez I., 2004) reporta que menos del 50% de los atacantes son desconocidos y que los atacantes por lo general son hombres conocidos, pudiendo ser además de los citados anteriormente el ex novio, cualquier familiar, un vecino, un repartidor de la tienda, conocido casual, o un compañero de la escuela o el trabajo.

Esta persona puede ser alguien agradable para la víctima, por lo que le resultará a la mujer decir quien fue, pues puede ser un individuo de “buena reputación” entre su grupo de amistades o la familia y temerá a las represalias, a que no le crean o la tachen de “provocadora”.

En este caso la víctima es atacada de manera sorpresiva; el violador obtiene el acto sexual a través del engaño, la traición y con frecuencia con violencia física. Por ser un conocido, con gran probabilidad el ataque se perpetra después de una relación o diálogo entre la víctima y el agresor.

Existen casos donde el victimario usa la violencia como forma de controlar a la mujer, no sólo en una ocasión, sino por un largo período.

6. **VIOLACIÓN MARITAL.** Se ha encontrado gran correlación entre esta violación y el maltrato físico conyugal, por ello esta es una forma más de la violencia doméstica. El asalto por la pareja íntima, no sólo se refiere a las parejas casadas sino a todas las relaciones íntimas pasadas o actuales.

Un hombre violento viola a su mujer no por una excitación sexual auténtica, sino desde la consciencia de tener un arma a mano para utilizarla en cualquier momento. Es una herramienta más de poder y se le aplica con un significado que siempre va más allá del contacto sexual (Ferreira G., 1992, citado en Rodríguez E., 2002).

Dentro de este tipo de violación asociada a la violación doméstica, incluye todos los actos de violencia psicológica, física y sexual ejercida sobre cualquiera de las personas que comparten la vida cotidiana, siendo posible que en este contexto de mujeres violentadas verbal, emocional, física o sexualmente, exista también abuso sexual con o sin penetración a menores.

No en todos los casos de violación a la pareja, se ejerce con golpes. La violación sin golpes se da generalmente en matrimonios de la clase media, caracterizándose por una menor violencia y abuso físico. En este tipo de abuso, la agresión consiste más en descalificaciones, burlas sobre su cuerpo, etc., por parte del marido, lo cual produce en la mujer desinterés y rechazo a tener relaciones sexuales; pero debido al chantaje sexual por dinero, miedo a la soledad y a que el marido la cambie por otra mujer, a causa de las amenazas de abandono, entre otras razones, tiene relaciones sexuales con la pareja en contra de su voluntad.

En la violación marital también existe la violación obsesiva, la cual consiste en la preocupación sexual inusual del marido, quienes se obsesionan por la pornografía, exigiéndoles hacer lo que él ha visto en los materiales pornográficos u obligarlas también a verlos, aún contra su voluntad. Los hombres suelen tener rituales muy estructurados en referencia a la sexualidad, con la necesidad de penetrar a la mujer con violencia.

7. **VIOLACIÓN EN UNA CITA.** Es la situación en la que, en un momento de la reunión planeada, o antes de concertar la cita, el hombre se interesa en tener sexo tratar de “seducir” a la mujer. Si ella se resiste, el se pone verbal o físicamente amenazante.

8. AGRESIONES VERBALES. Estas no tienen la intención de dañar físicamente a la víctima, pero la dañan en su integridad personal.
9. HOSTIGAMIENTO SEXUAL. El agresor acosa a la víctima con propuestas, agresiones verbales de manera prolongada, en las que están involucradas relaciones de poder y jerarquía. Es una presión constante en la que persisten acciones sexuales como, tocamientos, posturas, gestos, movimiento corporal o verbalización, usadas para acosar a la víctima. Es la agresión más frecuente que sufren las mujeres, de todas las edades y condiciones, en su vida cotidiana, en la calle, lugares públicos, trabajo, en la escuela y en su familia. (Centro de Atención Integral a Víctimas y Sobrevivientes de Agresión Sexual, C.A.I.V.S.A.S., citado en Romero M. 2006).

Es importante hacer la diferencia entre acoso y hostigamiento.

- a. Acoso Vertical (Acoso chantaje). Ejercido por un superior jerárquico hacia un subordinado. Manifestación de poder, el cual se puede dar mediante amenazas si no accede la víctima a favores sexuales o promesas de cualquier tipo en cuanto a beneficios laborales, si accede.
 - b. Acoso Horizontal. Es cuando la mujer es acosada insistentemente por un compañero de trabajo de la misma jerarquía o por algún cliente de la empresa.
 - c. Hostigamiento Sexual, conducta ofensiva referida a una o varias mujeres, creando un ambiente hostil en el trabajo.
10. ESTUPRO. Relación sexual consentida por la víctima, obtenida a través del chantaje o la manipulación, estas víctimas son dependientes o inmaduras en lo que se refiere a su desarrollo psicosexual, involucrándolos en actividades que no comprenden plenamente.

Mitos acerca de la violación.

Debido a las creencias culturales (mitos) asociados con la violación, el 79% al 90% aproximadamente de las víctimas nunca piden ayuda, ni lo comunican a ninguna persona, pues sus sentimientos de culpa y vergüenza originadas por las creencias sociales equivocadas, les hacen sentirse responsables por lo que les ha ocurrido durante años, deteriorando su autoimagen y autoestima; haciendo casi imposible su recuperación, siempre atormentados por lo que pudieron haber hecho y no hicieron.

Algunos mitos referentes a la violación:

- La violación se debe al deseo sexual. El hombre se siente impulsado a cometer una violación más bien por sentimientos de ira, poder y enojo, que por un deseo sexual.
- Las mujeres provocan la mayoría de las violaciones. Es muy bajo el porcentaje de las violaciones en donde la actitud de la mujer haya estimulado la violación. Hay quienes piensan que hasta un gesto o mirada puede representar una provocación. Esto sería tanto como decir que la caja de cobro de un comercio invita al ladrón a robar y por

tanto debería de acusarse a la tienda de ser la culpable de invitar al ladrón a robar. Esta incongruencia muestra lo absurdo de suponer que el hombre no es el responsable de haber cometido una violación, sino que la mujer es la culpable de los impulsos sexuales y agresivos de los hombres.

- No me puede suceder a mí. Cualquier mujer, hombre, niño o niña son víctimas potenciales; personas de cualquier raza, edad, religión, clase social, ocupación, educación o cualquier tipo físico CAMVAC, 1985, citada en Romero M., 2006).
- La mujer goza en secreto la violación. La víctima experimenta la violación como una amenaza a su vida y presenta la sensación de muerte inminente. Ante el ataque la víctima se paraliza impidiendo que pueda reaccionar.
- La mujer tiene fantasías de ser violada. El hombre es quien suele hacer éste comentario, pues la violación es un acto cometido en nombre de la masculinidad, el varón necesita justificar su acción y creer que la mujer también desea ser violada para reafirmar su feminidad.
- La mujer puede evitar la violación resistiendo y peleando hasta el último momento. Normalmente el hombre es más fuerte físicamente que la mujer y en muchas ocasiones porta armas, posición muy desventajosa para la mujer. Ante la resistencia algunos violadores aumentan sus esfuerzos extremando la violencia.
- La mayoría de los acusados de hostigamiento no desean ofender a la mujer. Frecuentemente los hombres, sinceramente malinterpretan la actitud amistosa de la mujer. Un porcentaje menor sí desea comportarse de forma abusiva en el trabajo, sabiendo que su conducta incomoda a las mujeres, siendo ésta la razón por la cual lo hacen. Otros se sienten realmente sorprendidos por la respuesta hostil de la mujer, pues sólo se proponían hacer una provocación inocente.
- Si las mujeres desean que las traten de igual forma que a los hombres, no pueden esperar un trato especial, ya sea entre obreros o ejecutivos. Las mujeres no esperan un trato especial, sino uno justo y decente, el mismo que esperan los hombres.
- Los hombres tienen un mayor deseo sexual que las mujeres, debido a su naturaleza. Al creerse por siglos que la mujer es propiedad del hombre, se perpetuó la idea de que las mujeres no tenían deseo sexual, ni disfrutaban del sexo, siendo las prostitutas la excepción.
- Las mujeres que no incitan a las insinuaciones y propuestas sexuales y lo hacen saber de manera clara, no son víctimas de hostigamiento sexual. Si una mujer se siente incómoda lo puede expresar. La mayoría de los hostigadores se dan cuenta que su proceder no gusta a las mujeres, y por esto continúan. Aunque las mujeres digan “no” de forma repetida, observan como su negativa es ignorada.
- No es posible violar a una mujer en contra de su voluntad. Definitivamente esto es posible, pues la penetración del pene erecto es capaz de penetrar cualquier orificio, especialmente cuando se profieren amenazas o se hace uso de la violencia o de las armas.

- La violación sólo se comete de noche, en callejones oscuros y por un desconocido. Esta puede ocurrir a cualquier hora, en cualquier lugar, y el violador puede ser una persona conocida.
- La violación es un acto impulsivo, incontrolable, inconsciente e instintivo por parte del agresor. En la mayoría de los casos el violador planea el acto, por lo menos de forma parcial. La respuesta sexual del hombre no es incontrolable, ni inconsciente.
- Sólo los hombres pervertidos sexuales, locos y con un impulso sexual insatisfecho violan mujeres. Los violadores pueden tener impulsos sexuales normales además de una vida sexual activa y exhibir un comportamiento dentro de los límites “normales” pero muestran mayor tendencia hacia la violencia y la agresividad. Muchos de los violadores son casados con la posibilidad de expresar su sexualidad de forma saludable.
- La mujer dice “no” cuando desea decir “sí. El doble mensaje con el que hombres y mujeres son educados, facilita que ambos sexos sufran confusión y ambivalencia; siendo fortalecidos éstos mensajes por los medios de comunicación, los cuales muestran imágenes en las cuales muestran a las mujeres diciendo al principio que no desean hacer el sexo y al final aparecen disfrutando apasionadamente. El agresor debe entender que si la mujer dice “no” quiere decir en realidad que no desea sexo.
- Las mujeres inventan que han sido violadas. Existe un alto porcentaje de informes de violación falsos, sólo un mínimo porcentaje de informes de violación son falsos (CAMIS, Centro de atención al maltrato intrafamiliar y sexual, 1997, cita en Romero M., 2006).
- No defenderse ante la violación y asumir una conducta sumisa, garantiza la seguridad de la víctima. Algunos agresores necesitan para lograr la excitación sentir la resistencia y el sufrimiento de la víctima, por lo que la conducta pasiva podría enojarlo y aumentar su violencia.
- Muchas mujeres no denuncian que han sido violadas porque saben que ellas provocaron el ataque. El no denunciar el ataque se debe a múltiples razones como pueden ser: el temor al rechazo familiar, social, de amigos. El apoyo con el que cuenta la víctima es de suma importancia para que se decida a hacer la denuncia, así como las experiencias previas que haya tenido con las instituciones policíacas y judiciales. Si la víctima que está decidida a levantar el acta es tratada como si ella hubiera provocado el ataque, por los agentes encargados de tomar la declaración o restan credibilidad a su declaración, terminará por no denunciar los hechos.
- Si ya vas a ser violada te deberías relajar y disfrutar. Esta creencia proviene de la ignorancia de pensar que la violación es como una relación sexual intensa y no como un acto violento, en donde el dominio y la muestra de poder del violador son los elementos principales del ataque, asumiendo que la mujer desea ser violada, por tanto los hombres deberían relajarse cuando son amarrados y golpeados.

Consecuencias en la violación.

La violación provoca una situación crítica de inmensas proporciones. Las consecuencias psicológicas, físicas y espirituales de la víctima requieren de atención profesional adecuada, de forma inmediata y a largo plazo.

Consecuencias Psicológicas

La violación degrada, deshumaniza y trasgrede el yo de la víctima, pues se le ha maltratado en su deseo, voluntad, sus límites frente al mundo y el límite ante otros seres humanos. Provocando siempre un daño en la víctima, pues su relación con el exterior, con su cuerpo, con su sexualidad, y con los demás han sido trasgredidas y su mundo conocido, en el que se sentía segura, de repente se convierte en un medio agresivo y peligroso, en el cual se ve obligada a tener sexo por la fuerza y de forma dañina.

Representa una crisis en la vida de la persona violada, en el que un factor externo rompe su equilibrio entre su capacidad de adaptación interna y su ambiente. Como en otros estados de crisis produce emociones complejas y repercute en todos los ámbitos en los cuales interviene la víctima, modificando severamente su bienestar emocional.

La severidad del trauma puede valorarse por medio de tres factores:

- Se necesita conocer las situaciones amenazantes que ha vivido la persona violada a lo largo de su vida.
- La naturaleza del evento, pues algunas violaciones son más amenazantes que otras, unas tienen mayor daño y abuso; algunas ocurren por largo tiempo o son ataques de más de un violador.
- Las características de personalidad para resolver estados de crisis de la víctima.

Es importante también considerar la edad de la víctima, el apoyo social, las diferencias de personalidad, la autoestima, pues de estos depende la reacción de la víctima ante el ataque; debido a que no todas las personas expuestas a esta clase de ataques tienen las mismas consecuencias, siendo muy difícil predecir la respuesta de la víctima durante la crisis, algunas hablan, otras se resisten, otras responden pasivamente y otras reportan no haber sentido nada durante el ataque. Estas respuestas dependen de la valoración que hace la víctima de la situación y de las actitudes que adoptan cuando enfrentan las crisis.

Kolodny, Master y Johnson, 1987 (citados en González, 1995 y citado en Ayala M., y Pérez I., 2004) describen dos fases, las que dependen de la edad y personalidad de la víctima, así como la circunstancia del ataque, servicios de asistencia y el trato recibido por estos últimos.

1. Fase Aguda.

Representa la reacción al impacto, en el que se presenta desorganización, pues el impacto físico y emocional provocan gran número de emociones en las horas inmediatas al ataque; el impacto llega a ser tan severo que se puede presentar un estado de shock o incredulidad observándose dos tipos de reacción:

- a. El expresivo. En esta persona los sentimientos de miedo, angustia y ansiedad son expresados con llanto, sollozos, desasosiego y tensión.
- b. El controlado. Domina sus sentimientos y se muestra calmado.

Disturbios en los patrones del sueño. Difícilmente concilian el sueño y sí lo logran despiertan con facilidad. Comúnmente tienen pesadillas y despiertan gritando.

Desorden en los patrones alimenticios. Con frecuencia disminuye el apetito, pudiendo presentarse dolor de estómago o náuseas.

Reacciones emocionales. Expresan principalmente miedo al daño físico, la mutilación y la muerte, originando el Síndrome de Trauma por violación como una reacción al estrés agudo ante la amenaza de muerte. El miedo a ser dañadas o asesinadas, es el mismo entre mujeres violadas por un conocido (pareja íntima o en una cita) y las que han sido atacadas por un desconocido; además las que han sido atacadas física y sexualmente por una pareja íntima tienen más posibilidades de sufrir consecuencias psicológicas más severas.

Pueden aparecer sentimientos de humillación, degradación, desesperanza, culpa, vergüenza, enojo, baja autoestima y ansiedad.

La culpa y la vergüenza son emociones que aparecen en la mayoría de las víctimas de violación. La culpa es reforzada por la crítica social y por la actitud de las autoridades que demeritan y dudan de la credibilidad de la víctima.

Pensamientos. La víctima trata de borrar y eliminar el recuerdo del ataque, bloqueando los pensamientos, pero estos persisten continuamente.

2. Proceso a largo plazo.

Cambios en el estilo de vida. Se altera su estilo de vida como consecuencia del ataque, muchas víctimas funcionan mínimamente a pesar de que ha pasado el tiempo.

Sueños y pesadillas. Continúan las pesadillas, observándose dos tipos de pesadillas, uno es un tipo similar a la de la violación, en la que la víctima trata de escapar, pero no lo logra. El otro tipo aparece tiempo después del ataque en donde la víctima reporta dominar en la agresión, pero con frecuencia el sueño es violento y la víctima se siente perturbada.

Fobias. Funcionan como defensa psicológica ante el estrés del evento y se presentan como miedo irracional e incontrolable ante un objeto o circunstancia, simbolizando la ansiedad que la víctima experimentó en el ataque.

Reacciones emocionales. Aunque se evalúe a la víctima muchos años después, es frecuente que las sobrevivientes reciban diagnósticos psiquiátricos como depresión mayor, abuso y dependencia al alcohol y a las drogas, ansiedad generalizada y desorden obsesivo-compulsivo.

Algunas víctimas pueden iniciar a pocas semanas del ataque la fase de reorganización en las que influyen factores como la capacidad de enfrentamiento, el apoyo social y otros. Este proceso se caracteriza por conductas dirigidas a conductas autoprotectivas como cambiarse de domicilio, de número telefónico o de trabajo, además de estrechar lazos familiares.

Esto representa un patrón adaptativo ante la agresión recibida. Existen mujeres que a las dos o tres semanas se encuentren asintomáticas o incluso tienen cambios de conducta positivos.

Víctimas de violación por confianza:

Pueden presentar incapacidad para establecer relaciones interpersonales, así como desconfianza ante los hombres. En el caso de la pareja íntima sigue viviendo con el agresor, sin poder olvidar, pues convive a diario con él.

Estas mujeres desarrollan una autoimagen negativa, se imputan a sí mismas su apatía sexual, adjudicándola a su carácter y no a consecuencia de la relación abusiva. Se culpan sintiéndose responsables de la violación que padecen creyendo que se debe a que no son mejores parejas sexuales y de no esforzarse lo suficiente por mejorar su relación.

Aparte del trauma inmediato, los efectos se potencializan por las otras formas de maltrato que acompañan al ataque sexual y la probabilidad de que este vuelva a ocurrir; perdiendo la capacidad de confiar, teniendo una sensación continua de miedo y dolor emocional, presentando pesadillas aterradoras y disfunción sexual.

Las principales consecuencias psicológicas de la violación a la esposa son:

- La ira hacia el esposo por haber sido usada como objeto.
- La culpa, la cual aumenta en cuanto más frecuentes sean los ataques sexuales.
- Se sienten traicionadas.
- Presentan la sensación de estar atrapadas.
- La sensación de encontrarse aisladas.

SINDROME DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (PTSD)

Personas que han sido víctimas de situaciones que se encuentran fuera de las experiencias comunes a la mayoría de la población (eventos adversos), eventos que se presentan de manera brusca como la guerra, accidentes o catástrofes, víctimas de agresión sexual, personas víctimas de algún delito violento, así como sus familiares o sobrevivientes, pueden llegar a sufrir PTSD.

En los individuos que han sufrido este síndrome se altera su sensación de seguridad, su vida cotidiana y sus sentimientos se exacerban. La violencia no sólo es física, el amago con una arma de fuego o arma blanca, también se refiere a cualquier tipo de violencia moral, en la que la intimidación y la amenaza tiene un lugar predominante.

El PTSD es incluido entre los trastornos de ansiedad en el DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994, citado en Romero M., 2006). Aparece cuando una persona ha sufrido o ha sido testigo de una agresión física o una amenaza para su vida o la de otra persona y la reacción emocional que experimenta es una respuesta intensa de miedo, horror o indefensión. En el caso de las víctimas de violación, esta experiencia es un estresor con la suficiente potencia para producir estrés en la mayoría de las personas, por lo que cumple con el principal diagnóstico del DSM-IV.

Este síndrome interfiere significativamente en las funciones: social, laboral o escolar, personal; pérdida del interés por lo que le resultaba atractivo; llegando la persona a sentirse adormecida afectivamente, como un tipo de anestesia psíquica para expresar y recibir afecto.

Consecuencias psicológicas citadas por Silvia Arce, 1993 (citado en Bastidas, 1998; citados en Ayala op. cit.) en base a su experiencia clínica con mujeres víctimas de agresión en el Centro de Estudios de la Mujer:

- Daño de la imagen corporal.
- Depresión e intentos de suicidio.
- Psicosomatización, pesadillas, dificultades con el sueño.
- Alteraciones en el apetito.
- Ansiedad, aislamiento o rechazo.
- Falta de auto control y mal manejo de las emociones, en especial de la rabia y hostilidad.
- Autoconcepto de objeto dañado.
- Alteraciones cognitivas.

Consecuencias Físicas

Las consecuencias físicas según las fases de Kolodny, Master y Jhonson (op. cit.) son:

1. En la fase aguda.

Se presenta dolor, pudiendo presentarse en todo el cuerpo o en el área del cuerpo donde se realizó la fuerza del ataque, garganta, pecho, brazos o piernas.

Las víctimas presentan síntomas en el área del cuerpo que ha sido lastimado; al forzarlas a tener sexo oral la boca y garganta puede presentar irritación, las que han sido forzadas a tener sexo vaginal puede aparecer flujo vaginal, prurito, sensación de ardor al orinar y dolor generalizado; cuando han sido forzadas a tener sexo anal se puede presentar dolor rectal y sangrado.

El resultado también puede ser el contagio de infecciones de transmisión sexual o embarazo. También se asocia con el síndrome premenstrual, desórdenes gastrointestinales y dolor crónico.

2. Proceso a largo plazo.

Aspectos psicossomáticos. Entre las consecuencias que presentan deteriorando la salud de la víctima de violación son el vómito, irritabilidad gastrointestinal, dolor de estómago; disnea, hipotensión y dolor de cabeza; irregularidades menstruales, cambios de temperatura, tensión muscular, fatiga, temblores y trastornos genitourinarios. Intensificándose estos síntomas con el paso del tiempo (Norris y Feldman Summers 1981, citados en Romero M., 2006).

Consecuencias Sexuales

Las mujeres violadas evitan todo contacto con los hombres, tanto en situaciones sexuales como sociales. Otra consecuencia que pueden presentar es la disfunción sexual que va desde aversión a todo tipo de contacto sexual, pasando por dificultades para excitarse, presentar anorgasmia, vaginismo, mala lubricación vaginal y pérdida de la sensibilidad vaginal y otras.

Provocándoles trastornos colaterales como baja autoestima, sentimientos de culpa, temor al rechazo, depresión e ira contra los hombres (Kolodny, Master y Jhonson, 1983, citados en Rodríguez E., 2002). Pudiéndose presentar inmediatamente después del ataque o generarse a través del tiempo.

Las mujeres violadas por sus esposos muchas de ellas consideran imposible la intimidad con un hombre, patrón que generalmente no se presenta en mujeres atacadas por un extraño, ya que las víctimas de violación conyugal no son violadas una sola vez sino muchas veces, presentando una ansiedad constante.

Consecuencias Familiares

La violación puede afectar también a otros miembros de la familia y amigos, los que se convierten en víctimas secundarias. La violación presenta consecuencias negativas en los miembros de la familia, pareja y amigos, pero las amigas y familiares mujeres padecen más los efectos negativos de la mujer violada que los amigos y familiares varones; ya que la mujer que ha padecido una violación vive temerosa de que las mujeres que ama puedan padecer lo mismo que ella, pues siente que en cualquier momento puede volver a ocurrir un ataque a sus seres queridos.

Para los hombres cercanos a la víctima, cuando se enteran de la violación sufrida por alguien querido, se confunde en una mezcla de sentimientos de vergüenza y culpa por el sufrimiento ocasionado por alguien de su mismo género y rabia por la herida narcisista ocasionada por el acto sexual sufrido por alguien de su propiedad, “su” hermana, “su” mujer, “su” amiga; sintiendo impotencia ante la potencia del otro.

Cuando la reacción familiar es conflictiva, la más conflictiva suele ser la del compañero íntimo. La relación conyugal puede afectarse cuando se rompe el “sentido de propiedad” del hombre sobre su mujer que otro ha poseído, pudiendo llegar a sentir el acto delictivo como infidelidad.

Es probable que la pareja se sienta culpable por no haber podido defender a su mujer evitando el ataque.

Algunos hombres maltratarán y hasta pueden abandonar a su pareja, en cambio otros pueden apoyarlas.

En la mayoría de las mujeres violadas admiten un profundo impacto en sus vidas, recuestionan sus valores, realizando un ajuste de sus conceptos y los de los demás, sintiendo que su vida se dividió entre el antes y el después de la violación.

ABUSO SEXUAL

Se refiere a todos los actos en los que se involucran actividades sexuales inapropiadas debido a la edad (menores). Se les pide que guarden el secreto sobre tales actividades, pudiendo hacerles creer que si delatan dichos actos provocarán que les suceda algo muy “malo” a ellos, al perpetrador o a su familia. Estos actos sexuales llegan a generar sentimientos de confusión emocional, miedo, culpa, vergüenza y en ocasiones placer. Incluye la desnudez, mostrar material sexualmente explícito, el tocamiento físico, la masturbación, sexo oral, anal, genital,

exponer al menor a ver actos sexuales entre adultos, presenciar el abuso sexual realizado a otro menor, además de otros tipos de abuso.

Las familias en las que ocurre el incesto, están caracterizadas por el desbalance de poder, en donde el padre tiene el poder absoluto y no toma en cuenta ninguna de las necesidades emocionales de la familia.

El abuso sexual del menor es un fenómeno social que tiene que ver con la Violencia Doméstica, el cual cuestiona severamente la naturaleza humana, por lo que la sociedad prefiere no hablar del tema; razón por la que tal vez el abuso sexual está rodeado de falsas creencias, como por ejemplo:

Casi siempre los cometen extraños.

- El abuso sexual no existe, es resultado de la fértil imaginación infantil.
- Es una fantasía alucinatoria de madres “histéricas”.
- Lo provocan las hijas seductoras
- Es culpa de “las madres frías”, que orillan a los esposos a satisfacerse con sus hijas(os).
- Los que abusan de los niños son locos, psicópatas y desadaptados sociales.
- Todos los que abusan de niños, fueron abusados en la infancia.
- El abuso está relacionado con factores de pobreza y aislamiento familiar.

Consecuencias del abuso sexual.

El abuso sexual tiene consecuencias físicas, psicológicas, familiares y sexuales, las cuales varían según la edad, educación y duración del abuso que sufre el menor; sus características de personalidad, la reacción y el apoyo que recibe de la familia; recursos intelectuales, número de abusadores y red de ayuda social.

Consecuencias Familiares

El incesto viola el lazo de confianza entre la/el niña(o) y su cuidador. Porque el perpetrador deriva autoridad a través de la relación de dependencia de la/el niña(o), el incesto tiene más consecuencias emocionales serias que el abuso cometido por un extraño. No sólo es violado el cuerpo de la/el niña(o), sino la confianza y el amor también (Blume, 1990, citado en González P., 1996; citado en Rodríguez E., 2002).

Una niña(o) que sufre de abuso dentro del hogar, crece en un ambiente familiar en el cual se siente lleno de temor, desconfianza, inseguridad, incredulidad y resentimiento. Percibiendo a las personas que están destinadas a cuidarlo, protegerlo y educarlo, irónicamente proporcionándole terribles sentimientos y mensajes ambivalentes.

Como a la madre generalmente se le considera la responsable del cuidado de los hijos, además de la educación social, cultural, moral y sexual de la hija; pues muchos padres varones piensan que a ellos les toca la educación del hijo varón cuando éste está en la edad de hablarle de “hombre a hombre”. Por ello a la madre se le hace responsable por los errores en la educación de los hijos, y especialmente en el abuso sexual. Es acusada por ella misma, la víctima, el victimario y la sociedad de no haber detenido el abuso sexual, por ser “cómplice pasiva” o de no haberse percatado del problema de abuso. Lo importante es señalar que el único responsable es el abusador.

Consecuencias Psicológicas

Todas las reacciones del menor se manifiestan en el Síndrome de Estrés Postraumático.

Los cambios conductuales que presentan el niño o la niña pueden ser: bajo rendimiento escolar, falta de concentración, agresividad, aislamiento, temor ante una persona determinada, trastornos alimenticios, demandas de afecto, trastornos del sueño, presentar alteraciones en sus patrones de higiene, enuresis y otros. Estos cambios conductuales también pueden estar asociados con cambios de casa, el que llegue un miembro nuevo a la familia o la muerte de un familiar; pero para lograr un diagnóstico entre estos problemas y el abuso sexual, es cuando se manifiestan conductas sexuales que no están de acuerdo con su etapa de desarrollo de la niña(o), las que se llegan a presentar cuando juega.

Consecuencias Físicas

- Irritación anal.
- Irritación vulvar.
- Desgarramiento vaginal.
- Flujo.
- Infecciones de transmisión sexual

DIFERENCIAS Y SIMILITUDES ENTRE ABUSO SEXUAL Y VIOLACIÓN

Diferencias:

En el Abuso sexual

- Las víctimas son niñas y niños.
- Los abusadores con frecuencia son familiares o conocidos.
- Es un acto repetitivo, que con el tiempo se va sofisticando.
- Involucra menos violencia.
- Puede incluir penetración o no.

En la violación

- La víctima generalmente es mujer, aunque no se excluyen a los hombres.
- Con menor frecuencia que en el abuso, el atacante es un conocido.
- En la mayoría de los casos ocurre solamente una vez, excluyendo la violación marital.
- Se caracteriza por el uso excesivo de violencia en la mayoría de los casos.
- Típicamente incluye penetración vaginal, oral o anal.

Similitudes:

- Ambos son ataques sexuales.
- La mayoría de los atacantes son hombres.
- En ambos casos, la víctima sufre trastornos en su sexualidad.
- En los dos tipos de ataque la víctima se siente culpable.

SUPERVIVIENTES DEL ABUSO SEXUAL

A veces resulta difícil determinar exactamente los efectos del abuso sexual en la infancia cuando se intenta detectarlos a largo plazo, debido a que llegan a ser muy generalizados al pasar los años. Estos efectos invaden toda la vida de la superviviente: su sentido de identidad, relaciones íntimas, la sexualidad, la vida laboral, la relación con los hijos y aún puede afectar la cordura.

Muchas de las supervivientes han estado tan ocupadas sobreviviendo que no han advertido a que grado ha afectado el abuso sexual sufrido en la infancia. Pero este no se resuelve hasta que la víctima se percata de las áreas de su vida que necesitan ser sanadas, a causa de la experiencia infantil.

Como al abuso sexual es uno entre muchos otros elementos que influyen en el desarrollo, resulta difícil aislar estos factores de los otros que también han influenciado en el desarrollo de su personalidad, por ejemplo la baja autoestima también se puede deber a factores como el rechazo causado por no ser aceptada por su grupo de amigos.

El manejo de la familia es muy importante para los efectos que pueda sufrir después del abuso. Si en el momento que la niña informa lo sucedido se le da credibilidad y se le trata con afecto y comprensión, esto está ya facilitando la recuperación emocional. Por el contrario no se le hace caso, se le trata de forma insensible ante su sufrimiento y aún más, se le culpa de lo sucedido e incluso se le maltrata. El problema emocional se agravará de forma importante. La forma en que ella pueda reaccionar para afrontar lo que le ha pasado, creará más problemas.

Efectos en las niñas que sufren abuso sexual.

1. Autoestima y poder personal.

El abuso sexual viola las fronteras de la niña, se siente incapaz de decir no, además de sentir que ha perdido el control sobre su mundo. Se siente humillada y este sentimiento le transmite el mensaje de que ella vale muy poco y que nada de lo que hubiera hecho podría haber evitado el ataque.

Probablemente si lo contó no le creyeron y le dijeron que lo había inventado y que lo olvidara o la culparon. Pudieron haber negado o deformado la realidad de lo que le sucedió y ella pudo llegar a creer que estaba loca. En vez de considerar malo al agresor o a sus padres, llega a creer que ella no se merece ser cuidada y que merecía lo que le sucedió.

Además muchas pequeñas que han sufrido abuso sexual se les han dicho expresiones como: “jamás vas a triunfar”, “eres una tonta”, “sólo sirves para hacer el sexo”. Con dichos mensajes será aún más difícil creer en ella misma.

2. Sentimientos.

La menor no puede permitirse sentir toda la fuerza del terror, dolor y la ira; pues la potencia de estos sentimientos sería devastadora. Si hubiera reconocido la profundidad de sus sentimientos esto le hubiera impedido realizar sus tareas escolares con sus compañeras, ni tampoco se podía permitir el pensamiento de matar a su padre, en caso de que éste fuera el agresor, pues depende de él además de los sentimientos de culpa que esto le proporcionaría.

Su amor y confianza inocentes fueron traicionados, aprendiendo que no puede confiar en sus sentimientos hacia los demás. Pudiera ser que al expresar sus sentimientos solo recibió burla y desdén. Nadie le hizo caso y además le dijeron que no tenía de que preocuparse y se le acosó sexualmente de nuevo.

Si además los adultos que la rodeaban no eran capaces de controlar sus sentimientos, recibió el mensaje de que los sentimientos llevan a la violencia, por tanto la ira puede llevar a los golpes y a lanzar cosas por la habitación.

En estos casos la niña pudo haber aprendido a bloquear sus sentimientos de dolor, miedo, culpa e ira.

Una de las formas en las que los niños aprenden a conocer el mundo es por su cuerpo, por tanto la niña abusada sexualmente aprendió que el mundo es un lugar peligroso. Sintió dolor, se sintió traicionada y además experimentó la confusa sensación contradictoria de sentir excitación. En estos casos las niñas llegan a aprender como evitar esas sensaciones y pueden llegar a insensibilizarse.

3. Los hijos y la educación.

En el caso de que el abuso sexual haya ocurrido dentro del seno familiar o si su familia no la protegió ni recibió apoyo, entonces se desarrolló en una familia disfuncional, en la cual careció de modelos sanos. Si no se recuperó de la experiencia traumática, muy probablemente repita los patrones inadecuados de sus padres.

4. La familia de origen.

Las familias en las que se padece incesto sus relaciones son distorcionadas. En éstas hay falta de confianza, la comunicación y la seguridad, elementos esenciales en el desarrollo, y en lugar de ello existen los secretos, el aislamiento y el miedo. La menor que sufre abuso sexual este tipo de familia generalmente es el chivo expiatorio de la disfunción familiar y a quién se le dice repetidamente que es tonta, loca y mala. La niña se sintió aislada y marginada del resto de la familia.

En muchas ocasiones el abuso sexual aparece en familias alcohólicas, junto con otros factores disfuncionales y la menor es muy probable que haya tenido que padecer estos otros problemas. Muy probablemente se haya tenido que hacer cargo de responsabilidades que corresponden a los adultos

Cuando el abuso sexual fue con un miembro fuera de la familia y ésta no le prestó atención y la ayuda indispensable para estos casos, la niña recibió el mensaje de que su sufrimiento no es importante y que no era posible confiar en su familia para que la protegiera ni la comprendiera.

Consecuencias en las supervivientes de abuso sexual.

Consecuencias Básicas

1. Restar importancia. Hacer de cuenta que lo que pasó no es tan malo en realidad. “Papá está algo enfadado”.
2. Racionalizar. La forma en la que los niños explican el maltrato disculpándolo. “No pude evitarlo, estaba borracho”.
3. Negación. Hacer como que lo que pasa no está ocurriendo o que lo que pasó no ocurrió. Mecanismo de defensa básico en las familias con alcoholismo. En cuanto al incesto es universal. “Si me distraía lo suficiente, lo olvidaba”. Es una forma de evitar hablar de lo que ocurrió. Es más cómodo negar la realidad para la niña, que tener que enfrentar que los adultos que supuestamente están para cuidarla no lo harán y le hacen daño.
4. Olvidar. Es una de las formas más comunes y eficaces que tiene los niños para enfrentar el abuso sexual, ya que la mente tiene un gran poder de reprimir recuerdos y emociones perturbadoras; incluso en el momento en el que está ocurriendo el abuso sexual. Testimonio de una sobreviviente Ellen Bass y Laura Davis (1995) “En mi mente tenía la imagen visual de un armario. Todo lo que me estaba sucediendo lo metía al fondo del armario y cerraba la puerta”.

La capacidad de olvidar es la razón por la cual tantas supervivientes adultas no recuerdan haber sufrido abusos sexuales. Otras recuerdan el abuso pero no recuerdan lo que sentían.

Desdoblamiento-Escisión

Estos dos términos describen estados diferentes, pero Ellen (op. cit) los usa indiferentemente para referirse a los dos estados, debido a que en su experiencia profesional ha descubierto que las supervivientes los usan así.

Escisión en sentido clínico es la tendencia a considerar las situaciones y a las personas totalmente buenas o totalmente malas, son dos opiniones completamente contrarias no integradas, ejemplo, la niña separa el padre del que depende para su protección y afectivamente del padre que abusa de ella y la daña; permitiéndole conservar la imagen del padre “bueno”, al elevado precio de ser ella la “mala” y tenga así sentido el abuso.

1. Falta de integración, una consecuencia de olvidar es la sensación de estar dividida en más de una persona. Una niña que puede tener una infancia feliz y en el fondo es una niña que tiene pesadillas y ve personas ocultas en el rincón de la habitación. Gran cantidad de supervivientes continúan así en su vida adulta. Dentro de ellas se sienten malas y perversas, dándose cuenta que algo anda muy mal y dando una apariencia de que todo está bien. Esta fachada suele ser muy frágil.

En los casos de maltrato extremo este desdoblamiento-escisión puede desarrollar personalidades múltiples.

2. Abandonar el cuerpo. Los menores víctimas de malos tratos o abuso sexual suelen insensibilizar su cuerpo para no sentir lo que padece. Algunos abandonan su cuerpo y observan el abuso como si estuvieran a distancia.

Ellen (op. cit) “Es como si realmente me saliera de mi cuerpo. Me sentía sentada en la silla, y me sentía elevándome por encima de mi cuerpo. Así exactamente, como suspendida en el aire. Sé que mi cuerpo está en la silla, pero el resto de mí está fuera de mi cuerpo”.

Control

El control es una actitud que tienen la mayor parte de las supervivientes. Es la necesidad de que las cosas se hagan a la manera que la persona lo desea. Si la superviviente se ha desarrollado en un ambiente caótico, hace hasta lo imposible por controlar el orden en su vida.

1. Caos. La superviviente puede mantener el orden generando un caos. Cuando su comportamiento está fuera de control, obliga a los que la rodean a que atiendan sus problemas; consiguiendo que le pongan atención, de manera negativa, convirtiéndose en la persona que manda.

Tanto los hijos de los alcohólicos, como las supervivientes, suelen ser buenas para resolver problemas como para crearlos. El estarse ocupando de los demás les puede servir para evitar sus sentimientos.

2. Despistes o ausencias. La capacidad para despistarse y ausentarse de las supervivientes es extraordinaria. Siempre que éstas se asustan, encuentran un objeto que esté a su alrededor en el que fijan su atención, como lo hacían ante el acoso de un abuso sexual.

El problema que presenta este distanciamiento es que se desconectan no sólo del dolor, sino también de la alegría de vivir y de los sentimientos.

3. Alerta constante. Mantenerse al tanto de todo lo que pasa a su alrededor puede haberla salvado de más abusos. Es probable que se mantenga atenta a todo lo que la rodea y a las personas que se le acercan, anticipándose a las necesidades de éstos, posiblemente para que nadie la vuelva a sorprender.

Esta constante atención y estado de alerta puede ser una ventaja para que la superviviente sea una excelente profesional. Pero ese estado de alerta constante puede llegar a ser agotador.

4. Humor. Mantenerse continuamente con sentido del humor, ingenio mordaz o cierto cinismo le ayuda pasar los momentos difíciles; si logra tener a todos riendo podrá mantener una distancia protectora y así no necesita llorar.

El sentido del humor es un recurso de la personalidad muy sano, siempre y cuando no sea para esconderse detrás del humor.

5. Ocupación constante. Ausentarse del momento presente y evitar los sentimientos se puede lograr manteniéndose ocupado. Las supervivientes son mujeres que se mantienen ocupadas constantemente.

6. Escape. En ocasiones la niña o la adolescente ha intentado irse de su casa. Si su personalidad es más pasiva, se escapa durmiendo, leyendo o mirando la televisión. Gran número de supervivientes adultas son lectoras obsesivas. Cuando la menor no se permite creer que sufre abuso, puede imaginar que está ocurriendo otra cosa. Algunas tienen fantasías de poder en una situación de impotencia. Una superviviente soñaba que vivía en una casa llena de cerraduras; otra se pasó la infancia soñando en la venganza. Gran número de supervivientes adultas pasan su vida fantaseando.

La fantasía es fuente de creatividad, pero hay supervivientes que pueden llegar a desconectarse de la realidad con sus fantasías.

Cuando El Dolor Es Demasiado Grande

1. Enfermedad mental. Es cuando la línea que divide la fantasía de la realidad desaparece. “Volverse loca” puede ser muy útil para la superviviente.
2. Auto mutilación. Para las supervivientes es una forma de controlar el dolor. Se hacen daño en lugar de que se los haga el agresor. Muchas de ellas se golpean a sí mismas, otras se pueden herir con objetos.
3. Intentos de suicidio. En ocasiones el suicidio aparenta ser la única solución para una vida que parece no tener control. Estos intentos no siempre son físicos o evidentes. Una mujer pasó su vida orando “Si muriera antes de despertar”.

Adicción Y Aislamiento

Las adicciones son formas comunes de enfrentar el dolor y el abuso, siendo formas autodestructivas. Estas pueden ser situaciones peligrosas, el sexo, a las crisis, a los fármacos, drogas, la comida y el alcohol, entre otras; para olvidar y adormecer los sentimientos.

El aislamiento por lo general se presenta junto a las adicciones, las supervivientes se cierran a los demás creándose un mundo a su manera.

1. Problemas en el comer. Es muy común que adolescentes que sufrieron abuso sexual tengan trastornos alimenticios como es la anorexia y la bulimia. En los hogares donde se oculta el abuso sexual y se aparenta normalidad, los trastornos alimenticios pueden ser un grito de auxilio. También puede ser aterrador para la niña abusada que su cuerpo se convierta en mujer, intentando dominar los cambios de su cuerpo con la anorexia o la bulimia.

Otra forma de enfrentar el problema es la compulsión por comer en exceso. Creyendo que la gordura las puede proteger de los avances sexuales.

2. Mentir. Cuando a la niña se le ha prohibido que hable sobre el abuso, o ella no desea que la gente sepa lo que ocurre en su casa, se puede convertir en una experta mentirosa. En ocasiones esa costumbre de ocultamiento continúa en la vida adulta.
3. Robar. La ocupación de robar es totalmente absorbente y permite olvidar el abuso. Siendo una forma de crear distracción o emoción, así se puede reproducir los sentimientos que vivió durante el abuso como son el terror, la culpa y la descarga de adrenalina. También es una manera de desafiar a las autoridades, una forma de recuperar lo que le han robado, de desquite; al igual que una forma de pedir auxilio.
4. El juego. Es una forma de creer que la vida puede cambiar mágicamente. Es el anhelo de que la suerte cambie, de que se haga justicia, para que reciba lo que merece.

También representa una emoción, una manera de escapar al sufrimiento, desafiando la vida cotidiana y entrando en un mundo completamente absorbente, donde los riesgos y las ganancias están definidos.

5. Adicción al trabajo. Suelen las supervivientes tener una irresistible necesidad de triunfar para compensar la maldad que creen poseer en su interior. Sobresalir en el trabajo se puede controlar y la sociedad apoya esta actitud. Trabajar en exceso puede estar motivado por el éxito, pero también es una forma de evadirse de la vida interior de las personas que nos rodean.

Seguridad A Cualquier Precio

Algunas supervivientes se han sentido impulsadas a superar todas las adversidades y otras han elegido la seguridad. Estas últimas son las hijas obedientes, las alumnas excelentes, las buenas esposas y madres abnegadas. Ellas corren pocos riesgos y sacrifican las oportunidades en aras de la seguridad. Esto puede ofrecer estabilidad, pero significa sacrificar sus ambiciones y sueños.

En las familias es donde generalmente la mujer busca la seguridad.

1. Evitar la intimidad. La mujer siente que si no permite que intimen con ella, podrá evitar que la dañen. Las supervivientes hacen todo lo que pueden para evitar la intimidad. Otras evitan la intimidad de forma menos evidente, pareciendo amigables y extrovertidas, pero esconden sus verdaderos sentimientos. Evitar la intimidad es una forma de protegerse y en ocasiones aporta rasgos positivos como la independencia y la autonomía, también se pierden las gratificaciones de las relaciones sanas.
2. A mí, que me den esa vieja religión. Encuentran seguridad uniéndose a un sistema de creencias con reglas y límites claramente definidos. Las religiones tradicionales pueden ser un ancla. La necesidad del perdón divino es un poderoso estímulo para la superviviente que aún piensa que ella fue la culpable.

Búsqueda Y Evitación Compulsiva Del Contacto Sexual.

Cuando el abuso es la única forma en la que la niña recibió contacto físico, continuará buscando la intimidad sólo de manera sexual. Puede llegar a ser promiscua o tratar de satisfacer sus necesidades afectivas por medio de la relación sexual.

Aunque algunas supervivientes emplean el sexo como medio de escape o lo viven como una adicción, otras hacen todo lo que pueden por evitar la sexualidad y otras más se insensibilizan para ya no reaccionar ante los estímulos sexuales.

ESTADÍSTICAS SOBRE VIOLACIÓN SEXUAL EN MUJERES

LAS SIGUIENTES SON LAS ESTADÍSTICAS MÁS RECIENTES REPORTADAS POR INSTITUCIONES NACIONALES E INTERNACIONALES SOBRE POBLACIÓN DE MUJERES QUE HAN SUFRIDO VIOLENCIA SEXUAL

UN (Naciones Unidas).

**Reporte especial del Reporteur de la Violencia en
Contra de las Mujeres, Causas y Consecuencias, Yankin Ertuk: addendum.**

Editado: Geneve: UN19 Marzo 2007

NU Documento A/HRC/4/33/Add. 1

Publicación 20070319 INGLÉS

Reporte de Naciones Unidas (UN) 2007.

Acerca de la violación a los Derechos Humanos, realizado en el 2006 a 44 países, entre ellos México. De los 83 reportes, 26 se referían a diversas formas de violencia a los Derechos Humanos de las mujeres:

Reportes:

(18) Tráfico de personas especialmente mujeres y menores.

(17) Venta de menores, prostitución infantil y pornografía.

(42) Que representa el 51% de los reportes se refiere a violencia contra mujeres cometida por agentes de estado; particularmente oficiales y personal militar. Sentencias consistentes en crueles e inusuales castigos dictados por las autoridades.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI):

**Niñas atendidas por maltrato infantil por cada 100 niños.
2004**

Estados Unidos Mexicanos	103
Distrito Federal	46
México	106

Porcentaje de menores atendidos por maltrato, por entidades, 2004.

	Físico	Abuso sexual	Omisión de cuidados	Explotación sexual comercial	Negligencia
Edos. Unidos					
Mexicanos	23.7	3.8	27.6	0.2	8.3
México	38.5	3.5	0.0	0.0	36.5
D.F.	57.8	0.0	82.2	0.0	0.0
Tamaulipas	26.6	12.2	26.6	0.0	12.0

TITULO: Mujeres Violentadas por sus parejas.

AUTOR: INEGI 2003

Informes obtenidos por la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH).

De las mujeres violentadas por la pareja el 16.8% han sufrido violencia sexual.

De las mujeres que han sufrido violencia sexual, sólo el 4.4% no han sufrido violencia física.

En México 17 % de las mujeres entre los 15 y más años de edad, actualmente casadas o unidas, en los 12 meses previos a la entrevista fueron violentadas sexualmente por sus parejas.

Tipos de violencia sufrida por sus parejas.

Total	100.0
Sexual, Emocional y Económica	37.2
Sexual, Emocional, Económica y Física	34.1
Sexual y Emocional	11.4
Sexual y Económica	6.0
Sexual, Emocional y Física	5.6
Sexual	4.4
Sexual y Física	0.7
Sexual, Económica y Física	0.6

Porcentajes de mujeres con violencia sexual por clases de violencia sexual.

93%	El ha exigido relaciones sexuales aunque ella no quiera.
31.5%	El la ha obligado a hacer actos sexuales que a ella no le parece.
38.5%	El ha usado su fuerza física para obligarla a tener relaciones sexuales.

Mujeres con violencia según tipo de violencia.

Todas las mujeres con violencia	100
Emocional	29.5
Económico	40.6

Física	13.1
Sexual	16.8

Porcentaje de mujeres violentadas con daños a causa de agresiones, por clase de daños y tipo de violencia

Tipo de violencia con daños	Corporales	Psicológicos	Otros
Emocionales	NA	88.5	28.4
Económicos	NA	89.7	38.9
Físicos	42.8	92.8	55.6
Sexuales	41.5	94.1	59.4

Porcentaje de mujeres violentadas con daño psicológico por clase de daño psicológico y tipo de violencia

Tipo de Violencia	Clases de Daño Psicológico					
	Falta de Apetito	Problemas Nerviosos	Angustia	Tristeza Aflicción o Depresión	Insomnio	Otro
Emocional	25.2	43.6	34.8	70.4	23.2	2.1
Económico	30.4	48.4	39.5	72.7	28.5	0.7
Físico	35.6	62.1	50.2	79.3	35.8	0.3
Sexual	41.8	60.8	52.9	82.7	38.4	1.6

Porcentaje de mujeres violentadas con daños corporales según denuncien o no el incidente violento

No denuncian 80.9	Si denuncian 19.1
----------------------	----------------------

De las mujeres que han sufrido violencia el 51.2% piden ayuda o lo platican
De las mujeres violadas el 73.3% no han pensado suicidarse.

De las mujeres violadas el 26.7% que han pensado suicidarse, el 48.8% lo han intentado y el 51.2 no lo han intentado.

En caso de violencia severa, el 47.8% de los casos la pareja ha usado fuerza física para obligar a la mujer para tener sexo.

Porcentaje de mujeres violentadas por su cónyuges, que fueron golpeados cuando niños por condición y grado de violencia.

Sin violencia	Con violencia sexual	Con violencia severa
Mujeres 31.1 Hombres 29.7	Mujeres 59.6 Hombres 61.9	Mujeres 62.2 Hombres 71.2

Resumen del los resultados que dan a conocer el INEGI, EL INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES (INMUJERES) y EL FONDO DE DESARROLLO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA MUJERES (UNIFEM), acerca de ENDIREH 2006:

- La violencia contra las mujeres perpetrada por la pareja alcanzó el 43.2% a nivel nacional, y porcentajes del 54.1% en el estado de México al 33.7% en el estado de Coahuila de Zaragoza.
- Las mujeres que han tenido en el ámbito laboral, algún incidente de violencia, como acoso, hostigamiento, o abuso sexual es del 30%.
- El 15.6% de mujeres reportan haber padecido discriminación, hostigamiento, acoso o abuso sexual en la escuela.
- 67% de las mujeres mexicanas de 15 años y más declaró al menos una situación de violencia, ya sea en el ámbito comunitario, escolar o laboral, o en la familia y la pareja.

CAPÍTULO II

PROCESO DE DUELO

La existencia humana se encuentra rodeada de eventos que coaccionan pérdidas. La pérdida es la privación de algo que se ha tenido y que posee valor para el individuo, uniéndonos a éste un fuerte vínculo y por tal motivo dicha pérdida puede llegar a ser muy dolorosa. Las pérdidas pueden ser de muy diversas índoles como son: la pérdida de un ser querido, la pérdida de la salud, la pérdida del trabajo, la libertad, el divorcio, el hogar familiar, las pertenencias en una catástrofe, la pérdida de la seguridad e intimidad que se sufre en una violación, etc.

Ante dichas pérdidas las personas reaccionan de muy diversas formas, ya que sus creencias, religión, cultura, medio social, dinámica familiar y personalidad tienen una gran influencia.

Blanck-Cerijido, 2004 (citado en Ibáñez L, 2005): “Aprender a perder constituye todo un reto; equivale a aceptar que la vida está compuesta no sólo de momentos gozosos sino que éstos se alteran con otros dolorosos”.

Toda pérdida que representa un efecto emocional importante en la vida de los seres humanos se define como duelo.

Las respuestas emocionales y físicas que manifiesta el individuo ante cualquier duelo son procesos naturales. Estas reacciones psicológicas y físicas evitan repercusiones futuras. Para que un duelo se considere normal, las reacciones ante éste tendrán que tener un período de tiempo; según algunos autores sugieren para un duelo normal un período de uno a dos años. En realidad no hay una certeza en cuanto al período de tiempo, pero en los que sí se encuentran de acuerdo los diferentes autores es en que una vez concluido el período de duelo, la vida del que lo ha sufrido no será igual a antes de haber sufrido la pérdida. Si el duelo es superado, el individuo puede encontrarse en un estado de mayor fuerza emocional y mayor madurez a la que poseía antes del proceso de duelo, ya que el dolor manejado como medio de aprendizaje puede traerle al individuo mayores capacidades para enfrentar el futuro. Pero si el duelo no fue superado, en ocasiones puede convertirse en un duelo patológico.

Además del duelo normal y el patológico, existen otros tipos de duelos, que se derivan también de la manera en la cual se enfrentó el proceso del duelo. Estos otros duelos pueden ser: el duelo anticipado, el duelo exagerado, el duelo crónico, el duelo enmascarado y el duelo retrasado. Estos diferentes tipos de duelo se dan dependiendo de las características de personalidad, su acumulación de duelos, la edad, el sexo.

El género femenino es más abierto a manifestar sus emociones, contrariamente a los varones, a quienes les es más difícil expresar sus sentimientos, ésta represión de sus sentimientos, al sexo masculino le propiciará dolorosas repercusiones.

Es de vital importancia las pérdidas en las etapas tempranas del desarrollo. Si estos duelos no son resueltos satisfactoriamente, influirán en la personalidad, pudiendo presentar manifestaciones patológicas.

Tipos de duelo:

1. DUELO ANTICIPADO.

Es el proceso que ocurre anteriormente a la pérdida. –Cuando la persona sabe que se enfrentará ante una pérdida inminente-, incluye muchos de los síntomas de un duelo normal.

2. **DUELO EXAGERADO.**

La persona experimenta la intensificación de sus emociones, se siente desbordada emocionalmente, recurriendo a una conducta desadaptativa. Se incluyen los trastornos psiquiátricos mayores, surgidos después de la pérdida. La ansiedad es común ante una pérdida, pero cuando ésta se experimenta en forma de ataques de pánico o de conductas fóbicas, pertenecen a esta categoría de exagerado. El abuso del alcohol u otras sustancias se pueden presentar en ésta categoría.

3. **DUELO CRÓNICO.**

Presenta intensa y prolongada respuesta ante el duelo, en donde aparecen sentimientos de ansiedad, depresión, culpa y gran resistencia para aceptar la pérdida; quedándose éstos sentimientos anclados y manifestándose en cualquier momento y lugar. Aparece el deseo de morir como un medio de escapar al dolor.

En algunos casos de pérdida aparece un fenómeno llamado “momificación” y consiste en la preservación de las cosas tal y como las dejó el fallecido. Aparece una incapacidad del doliente para reorganizar su vida, estando conciente que no puede lograrlo por sí mismo, por lo que busca ayuda. Buendía, 2001 (citado en Ibáñez op. cit.).

4. **DUELO ENMASCARADO.**

El dolor y la angustia pueden quedar encubiertos por síntomas que aparentemente no tienen que ver con el duelo, presentándose diferentes categorías de síntomas como pueden ser: conductas aberrantes o desadaptativas, síntomas de enfermedades orgánicas; empleo de mecanismos de defensa como pueden ser la negación, la proyección, torpeza, represión y otras, por no poder aceptar las emociones y los recuerdos.

5. **DUELO RETRASADO.**

También se le conoce como duelo inhibido, el que lo padece reacciona emocionalmente ante la pérdida de forma insuficiente y cuando se presente otra pérdida, experimentará de manera exagerada su dolor, como si el dolor se le hubiera acumulado y explotará de forma intensa y desproporcionada.

Las emociones retrasadas no sólo se desencadenan con una pérdida que esté directamente relacionada con la experiencia anteriormente vivida, sino con cualquier situación con la que la pueda asociar. Caracteriza a este tipo de duelo la intensidad de los sentimientos que al examinarlos posteriormente, resulta que son los sentimientos de un duelo anterior no resuelto.

6. **DUELO PATOLÓGICO.**

La persona se encuentra en una situación desbordada y recurre a conductas desadaptativas, las cuales parecen inacabables. El sujeto no busca ayuda por sí solo, a diferencia del crónico, suelen ser los familiares los que piden

ayuda. Este duelo está más relacionado con la intensidad o la duración de las reacciones, que con la simple presencia de una conducta específica.

Entre los factores que pueden influir en esta clase de duelo es la ambivalencia emocional que existía entre la persona y el fallecido y el grado de dependencia emocional con la persona que falleció, además de las condiciones de la pérdida. Estos factores tienen mucho que ver con la mujer violada, pues es muy común que la agresión la realice un familiar, un individuo cercano a la familia o una persona conocida.

Factores que influyen en el duelo. Wolden, 1991 (citado en Ibáñez op. cit.)

1. **RELACIONALES.**
La relación elevadamente ambivalente y con hostilidad manifiesta, impide que la persona pueda elaborar el duelo adecuadamente.
2. **CIRCUNSTANCIALES.**
La fuerza y el resultado del duelo tienen que ver con las circunstancias que rodean a la pérdida. Ciertas circunstancias específicas pueden imposibilitar o hacer más difícil la conclusión del duelo.
3. **HISTÓRICOS.**
Quienes han tenido duelos complicados en el pasado, es más probable que los tengan en el presente.
4. **PERSONALIDAD.**
Las características de personalidad tienen que ver con la capacidad para tolerar el malestar emocional extremo.
5. **SOCIALES.**
Siendo el duelo un proceso social, se enfrenta mejor en un contexto en el que los individuos se puedan apoyar mutuamente en el proceso de duelo.

Intervención Terapéutica.

En ocasiones cuando se logra la curación de un recuerdo, ese mismo recuerdo puede volver a molestar. Linn D. Y Linn M., 2002. Nos presentan el caso de un padre resentido con su hija por haber abandonado sus estudios, él pensaba que había avergonzando a la familia, pues huyó de casa, quedando embarazada y deseaba retornar de nuevo al hogar con su novio y el bebé.

Cuando el padre logró perdonar a su hija se sentía emocionalmente muy agradecido con la vida, ya que tras haber logrado perdonarle tantas cosas, la relación entre ellos se tornó más cercana. La gratitud le duró sólo un mes, quejándose el padre que el recuerdo de los sucesos con su hija le seguían molestando, ahora no estaba molesto con su hija sino con él mismo por ser un padre adicto al trabajo y no haberse dado el tiempo para amar a su hija, y esto le hacía sentir que ésta había sido la causa de los problemas que ella había dado a la familia. Para que éste padre pudiera perdonar el recuerdo de la huída de la hija era necesario que pudiera perdonarse a sí mismo, como había perdonado a su hija.

La recuperación de un recuerdo doloroso es un proceso parecido a la cicatrización de una herida física, en este caso primero se forman plaquetas, luego un coágulo y posteriormente crecen células de piel bajo la protección de la costra, cayéndose por último dicha costra.

En la sanación de los recuerdos nos enfrentamos con heridas emocionales que sanan en etapas, en un proceso parecido a la cicatrización física.

Cuando se enfrenta la muerte es posiblemente el momento en el que el individuo se siente más lastimado emocionalmente, siendo en estos casos cuando es más evidente las etapas de la curación. Elizabeth Kübler-Ross encontró que generalmente los moribundos al enfrentar la muerte, haciendo frente a esta herida emocional, pasan por cinco etapas: la negación, el enojo, el regateo, la depresión y la aceptación; consideraba a estas cinco etapas como el medio común de curación a cualquier herida profunda. Las personas que necesitan sanar recuerdos pasan por lo general por estas mismas etapas.

Aunque la aceptación de la muerte pueda ser de inmediato, lo normal para tratar los recuerdos y la muerte, es a través de las cinco etapas, en un tiempo determinado.

Elizabeth Kübler-Ross, 1998: Vi con mucha claridad cómo todos mis pacientes moribundos, en realidad todas las personas que sufrían una pérdida, pasaban por fases similares. Comenzaban con un estado de fuerte conmoción y negación, luego indignación y rabia, y después aflicción y dolor. Más adelante regateaban con Dios; se deprimían preguntándose << ¿Por qué yo?>>. Y finalmente se retiraban dentro de sí mismos durante un tiempo, aislándose de los demás, mientras llegaban en el mejor de los casos, a una fase de paz y aceptación (no de resignación que es lo que se produce cuando no se pueden compartir las lágrimas ni expresar la rabia).

En realidad, vi, con más claridad esas fases en los padres que había conocido en Lighthouse. El nacimiento de un hijo ciego era para ellos como una pérdida, la pérdida del hijo normal y sano que esperaban... Las personas que habían perdido o iban a perder a un pariente próximo pasaban por las mismas cinco fases.

Comenta la Dra. Kübler-Ross, que sus pacientes moribundos nunca mejoraron físicamente, pero que todos mejoraron emocional y espiritualmente y que se sentían mejor que muchas personas físicamente sanas.

CINCO ETAPAS

ETAPAS	AL MORIR	AL SANAR UN RECUERDO
Negación	De ninguna manera acepto que voy a morir.	No admito que me han lastimado.
Enojo	Culpo a otros por permitir que la muerte me hiera y me destruya.	Culpo a otros por lastimarme y destruirme.
Regateo	Determino qué condiciones deberán ser satisfechas antes de que	Determino qué condiciones deberán ser satisfechas antes de que

	esté dispuesto a morir.	esté dispuesto a perdonar.
Depresión	Me culpo por permitir que la muerte me destruya.	Me culpo por admitir que una herida me destruya.
Aceptación	Me dispongo a morir.	Me dispongo a crecer a partir de la herida.

Linn D. y Linn M., 2002

Para la Dra. Kübler–Ross, la diferencia mayor en las etapas del enojo y la depresión, es que en la fase del enojo, la mayor parte del enojo es dirigido al exterior, culpando a los demás, mientras que en la depresión el enojo es dirigido hacia sí mismo culpándose a él mismo. Por lo que cuando se habla de depresión en este sentido se habla de sentimientos de culpa o enojo vertidos hacia el interior. Y el enojo, refiriéndose a la fase del enojo, la palabra enojo se encuentra vertido hacia afuera.

Cuando se apresura a la persona a que cicatrice sus heridas emocionales, sucederá como en las heridas físicas cuando arrancamos la costra antes que deba caerse y se necesitará repetir el proceso completo. Cada etapa es importante. Si no se nos apresura, podremos compartir nuestros sentimientos y pasar con naturalidad de una etapa a otra, hasta que las heridas emocionales se conviertan en recuerdos sanados.

Aunque las cinco etapas pueden sanar las heridas emocionales, no se deberá hacer de estas etapas esquemas rígidos, pues se puede caer en dos extremos, dejar de tomarlas en cuenta o ir de etapa en etapa en todos los casos. Estas cinco fases solo muestran el modo normal de como las personas pueden ir sanando sus heridas, pero no son pasos que se deban vivir rígidamente uno tras de otro; algunas personas se saltan algunas etapas, y pueden regresar posteriormente a ellas, o pueden encontrarse en más de una de ellas al mismo tiempo.

La ansiedad, el temor, la ira y la culpa logran desencadenar cambios fisiológicos. Los médicos encuentran que estas cuatro emociones pueden desencadenar desde un malestar estomacal hasta cáncer o infartos. Muchos investigadores del cáncer sugieren que ésta enfermedad se llega a desarrollar entre los seis meses y los dos años después de una gran pérdida (New York: J.P.Tarcher, 1978, citado en Linn M., Linn D. y Fabricant S. 1995).

Estudios recientes en Mt. Sinai Hospital, en New York, ayudan a comprender la relación que existe entre el dolor emocional y las enfermedades físicas, los cuales encontraron que después de la muerte de un ser querido, el sistema inmunológico se deprime poniendo a las personas en estado de vulnerabilidad ante cualquier enfermedad, incluyendo el cáncer.

En cuanto las personas pasan por un duelo en forma adecuada, en los cuatro meses siguientes a la muerte, el sistema inmunológico se regenera a sí mismo llegando a sus niveles normales Anderson A., How the Mind Helas, Psychology Today, Vol.16. No12, Dic.1982, 56, citado en Linn M. et. al (op. cit.)

Además estos cuatro sentimientos son el centro de las diez neurosis más importantes descritas por la Asociación Psiquiátrica Americana, así como el problema de los períodos de mayor inestabilidad emocional en nuestra vida.

Ya sea que el paciente sufra de una neurosis o temores comunes, se pueden curar esas áreas trabajando éstas cuatro emociones, éstas como otras emociones no son buenas ni malas en sí,

pero si se reprimen producirán inestabilidad emocional, pudiendo llevar al individuo hasta la depresión suicida, pero si se les procesa la persona obtendrá la sanación de fortaleza para acercarse a los demás sin temor.

Poner énfasis en la ansiedad, el temor la ira y la culpa, no significa descartar a las demás emociones que pueden estar lastimando a la persona en el proceso del duelo, por el contrario, ya que estos cuatro sentimientos son la raíz de todas las demás emociones que pueden llegar a dañarlo seriamente, como el resentimiento, el odio, la soledad, la inseguridad, la angustia, la depresión, etc.

LOS CUATRO SENTIMIENTOS BÁSICOS EN LAS ETAPAS

CINCO ETAPAS *

ANSIEDAD, TEMOR, ENOJO Y CULPA

Etapa de la Negación.

La ansiedad disminuye al ir siendo localizados los temores.

Etapa de Enojo.

Los temores que provienen del exterior disminuyen al ir trabajando el enojo.

Etapa de Regateo.

El temor y el enojo se reducen al disminuir las condiciones puestas para otorgar el perdón.

Etapa de la Depresión.

Los temores provenientes de factores internos aminoran al ir trabajando la culpa.

Etapa de la Aceptación.

Lo que me llenó de temor y de ansiedad se convierte gradualmente en un don. Me dispongo más a crecer a partir de la ansiedad, temor, enojo y la culpa futuros.

*Cualquier etapa puede mostrarnos nuevos temores y nuevas angustias, lo que también puede transformarse en un don al trabajar el enojo y la culpa.

Linn D. y Linn M., 2002

El perdón a nivel profundo es otra manera de tratar las heridas, pudiendo trabajarse a través de las cinco etapas. Es indispensable que el individuo se ponga en contacto con el momento que lo haya llenado de temor o ansiedad y trabaje con su enojo (perdonar a otro) y con la culpa (perdonarse a sí mismo) que provienen de esa situación, hasta que el momento temido y amenazante pueda ser superado.

Perdonar es liberar la emoción, dejando de sentir las emociones perturbadoras que provocaban el recuerdo de la experiencia dolorosa.

El perdón se ha logrado cuando el individuo es capaz de sentirse agradecido por la oportunidad de haberse convertido en un ser más fuerte, más sabio, más amoroso, más maduro, u otra ganancia que haya obtenido a través de la experiencia dolorosa y atemorizante vivida.

La clave para tratar con las emociones centrales que están atrás de la mayoría de la neurosis, se encuentra en el perdón bilateral: la culpa y el enojo. Linn D. Y Linn M., 2002: “Un psiquiatra me dijo que por lo menos debía pensarse que el perdón es, en el tratamiento de las enfermedades emocionales, un descubrimiento tan importante como fue la penicilina en el tratamiento de la enfermedades físicas”.

CAPÍTULO III

Para poder referirnos a cualquier corriente psicoterapéutica es necesario comenzar con un marco teórico que haga referencia a sus orígenes. Por ello debemos iniciar mencionando al Psicoanálisis quién representó el primer gran modelo terapéutico.

En los inicios del Psicoanálisis creado por Freud se trabajaba únicamente sobre el modelo de los procesos inconscientes en los cuales se consideraba al individuo sujeto a sus impulsos teniendo la posibilidad de hacerse consciente de ellos y únicamente realizar una adaptación apropiada a los mismos.

Surgen posteriormente otros modelos psicoanalíticos:

El primero es el modelo de las Relaciones de Objeto en el que ya no se toma en cuenta sólo el proceso inconsciente, sino que se incluye en la vida del individuo su relación con los otros, apareciendo el concepto de responsabilidad del individuo ante su relación con los demás.

El segundo es el Humanista-Existencial en el cual aparecen los factores sociales, culturales y espirituales.

La Psicoterapia Gestalt tiene una gran influencia psicoanalítica, ya que Perls fue psicoanalista, pero perteneció al grupo opositor al dogma psicoanalítico freudiano clásico. Las corrientes de pensamiento de los Perls correspondían a la línea de la responsabilidad del sujeto con su entorno y al humanismo-existencial.

Otras dos corrientes psicológicas aparecen poco antes de la Segunda Guerra Mundial:

El Conductismo surgido del modelo mecanicista de la psicofísica, que surge de dos pensamientos:

- a). Dualismo que afirma que la naturaleza humana se compone de dos sustancias, mente y cuerpo, que determinan el ser y el hacer.
- b). Sustancialismo en el que las cosas están predeterminadas y fijas y no dejan de ser lo que son ante el contexto de lo que los rodea. Por lo que el Conductismo se sustenta en la idea de que el cuerpo es una máquina predeterminada, sensible a los elementos del medio ambiente, que actúan como estímulos locales, en actos independientes, ante los que el cuerpo responde, experimentando sensaciones locales.

La Psicología Gestalt, también se basa en la psicofísica pero en cuanto al modelo de la dinámica de campo, que explica el funcionamiento del organismo humano y su entorno. Diferencia fundamental con el Conductismo, ya que la Gestalt afirma que los individuos perciben totalidades en lugar de respuestas a los estímulos en actos independientes. La Psicología de la Gestalt une a la física del campo la visión de la fenomenología, la cual rechaza el sustancialismo; dicha unión da la oportunidad de abordar mayor terreno en la realidad psicológica, pudiendo así explicar un mayor número de elementos que se manifiestan en la vida psíquica, permitiendo la explicación de los fenómenos psicológicos a través de las relaciones dinámicas entre el medio y la forma de conducirse del individuo. La Organización

y el Entorno son las ideas centrales de la Psicología Gestalt, por medio de las cuales percibe al sujeto y al objeto como un sistema.

Aún cuando el Conductismo y la Psicología Gestalt tienen su origen en la psicofísica y surgen en tiempos paralelos, se hizo clara referencia de las diferencias entre ambas. Es la Psicología de la Gestalt la que da a la Psicoterapia Gestalt su principio organizador como marco integrador, ya que para ésta última los individuos son organismos que perciben patrones completos y no partes. Del Conductismo la Psicoterapia Gestalt solo se apoyó en el conductismo operacional.

La Terapia Gestalt desarrolló un marco integrador de las diferentes teorías psicológicas en las que se apoya.

PSICOANÁLISIS

Del Psicoanálisis a la Psicología Individual.

Hablar de psicoterapia sin citar a Freud y a Adler sería imposible, al tratar problemas de psicoterapia es menester tomar como punto de partida al psicoanálisis y a la psicología individual, haciendo constantes referencias a ellos, pues se trata de los dos grandes sistemas en campos de la psicoterapia, lo que hace imposible borrar de la historia de la psicoterapia a los fundadores del psicoanálisis y de la psicología individual. “Stekel ha expresado la verdad con palabras muy bellas, al decir, refiriéndose a su actitud con respecto a Freud, que un enano encaramado sobre los hombros de un gigante puede dominar un campo visual mayor que el gigante mismo” (citado en Frankl, V., 1978).

Freud comparó al psicoanálisis como las marismas que van conquistando para el mar una extensión de tierra fértil, o sea que lo que se ha hecho inconsciente se torna consciente mediante cancelar las represiones. Por tanto el psicoanálisis consiste en anular el resultado de los actos de represión, que es lo que produce lo inconsciente, el concepto de represión cobra dentro del psicoanálisis una importancia central, en el sentido de limitar al “yo” consciente a expensas del “ello” inconsciente; por ello el psicoanálisis ve en el síntoma neurótico una amenaza para el yo, como una pérdida de potencia del yo en la consciencia, haciendo que la terapia analítica se esfuerza por rescatar del campo del inconsciente los contenidos vividos y que se han reprimido para rescatar la consciencia.

El concepto de represión del psicoanálisis, en la psicología individual representa el concepto de *arrangemen* (simulación), con el cual el neurótico intenta disculparse, no es que intente convertir algo en inconsciente sino que trata de evitar la responsabilidad. El síntoma de la simulación es para la psicología individual el intento del paciente para justificarse ante los demás o legitimar su problema ante sí mismo. La terapia de la psicología individual se propone ayudar al individuo neurótico responsable de sus síntomas, incorporando dichos síntomas al ámbito de la responsabilidad personal, expandiendo al yo mediante el incremento de la responsabilidad.

Por tanto para el psicoanálisis, la neurosis representa la limitación del yo en cuanto a consciencia y para la psicología individual una limitación del yo en cuanto a la responsabilidad.

Haciendo una reflexión imparcial sobre los fundamentos del ser humano, es claro que la consciencia y la responsabilidad constituyen los fundamentos del ser humano. Pudiéndose expresar de la siguiente forma: ser hombre equivale a ser consciente y responsable. Tanto el psicoanálisis como la psicología individual, ven únicamente uno de los lados del ser humano, cuando en realidad ambos se encuentran juntos y combinados haciendo posible la imagen total del ser humanos. Por tanto no se contraponen el psicoanálisis y la psicología individual sino que al unir consciencia y responsabilidad, las dos se complementan una a la otra. Llegando así a la base del análisis científico-teórico, en el cual las dos psicoterapias, no son producto del azar sino que surgieron como resultado de una necesidad sistemática.

En qué punto la responsabilidad y la consciencia constituyen una unidad armónica, cuando la responsabilidad y la consciencia se conciben como una unidad en la que integra al ser humano como una totalidad, algo que se puede entender ontológicamente. Partiendo de la afirmación de que todo ser es siempre, en esencia, un ser-otro.

El ser sólo puede delimitarse por el hecho de ser y en cada caso, diferenciable, es decir, *todo ser es un ser-en relación*.

Este ser-otro-que tanto en el espacio como en el tiempo, es decir, simultánea o sucesivamente. La consciencia presupone una coexistencia de sujeto y objeto; la responsabilidad por el contrario, tiene por supuesto la sucesión de distintos estados, la separación entre el ser futuro y el ser presente, por tanto un ser-otro en la dimensión del tiempo, en la relación en la que la voluntad, como agente de responsabilidad, tiene la aspiración de ser un agente de cambio transformador, un estado en otro.

A Freud le debemos habernos abierto toda la dimensión del ser psíquico y sin embargo comprendió muy poco de su propio descubrimiento, creía que lo esencial en el psicoanálisis eran los mecanismos de la represión y la transferencia, representando realmente una medición de la auto comprensión más profunda a través del encuentro existencial.

Frankl, V. (1978): Y, sin embargo, debemos ser lo bastante generosos para proteger a Freud de su propia *autocompasión equivocada*. ¿Qué quiere decir el psicoanálisis, propiamente y en último término, si prescindimos de todos los condicionamientos temporales, de todo el cascarón del siglo XIX, que todavía puede tener adheridos? El edificio del psicoanálisis descansa sobre dos conceptos esenciales: el de la represión y el de la transferencia. Por lo que respecta a la represión, en el marco del psicoanálisis se trabaja contra ella mediante la toma de consciencia y el hacer consciente de ella. Todos conocemos el orgulloso, yo diría prometeico dicho de Freud: ‘Donde está el ello debe realizarse el yo’. Pero en lo que se refiere al segundo principio, la transferencia, en mi opinión es con toda propiedad *un vehículo de encuentro existencial*. Por consiguiente, la quinta esencia del psicoanálisis, aceptable ayer y hoy, la fórmula que permite comprender ambos principios, del hacerse consciente y de la transferencia, es el siguiente: “Donde está el ello, debe realizarse el yo” pero “*el yo no se vuelve yo sin el tú*”

En los primeros tiempos de la psicoterapia, el psicoanálisis contempla la realidad anímica bajo la categoría de la causalidad y la psicología individual bajo la categoría de la finalidad. La finalidad de algún modo es una categoría superior, pudiendo afirmarse, que la psicología individual ofrecía un desarrollo superior a la psicoterapia. Se llegó a cuestionar si las dos categorías antes mencionadas podían agotar el campo de las posibilidades o si habría que añadir a la categoría de “tener que” que nace de la causalidad y a la del “querer” originada en la finalidad anímica y se añadió la tercera categoría: “el deber” propuesta por Frankl V. en la logoterapia.

En lo que se refiere a la meta psicoterapéutica del psicoanálisis y de la psicología individual, cada una adopta una actitud muy diferente. Pero no se trata tampoco de una antítesis, sino de una graduación hacia una escala que sin que haya sido recorrida hasta el final del camino, la meta ideal para el psicoanálisis de forma consciente o inconsciente, pocas veces expresada, pero realizada de manera tácita, es lograr en el neurótico un compromiso, una transacción, entre lo que pretende su inconsciente por una parte, y las exigencias de la realidad por el otro; esforzándose por adaptar al individuo y sus instintos al mundo externo, para que logre reconciliarse con la realidad, la cual exige la renuncia implacable del instinto. La meta perseguida por la terapia individual es más ambiciosa, ésta se encuentra por encima de la simple adaptación, que frente al “tiene que ser” impuesto por el ello, destaca el “querer” que surge del yo.

Ante el psicoanálisis y la psicología individual, Víctor Frankl (1978) propone avanzar en una nueva dimensión añadiendo a las categorías “adaptación” y “conformación” una tercera, si queremos tener una imagen íntegra de la realidad del hombre. Esta categoría complementaria es la de la “consumación”; entre la conformación del exterior y la consumación del interior, existe una diferencia esencial. La conformación de la vida es una magnitud extensiva y la consumación de la vida es algo que tiene dirección o sentido hacia la posibilidad de valor reservada a cada individuo y a su entorno, en cuya realización gira su vida.

Las Diferentes Visiones Entre el Psicoanálisis y la Terapia Gestalt.

Perls considera que el psicoanálisis sobreestimó el tiempo y dice:

La regresión en el sentido psicoanalítico es una regresión histórica, un retroceso a la infancia. ¿No hay posibilidad de interpretarlo de forma diferente? La regresión podría no significar más que volver a caer en el verdadero Ser, una ruptura de fingimientos y de todos aquellos rasgos de carácter que no han llegado a ser parte de la personalidad y que no han sido asimilados en el “todo” del neurótico (L. Espinosa, 2006).

La regresión es un fenómeno que se origina y se mantiene en el paciente, pues evoca acciones del pasado, manifestadas como reacciones intelectuales, conductuales, emocionales, repitiéndose con frecuencia, las cuales le han servido en el pasado y cuando se acostumbra a seguirlas utilizando en el presente puede llegar a emplear estos mecanismos de manera adictiva; impidiéndole al individuo el libre desarrollo de las funciones vitales convirtiéndose para él en un conflicto.

En la terapia gestalt la regresión es un recurso para obtener información para el terapeuta y especialmente para el paciente, pues necesita identificar su presencia, el uso que hace de ella y su aportación, entendiendo los alcances que tiene sobre su vida, para que se entienda a sí mismo y que pueda transformarse a sí mismo, a través de que se haga consciente de sus conductas. De esta forma habrá asimilado la función que tiene la regresión.

Según la terapia gestalt la regresión, es la reacción más cercana del verdadero ser, la reacción más auténtica del ser humano y en el psicoanálisis, “Se ha hecho una ley general de que todo fenómeno tiene su origen en su historia y la ha aplicado en toda ocasión posible” (Id, en L. Espinosa, 2006).

A diferencia de Freud, la regresión para Perls no es un fenómeno puramente patológico, es una manera de caer en su naturaleza constitutiva no en su infancia.

La regresión significa retraerse a una posición donde uno puede proveerse su propio apoyo, donde nos sentimos seguros. Vamos a trabajar bastante con regresión deliberada, retraerse deliberado, para encontrar cual es la situación que estimamos agradable en contraste con la situación a la cual no nos podemos encarar. Como no se está en contacto con el mundo ni con el ambiente, uno mismo descubre con qué se está en contacto” (Pals, en L. Espinosa, 2006).

El paciente puede conocer lo que le ocurre, ser consciente de la continuidad de su historia y no necesariamente le puede servir para resolver su conflictiva emocional. La psicoterapia gestáltica no pretende evitar el pasado, ya que surgen constantemente en el consultante imágenes inconscientes del pasado, en ocasiones muy remotas, durante todo el proceso terapéutico y en el cual se trabajan escenificándolas, asumiendo roles; la diferencia es que se acompaña al paciente a cerrar círculos, a hacer gestalts, que le permitan comprender su situación dolorosa desde otro punto de vista, principalmente desde su visión como adulto, en quienes mantenían sus explicaciones infantiles a dichos eventos traumáticos.

Es importante que el paciente junto con su terapeuta descubra a partir de una reacción espontánea, cual es la causa del por qué no se llega a dar el cambio que debió darse.

No niego en absoluto que todo tiene su origen en el pasado y tiende a un desarrollo ulterior, pero lo que yo quiero precisar es que el pasado y el futuro determinan su rumbo continuamente según el presente y tiene que relacionarse con él. Sin la referencia al presente llegan a carecer de sentido (Perls, en L. Espinosa, 2006).

La relación del pasado y el futuro será útil para el paciente si les logra dar un sentido claro en su presente. No quiere decir que deban ser ignorados, lo importante es que se resuelvan o de lo contrario permanecerán siendo presente.

Para Perls el objeto principal de estudio es el tiempo presente del paciente, es la tarea del terapeuta gestalt.

Perls reconoce que Freud le da importancia al presente, pero lo descuida en el proceso terapéutico, dedicándose a recolectar recuerdos del pasado.

Tanto terapeuta como paciente deben agilizar la solución de la problemática, considerando la temporalidad de los seres humanos, por el hecho de no ser seres eternos. Siendo esta una de las razones del sentido de la muerte, que nos hace conscientes de la importancia de darle solución a la vida en el aquí y ahora.

La Psicología nunca tuvo la intención de justificar el comportamiento neurótico crónico, comportamiento que le impide al individuo vivir sus posibilidades con plenitud. El objetivo de esta ciencia junto con la Psiquiatría no es meramente ofrecer explicaciones de conducta, es ayudarnos a llegar al auto-conocimiento, a la satisfacción y al auto-apoyo (Perls, en L. Espinosa, 2006).

Otra idea que Perls contra argumenta respecto de Freud aparte del pasado, es la posibilidad de aprender de las reacciones defensivas del organismo para complementar nuestra forma de conducirnos.

El centro de nuestro tiempo como acontecimientos humanos concientes en tiempo y espacio, es el presente. “No hay otra realidad más que el presente” (Perls, en L. Espinosa, 2006).

Ubicar nuestro diario acontecer en el momento inmediato representa una gran dificultad, debido a que los eventos sociales, personales y ambientales que se forman permanentemente e instantáneamente, de inmediato se convierten en pasado. Hacer del presente un punto central partiendo del cero, resulta un tanto absurdo y complicado de vivir; especialmente cuando nos llenamos de expectativas, metas, planes y nos encontramos excedidos de información. En este caso el reto es mantenerse consciente en el momento presente.

Otro punto de gran importancia es el presente como única realidad. Esto no quiere decir que sólo existe una sola percepción de la realidad, puesto que cada persona la percibe de forma única. Para Perls la realidad de cada uno se constituye de necesidades específicas, que dictan intereses específicos (Perls, en Espinosa, 2006).

El individuo bien equilibrado toma en cuenta el pasado y el futuro sin abandonar el punto cero del presente, no considera al pasado ni al presente como realidades, vive el “ahora” como única realidad.

Es en el “ahora” donde el ser humano lleva sus recuerdos y sus expectativas. “Ahora =experiencia=consciencia=realidad. El pasado ya no está y el futuro no ha llegado todavía. Únicamente él existe” (Fagan, en L. Espinosa, 2006).

PSICOLOGÍA DE LA GESTALT

Antecedentes

Surge de tres grandes investigadores Wertheimer, Koffka y Köhler. Se inicia en Alemania, pero la escuela se desarrolla en Estados Unidos, siendo Köler a quién se reconoce en América.

La palabra gestalt en alemán es sinónimo de forma y es a Ehrenfels a quien se le atribuye usar por primera vez el vocablo gestalt.

A pesar de que el conductismo como la gestalt tienen los mismos antecedentes, ya que, ambos se desprenden de la psicofísica, sus modelos de referencia son diferentes: el conductismo parte de la concepción mecanicista del cuerpo de los objetos, y la gestalt toma el modelo dinámico de la teoría de campo, planteada por Max Planck, la cual explica el funcionamiento del organismo humano y su entorno.

La gestalt se une a la visión fenomenológica, la cual rechaza el sustancialismo, en consecuencia los dualismos, los cuales ven al cuerpo como una sustancia diferente al alma, espíritu o pensamiento y que a su vez está constituido de una naturaleza diferente a la materia.

La física de campo y el pensamiento fenomenológico, le dieron a la gestalt la posibilidad de poder abordar más situaciones planteadas en el terreno de la realidad Psicológica y también la proveen de más elementos para que explique la multiplicidad de formas en las que la vida psíquica se manifiesta.

En 1900 el maestro Wertheimer trabajó en el proceso de la memoria, encontrando que el grado de complejidad de ésta es mayor de lo que pensaron los mecanicistas. El resultado de

sus indagaciones lo llevaron a postular tres principios en el modo en como se da el agrupamiento en la percepción, mismos que se reproducen en la memoria:

1. El agrupamiento se facilita cuando la distancia es menor.
2. Semejanzas como el color, forma o ambas, facilitan a los objeto su aparición como grupo.
3. Cuando objetos individuales forman grupos o subgrupos, estos tienden a establecerse como son, simples, simétricos y uniformes.

Wertheimer es seguido por Koffka y Köler, fundando una escuela de pensamiento, identificándose como psicólogos de la forma, quienes sostienen una hipótesis general: “Los hechos Psicológicos y los acontecimientos que los sustentan en el cerebro se parecen en todas sus características estructurales” (Köler W. 1972, en Corres P, 2001).

Física Dinámica y Gestalt

Como toda ciencia, la gestalt parte de la física dinámica para explicar la realidad psicológica.

La física dinámica considera que el mundo de la ciencia es diferente al mundo de las cosas en su estado natural, que existen dos tipos de experiencias, directa e indirecta, o sea una inmediata y otra mediata. La experiencia científica es considerada como indirecta, por estar mediada por un conjunto de elementos comunes a todo el que quiere adherirse a sus parámetros, donde podemos encontrar los sistemas conceptuales, métodos, lenguajes cuantitativos, que intentan dar una visión exacta del mundo.

Así la experiencia directa no resulta ser la base de la ciencia, pues se refiere al mundo individual. Es en esta parte donde la gestalt hace la crítica más fuerte a la introspección como método científico de indagación de la vida psíquica, ya que pretende asociar el lenguaje con la experiencia directa, no pudiendo ser pase para ninguna explicación que desee ser rigurosa y a la vez general.

Al conductismo se le puede adjudicar el error en que cayó en los años 30, al haberse precipitado en la aplicación de los sistemas cuantitativos creyendo que le daría el carácter científico a las observaciones. Además se creyó que todas las aproximaciones donde se plantearan problemas no susceptibles de definición quedaban fuera del universo de la ciencia.

Cuando se adapta al problema de la conducta, la física de campo genera posibilidades de explicación en cuanto a los fenómenos psicológicos, que nos lleva a pensar en las relaciones dinámicas entre el medio y el modo de conducirse de las personas. “Cuando describimos adecuadamente nuestro ámbito conductual, no debemos limitarnos a indicar meramente los objetos que están en él sino también sus propiedades dinámicas” (Kaffka, 1973, en Corres P. 2001).

Las dos, ideas centrales de la Gestalt, tomadas de la física de campo son, la actividad de ORGANIZACIÓN y la importancia que le da al ENTORNO.

La organización de las experiencias va de la percepción al lenguaje que es el principio de totalidad, lo percibido constituye una unidad, el sujeto y el objeto un sistema.

La gestalt se parece a la teoría física de campo en otro aspecto también, y es que considera las acciones humanas como VECTORES que dependen de la relación entre características de los objetos que forman el medio, y el sujeto al que están referidos; la persona no es algo aparte, él como su entorno, conforman el todo.

Los Principios y las Bases de la Gestalt

La gestalt parte de una concepción fenomenológica de naturaleza, que incluye al hombre y supera los dualismos mente-cuerpo y por tanto van más allá de lo que pudieran llegar las posturas monistas, tanto racionalistas como empiristas.

El ISOMORFISMO es la hipótesis general de los psicólogos de la forma desde los años 20. Ésta plantea una relación causal entre lo físico y lo psicológico. Esto significa que como funciona el pensamiento lo hace el cerebro y viceversa. Lo complejo en la conducta, refleja la complejidad del pensamiento y del sistema nervioso. Al integrarse mente-cuerpo, se constituye la primera totalidad.

La organización nos señala que los organismos son sistemas abiertos que intercambian energía, no son circuitos cerrados y limitados. No hace la distinción tajante de lo que es dentro y lo que es fuera. Las ideas de la gestalt son semejantes a las de la fenomenología, que afirman que el sujeto es-en-el-mundo y con los otros.

El hecho de unir al sujeto y su medio, se deriva otro aspecto de la gestalt, presente en la fenomenología y es la INTENCIONALIDAD del individuo, cargando de significado a los objetos. Köhler, 1976 (en Carres P., 2001): “Los objetos existen para nosotros sólo cuando la experiencia sensorial se ha impregnado, totalmente, de significado”. El significado es el modo en el que el sujeto constituye su entorno, partiendo de su elección de los elementos del medio y la jerarquización que hace de los mismos, de acuerdo con un orden.

Ontológicamente en la tesis de la gestalt aparece el problema del Yo al mencionar la conducta, por tanto la necesidad de que exista alguien que la lleve a cabo para poder hablar de conducta, así como cuando estudia el proceso de la memoria, ésta registra el comportamiento en su conjunto y en su continuidad; esta permanencia hace considerar que aunque el Yo es cambiante al mismo tiempo es consistente.

La gestalt dice que el sujeto percibe las cosas debido a que él las ve así, según la organización que el mismo les imprime. El significado es una percepción determinada por la memoria, el pensamiento, el aprendizaje y viceversa para cada uno de ellos.

Los vínculos entre las experiencias se basan en el significado que tienen para cada individuo, resultado de las percepciones repetidas y de las modificaciones que sufren al ser afectadas por el pensamiento y otros procesos de la vida psíquica; proponiendo la gestalt la idea de la integración.

El Proceso de Solución de Problemas en la Gestalt

La gestalt no solo propone la organización de la percepción, sino al resto de los procesos psicológicos. El pensamiento también se rige por este principio permitiendo explicar la solución de problemas.

El pensamiento no sólo se ocupa de la solución de problemas, sino también de poder considerar una solución como problema.

Para la gestalt el problema surge de una necesidad de no poder satisfacerse de modo normal, mediante las formas usuales; el organismo se las tiene que arreglar para responder a la demanda. La necesidad no resuelta producirá tensión hasta que no sea satisfecha.

Esta solución del problema nos lleva a hacernos conscientes de la necesidad de nuevas relaciones para lograr nuevos sistemas, unos más adecuados para la situación que enfrenta. Llevándonos a organizaciones repentinas, porque en la mayoría de los casos se deben a situaciones que surgen inesperadamente. La memoria no siempre facilita la creación de caminos que nos guíen a las soluciones de problemas, ya que es común que la memoria nos impida buscar nuevas soluciones, intentando que continuemos empleando patrones viejos e inservibles. No obstante el papel de la memoria en la solución de problemas es fundamental, pues está ligada al significado, para cada individuo; si no tomáramos en cuenta la memoria, no se podría hablar de una continuidad necesaria para la identidad, para integrar una nueva respuesta y para nuestra constancia en el mundo.

La Teoría de Campo.

Es la cosmovisión científica de la perspectiva fenomenológica gestáltica. Es el método de exploración que describe el campo total al cual el evento forma parte, en lugar de analizarlo en cuanto a la categoría que pertenece por su “naturaleza” o de una secuencia causa efecto, unilateral, histórica.

El campo es en donde las partes están en relación como un todo en correspondencia inmediata unas con otras, ninguna de las partes queda fuera de la influencia de lo que ocurre en otro lugar del campo, remplazando la noción de partículas aisladas. La propia persona en su vida constituye en sí misma un campo.

Ninguna acción se encuentra a distancia, lo que provoca efectos, toca lo afectado en el tiempo y en el espacio. Los terapeutas trabajan en el aquí y ahora, ocupándose de la manera en la que se incluye en la vida del paciente los efectos del pasado como actitudes, hábitos y creencias.

El observador es quien define el campo fenomenológico, siendo significativo únicamente si se conoce su marco de referencia. El observador es esencial, porque lo que el individuo ve, de alguna manera, es la función del como y cuando se mira.

El enfoque del campo es más descriptivo que especulativo, interpretativo o clasificatorio. Enfatiza el observar, describir y explicar la estructura de lo que se estudia; y la información no observada directamente por el terapeuta gestalt, éste la estudia desde el enfoque fenomenológico, la experimentación, e informes de los participantes junto con el diálogo (Yontef, 1982,1983).

CONDUCTISMO

Física Mecanicista y Conductismo.

Toda ciencia parte del mundo de la física, por lo mismo el conductismo, también parte de la física para pensar en la realidad psicológica, en la que se considera al individuo y su entorno. La realidad física del hombre es su cuerpo y el mundo de objetos, personas y acontecimientos, es el medio que lo acompaña ubicados en un espacio y un tiempo físicos.

Para la visión mecanicista del universo todos los cuerpos son y actúan como máquinas. Su medio representa el conjunto de estímulos que funcionan independientemente entre sí; de esta forma el mundo corpóreo está predeterminado en sus acciones, ya que obedecen a la forma en que se disponen los elementos que los constituyen como máquinas. Las máquinas tienen una sola manera de actuar, sus posibilidades son limitadas y predeterminadas, cien por ciento predecibles, haciendo a este modelo muy fácil de explicar.

El mecanicismo surge del dualismo y el sustancialismo cartesianos, los cuales se apoyan mutuamente, de tal forma que si es cuestionado uno de ellos, se hará lo mismo con el otro. El dualismo apoya que la naturaleza humana se compone de dos sustancias, del cuerpo y del espíritu o razón, predeterminadas en el ser y hacer y el sustancialismo en que las cosas están constituidas de elementos permanente y fijos, que no dejan de ser lo que son, ante el contexto con las demás cosas.

En física, el sustancialismo sostiene que los hechos de la naturaleza son independientemente de nosotros y que el conocimiento debe tener como meta llegar a describirlos tal como son, sin que el sujeto altere su naturaleza, llamada “objetividad” en el “conocimiento”.

El mecanicismo que es a la vez dualismo y sustancialismo es de donde proviene el empirismo o realismo ingenuo, pretendiendo hablar de un mundo que actúa de forma independiente del sujeto que lo conoce y tal sujeto se plantea como un ideal conocer las cosas en su estado natural, sin modificarlas.

Siendo estas ideas las que sirven de base al conductismo, el cual concibe al cuerpo como una máquina anatómicamente predeterminada, sensible a los elementos que la rodean, las cuales pueden actuar como estímulos. Para el conductismo, el cuerpo reacciona ante estímulos locales, a través de actos independientes entre sí, experimentando el organismo sensaciones locales.

Los conductistas no creen en un sujeto a priori, para quienes no existe una realidad psicológica que vaya más allá del organismo, pues esto haría imposible el conocimiento objetivo, ya que lo subjetivo que se liga a la psicología es una influencia que debe evitarse para lograr un conocimiento que tenga validez.

Antecedentes del Conductismo.

En Alemania en 1890, cuando se estableció la psicología como ciencia se le concedió a ésta como tarea principal el análisis de los elementos básicos de la mente, y se le conoció como estructuralismo, una de las primera escuelas de la psicología, a través del trabajo de Wilhelm Wundt, siendo él quien fundó el primer laboratorio de psicología en la Universidad de Leipzig, Alemania.

Wundt afirmaba que lo principal en la psicología es el conocimiento que la persona tiene de su consciencia, y propuso que para estudiar un problema es necesario dividirlo en sus componentes más pequeños; lo que significa que el estructuralismo fue el intento para dividir

la mente en unidades básicas llamadas elementos mentales. El estructuralismo dominó por muchos años la psicología en Europa y en América.

El funcionalismo fue la primera escuela que compitió con el estructuralismo. El funcionalismo fue producto de psicólogos estadounidenses, los más importantes fueron William James, James Catell y E. L. Thorndike.

Los funcionalistas estudiaban el cómo y por qué trabaja la mente. Argumentaban que la mente es la función orgánica más importante para la adaptación ambiental del hombre; fueron los primeros que propusieron que la forma en que se adaptan las personas es a través del pensamiento, por medio de la adquisición de habilidades, además de poner atención científica al proceso del aprendizaje.

El principal exponente del conductismo fue Jon B. Watson, entrenado en el funcionalismo, pero argumentaba que la introspección jamás sería objetiva, por lo que no podía ser científica y por lo mismo también se opuso al estructuralismo.

Watson afirmaba que sólo las acciones, respuestas que pueden ser objetivamente medidas, cumplen con los requisitos para una disciplina científica y las llamó conductas. Para Watson las conductas o respuestas son provocadas por los estímulos específicos del medio ambiente, por ello el estudio más importante para esta corriente es identificar las relaciones estímulo-respuesta, las cuales son predecibles y repetibles.

En el mismo período Ivan Pavlov en Rusia, hizo numerosas demostraciones sobre estímulo-respuesta en su modelo del condicionamiento clásico, en el cual un estímulo originalmente neutral apareado repetidamente con un reforzador, como la comida, será capaz por sí mismo de provocar la misma respuesta que provocaba el reforzador.

Watson y Pavlov vieron al condicionamiento como la evidencia de cuan importante es la conducta, el aprendizaje y las relaciones estímulo-respuesta.

Las Diferencias de la Psicología Gestalt con Respecto del Conductismo.

De la misma forma como una reacción al estructuralismo y al funcionalismo, surgen de forma paralela el conductismo y la psicología gestalt, poco antes de la Primera Guerra Mundial.

La gestalt a diferencia del conductismo descubre que los individuos perciben totalidades organizadas como configuraciones y patrones naturales, los cuales aparecen en la experiencia directa de la persona. Además se centró en especial en el estudio de la percepción visual, acerca de la cual elaboró innumerables leyes.

Como resultado de sus investigaciones Köhler -exponente de la psicología gestalt en USA- sostuvo que el proceso de aprendizaje se daba dentro de un determinado contexto, en el momento que el individuo percibía la relación apropiada entre los elementos que existieran en el contexto, surgiendo de esta manera una gestalt.

Concluyo Köhler que el proceso de aprendizaje es secundario a la percepción, y que la llave para aprender es el descubrimiento de la respuesta adecuada, dependiendo de la estructuración del campo y de que surja una gestalt.

La Terapia Gestalt también hace una magnífica integración de corrientes filosóficas en las que se apoyó para lograr un conjunto de pensamientos que dieran una visión completa del ser humano.

Retoma del Existencialismo el fenómeno vital del hombre en el que, en el aquí y ahora, el hombre tiene problemas con su existencia, en la que debe enfrentar sus relaciones, emociones, sentimientos, proyectos y deberes además de resolver sus preocupaciones fundamentales como son la muerte, la libertad, el aislamiento existencial y el sentido de la vida.

El Humanismo le devuelve al hombre el valor de “ser”, pues no es mente, cuerpo y espíritu, es unidad; argumento fundamental de la Psicoterapia Gestalt.

El pensamiento Holístico ve al hombre como parte integrante del cosmos, pero no como un elemento parte del gran total, sino como un ser integrado a la dinámica total de la existencia, en la que todo lo que existe interactúa, tiene un efecto y es afectado por todo lo que existe, como lo expresa la teoría de campo, base primaria de la Psicoterapia Gestalt.

Los conceptos del Budismo Zen y la Psicoterapia Gestalt con los que los Perls coincidieron después de haber profundizado en ellos fueron los siguientes:

a) El Yo es dinámico y es capaz de descubrirse a sí mismo sin necesidad de que sea objetivo, viviendo el individuo una vida personal y no una vida conceptual; el hombre no vive una definición de la vida, sino la vida misma, siendo precisamente esta vida el tema de estudio del hombre.

b) El inconsciente representa lo desconocido, pero no está fuera del alcance de la consciencia, solo representa lo más íntimo, como el ojo no se puede ver así mismo. Cobrar consciencia de lo inconsciente requiere un entrenamiento especial por parte del individuo, como descubrir su capacidad creadora y usar su pensamiento creativo.

c) La dualidad no existe, ésta es producto de las necesidades humanas que califican todo como bueno o malo, poco o mucho, mío o tuyo etc. La realidad es una y existe; el individuo, las cosas y los sucesos “son” resultado de una serie de causas y condiciones, no son siempre, ni dejan de ser para siempre, por ello la mente y el cuerpo como todo lo demás es transformable y nunca llega a su fin. La consciencia es la capacidad de aceptar la realidad tal cual es, sin deformarla a causa de las necesidades personales.

EXISTENCIALISMO

Perspectiva Existencial

El existencialismo se basa en el método fenomenológico. Los fenomenólogos existencialistas centran su atención en la existencia de los individuos, sus relaciones, dolores, alegrías, proyectos, etc., vividos en el momento.

Las personas en general actúan en contextos no expresados de ideas convencionales que niegan como es el mundo, en cuanto a nuestras relaciones con lo que nos rodea y las opciones. La falta de autenticidad se debe al auto-engaño; llevándonos a sentir miedo, culpa y angustia, por no vivir la verdad de uno mismo.

En la visión existencial se sostiene que el hombre se mantiene rehaciéndose y descubriéndose continuamente, pues la naturaleza humana no se puede descubrir “de una vez por todas”, la vida de las personas siempre presenta nuevos retos y nuevas oportunidades.

La Psicoterapia Existencial no tiene un lugar propio, ni escuela ni institución formal.

“El existencialismo no es fácilmente definible” (*The Encyclopedia of Philosophy*, Ed.P. Edwards, vol. 3, 1967, p 147). Así empieza la discusión sobre filosofía existencial en la principal enciclopedia contemporánea de filosofía. La mayor parte de otros trabajos de referencia empiezan de un modo similar y destacan el hecho de que dos filósofos, ambos etiquetados como <<existencialistas>>, pueden estar en desacuerdo en todos los puntos fundamentales (aparte de su aversión compartida a ser etiquetados de ese modo). La mayoría de los textos filosóficos resuelve el problema de la definición mediante el listado de cierto número de temas relacionados con la existencia (por ejemplo, ser, elección, libertad, muerte, aislamiento, el absurdo) y mediante la proclamación de que un filósofo existencial es aquél cuyo trabajo está dedicado a explorarlos... (Yalom I., 2000).

La tradición existencial no tiene edad. Todo gran pensador, ha vuelto su atención en temas como la vida y la muerte. La escuela formal de la filosofía existencial tiene claramente delimitado su comienzo. Para algunos fue en 1834 con S. Kierkegaard cuando empieza a razonar que tenía que considerar su propia situación en la existencia: terrores, elecciones y posibilidades personales. Kierkegaard desde entonces, dedicó toda su vida a explorar su situación existencial, publicando en la década de los 40 varios tratados existenciales importantes. Su trabajo tardó mucho tiempo en ser traducido y fue limitadamente apreciado, y no fue hasta después de la Primera Guerra Mundial cuando Martin Heidegger y Kart Jaspers lo retomaron, haciendo que su influencia encontrara un terreno fértil.

El hombre en algún momento de su vida comienza con los problemas existenciales, en los que desea dar respuesta a sus preocupaciones existenciales supremas. Y es justamente en ese momento donde la tarea del filósofo y el terapeuta necesita ayudarlo a salir de su represión y poner de nuevo al individuo en el camino de lo que él conoce desde el principio.

Muchos de los más grandes pensadores existenciales, como por ejemplo, Jean-Paul Sartre, Albert Camus, Miguel de Unamuno, Martin Buber, prefieren la exposición literaria a la argumentación filosófica formal –a causa de su lenguaje filosófico impenetrable-.

El filósofo y el terapeuta deben estimular al individuo a ver en su interior y ocuparse de su situación existencial.

Yalom I. (2000), ofrece la siguiente definición de psicoterapia existencial: “La psicoterapia existencial es una aproximación dinámica a la terapia que se centra en las preocupaciones que están enraizadas en la existencia del individuo”. Explicándonos que la orientación existencial no es empírica sino profundamente intuitiva y que la mayoría de los terapeutas experimentados, al margen de su escuela ideológica, emplean muchas de las percepciones existenciales, dándose cuenta, que la relación es la que cura, y que los pacientes se sienten atormentados por tener que elegir.

El trabajo del terapeuta es catalizar la voluntad del paciente para que actúe. La mayoría de los pacientes se sienten seriamente confundidos por la falta de significado en sus vidas; el enfoque existencial es más que un aspecto sutil o una perspectiva implícita, que los terapeutas pueden emplear aún de forma involuntaria.

Los terapeutas que se consideran orientados existencialmente si se les pregunta ¿Qué es el enfoque existencial? Les es difícil contestar. El lenguaje para describir el enfoque existencial es poco claro; todos coinciden en que el lenguaje es vago y confuso, por lo que asocian el enfoque existencial con términos imprecisos y aparentemente inconexos como, autenticidad, encuentro, responsabilidad, elección, humanismo, autorrealización, centrarse, sartreano, heideggeriano.

Muchos profesionales en salud mental lo han considerado una orientación confusa, irracional y romántica; considerándolo un enfoque improvisado, indisciplinado e impreciso. Tales afirmaciones son injustificadas, pues el enfoque existencial representa un modelo psicoterapéutico valioso y eficaz, siendo en realidad tan coherente y sistemático como cualquier otro.

La terapia existencial es una terapia psicodinámica. El significado de la palabra “dinámica” tiene un significado tanto común como técnico; la palabra dinámico en su sentido común se refiere a energía y movimiento, esta acepción no se refiere a su sentido técnico, por que sería como aceptar que el terapeuta se encuentra en un papel inactivo. Por el contrario, es un elemento activo en la terapia, en el sentido técnico su significado es el concepto de “fuerza”.

La contribución más importante de Freud fue aportar un modelo dinámico del funcionamiento mental, que plantea la existencia de fuerzas en conflicto dentro del individuo y tanto el pensamiento, la emoción y la conducta tanto adaptativa como psicopatológica son fuerzas en conflicto, existiendo en varios niveles de consciencia, algunas completamente inconscientes. Por tanto la psicodinámica del individuo incluye las fuerzas tanto conscientes como inconscientes, los temores, y los motivos que actúan dentro del individuo.

La terapia existencial encaja en la categoría de las terapias dinámicas. ¿Que fuerzas, temores y motivos se encuentran en conflicto? ¿Qué contenidos luchan internamente de forma consciente o inconsciente? En la respuesta a estas preguntas es a donde la terapia existencial dinámica se separa de las otras terapias dinámicas.

La psicoterapia existencial se basa en una visión radicalmente distinta de fuerzas, motivos y temores específicos que interactúan en el individuo, ya que la naturaleza precisa de estos conflictos internos más profundos no son fáciles de identificar. El terapeuta ante el paciente atribulado ocasionalmente logra definir estos conflictos primarios de forma inmediata, ya que el paciente guarda un enorme complejo de preocupaciones primarias que se encuentran profundamente sepultadas, cubiertas en capas de represión, negación, desplazamiento y

simbolizaciones. El clínico deberá trabajar con muchos elementos interrelacionados entre sí y desentrañarlos será difícil.

Para identificar los conflictos primarios se deben emplear variados caminos como son la reflexión profunda, los sueños, la experiencia profunda y la comprensión inmediata, los elementos psicóticos y el estudio del niño.

La posición existencial pone de manifiesto los conflictos que afloran cuando el individuo enfrenta la existencia. Su método es la reflexión personal profunda como son la soledad, el silencio, el tiempo y la evasión que logra el individuo en las distracciones diarias. Si logramos hacer un paréntesis en medio de nuestro mundo cotidiano y reflexionar profundamente acerca de nuestra existencia, situación, límites y posibilidades llegando al terreno bajo el cual se encuentran sus estructuras más profundas que son las preocupaciones supremas. Esta reflexión suele ser catalizada por situaciones extremas como es la muerte, alguna decisión trascendental o el que se desmorone alguno de sus esquemas fundamentales que le proporcionaban sentido.

Las cuatro preocupaciones supremas para Yalom son:

- 1. La Muerte:** La cual es la más obvia de todas y la más fácil de aprender. Nadie se escapa de ella, ante la que el individuo responde con terror mortal. Spinoza (citado en Yalom I. 2000), “todo se esfuerza por persistir en su propio ser”. El conflicto existencial central es la tensión que resulta de la consciencia de su inevitabilidad.
- 2. La Libertad:** Es una preocupación suprema menos accesible. La consideramos en definitiva como positiva. Anheló histórico del hombre, quien lucha eternamente por alcanzarla. Desde un punto de vista de lo esencial se encuentra bordeada de un gran temor. En sentido existencial, libertad, es la ausencia de estructura externa. El individuo es el autor de su propio mundo, diseñador de su vida, de sus elecciones y acciones; por tanto su implicación representa una sensación terrible para el individuo, pues bajo este terreno no hay nada tangible y objetivo que pueda sustentar, sólo el abismo y el vacío. La clave de la dinámica existencial es el choque entre la necesidad del hombre por ser libre y el deseo de pisar en terreno firme sobre el cual tomar nuestras elecciones.
- 3. Aislamiento Existencial:** No consiste en el aislamiento interpersonal que lleva a aislarse de los demás, ni al aislamiento interpersonal, éste último representaría aislarse de sí mismo, sino a un aislamiento fundamental; el cual representa la soledad que cada individuo vive en su interior a pesar de encontrarse rodeado de otros y del mundo, anulando así las demás posibilidades de aislamiento, permaneciendo un vacío final insalvable. La persona llega sola al mundo y se va de la misma manera. El conflicto existencial radica en la tensión de darse cuenta del absoluto aislamiento personal y el deseo de contacto y protección, la necesidad de ser parte de una totalidad mayor, además de la necesidad de pertenecerse así mismo.
- 4. El sentido:** Si cada individuo está solo en un universo indiferente, se despiertan en cada persona preguntas como: ¿Qué significado podría tener la vida? ¿Para qué venimos al mundo? ¿Qué parte me toca en la vida? Si no existe un diseño predeterminado, entonces deberemos crear un sentido de vida propio y la pregunta a

tal razonamiento sería: ¿Podremos crear un sentido de vida propio lo suficientemente sólido que sea capaz de soportar nuestra vida? Este conflicto existencial surge ante el dilema del hombre que busca una vida significativa en un universo en el que él tiene que crear su propio significado.

Las preocupaciones supremas de los pacientes son muy conocidas por el terapeuta. Gran parte del vocabulario en el enfoque existencial es diferente, pues aunque evite la jerga filosófica profesional utilizando términos con significado común para describir conceptos existenciales, los médicos clínicos encuentran el lenguaje psicológicamente extraño, términos tales como, elección, responsabilidad, libertad, aislamiento existencial, mortalidad, sentido de vida, buena voluntad; un lenguaje no empleado antes de la orientación terapéutica existencial.

El clínico experimentado con frecuencia trabaja implícitamente dentro de un marco existencial, detectando que el paciente presenta preocupaciones y responde de acuerdo a ello.

Las fuentes existenciales del terror resultan familiares para el terapeuta, pues son también experiencias personales para él, como ser humano que es. No sólo pertenecen a la persona atormentada psicológicamente, son condición humana. Se podría preguntar por que razón la teoría de la psicopatología puede compartir factores que comparten todos los individuos, esto se debe a que cada individuo experimenta las tensiones de la condición humana de forma individualizada.

La universalidad del estrés hace que los especialistas encuentran muy difícil definir y describir la normalidad, la diferencia entre normalidad y patología es cuantitativa no cualitativa. Todos los seres humanos se encuentran ante dilemas, pero algunos son menos capaces de enfrentarlos, la psicopatología no depende de la presencia o ausencia del estrés, sino de la interacción entre este y los mecanismos de defensa que emplea el paciente. Ardi T. (en Yalom I. 2000) "Si ha de haber un camino hacia lo Mejor, éste exige la plena consideración de lo peor".

El Análisis Existencial.

El análisis de la existencia trabaja para lograr que el hombre se de cuenta de su responsabilidad, viendo esta como el fundamento esencial de la existencia humana; es la responsabilidad ante los deberes del hombre, estos deberes solo pueden ser interpretados partiendo de un sentido. El problema del sentido de la vida humana, es el problema que con más frecuencia presenta el paciente al terapeuta en su lucha y angustia para enfrentar la vida.

El problema del sentido de la vida debe ser considerado como un problema verdaderamente humano y no deberá interpretarse como síntoma o expresión de algo enfermizo, patológico o anormal en el hombre, ésta es la verdadera expresión del hombre, de lo que constituye lo verdaderamente humano.

Únicamente el hombre puede enfocar la vida como un problema y solo el ser humano es capaz de cuestionarse la vida.

El hombre es esencialmente un ser histórico, quien vive siempre en un ambiente histórico, sin el cual no se le puede concebir, encontrándose siempre presidido por un sentido, sea este percibido, no confesado o no expresado.

Frankl, V. (1978), Edwin Strauss (en su libro titulado *Acaecer y Vivencia*) ha puesto de manifiesto que no es posible descartar de la realidad de vida del hombre -incluyendo, y no en último lugar, al hombre neuróticamente enfermo- la 'realidad del devenir', el factor histórico tiempo. Ni siquiera o, mejor dicho, mucho menos cuando el hombre (y en particular, el neurótico) "deforma" esta realidad del devenir. Una modalidad de esta deformación la tenemos en este intento de inversión, en esa desviación del modo de ser originario del hombre que Strauss califica de existencia 'presentista'. Se refiere a una deformación específica de la vida que consiste en creer que se puede renunciar a toda orientación, a toda meta. A un comportamiento que no se basa en las enseñanzas del pasado ni se orienta hacia las metas del futuro, sino que se contrae en el puro presente sin historia...En estas condiciones, el hombre se olvida, en cierto modo, de sí mismo, aunque más exacto sería decir que se olvida de sus deberes, por cuanto que, en tales momentos, vive más allá de todos los deberes que el sentido histórico-individual de su existencia le impone.

El hombre sólo puede orientarse de un modo presentista en ciertos momentos y aún así sólo hasta cierto punto, como por ejemplo, cuando se entrega a la diversión y al descanso, haciendo consciente y transitorio este dar la espalda a la vida, la cual está determinada por el sentido que la preside, olvidándose deliberadamente y de forma artificial, cuando esto representa una descarga de vez en cuando, conscientemente, de la carga a veces demasiado grande de su responsabilidad esencial.

HUMANISMO

En el presente se consideran básicamente tres grandes corrientes en la psicología, estas son: el psicoanálisis, el conductismo y la psicología existencial-humanista.

Miranda M. 2005: "La psicología humanista nace con la publicación del primer número del *Journal of Humanistic Psychology* y en 1962, se funda la *American Association of Psychology*. (Muñoz 1985)".

La psicología humanista surge, de cierto modo, como una oposición en contra de la concepción psicoanalítica, la cual reducía al hombre a ser solamente un enfermo, esclavizado entre sus instintos y las fuerzas sociales represivas, y también por haber llegado a estar en contra de la concepción deshumanizada del hombre en la que con frecuencia cayó la corriente conductista, quien lo redujo a una idea de un problema mecanicista a resolver.

La psicología humanista refleja una serie de transformaciones históricas, sociales y culturales. El darle valor al potencial humano es una de las aportaciones más grandes de la psicología humanista.

Gómez M. 2002: "Quitmann (1989), considera a la Psicología Humanista como un movimiento que recoge corrientes de un "espíritu de la época". Se trata de un movimiento psicológico que vincula entre sí a la filosofía europea (filosofía existencial, fenomenología, y marxismo) a la

filosofía oriental (Budismo, Taoismo, Zen), psicología europea (psicoanálisis) y psicología estadounidense (conductismo)”.

A pesar de estos antecedentes europeos, la psicología humanista es un fenómeno básicamente americano, ya que sus antecedentes más claros se encuentran en el “Neopsicoanálisis” de K. Horney y E. Fromm; la psicología individual de Alfred Adler, los filósofos Tillich y Martín Buber, residentes en Estados Unidos y la escuela Gestalt, especialmente a través de K Goldstein, quién introduce en este país la idea del organismo humano, como totalidad impulsada en dirección a la autorrealización (Miranda M., 2005).

Víctor Frankl también estaba en contra de las ideas del psicoanálisis clásico, pero agregó a las ideas anteriores otras como la de que al hombre en la época moderna se le ha reducido a un miembro más de la masa humana, habiendo perdido así su individualidad. Hacía también mucho énfasis en lo que él llamaba “la cosificación del hombre” (Frankl 1978), en la que nos muestra como en la Segunda Guerra mundial el hombre valía menos que los clavos con los que se tendría que armar su ataúd y por ello no gastaban en ellos ni en clavos. En cuanto a convertir al hombre como un número más de la gran masa humana, nos hace notar como las decisiones para la educación las realizan las instituciones que forman profesionales sin tomar en cuenta los potenciales personales de cada individuo, para que cada uno de ellos como miembro de su comunidad elijan personalmente la profesión de acuerdo a sus habilidades, intereses y motivaciones individuales, pudiendo servir así a su comunidad como un miembro responsable y comprometido con ella, y en lugar de esto, la decisión de las carreras que se necesitan para la fuerza de trabajo y que deben estudiar los alumnos, la hacen en base a los intereses económicos, que prevén las necesidades futuras de la sociedad y diseñan campañas motivacionales para conducir en masa las decisiones de los jóvenes, para que estos estudien la carrera que satisfecerá las necesidades del mundo futuro.

La logoterapia creada por Frankl, la cual pertenece a la corriente existencial-humanista, nos muestra que la esencia humana sólo se manifiesta cuando el individuo se eleva a la dimensión humana o dimensión noética, dimensión que no se adquiere, “es”. El hombre no es mente, cuerpo y espíritu, es la unidad de los tres, por ello las llaman dimensiones y no partes del ser humano.

El hombre es prisionero de su cuerpo y se encuentra condicionado por su psique, pero libre por la dimensión de su nous o dimensión espiritual (Fabry J. 1977). Por ello el hombre tiene la gran libertad de poder cambiarse a sí mismo con el poder desafiante del espíritu humano y poder oponerse a cualquier condicionamiento instintivo o social, que le impida vivir una vida con sentido.

Abraham Maslow, refiere Miranda M. (2005), fue uno de los primeros psicólogos en ver como un error el hecho de estudiar al hombre sólo como un enfermo, con situaciones problemáticas e infelicidades; siendo él quien tuvo la visión de que los grandes maestros habían estado dedicados a los sufrimientos y muy poco a las alegrías, a las enfermedades olvidando la salud, dedicados a la curación descuidando el crecimiento, a la evaluación y no a la trascendencia y a la destrucción en lugar de a la creatividad, optando él por estudiar la parte creativa a favor del hombre y reajustar el desequilibrio al que se llegó por haberse enfatizado sólo en la patología. Ocupándose por la persona como un ser singular y único, evitando perder lo humano, en aras de una ciencia previsible y objetiva.

Logrando Maslow sintetizar su visión de salud psicológica y creatividad del Ser en su concepto de autorrealización, que no significa una superioridad psicológica, se trata de las experiencias cumbres que cada ser humano tiene en algún momento de su vida, en las que nos abrimos a las maravillas de nuestro ser y del mundo, los momentos más felices, instantes de éxtasis, experiencias trascendentales de amor y belleza, un momento de creatividad. Estas experiencias cumbres, son momentos pasajeros de autorrealización.

La psicología humanista no forma una escuela, pues integra un gran número de métodos y teorías, a pesar de que difiera en algunos conceptos, pero concordando en principios filosóficos, antropológicos, psicológicos y pedagógicos.

“...Así que no se habla de una escuela o un sistema de terapia, sino de una actitud en la terapia, no de un conjunto de técnicas, sino de una preocupación por comprender la estructura y la experiencia del ser humano” (Yalom, 1994, cita en Gómez M., 2002).

Evita encerrarse en sus propias teorías y conceptos, para no obstaculizar su apertura a la experiencia y poder adoptar nuevas corrientes que promuevan su desarrollo y evolución. La filosofía existencial humanista, no se aplica exclusivamente en la terapia, también plantea el apoyo para vivir de una manera íntegra, auténtica y plena.

La psicología humanista busca descubrir y desarrollar una perspectiva que englobe las experiencias subjetivas del individuo, tomando en cuenta su mundo interior, sus relaciones y conductas, por ello contempla al ser humano desde una perspectiva total.

HOLISMO

El creador de este pensamiento fue Smuts, estando en contra de la vieja idea de la causa y efecto y proponiendo la idea de la evolución creadora, el cual está en contraposición de la evolución que se basa en lo ya dado. El término Holístico fue empleado por primera vez por el filósofo J.C. Smuts en 1926.

El término holístico proviene del vocablo griego holos, cuyo significado es todo, totalidad, por tanto holístico se refiere al conjunto, al todo en relación con sus partes.

El holismo no sólo es creador sino auto creador, ya que sus ideas finales son mucho más holísticas que las de su inicio. Para este pensamiento, una totalidad natural siempre está compuesta de partes, siendo ésta la síntesis y no la suma de las partes, la que constituye el todo y cada totalidad es incluida en otra mayor. De esta forma el átomo queda incluido en la célula, estas en sistemas, estos en la personalidad y ésta finalmente en el universo.

La obra de Smuts termina con las siguientes palabras: “La progresión y el autoperfeccionamiento de las totalidades en el seno del Todo es un proceso lento pero infalible y es también la meta del universo holístico” (Peñarrubio, 1998, en Villanueva L., 2002).

Por tanto se considera al hombre parte integrante de este mundo. Y la terapia gestalt retoma esta concepción del hombre; lo que significa la comprensión holística del individuo,

concibiendo al funcionamiento del cuerpo, sus emociones, pensamientos, cultura y expresiones sociales dentro de un marco unificado, pues le interesa más ver como están integradas y cómo y de qué manera se encuentra este todo, en lugar de hacer un análisis de los elementos del todo (Flores, 1977, en Miranda M., 2005).

Para Perls tratar de manera aislada los diferentes aspectos de la personalidad humana ayudará a tener un pensamiento mágico, a reforzar la idea de que el cuerpo y el alma son elementos separados. A unos aspectos del organismo vivo del hombre se les llama cuerpo, mente y alma. Cuando se define al cuerpo como la suma de las células, a la mente como suma de percepciones y pensamientos y al alma suma de emociones, aún que se pretenda añadir una integración estructural a cada uno, es clara la artificialidad y lo lejanas que se encuentran de la realidad estas definiciones (Perls, Heferrline y Goodman, 1973 en Salama y Villarreal, 1988, en Miranda M, 2005).

Al organismo no se le puede explicar estudiándolo a partir del análisis de sus partes por separado, esto representaría aislamiento en condiciones controladas; estudiarlo en condiciones diferentes a las naturales en las que el organismo se desenvuelve normalmente, representaría un reduccionismo.

El holismo en cuanto al individuo y a los sistemas en los que la persona participa, se ocupa de su globalidad, considera que hay que trabajar en forma conjunta e integrada en los diferentes subsistemas del hombre; al elaborar cualquiera de los trabajos realizados y en cualquier intervención dentro de la experiencia del sujeto, se le deberá considera como un todo global. Buscando la coherencia entre cognición, emoción, corporalidad, interacción y comportamiento práctico. Al mismo tiempo trabaja con los sistemas familiar, laboral, o social, en los que la persona se encuentra integrada (Ana Jimeno y Bayon Ramón, 2001, en Miranda M, 2005).

La visión holística es la superación de la visión mecanicista y sustancialista o sea de la visión cartesiana-newtoniana. La idea central del holismo es que el todo y sus convergencias energéticas de eventos, se encuentran estrechamente ligadas con interacciones continuas y paradójicas.

Su modelo es el Holograma, ésta es una figura especial, en la que cada parte de dicha figura reproduce el todo, sólo que en dimensión más pequeña, o sea que el todo está en cada una de sus partes. Además la filosofía holística sustituye la categoría de elemento por la de evento; antiguamente la idea cartesiana-newtoniana consideraba al universo formado por elementos sustanciales, materiales y permanentes, y los elementos son sustancias y materia permanente - la física cuántica recientemente ha sustituido la idea de elemento por evento-. Los eventos por el contrario, son sucesos que ocurren en un determinado espacio-tiempo, pudiendo dejar de darse o pudiendo transformarse en otro.

Por ello las sinergias son eventos energéticos en armonía, ligados, actuando constantemente y de forma paradójica; por tanto cada partícula es al mismo tiempo todas las partículas. Existe en realidad un campo energético de base, en el que van emergiendo los diferentes eventos.

Hasta 1992 se creyó que en el cerebro humano sólo existían neuronas, axones, células de glía, etc. El Dr. Penros, de la Universidad del Sur de California (citado por Osoy, 2007), empleando el microscopio electrónico encontró dentro del cerebro humano, que entre las neuronas, existen unos minúsculos tubos, extremadamente delgados, de aproximadamente 400

nanómetros (un nanómetro equivale a una milésima de un milímetro), y los llamó nanotúbulos o microtúbulos.

Estos nanotúbulos están formados por una proteína llamada “tubulina”, son tan delgados que sólo pueden pasar a través de ellos fotones. Los fotones no son ni partículas ni vibraciones, es algo entre ambas; toda la luz del universo está formada de fotones.

Si los fotones pasan a través de estos nanotúbulos y estos se encuentran cerca de las neuronas, tan cerca que las neuronas, que se comunican con dichos pequeños tubos, nos podemos preguntar si será posible que toda la información del universo pase a través de estos contenedores de luz, viajando como viajan las ondas de radio.

Las ondas de radio, como los fotones, no se destruyen y como son una vibración, no concuerdan con los parámetros del tiempo como los concebimos. Por tanto una vibración de luz tiene la capacidad de transmitir algo que está pasando ahora o que sucedió hace miles de años y al superar la dimensión del tiempo estará en condiciones de obtener información del futuro.

Se puede ejemplificar lo anterior con un experimento realizado en un laboratorio con ratas de determinada especie en un laberinto; en un lado salían a la comida y por el otro caían al agua. Tardaron casi cuarenta y cinco minutos en aprender como llegar a la comida. En otro lugar del planeta se llevó a cabo el mismo experimento quince días después, con ratas de la misma especie, en las mismas condiciones y en esta ocasión las ratas sólo necesitaron diez minutos para aprender el camino que las llevara a la comida.

Lo que sucedió fue que de alguna manera el conocimiento de unas pasó a las otras, lo que se llama “resonancia amórfica” -fenómeno mediante el cual una idea o un conocimiento se llega a manifestar en diferentes lugares, sin que haya una comunicación directa-.

Fenómeno parecido cuando a dos o más científicos se les ocurre exactamente lo mismo, y que seguramente lo tenían como secreto y sin embargo en el mismo año, dos o más investigadores con un mismo objeto de estudio llegaron a conclusiones similares; llegándose a presentar varios trabajos del mismo tema que ameriten un premio Noble en diferentes partes del mundo.

Oscoy (op. cit.). Hace cuatro años, cuando se empezó con ésta teoría (fotones, nanotúbulos, etc.), se había logrado contestar a muchas preguntas, pero aún no se tenían bases sólidas para sustentarla. Afortunadamente, en el año de 2005 un grupo de científicos (a quienes diariamente les agradezco sus investigaciones) encontró precisamente que los fotones son portadores de información. Su experimento consistió en transportar un rayo láser con información fotónica, y los resultados obtenidos le hicieron merecedor del premio Nobel.

Psicología Holística

Es la corriente de psicología científica que se dedica al estudio de la mente y conducta humanas, tanto como sus procesos afectivos en la relación socio-cultural, etológica y ambiental del hombre, mediante el método analítico-holístico. Como corriente psicológica, no acepta dogmatismos ni sectarismos propios de otras corrientes; estudia a la psicología en su totalidad, estudiando a las corrientes terapéuticas y del desarrollo por igual.

El holismo propone el estudio de todas las diferentes escuelas de psicología, sugiriendo la aplicación de diferentes métodos según los casos y objetivos, sin seguir a los “maestros” o “gurús” de la psicología, aprendiendo y aplicando las técnicas e investigaciones sobre ellas para obtener resultados, sean de la escuela que sea, ya que si son positivas deberán ser aceptables. La aplicación de las técnicas empleadas por el psicólogo deben ser elegidas por él de manera libre, para poder aplicar unas y otras, según sea el caso.

La psicología holística es un sistema abierto, en el que cualquier nueva técnica e investigación puede y debe tener lugar.

Acepta la existencia de procesos mentales, conscientes, preconscientes, subconscientes, inconscientes, egoístas e intelectuales, sin negar el valor del psicoanálisis, técnicas conductistas, gestalt, hipnosis, logoterapia, transpersonal u otras, integrándolas entre sí.

Trabaja por fortalecer el yo, armonizando y equilibrando la mente, cuerpo y espíritu del hombre y al mismo tiempo toma en cuenta su sociedad y medio ambiente. La integración y adaptación debe ser un fin en sí mismo; debiendo ser el sentimiento de comunidad, innato en el individuo, tanto social, etiológica, como ecológicamente. La psicología personal, la social y la medio ambiental son parte de la psicología holística.

BUDISMO ZEN

El Pensamiento Oriental.

La orientación filosófica del oriente es el budismo zen, la cual lleva al individuo a comprender y practicar las enseñanzas de Sidharta Gautama, el Buda (“el iluminado”, el que comprende), por tanto, lo esencial en el zen es la adquisición de la iluminación. El budismo afirma que todo ser humano tiene el potencial para llegar a alcanzar dicha iluminación, o sea llegar a ser un ser humano completo (Suzuki, 1981, citado en Ruiz, F., 2005).

La palabra zen proviene del sánscrito y significa meditación. “Meditar es buscar la tranquilidad interior y el equilibrio” (Baumgardner P., 1987, en Ruiz F. 2005).

El zen es una variante de la religión budista, originada en China, bajo el término chino de ch’an, el cual logra su mayor influencia en Japón con el nombre de zen, sin que existiera ninguna contradicción con la ideología de la India.

La meditación sentada o zazén, significa dejar que los pensamientos fluyan, sin pretender detenerlos, ni ponerles atención; la atención únicamente se centra en el ritmo de nuestra respiración, permaneciendo atentos sólo al aquí y ahora, espacio- tiempo.

Perls tomó fundamentos del budismo zen, siendo la terapia gestalt y el zen afines ambos en las ideas de darle importancia al espacio-tiempo dinámico y a la visión de unidad de la forma y el fondo.

El budismo zen lleva al individuo a lograr una apreciación entre lo ideal y lo real, reconociendo así la tensión que se presenta entre ambas cuando el ser humano enfrenta el reto entre lo que “debe ser” y lo “que es”.

Uno de los valores que la terapia gestalt retoma del budismo es la honestidad, pues el maestro Buda reconoció sus limitaciones y las confesó a sus alumnos; mostrando que mantener por parte del maestro una postura de perfección es actuar de forma hipócrita. Por ello en la terapia gestalt, como en el budismo, la función del terapeuta no es “curar”, ni “enseñar”, su tarea es facilitar el descubrimiento personal del paciente, ayudarlo para que se haga consciente de sus propios bloqueos, mostrándole el camino para que pueda superarlos.

El terapeuta gestalt y el maestro zen no enseñan nada, sólo ayudan a la persona a extraer su propia sabiduría interior.

La terapia gestalt también toma fundamentos del taoísmo. Este se deriva de las enseñanzas de Lao Tse. Lo que Perls retoma del taoísmo es su concepto de la unidad de los opuestos, que en terapia Gestalt significa la integración de las polaridades:

Ser y no ser independientes en el crecimiento.
Lo difícil y lo fácil son interdependientes en la ejecución.
Lo corto y lo largo son interdependientes en lo constante.
Lo alto y lo bajo son interdependientes en la posición.
Los tonos y la voz son interdependientes en la armonía.
Delante y detrás son interdependientes en la compañía.
(Rajneesh, 1988, cita en Ruiz F., 2005)

El Inconsciente y el Budismo Zen

Suzuki, 1968 “... “el inconsciente” y lo que con él quiere decir el psicoanálisis puede ser distinto...diría que mi “inconsciente” es diferente es “metafísico” o “precientífico”. Los psicoanalistas son científicos y yo soy un hombre dedicado al zen, así que mi enfoque es “precientífico” - y aún “anticientífico”- en ocasiones, según me temo”.

En el método científico el estudio de la realidad es contemplar un objeto desde el punto de vista objetivo, sometiéndolo a toda clase de análisis, haciéndose un reporte de todo lo descubierto, afirmando que se ha agotado todo lo que se puede estudiar sobre el objeto investigado. A menos que en un futuro se descubra algo nuevo por accidente en el curso de otras investigaciones. Por tanto la principal característica del método científico es que cuando se haya concluido la investigación, se sintetizarán las abstracciones analíticamente formuladas, tomando el resultado por el objeto mismo.

Existe otra forma de acercarse a la realidad que precede a la ciencia o que puede venir después de ella y es el método zen, el cual consiste en penetrar directamente en el objeto mismo, viéndolo desde adentro.

“Conocer la flor es convertirse en la flor, ser la flor, florecer como flor, y gozar de la luz del sol y de la lluvia. Cuando se hace esto, la flor me habla y conozco todos sus secretos, todas sus alegrías, todos sus sufrimientos....al lado de mi “conocimiento” de la flor conozco todos los secretos del universo, lo que incluye todos los secretos de mi propio Yo, que he venido eludiendo hasta ahora...” Suzuki, 1968.

El zen se sumerge en la creatividad, bebiendo toda la vida que exista en la realidad, siendo esto el inconsciente del zen. La flor es inconsciente de su existencia, siendo el individuo quien la despierta del inconsciente.

El inconsciente está fuera de lo que puede ser campo de estudio de la ciencia, por tanto los científicos sólo pueden señalar la existencia de este. La ciencia no podrá darnos la sensación de plena seguridad o falta de miedo, esto es el resultado de nuestra sensación del inconsciente.

Todos tenemos la capacidad de ser “artistas de la vida” Suzuki, 1968. Y a pesar de que todos nacemos artistas de la vida, sin saberlo, la mayoría de los seres humanos no logran serlo; llevándonos esto a la necesidad de tenernos que preguntar: ¿Cuál es el sentido de la vida? Y las personas dedicadas al zen les responderían: han olvidado que nacieron artistas, creadores de la vida y que cuando comprendan esto podrán resolver la pregunta sobre el sentido de la vida.

Los artistas de la vida no necesitan salirse de sí mismos, todo lo que necesitan está dentro del individuo desde que nace, quizá aún antes de nacer. Cada parte de su cuerpo, sus pensamientos, sus sentimientos y sus sentidos –todo lo que conforma su personalidad-, es con lo que moldea su creatividad, creando su conducta y actitudes.

Estas personas reflejan la fuente inagotable de su inconsciente, siendo originales, creativas y libres de criterios externos; dando como resultado un individuo dueño de sí mismo, con fidelidad a su propio ser.

En sentido zen el inconsciente representa lo misterioso o desconocido, pero esto no significa que está fuera del alcance de nuestra consciencia, por el contrario, es lo que nos resulta más íntimo y debido a esta intimidad es por lo que se nos hace tan difícil de captar, como el ojo que no se puede ver a sí mismo. Por ello cobrar consciencia del inconsciente requiere de un entrenamiento especial por parte de la consciencia.

La naturaleza se ha abierto paso en la vida sin estar consciente de sí misma y es el hombre consciente, quien surge de ella, sin desconectarse de su condición física, porque la consciencia está en constante comunión con el inconsciente, representando esto la consciencia de todos los días que significa comer cuando se tiene hambre y dormir cuando se está cansado.

El Yo en el Budismo Zen.

No se puede conocer al Yo mientras se pretenda hacer un estudio objetivo de él. Al Yo se le debe estudiar desde el interior, por tanto el yo debe conocerse sin salirse de sí mismo.

Suziki, 1968. Respondo “El auto conocimiento es posible sólo cuando se lleva a cabo la identificación de sujeto y objeto. Es decir, cuando los estudios científicos llegan a su término, abandonan todos sus instrumentos de experimentación y confiesan que no pueden continuar las investigaciones si no pueden trascenderse realizando un salto milagroso al campo de la subjetividad absoluta”.

El Yo habita en el campo de la subjetividad total. Aunque esto de “habitar” sugiere encontrarse estático y el Yo siempre está en movimiento, es dinámico.

El Yo es capaz de descubrirse a sí mismo sin necesidad de que sea objetivo. El individuo vive siempre una vida personal y no una vida conceptual, que pueda ser científicamente definida. Por exacta que pudiera ser definida, no es una definición la que vive el individuo, sino la vida misma y es ésta vida lo que constituye el tema de estudio del hombre. Concerniéndonos como personas, el descubrimiento personal donde está la vida y como es vivida. El que se conoce a sí mismo no se preocupa por teorizar, no escribe libros, ni da consejos a otros de cómo vivir, solo vive su propia vida de forma libre y creadora.

El Yo es moral y al mismo tiempo psicológico, teniendo también una connotación religiosa.

Desde la visión zen, lo que hace única la experiencia del Yo es el hecho de estar saturada por el sentimiento de autonomía, libertad, autodeterminación y por la capacidad creadora.

La Consciencia en la Visión Budista

Para el budismo la realidad es una, en la cual el individuo, las cosas y los sucesos, no son siempre y para siempre –no existen eternamente, ni dejan de ser para siempre-, ya que han sido originadas por una serie de causas y condiciones, sin que existan fundamentalmente diferencias entre estas. Lo que hace la aparente distinción entre ellas es la creencia humana, que las hace verse de esta forma.

En el cielo no existe la diferencia de Este y Oeste, pero los hombres han creado la distinción y creen que eso es la verdad.

En el proceso evolutivo de la humanidad no existe ninguna distinción esencial entre la vida y la destrucción. Los hombres hacen una discriminación y llaman a la primera nacimiento y a la segunda muerte. En la acción no existe diferencia entre el bien y el mal, pero los hombres lo hacen para su propia conveniencia.

Los hombres se adhieren a los productos de su imaginación. Sienten fuerte apego a la riqueza, la fortuna, el honor y la vida. Bukkoyo Dendo Kyokai, 2005.

Todas las cosas están fuera de los dualismos, es decir todas las cosas “son” debido a una serie de condiciones y causas; por lo que ese ser en sí no tiene existencia, puesto que son originadas por condiciones y causas relativas, ya que tampoco se puede decir que no existan.

También el cuerpo y la mente son efectos de una serie de causas y condiciones, por lo que son transformables o mutables y nunca pueden llegar a su fin.

El cuerpo al ser cambiante es fuente de sufrimiento, pues el hombre al creer que éste le pertenece, sufrirá pensando que su cuerpo algún día enfermará, envejecerá y morirá.

La mente también es fuente de sufrimiento, pues si fuera propiedad del hombre podría moverla a voluntad y sin embargo sin desearlo el individuo, su mente piensa en lo malo y sin quererlo también se aleja del bien.

Por tanto es equivocado creer que es “propiedad de uno” algo que es mutable y produce sufrimiento.

La mente y el cuerpo que forman al individuo y el mundo que lo circundan, están lejos de ser el “yo o lo “mío”. Por tanto sólo la mente que no se ha abierto a la consciencia de la sabiduría, tiene la obsesión del “yo” y lo “mío”.

Cuando el hombre se hace consciente de esto, deberá alejar de sí los apegos que crea su mente y cuando lo haya logrado habrá alcanzado la Iluminación.

El hombre apegado a las cosas, ideas, situaciones, poder, dinero, prestigio y a las necesidades del cuerpo, vive una vida de sufrimiento, deseando modificar aquéllas cosas y verdades inmodificables de la vida.

El que ha abierto su consciencia a las enseñanzas de Buda, deja de preocuparse y acepta la realidad sin deformarla con sus creencias, que son producto de sus necesidades y estas necesidades son resultado de sus apegos.

PSICOTERAPIA GESTALT

Antecedentes.

La terapia fenomenológica-existencial fue fundada por Frederick (Fritz) y Laura Perls en la década de los años 40.

La terapia gestalt comienza con el desarrollo profesional de Fritz Perls y el espíritu de la era en que vivió. Cuando en 1926 obtuvo su M.D. fue a Frankfurt-am-Main al Instituto para Soldados con Daños Cerebrales. En este instituto trabajando como asistente de Kart Goldstein fue donde recibió la influencia de Goldstein y Aldhemar Gelb, al tiempo que conoció también a su esposa, Laura.

En este medio existía una gran agitación intelectual y Perls directa o indirectamente fue influido por los psicólogos líderes de la gestalt, filósofos existenciales y psicoanalistas. Influido directamente por Karen Horney y Wilhelm Reich y de forma indirecta por Otto Rank y otros, este último su analista a principios de los años 30.

Existieron tres influencias en el desarrollo intelectual de Perls. La primera del filósofo Sigmund Friedlander y debido a él, Perls incorporó los conceptos del pensamiento diferencial e indiferencia creativa. Escapó de la Alemania nazi y de la Holanda nazi, mudándose a Sudáfrica con su familia, donde recibió influencia del Primer Ministro Jan Smuts, quién escribió un libro sobre holismo y evolución que, examinaba al mundo ecológico en general desde una perspectiva gestáltica. Fue Smuts quien acuñó la palabra *holismo*. Alfred Korsybski, semántico, fue su tercera influencia intelectual.

Laura Posner Perls es la cofundadora de la terapia gestalt, y es ella quien ejerce la mayor influencia en Perls, hecho ampliamente conocido y escribe uno de los capítulos de Ego, Hambre y Agresión; cuando conoció a Perls era estudiante de psicología, recibiendo el grado D.Sc. de la Universidad de Frankfurt en 1932. Influenciada por los teólogos existenciales Martin Buber y Paul Tillich. La mayor parte de las influencias gestálticas, fenomenológicas, y existenciales se debieron precisamente a ella, pero su reputación e influencia fueron limitadas, ya que rara vez escribió bajo su nombre (Rosenfeld, 1978, cita Yontef, 1995).

Cuando Perls se formaba como psicoanalista, se encontraba entre los que no estaban de acuerdo con el dogma psicoanalítico freudiano clásico. Laura y Fritz estaban rodeados de un medio ambiente permeado por la influencia fenomenológica-existencial, que llegó a ser parte de la terapia gestalt; siendo la base de la responsabilidad y la opción para crear la propia existencia personal, la primacía de la existencia sobre la esencia, y el diálogo existencial, premisas básicas de la terapia gestalt.

La psicología de la gestalt le dio a la terapia de la gestalt un principio organizador como marco integrador –Gestalt es la configuración o patrón de un conjunto de elementos–.

Para la terapia gestáltica, los organismos instintivamente perciben patrones completos y no piezas o partes.

Uno de los grandes méritos de la terapia gestalt es su capacidad para desarrollar un marco integrador de las diferentes teorías y filosofías en las que se apoya, sin excluir nada valioso, encontrándose libre de dogmas; siendo su característica el obtener lo que necesita del campo total, afirmando que no se tiene que partir de cero.

El término “terapia gestáltica” se empleó por primera vez como título de un libro escrito por Frederick Perls, Ralph Hefferline y Paul Goodman (1951). En poco tiempo después se formó el New York Institute for Gestalt Therapy, el cual funcionaba en el departamento de Fritz y Laura Perls. El departamento se usaba para seminarios, talleres y grupos.

Estudiaban con Perls, Paul Weisz, Lotte Weidenfeld, Back Eastman, Paul Goodman, Isadore From, Elliot Shapiro, Leo Chalfen, Iris Sanguilano, James Simkin y Kenneth A. Fisher.

En los años 50, se establecieron talleres intensivos y grupos de estudio por todo el país. El grupo de estudio de Cleveland formó el Instituto Gestáltico de Cleveland en 1955.

Los talleres siguieron trabajando bajo el liderazgo de Perls y Simkin hasta 1968. Simkin junto con Irma Sheperd, Robert W. Resnick, Robert L. Martin, Jack Downing y John Enright continuaron proporcionando entrenamiento gestáltico hasta 1970 en Esalen.

En la etapa inicial las ideas de la terapia gestalt, para una sociedad conservadora, eran nuevas, provocativas y chocaban con esta sociedad. El estimular el contacto directo entre terapeuta y paciente, hacer énfasis en la experiencia directa, el aquí y ahora, la experimentación activa, la auto-responsabilidad del paciente, el principio de darse cuenta, confiar en la auto-regulación orgánica, la interpretación ecológica de persona y ambiente, el principio de asimilación y otros por el estilo.

Se llegaron a encontrar polarizadas las prácticas de la psicoterapia entre el enfoque tradicional de la teoría psicoanalítica del impulso y las ideas iniciadas en gran parte por la terapia gestalt.

En la terapia gestalt se enseña a terapeutas y pacientes el método fenomenológico del darse cuenta, que es diferente a percibir, sentir, actuar, interpretar y repetir actitudes preexistentes. Considera a las explicaciones e interpretaciones menos confiables que lo que se percibe y se siente directamente. Paciente y terapeuta *dialogan*, comunicando sus perspectivas fenomenológicas. Las diferencias en sus perspectivas, son el centro de la experimentación y el diálogo continuo. El que el paciente se da cuenta de lo que está haciendo, como lo hace y como puede cambiar, al tiempo de que aprenda a aceptarse, valorándose a sí mismo, es el objetivo de la terapia.

Se centra más en el proceso (lo que está sucediendo), que en el contenido (lo que se discute). Lo que se enfatiza es lo que se está haciendo, pensando y sintiendo en el momento, más que en lo que pasó, puede ser o debe ser.

Ego, hambre y agresión. Fue la primera obra publicada por Perls, escrita en 1941-1942. Se subtituló con el nombre de *Revisión de la teoría y el método de Freud*. Lo que representó el paso de sus prácticas iniciales como psicoanalista ortodoxo hacia su posterior práctica sistemática de la gestalt.

Mientras se escribía esta obra se realizaban revisiones a la obra de Freud en el extranjero, Horney, Fromm y Sullivan, entre muchos otros, pero realizadas aún en el marco médico psicoanalítico. En esa época los psicólogos experimentales ignoraban, rechazaban, o interpretaban al psicoanálisis, sin ofrecer una alternativa concreta al psicoanálisis.

Perls se apoyó en el psicoanálisis, existencialismo-fenomenológico y el conductismo operacional, utilizando una versión expandida de la psicología de la gestalt. Empleó el enfoque holístico-semántico; para él semántica es la especificación de los referentes conductuales concretos para toda terminología. Por lo que para Perls, las hipótesis tomadas como convicciones rígidas y estáticas se pueden tomar como realidades, en lugar de teorías flexibles.

El holismo significa en la teoría de Perls, que el todo es más que la suma de sus partes, es la unidad del individuo y la unidad del campo total, organismo/ambiente. En el que él piensa que la terapia gestalt corrige los errores del psicoanálisis, en cuanto a que éste toma los eventos psicológicos como hechos aislados, separando al organismo y basándose en el asociacionismo en lugar del holismo. Siendo esta una de las diferencias que existen entre la terapia gestalt y la mayoría de las teorías conductistas.

Perls expresaba que su teoría era simple, pero difícil de llevarla a la práctica, debido al aprendizaje social por el que las personas perdieron el “sentido de sí mismas” y estudiaban psicoterapia para recuperarlo. Re-aprendizaje no es un proceso intelectual, señalando Perls que el objetivo del Yoga era apagar el organismo y que la terapia gestalt trabaja para despertar a la persona a una vida más plena, incluyendo en su obra una sección de ejercicios, que más tarde se aplicaron a su sistema de terapia.

Muchas de las ideas hoy día en uso fueron empleadas por Perls y rara vez le fueron reconocidas.

Terapia Gestáltica (1951), es la obra más completa de Perls, pero ha habido avances desde entonces.

En la introducción de 1996 de Ego, Hambre y Agresión (1947), Perls analiza algunos de estos avances recientes, por ejemplo, ‘abrir camino al impasse, el punto de status quo en el cual la terapia promedio parece estancarse’, y la visión según la cual, excepto para casos de emergencia, la terapia individual está pasando de moda, siendo el taller una modalidad más eficaz (Yontef, 1995).

La Teoría de la Terapia Gestalt.

En la terapia gestalt se enfatizan dos principios que deben ser integrados dentro de un sólo sistema de psicoterapia, estos son la psicología conductual y la vivencial, el “aquí y ahora” y el fenómeno completo de “darse cuenta”. El terapeuta gestalt ni cura ni condiciona al paciente; se percibe a sí mismo como el observador de la conducta en curso, además de ser el guía en el aprendizaje fenomenológico del paciente.

Los terapeutas gestalt consideran a la conducta motriz y a la calidad perceptiva de la experiencia individual, ambas, constituídas por la necesidad orgánica más relevante. En los individuos normales se configuran características de una buena gestalt, en la que la figura organizadora es la necesidad dominante. Las personas satisfacen esta necesidad relacionando el medio ambiente con su conducta sensorio-motora. En la terapia gestalt, tanto la sensación del ambiente como el movimiento motor en el ambiente son funciones dinámicas que se contactan.

Cuando una necesidad ha sido satisfecha, deja de ejercer influencia, pues la gestalt organizadora se completó, dejando libre al organismo para formar nuevas gestalten. Si las necesidades no han sido reconocidas y expresadas, se alteran la armonía flexible y el fluir del campo organismo/ambiente, formando gestalten incompletas que exigen ser atendidas, impidiendo que se formen nuevas.

Se puede desarrollar la consciencia hasta que se llega al punto de la nutrición o la intoxicación. El darse cuenta necesita ir acompañado por formaciones de gestalt. El organismo puede movilizar su agresión de forma que el estímulo ambiental pueda ser probado y

rechazado o masticado y asimilado. Si el darse cuenta no se desarrolla (figura y fondo no forman una gestalt nítida) en esta transacción o los impulsos no son expresados, se formarán gestalten incompletas desarrollándose así la psicopatología.

La figura-fondo cambiante del darse cuenta hace la diferencia con respecto a la teoría psicoanalítica del inconsciente. El inconsciente, son los fenómenos del campo que el individuo no tiene consciencia de ellos, por una alteración en la formación figura-fondo, o se encuentra en contacto con otros fenómenos.

El darse cuenta es el punto de contacto, en el qué y el cómo; y no en el contenido.

Perls (citado en Yontef 1995), “Contacto es el trabajo que conduce a la asimilación y crecimiento, es la formación de una figura de interés contra un fondo o contexto del organismo/ambiente”.

El darse cuenta, propiedad gestáltica, es una integración creativa del problema, la cual conduce a un cambio.

El sistema de identificación y alienación del individuo es el ego. En la neurosis, el ego divide algunos de los procesos de sí mismo, no logrando identificarse con el sí mismo real. En lugar de que el sí mismo organice las respuestas en nuevas gestalten, el sí mismo queda mutilado, no se da cuenta que es él, el que piensa, siente y hace; no se percata y se rechaza a sí mismo y tampoco puede hacerse responsable de los resultados, por no ser consciente que es él quien produjo las consecuencias

Esta división, puede mantenerse si continúa restringiendo su experiencia. Una persona que funciona de manera natural se vivencia a través de sentimientos, sensaciones y pensamientos y si rechaza vivenciar sus necesidades e impulsos, impide nuevas experiencias debido a las necesidades no satisfechas, deteriorando la auto-regulación; necesitando confiar en regulaciones moralistas externas convirtiéndose en una persona rígida y poco natural.

El rechazo que los individuos pueden vivenciar, viene desde los orígenes de la cultura occidental. Desde Aristóteles se ha creído que las facultades racionales del hombre son aceptables, pero las sensoriales y afectivas no; logrando así dividir el YO del MI. El hombre occidental se identifica con su razón, haciendo a un lado su parte sensitiva y afectiva. Sin una vivencia equilibrada, la persona no podrá estar en completo contacto con la naturaleza ni apoyarse a sí mismo, por tanto, las transacciones ambientales sufrirán menoscabo.

“El hombre occidental ha sido alienado, dividido y excluido de la armonía con la naturaleza”, frases de Perls citadas por Yontef, 1995.

Se aprende mediante el descubrimiento y la formación de nuevas gestalten: insight. Por todo lo anterior, Perls descubre que sus pacientes se encontraban alienados y se interesó en buscar una terapia que integrara la personalidad dividida para que se formaran nuevas gestalten y pudieran aprender a manejar sus experiencias, percepciones, pensamientos y emociones. Se da cuenta que los paciente mostraban una formación figura-fondo básicamente errónea en sus transacciones con él. Siendo la clave que lo llevó a descubrir la terapia gestalt.

En terapia, el paciente obtiene algo más que un poco de conocimiento aislado, una relación temporal o catarsis, él puede crear una situación donde el núcleo mismo del problema de crecimiento (darse cuenta restringido) sea el centro de atención.

Tanto para terapeutas como para pacientes, la regla de Perls, es “deja tu mente y vuelve a tus sentidos”. Perls subraya el uso tanto de los sentidos externos como del sistema propioceptivo interno del darse cuenta propio. Al ser re-sensibilizado, el paciente puede volver a darse cuenta del mecanismo mediante el cual él (ego) rechaza el darse cuenta y la expresión de los impulsos (Yontef, 1995).

Cuando una persona neurótica pretende que el terapeuta solucione sus problemas, el terapeuta debe negarse, frustrando el intento manipulador del consultante. De lo contrario el paciente seguirá mutilado, en tanto se le permita seguir manipulando para que continúen resolviéndole las situaciones.

Se equivoca el paciente si cree que logrará una madurez de fuentes externas; nadie madura por otro, debemos pasar por el doloroso proceso de crecer.

Los terapeutas sólo pueden proporcionar la oportunidad de ser catalizadores de la experiencia fenomenológica del paciente y pantalla de proyección. Sólo son observadores participantes la conducta Aquí y Ahora. Al paciente le toca asumir las consecuencias de sus conductas dentro y fuera de la consulta.

La persona puede enfrentar adecuadamente sus problemas si los conocen y poner en acción sus habilidades para resolverlos. Una vez que han establecido contacto con sus inquietudes y ambiente reales.

La terapia gestalt no es estática. No se enfoca en encontrar los *por qué* de una conducta o de la *mente*, ni tampoco manipula las consecuencias de los estímulos para producir cambios conductuales; subraya el “cómo” y el “qué hacemos”.

El terapeuta no es estático como en la antigua terapia rogeriana. Atiende la conducta y no los mentalismos, el darse cuenta en lugar de hacer preguntas especulativas, el Aquí y Ahora y no el Allá y Entonces. Necesita ser activo y asertivo.

En terapia gestalt el objetivo es la madurez. Perls define madurez como “la transición del apoyo ambiental al auto-apoyo”. Auto-apoyo significa tener contacto con otras personas. “El contacto continuo (confluencia) o la ausencia de contacto (retiro) son contrarios a lo que está implicado”, Perls. El auto-apoyo se refiere, al auto-apoyo en el campo organismo/ambiente. Obviamente, la confluencia no es auto-apoyo. El retiro conlleva la esencia del no auto-apoyo. Aquí resulta crítico el continuo uso del equipo sensorio motor del organismo en transacciones con el ambiente, con el darse cuenta. Esto es el auto apoyo y conducta a la integración (Yontef, 1995).

Esto se logra cuando hay “un equilibrio viable de apoyo y frustración”; el objetivo del terapeuta gestalt es lograr este equilibrio. El paciente rechazará al terapeuta si se siente frustrado en exceso, y el apoyo excesivo estimulará al paciente para seguir manipulando el ambiente con el objeto de conseguir tal apoyo, pues se cree impotente para lograr su propio auto-apoyo. Este tratamiento apoyador puede lograr una mejoría temporal, pero el paciente no está recibiendo ayuda real.

El paciente emplea dicha manipulación para mantener su estado de comodidad, evitando así enfrentar su vida y evadiéndose de los dolores reales.

Yontef 1995, hace la siguiente referencia de Perls: “Evita daños imaginarios tales como emociones desagradables. También evita correr riesgos razonables. Ambos interfieren con cualquier posibilidad de maduración”.

Por ello la terapia gestalt hace ver al paciente sus evasiones de lo que le desagrada y sus conductas fóbicas.

Al principio de la terapia el paciente hace un gran esfuerzo para evitar su experiencia real y las consecuencias por que a aprendido y practicado la manipulación de su ambiente para obtener apoyo y la forma de evitar darse cuenta de la realidad, siendo un gran experto para lograrlo.

Lo Que es Terapia Gestalt

Otra reducción paralela es cuando la definen como un estilo particular. Cualquier estilo que se usa como modelo se convierte en “ésta es terapia gestalt”. La terapia gestalt es una filosofía y metodología general, aplicándose en una gran variedad de estilos, con una gran variedad de pacientes, modalidades y ambientes. Pero la literatura está plagada de artículos en las que los autores confunden su propia síntesis, conclusiones y experiencias clínicas con la terapia gestalt.

Esto ocurre a causa de no tener un pensamiento claro y desconocer la teoría general. Cuando se practica la terapia gestalt grupal en un estilo de 1-1, se puede suponer que la terapia gestalt de grupo es una terapia de 1-1.

La Actitud Existencial del Terapeuta Gestalt

En el encuentro existencial, los que participan funcionan en un modelo auto-actualizador, existiendo un continuum desde la manipulación (encuentro pasivo) a la actualización (encuentro activo). El terapeuta actualizador trata a su paciente como un fin, un Tú, no como un medio o Ello. El manipulador controla a los demás y a sí mismo como si fueran cosas, permitiendo también a los demás que lo controlen a él también como si fuera una cosa. El actualizador expresa ante los demás sus sentimientos en forma directa a medida que van surgiendo en él; el manipulador juzga, se retracte, manipula, critica, percibiendo la vida de forma unilateral, de forma egocéntrica. El manipulador carece de confianza ante un sistema auto-regulador, algo natural para el organismo, por tanto depende de criterios externos y no de su propio apoyo.

El neurótico acude a la consulta con el deseo de depender del terapeuta y algunos terapeutas acceden a esta manipulación del paciente. El terapeuta gestáltico está capacitado para rechazar la complacencia de sus pacientes.

Perls ante sus pacientes se encontraba intensamente involucrado mediante el contacto visual y su actitud general, pero el paciente no encontraba ninguna clave de aprobación o desaprobación. Ante su mirada fija los pacientes podían sentirse muy desconcertados, siendo este un ejemplo del empleo clínico de la frustración, el terapeuta gestalt no da apoyo por ser éste muy débil, su papel es lograr que el paciente aprenda a apoyarse por sí mismo. El terapeuta muestra su interés por medio de su conducta y palabras que manifiestan su interés, comprensión y escucha. Este apoyo puede llegar a ser verdaderamente nutritivo. Otras corrientes terapéuticas pueden ver como desconcertante la intensidad y calidez del verdadero apoyo ofrecido por el terapeuta gestalt, quien al mismo tiempo rechaza con firmeza dirigir o hacerse responsables del paciente.

El terapeuta gestalt tiene derecho a ser independiente en la relación Yo-Tú. Lo que puede ayudar a eliminar que el terapeuta refuerce las conductas disfuncionales del paciente, permitiendo que sea él mismo su auto-apoyador, auto-regulador y por tanto ser el responsable de su auto-actualización. Esto se logra únicamente con la cuidadosa observación y la discusión entre ambos de lo que el paciente se acaba de dar cuenta.

Perls es partidario de que el paciente se de cuenta usando sus propios sentidos, manteniendo al tiempo, con fines auto-vivenciales, una relación Yo y Tú-Aquí y Ahora; el objetivo es el descubrimiento, el aumento de la consciencia. Estos encuentros no están diseñados para la catarsis. Si el paciente se expresa de forma honesta, normalmente no hay interferencias, utilizándose como un recurso del aprendizaje, sin enfatizarla como una descarga segura de agresión.

En la relación Yo-Tú, la responsabilidad es crucial. Nada es impuesto ni recomendado al paciente. El terapeuta asume la responsabilidad de sus propios valores. Yontef, 1995: “Para el paciente la regla sólo es. “Intenta ésta conducta en terapia como experiencia y ve qué descubres”.

Nunca deberá el terapeuta manipular al paciente para que acepte el modelo auto-actualizador, él deberá elegir de la terapia lo que sea aceptable para él y desechar lo que él no acepta.

El terapeuta no tiene una libertad absoluta, cualquier decisión suya que pase de catalizador a participante activo deberá relacionarse con sus propias necesidades y no con la objetividad; distinguiendo claramente en sí mismo la diferencia entre una conducta espontánea y una impulsiva.

Para la terapia gestalt es una creencia básica la necesidad de entrenamiento clínico profesional y disciplina para el psicoterapeuta, quién no debe decir “siento que eres así y asá”, por que esto podría representar la fantasía o adivinanzas del terapeuta.

El encuentro terapéutico no implica el forzar cambios a través de la confrontación del terapeuta. La clave es la disponibilidad, honestidad y apertura del psicoterapeuta, creando una atmósfera en la cual sea posible que el paciente intente lo mismo. El terapeuta no presiona, pero se mantiene con gran firmeza, en el marco Yo y Tú-Aquí y Ahora.

METODOLOGÍA

La Perspectiva Fenomenológica.

Es la disciplina que ayuda a las personas a distanciarse de su forma habitual de pensar, para que pueda apreciar la diferencia entre lo que se percibe y se siente realmente en el momento, y los residuos del pasado.

La exploración gestáltica respeta, aplica y clarifica la percepción inmediata, “ingenua”, “no corrompida por el aprendizaje”, (Wertheimer, en Yontef, 1995).

Para la terapia gestalt, tanto lo que se siente *subjetivamente* en el momento, como lo que se percibe *objetivamente* son la información real e importante. Contrastando con el enfoque que considera que lo que el paciente experimenta son “meras apariencias”, utilizando la interpretación para descubrir el verdadero significado.

En la exploración fenomenológica gestáltica el objetivo es el darse cuenta o insight. “Insight es modelar el campo perceptivo, de manera tal que se manifiesten las realidades significativas; es la formación de una gestalt en la cual los factores relevantes se ordenan con respecto al todo” (Heidbreder, en Yontef 1995). Siendo el insight en la terapia gestalt la comprensión clara de la estructura de la situación que se estudia.

Comúnmente no basta sólo el darse cuenta para poder desarrollar un insight, si no se hace una exploración sistemática. Por tanto la terapia gestalt emplea un darse cuenta enfocado y la experimentación para lograr un insight. Es primordial saber como nos damos cuenta, para poder hacer una investigación fenomenológica. Y no estudia únicamente el darnos cuenta de forma personal, también estudia su proceso. El paciente debe aprender de su darse cuenta. La vivencia de la relación entre paciente y terapeuta constituye un interés sustancial para la terapia gestalt (Yontef, 1976, 1982, 1983).

Diálogo Existencial.

El aspecto más importante de la psicoterapia es la relación entre paciente y terapeuta. Parte de lo esencial en la metodología de la psicoterapia gestalt es el diálogo existencial y el aspecto en el cual se manifiesta lo existencial de la relación.

A partir del contacto crece la relación, siendo a través de este que la persona crece y forma su identidad. Es la experiencia del límite entre mi “yo” y mi “no yo”. La experiencia de interactuar con el no-yo, manteniendo al tiempo la identidad propia y separándola del no-yo. Martín Buber afirma que la persona (“Yo”) tiene significado sólo en relación con el otro, en el diálogo Yo-Tu o en la relación manipuladora Yo-Ello. El terapeuta gestalt prefiere establecer una relación de diálogo, en lugar de la manipulación terapéutica (Yo-Ello).

La terapia gestalt apoya al paciente a elegir por sí mismo el contacto o el alejamiento que desea (L. Perls, en Yontef 1995). Moviliza, los recursos (energía, apoyo corporal, respiración, información, interés en los demás, lenguaje, etc.) del paciente para que establezca contactos o se aleje. Por ejemplo, apoyar la excitación que acompaña al contacto, la persona necesita tomar suficiente oxígeno.

En lugar de manipular al paciente hacia un objetivo terapéutico el terapeuta gestalt trabaja a través del diálogo, caracterizándose por una actitud íntegra, entusiasta, de aceptación y auto-responsabilidad, de lo contrario el paciente no podría hacerse responsable de su propio crecimiento y auto-apoyo. El diálogo debe vivenciar al individuo tal cual es, mostrando su verdadero Yo, quien comparte su darse cuenta fenomenológico. El terapeuta dice lo que piensa, estimulando al paciente para que haga lo mismo, conllevando autenticidad y responsabilidad.

Características del diálogo en la terapia gestalt:

1. *INCLUSIÓN.*

Situarse plenamente en la experiencia del otro, evitando juicios, análisis o interpretaciones, sin dejar de mantener al mismo tiempo la propia presencia, individual y autónoma.

En la que se establece una relación interpersonal y existencial de confianza fenomenológica. Proporcionándose un ambiente seguro para el paciente, quien al comunicar su experiencia le ayuda a aumentar su auto consciencia.

2. *PRESENCIA.*

El terapeuta se comunica con el paciente de forma regular, sensata y discriminada, expresando observaciones, preferencias, sentimientos, experiencias personales y pensamientos; compartiendo su perspectiva fenomenológica, lo que ayuda al paciente a que confíe y utilice la experiencia inmediata para que genere su darse cuenta. Si el terapeuta interpreta en lugar de confiar en la presencia personal, llevará al paciente a confiar en fenómenos que no son su propia experiencia inmediata en lugar de utilizar herramientas que le apoyarán en su darse cuenta. El terapeuta no usará su presencia para manipular al paciente haciendo que se tenga que ajustar a objetivos preestablecidos, por el contrario, lo estimulará para que se autorregule.

3. *COMPROMISO CON EL DIÁLOGO.*

El contacto es algo más que lo que dos personas se pueden hacer. Es lo que sucede entre dos personas, lo que surge de la interacción entre ambas. El terapeuta se entrega al proceso interpersonal; *permitiendo* que ocurra el contacto, en lugar de manipular, *haciendo* contacto y controlando el resultado.

4. *EL DIÁLOGO ES VIVO.*

Es algo que se hace, más que algo que se dice; “vivo” se refiere a enfatizar la emoción y la inmediatez del hacer. Existen múltiples formas de comunicación como la danza, el canto, etc., moviendo la energía de las personas. Una de las contribuciones de la terapia gestalt a la experimentación fenomenológica es haber expandido los parámetros, logrando explicar la experiencia por medio de expresiones no verbales. Encontrándose sin embargo, limitada por la ética, la propiedad, la tarea terapéutica, etc.

La Relación Yo-Tu.

Como cualquier terapia, la gestáltica se centra en el paciente. Pero en este caso, la relación es horizontal, a diferencia de las terapias tradicionales. Paciente y terapeuta hablan un mismo lenguaje, el de la centralidad del presente, enfatizando ambas experiencias directas. En la terapia gestalt, tanto el paciente como el terapeuta se encuentran en un estado de presencia total.

Desde que se inició la terapia gestalt, ha enfatizado la experiencia del paciente así como la *observación* del terapeuta de lo que el paciente no está consciente; permitiéndole al paciente sentirse como un igual, en pleno acceso a la información de su propia experiencia, lo que le permite vivenciar directamente desde su interior lo que el terapeuta *observa* desde el exterior. En el sistema interpretativo el paciente es amateur y no tiene la fundamentación teórica para interpretar. Haciendo suponer que la interpretación es inconsciente y no vivencial.

La responsabilidad es un aspecto esencial en la terapia de la gestalt. Esta terapia enfatiza que tanto el terapeuta como el paciente son auto-responsables. Si el terapeuta se adjudica la responsabilidad del paciente, se confabula con la falta de auto-responsabilidad del paciente, reforzando así su necesidad de manipular debido a la creencia de que los pacientes son incapaces de apoyarse y regularse. No es suficiente con que terapeuta y paciente sean auto-responsables, la alianza entre ellos debe ser cuidadosa, constante y competente.

El terapeuta es responsable en cuanto a la cantidad y calidad de su presencia, el conocimiento de sí mismo y del paciente, mantener una postura no defensiva, su proceso de darse cuenta y contactos claros y adaptados al paciente. Ambos son responsables de las consecuencias de su conducta y de crear y mantener la atmósfera terapéutica.

El Darse Cuenta de: ¿Qué y Cómo?

Existe un énfasis constante y cuidadoso en *¿Qué?* hace el paciente y *¿Cómo?* lo hace en la terapia de la gestalt. *¿Qué y cómo enfrenta su situación? ¿Cómo hace sus elecciones? ¿Es capaz de auto-apoyarse? ¿Se resiste?* La herramienta es la experiencia directa, expandiéndose más allá de la primera experiencia, al seguir enfocando con más profundidad y amplitud. *La técnica de la terapéutica gestalt consiste en tareas experimentales. Medios para expandir la experiencia directa. No se diseñó para que el paciente llegue a algo, ni para cambiar sus sentimientos, recondicionarlo o fomentar la catarsis.*

Aquí y Ahora.

En una terapia fenomenológica, el “ahora” comienza con la consciencia presente del paciente. Lo que se trata primero no es la infancia, sino lo que está vivenciando *ahora*. La consciencia ocurre *ahora*. Eventos anteriores pueden ser los que ayuden a darse cuenta en el ahora, pero el proceso de percatarse (recordar) de ello es *ahora*.

Ahora puedo percatarme del mundo que me rodea, recordar eventos pasados o contactar expectativas. No reconocer el presente, no recordar o no poder anticipar, son alteraciones. El presente es permanente movimiento que transita entre el pasado y el presente. Con frecuencia los pacientes no reconocen su conducta presente y en ciertos casos viven el ahora como si no tuvieran pasado. Un gran número de individuos viven en el futuro como si fuera el presente. Siendo todas estas, alteraciones del darse cuenta temporal.

El “ahora” es el *momento presente*. En la terapia cuando el paciente se refiere a su vida fuera o antes de sesión, es *no ahora*. La terapia gestalt está más orientada al ahora que la mayoría de las psicoterapias. Se trabajan experiencias del pasado o de un inmediato pasado que tengan importancia al momento. Evita hablar del acerca de y nos acerca a la experiencia directa. Por ejemplo: hablar de la persona que no está presente, en lugar de hablar acerca de ella, movilizand así mayor experiencia directa de sentimientos.

La metodología gestalt de Yo y Tú, qué y cómo, aquí y ahora es usada con frecuencia para trabajar en psicodinámica caracterológica y evolutiva.

Tiempo-Espacio.

Para Perls este concepto es fundamental para la estructura del pensamiento, pues: “En cuanto olvidemos que somos eventos espacio-temporales, chocan las ideas y la realidad” (IBID, en L. Espinosa, 2006); aparece la confusión.

Considerar al ser humano como un evento espacio-temporal sus implicaciones son vitales: gestación, nacimiento, diversos duelos, separaciones, realizaciones, etc. Implicando transformaciones y cambios continuos en cada célula de nuestro cuerpo. Si olvidamos, ignoramos o negamos el proceso de estos eventos en nuestra vida, podremos generarnos graves problemas. Por ello este proceso es de máxima importancia para la psicoterapia gestalt, pues esta estudia y reconoce los distintos estadios que el individuo atraviesa; asimilando e identificando el impacto emocional que tiene sobre las experiencias del paciente, hará que la intervención terapéutica sea más eficaz, logrando así que el consultante ubique el tiempo-espacio en el que vive. Siendo obvio que el terapeuta sea consciente también del propio espacio-tiempo.

La separación del elemento espacio-tiempo provoca una disyuntiva en el momento de percibirnos, pudiendo llevarnos a vivir una apariencia irreal, no vivir y disfrutar la realidad; como es la idea moderna de la necesidad de mantener la eterna juventud y su “belleza” inherente convirtiéndose esto en el gran negocio actual. Perls refiere: “Omitir las dimensiones del tiempo conduce a falacias lógicas, a engaños en los argumentos...” (IBIDEM, en L. Espinosa 2006).

La capacidad de vivir adecuadamente, el componente espacio-tiempo representará para el individuo la capacidad de una integración correcta de su personalidad.

A lo largo de su carrera Perls adopta el término “aquí y ahora” para referirse al espacio-tiempo.

Perls dice que existen dos actitudes que ayudan a identificar o evaluar nuestro momento Psicológico: la **paciencia** o la **impaciencia**.

La concentración en las cosas como eventos espacio-temporales se experimenta como paciencia, la tensión entre un deseo y su realización como impaciencia. Evidentemente en este caso, existe la imagen tan sólo en extensión, al desunirse el componente tiempo como impaciencia. De esta forma entra en la vida y psicología humanas la consciencia del tiempo o el sentido del tiempo. (Id, en L. Espinosa, 2006).

Esto quiere decir que cuanto más tarda la satisfacción del deseo, más grande puede llegar a ser la impaciencia, si el individuo fija su atención sobre el objeto gratificante. Entre más impaciente es la persona, mayor es su urgencia de satisfacer lo que cree le va a representar una gratificación. Cuando el deseo queda cubierto es probable que el tiempo transcurrido no sea tomado en cuenta.

De continuo el organismo presenta necesidades, Perls: “el organismo lucha por mantener **un equilibrio** que continuamente ve perturbado por sus necesidades y que se recupera por medio de su **satisfacción o eliminación**”. (Id, en L. Espinosa, 2006).

Por ello es que el individuo de continuo tiene la necesidad de resolver necesidades físicas, psicológicas, sociales, etc. Afirmando Perls que “se abren y se cierran”. Cuando se ven afectadas las satisfacciones o eliminaciones puede aparecer la neurosis.

Es importante marcar que muchas de dichas necesidades se ven afectadas e ignoradas por múltiples factores que nos distraen y pasamos por alto reconocerlas, lo que implica que tendremos un “pendiente permanente”, manifestándose en forma de estrés, frustración, etc.; pudiendo surgir en forma de desinterés, indiferencia, olvido, e incluso el individuo podrá llegar a sentirse en un estado de insaciabilidad y voracidad desmedida elevada en todos los actos de su vida.

Cada una de nuestras células tiene diferentes grados de especialización, formando así tejidos que a su vez forman sistemas y órganos, que trabajan como un todo coordinado en nuestro organismo.

Perls: Nuestra forma de pensar está determinada por nuestra organización biológica. La boca está en la parte delantera y nuestro ano en la parte posterior. Esto tiene que ver algo con lo que vamos a comer o encontrar y también con lo que vamos a dejar atrás o lo que pasamos. El hambre tiene ciertamente cierta conexión con el futuro, y la evacuación con el pasado (Id. en L. Espinosa, 2006).

Perls promueve que afinemos nuestra percepción interna para que seamos capaces de distinguir con más claridad las necesidades actuales e inmediatas, puesto que son prioritarias para el organismo y de esta manera el paciente se pondrá en contacto con sus necesidades reales o podrán comenzar los problemas neuróticos.

PROPUESTA DE UN TALLER PARA MUJERES VIOLADAS Y PARA SUPERVIVIENTES DE ABUSO SEXUAL

El conocimiento de los índices significativos de mujeres violadas y de menores abusados, estos últimos considerados en la edad adulta sobrevivientes, hacen que la Psicología tome muy en serio dicho problema social, como algo que debe ser abordado e intervenir psicológicamente.

La violación y el abuso sexual representan un serio problema de higiene mental y emocional, con sus consecuentes impactos en el bienestar personal, familiar y social; ya que son base de futuras neurosis o serios problemas de personalidad como son dificultades adaptativas, fobias, cambio de estilo de vida, síndrome de estrés postraumático, falta de integración, etc. Cuando el daño es demasiado severo se llega a presentar enfermedad mental y automutilación, entre otras.

Las estadísticas dejan claras evidencias de que este problema tiene también consecuencias familiares y sociales.

En la violencia familiar las víctimas principalmente son mujeres y menores. La violencia que sufren las mujeres a través de sus parejas muestran que los daños psicológicos en las víctimas de violencia sexual representan los daños más importantes, 94.1%, aún mayores que los efectos psicológicos sufridos por la violencia física, 92.8%, y 88.5% en la violencia emocional (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, INEGI, 2003).

Otro factor para tomarse en cuenta es el que las mujeres que padecen violencia por parte de sus parejas únicamente el 4.4% sufren sólo violencia sexual, en comparación con el 34.1%, en el que las mujeres sufren los cuatro tipos de violencia, sexual, emocional, económica y física (INEGI 2003). Lo que hace que el daño emocional por violencia sexual se complique a causa de recibir otras agresiones.

También existen evidencias de que el ataque sexual en la mayoría de los casos, el victimario es una persona conocida.

En cuanto al abuso sexual, en la mayoría de los casos, también es perpetrado por algún miembro de la familia, amigo de ésta o una persona cercana al núcleo familiar; comúnmente alguna figura paterna (padre, abuelo, tío), esto además de los daños emocionales y físicos que sufre el menor, es un agravante mayor, pues se convierte en la víctima sexual de un ser quién debería proporcionarle seguridad, amor y educación.

Lo que empeora aún más los efectos psicológicos de la víctima es el hecho de que sea realizado por una persona cercana, ya que esto expone a la víctima a sufrir la experiencia traumática en repetidas ocasiones o hasta por tiempo prolongado, además de hacerla sentir que su núcleo íntimo, el cual debería representar un ambiente seguro y de confianza, se convierte en un mundo amenazante, peligroso y que le llena de dolor, temor, inseguridad y resentimiento.

Otro de los factores que hacen más difícil de combatir este flagelo, es que la víctima en la mayoría de los casos no lo denuncia, ya que teme las recriminaciones de sus familiares de que ella es la culpable, además del conflicto familiar y social que representa hacer una acusación legal a una persona que pertenece al núcleo cercano.

En el caso de abuso sexual, los niños en la mayoría de los casos no dicen lo que les sucede, pues son amenazados por el victimario acerca de que el menor, sus padres o hasta el atacante pueden sufrir daños terribles; además de que muchas veces el niño o la niña no alcanza a entender lo que está sucediendo. Un elemento que también hace que estas denuncias sean tan sólo del 3.8% (INEGI, 2004), es que los familiares no quieren aceptar que ésta clase de cosas suceden en su familia o a las consecuencias que ésta declaración puede acarrear a la familia.

El 27.6% de los niños de la República Mexicana padecen omisión en los cuidados (INEGI, 2004), lo cual nos hace pensar que entre estos menores se pueden encontrar muchos de los que sufren abuso sexual y que por el descuido nadie se percata.

Un factor igualmente importante es el espiritual, ya que la víctima pierde la confianza en sí misma, pues siente que se falló a sí misma al no haber sido capaz de defenderse. En el caso de los menores han perdido la fe en las personas encargadas de protegerlos y en sí mismos.

Comúnmente las víctimas sexuales pierden la capacidad de responder ante sus necesidades, fallando ante la responsabilidad de su bienestar, como lo muestran los problemas que presentan en cuanto a trastornos alimenticios, pensamientos suicidas y la búsqueda o la evitación compulsiva del contacto sexual.

Por ello propongo un taller para intervenir terapéuticamente a las mujeres víctimas de violación y a las sobrevivientes de abuso sexual, desde el enfoque Existencial Humanista de la Psicoterapia Gestalt.

OBJETIVO GENERAL

Sanar los recuerdos de las mujeres víctimas de violencia sexual. Experiencia que hasta el presente, el duelo no resuelto les ocasiona problemas psicológicos, de relación, sexuales y en ocasiones hasta de adaptación. Permitiéndoles este proceso de recuperación encontrar un sentido para sus vidas, a través de aceptar la responsabilidad que cada una tiene ante sí misma y la vida que desean tener.

LUGAR

- Salón amplio con iluminación y ventilación adecuada.
- Con mesa, sillas y pizarrón.
- Música de relajación.

POBLACIÓN

- Grupo de 12 mujeres que han padecido violación y/ó sobrevivientes de abuso sexual.
- Edad entre 15 y 60 años.

- Grupo heterogéneo en cuanto a nivel socioeconómico, cultura, raza, religión y nivel académico.

SESIONES

- Taller de 12 sesiones.
- Duración 2 hrs.

METODOLOGÍA

- Tema expuesto por el psicólogo.
- Sesión de círculo. Espacio tiempo, en que las participantes se sientan en círculo para que todas puedan tener contacto visual con cada una de las personas, y tenga cada quién la oportunidad de comunicar su experiencia referente al tema de la sesión de círculo. Al final de la misma se invitará a cada una a que comente lo que aprendió.
- Actividad. Tarea a realizar por parte de cada una de las participantes de forma individual, por medio de la cual podrá comprender mejor el objetivo de la sesión; reforzando su aprendizaje para que lo pueda aplicar a su vida cotidiana.
- Meditación guiada. Guiar a los miembros del grupo a un estado de relajación que les permita desconectarse de todos los distractores y puedan contactarse con su consciencia individual para lograr que en este contacto esencial observen dentro de sí las fortalezas más sanas que poseen y con ellas enfrenten sus sensaciones, sentimientos y emociones; logrando contactarse con su realidad interna de manera plena y confiada, sin las sensaciones de dolor emocional que les lleva a negar emociones perturbadoras, que les dificulta enfrentar la vida con objetividad.

A continuación se presentan en las siguientes tablas la programación correspondiente a las 12 sesiones.

NO. DE SESION	OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDAD O CÍRCULO	MEDITACIÓN GUIADA
1	Conocerse e identificarse entre ellas en su problema similar y lograr así integrarse; además de que comiencen a familiarizarse con la relajación.	Encuadre, método de trabajo y reglas (Apéndice A) para las sesiones.	Círculos: "Presentación personal" "Mi lista de Miedos"	"Viaje por los sentidos"(Apéndice C)
2	Lograr un conocimiento adecuado de lo que representa ser una víctima de violación y de abuso sexual, con sus correspondientes efectos psicológicos, físicos, familiares, sociales y espirituales. Principalmente que puedan reconocer en ellas mismas el efecto que tiene en su vida emocional y social en el presente, el hecho de haber tenido dicha experiencia.	Duelo, Violación y Abuso Sexual.	Círculo: "Una vez que sentí que me quitaron algo muy grande". Actividad: Identificación personal de los efectos de su experiencia. (Hoja de identificación Apéndice B).	"Liberación del estrés" (Apéndice C).
3	Se pretende que vean como manejan sus niveles de consciencia y la percepción que tienen de ellas mismas, además de que logren escuchar a su cuerpo.	Consciencia.	Actividades: Colage "Quién Soy" (Apéndice B), Niveles de consciencia a través de las Ventanas de Johary. (Apéndice B).	"Viaje por el cuerpo" (Apéndice C).
4	Conocer el mecanismo de la Negación, sus efectos defensivos y sus efectos nocivos; y de esta forma se introducirán a la primera Fase del Duelo, llamada NEGACIÓN en la que podrán reconocer en ellas los hechos, las emociones y sensaciones corporales que por temor han negado.	Qué es una persona (proceso de sentir, pensar y actuar).	Trabajar la Tabla de Reacción. (Apéndice B).	"Dialogando con mi niña (2-5 años)" (Apéndice C.)
5	Introducción a la segunda Fase del Duelo, el ENOJO en la que aprenderán qué son los resentimientos, sus efectos físicos y emocionales en la persona que los padece. Además de que se permitan a ellas mismas liberarse del enojo, hablando y escribiendo sobre sus sentimientos acerca de su experiencia vivida como víctimas de violencia sexual.	Resentimientos.	Círculos: "Que siento por el que me atacó". Actividad: "Carta de Resentimiento. (Apéndice B).	"Viaje Sanador" (Apéndice C)
6	Entender como víctima de un ataque, que el perdón es dejar de volver a sentir las emociones perturbadoras que evocan los recuerdos del evento que los produjeron. Vivir el proceso de liberarse de las emociones negativas a través de la lectura de sus cartas de resentimiento, ya que la lectura de éstas hace que las emociones pierdan su poder, liberando a la persona de sus efectos emocionales perturbadores.	Qué es el perdón.	Círculo: "Leer la Carta de Resentimientos".	"Viajando con los Delfines" (Apéndice C).

NO. DE SESION	OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDAD O CÍRCULO	MEDITACIÓN GUIADA
7	Permitir que las participantes se sientan libres de condicionar su perdón y hacer sus reclamaciones, como parte de su proceso. Introducción a la tercera fase del Duelo, el REGATEO. Además necesitan percatarse de las múltiples razones que tienen para sentirse agradecidas con la vida, como forma equilibrada de percibir la realidad.	Condiciones para perdonar	Círculos: "Te perdono si...". "Lista de bendiciones".	"Hablar con la consciencia del agresor" (Apéndice C).
8	Que la víctima se libere de la creencia de que ella es culpable del ataque sufrido, y sea capaz de verse como víctima y lograr superar la culpa y la vergüenza como parte de la fase del regateo.	Soy la víctima, no la culpable.	Círculos: "Creo que pude evitarlo". "Lista de frases que me han lastimado".	"Dialogando con mi niña (6 - 12 años)" (Apéndice C).
9	Que las participantes aprendan que la depresión en el duelo consiste en la ira dirigida contra sí misma como parte de la cuarta Fase del Duelo, la DEPRESIÓN.	Depresión.	Círculos: "Que tan enojada me siento conmigo por lo que pasó". Actividad: Definir las cosas que no quiero en mi vida y que yo he permitido.	"Dialogando con mi adolescente" (Apéndice C).
10	Que la víctima se percate de que ella es la única que puede hacerse cargo de su duelo y resolverlo, por tanto también es la responsable para elegir por sí misma un proyecto de vida con sentido.	Responsabilidad.	Círculo: "Definir las cosas que deseo para mi vida (corresponde a los antónimos de lo que no quiero en mi vida)". Actividad: Aprender a jerarquizar prioridades. (Apéndice B).	"Mi imagen" (Apéndice C).
11	Que la participante recupere la aceptación de sí misma, la autoestima perdida y la creencia o fe en ella como parte de la quinta Fase del Duelo que es la ACEPTACIÓN.	Autoestima.	Círculo: "Las cosas que hago por mí". Actividad: Evaluar mi nivel de baja autoestima con la lista de frases que me han lastimado. (Apéndice B).	"Diálogo con mi mujer sexual" (Apéndice C).
12	Cerrar comprendiendo el sentido que tienen las experiencias, el cual es que hasta la experiencia más dolorosa puede llegar a ser una forma de convertir a las personas que se hacen responsables de recuperarse de una experiencia tan dolorosa, en seres humanos más capaces para realizar una vida con sentido.	Dolor como base de búsqueda y voluntad de sentido y fortaleza futura.	Círculo: "Hoy que me recupero, que fuerzas nuevas descubro en mí". Actividad: Esbozar por escrito el proyecto de mujer que debo llegar a ser y la vida con sentido que quiero vivir. Cierre: Cada una les dirá a sus compañeras lo que admira de cada una.	"Visualización de mi pasado, Presente y Futuro". (Apéndice C).

DISCUSIÓN

Como ha quedado claramente justificado en este documento, el hecho de haber sido víctima de violencia sexual, es una experiencia que deja consecuencias importantes en quién la sufre, las cuales en ocasiones pueden llegar a ser de gravedad; por tanto se hace indispensable hacer una intervención psicológica a las víctimas que se han visto incapacitadas para poder superar tal experiencia y presentan consecuencias psicológicas a causa del duelo no resuelto. La intervención deberá tener como objetivo principal la recuperación emocional de la víctima para que pueda encontrar un sentido en su vida y se haga consciente de la responsabilidad que tiene ante sí misma de realizar una vida con calidad para ella.

A ello se debe que se proponga el taller expuesto, para poder ayudar a las mujeres que sufren un duelo no resuelto y logren procesar las emociones de la experiencia traumática. A través del taller pretendo los siguientes objetivos para estas víctimas:

Proporcionar a la mujer violada o superviviente de abuso sexual el conocimiento adecuado de lo que han representado para ella los efectos psicológicos y físicos. Permitiéndole comprender cómo todas las falsas creencias sociales, familiares y morales que ha adquirido, han logrado agravar los efectos nocivos de la experiencia sexual sufrida, creándole importantes problemas familiares y sociales; además de ocasionarle también consecuencias espirituales por creerse culpable, sucia y mala persona, perdiendo la fe en ella misma, la confianza en los que la rodean, entrando en un vacío existencial en el que se le ha dificultado tener una vida con sentido.

Una de tantas cosas que la víctima pierde, es la capacidad de manejar adecuadamente sus sensaciones, renuncia a su capacidad de gozar sus sentidos físicos por el temor, el dolor o la culpa que la experiencia sexual violenta aún le siguen produciendo. Por tanto, necesita que se le ayude a contactarse de nuevo, sin temor, con sus sensaciones corporales, que se reconcilie con su cuerpo perdiendo la disociación sensorial que pueda presentar y logre ser ella quien decida las sensaciones que son sanas para sí misma.

Se le proporciona la ayuda para que conozca como funciona el proceso de pensar, sentir y actuar para que sea capaz de descubrir en ella misma el nivel de consciencia que tiene acerca de lo que piensa y sienta, además de que se de cuenta de la forma en que reacciona; que sea capaz de analizar cómo sus ideas y sentimientos la llevan a responder como lo hace. Principalmente que pierda el temor de enfrentar sus emociones, siendo capaz ella misma de manejarlas y no se vea en la necesidad de negarlas debido al terror que siente de volver a sentir lo que sintió. Ya que todo esto la lleva a disociar lo que piensa, siente y hace, por ello se pretende que logre la unidad entre pensar sentir y actuar, llegando así, a ser capaz de tener una identidad más adecuada.

Trabajar con la participante en el proceso del duelo, implica ayudarla a que viva y canalice todo el enojo, con toda la intensidad y profundidad que no se ha atrevido a experimentar, liberándose de él en forma adecuada, para que logre procesar productivamente las emociones perturbadoras que la han hecho esclava del temor, la ira, la culpa, la vergüenza y muchos otros sentimientos. Liberarlas en el proceso del duelo, en el que las emociones van dejando de ejercer su poder dañino. Esta libertad le permite llegar a ver la experiencia dolorosa como una

en la que se adquirió mayor fortaleza y poder sobre sí misma para enfrentar la vida; logrando perdonar y por ende, sanando los recuerdos de la experiencia dolorosa.

En éste proceso de perdonar también se encuentra involucrada la víctima, pues en la mayoría de los casos ellas se creen parte de la causa del ataque, además de que se recriminan a sí mismas su incapacidad de haberse protegido y defendido del ataque; en no pocos casos también se sienten culpables de haber ocasionado, por éste hecho, problemas a sus familias, descargando sobre ellas una gran ira, la cual a creado lo que significa la depresión en el duelo. Este taller también trabaja sobre éste problema liberando a la víctima de la ira contra sí misma.

Con todo lo anterior es lógico que la víctima de violencia sexual presente problemas de autoestima y que la percepción de sí misma se encuentre deformada, desaprobando en primera instancia su cuerpo y presentando una muy baja creencia en sí misma, habiendo perdido la autoconfianza. Ello lleva a éste taller a darle un énfasis especial al trabajo de autoestima, en el que ella debe darse cuenta lo que realmente cree de ella, y el nivel de autoestima que maneja. Por tanto descubrirá que las consecuencias del tipo de creencia que tiene de ella, es lo que le han hecho generar para sí misma la calidad de vida que se proporciona así misma.

Siendo el objetivo esencial de éste taller, aparte de sanar las heridas del recuerdo de la violencia sexual sufrida, el que la víctima descubra que es ella la única responsable de hacerse cargo de su duelo y resolverlo, como también de elegir para sí misma un proyecto de vida que la lleve a resolver su sentido de vida y proporcionarse la calidad de existencia a que tiene derecho como un ser humano; que le es válido gozar de la vida, el amor y el respeto de quienes la rodean, así como de una vida sexual plena y satisfactoria. Percibiéndose a ella como un ser positivo, productivo y agradable; viviendo una armonía con su cuerpo, sus pensamientos, sus emociones, los seres que la rodean y el Universo.

Como aportación adicional he introducido temas y métodos de espiritualidad, ya que éste es un problema que afecta la parte espiritual de la víctima al perder la fe en ella y en figuras esenciales de su vida que deberían representar en su entorno íntimo, cuidados y amor. Además de sentir que ella es un ser sucio por lo que ha perdido la dignidad y ha dejado de creerse merecedora del amor y el respeto de los demás. Las ideas morales mal entendidas y aprendidas a través de figuras familiares, sociales y religiosas pueden hacer que ella se sienta indigna hasta del amor del Dios de su concepción. Siendo el perdón uno de los elementos espirituales indispensable en la sanación de los recuerdos.

Este taller es aplicable a mujeres que han sufrido violación o abuso en su infancia y que se encuentran entre los quince y los sesenta años y que su rendimiento intelectual presenta una capacidad de promedio en adelante.

En mujeres analfabetas, se hará necesario ajustar las actividades escritas a actividades con el mismo resultado, pero que no requieran que la participante tenga que escribir o leer; y en el caso de mujeres rurales o sin escolaridad el lenguaje deberá adaptarse al suyo.

Cuando la víctima de abuso presente trastornos serios de personalidad, que requieran de ayuda psiquiátrica, ayuda para adicciones o grupos interdisciplinarios para los trastornos alimenticios, este taller será una buena ayuda alternativa siempre y cuando la participante se encuentre bajo control de la ayuda profesional específica, o de grupos de autoayuda como pueden ser Alcohólicos Anónimos, Drogadictos Anónimos, u otros en caso necesario.

Este taller no está diseñado para menores de edad, ya que éstos requieren de un diagnóstico y tratamiento específico para el abuso sexual.

Tampoco es propio para varones, ya que se requeriría de la investigación adecuada para el conocimiento particular de las condiciones de violación y abuso sexual en el hombre y sus efectos. Este problema, aunque no tan común como en la mujer, también es un problema social y de salud; demasiado común en los varones menores de edad, además de un problema muy serio en los varones adultos en los sistemas penitenciarios como uno de muchos ejemplos, pero desgraciadamente se encuentra mucho menos documentado que en el caso del género femenino. En mi opinión también se deberían hacer mayores investigaciones al respecto y procurar medios terapéuticos para las víctimas masculinas de violencia sexual.

CONCLUSIONES

Debido a la convicción de que las mujeres víctimas de violación y sobrevivientes de abuso sexual sufren de importantes consecuencias emocionales, físicas y sociales y a los resultados obtenidos a través de la investigación bibliográfica e índices reportados por las instituciones correspondientes, que sustentan este documento, es que se hace una propuesta de taller para dar ayuda emocional y espiritual a las mujeres que han sufrido tan terrible experiencia de violencia sexual.

El taller está programado para intervenir terapéuticamente en los aspectos que afectan a las mujeres por un duelo tan serio y en ocasiones tan largamente postergada su resolución.

En primer término es necesario que éstas mujeres posean conocimientos adecuados acerca de su condición de víctima; las consecuencias emocionales que resultan de ésta clase de experiencia y pierdan los sentimientos de culpa y vergüenza que sufren, percatándose que existen formas para recuperarse de estos daños.

Es muy importante que se den cuenta que no son seres diferentes o extraños por sentirse como se sienten, pensar como piensan y reaccionar como lo hacen; escuchando en el grupo a sus compañeras de experiencia, comprenderán que son personas con respuestas comunes a otras mujeres que han sufrido un duelo común.

Restaurar el bloqueo emocional y sensitivo que han creado como barrera para evitar emociones y sensaciones que las perturban.

Siendo una experiencia en la que los aspectos morales y espirituales se ven afectados, la víctima experimenta sentimientos de culpa y vergüenza creyéndose culpable de provocar al hombre que la atacó; temiendo acusar al atacante en muchos de los casos por ser el esposo, un familiar cercano y en ocasiones una figura paterna, o por que el atacante amenaza a la menor con consecuencias terribles para él o sus padres si lo acusa, creyéndose responsable también de los resultados y consecuencias familiares. Además carga con todos los temores y culpas de las ideas y mitos que hacen a la víctima un ser sucio y pecaminoso, ya que el sexo está rodeado de tabúes y juicios morales.

Necesita saber que ella es la responsable de crear para ella una forma de vida productiva, satisfactoria y con sentido, apoyada por la ayuda profesional, legal y familiar que necesita. Que ella es la única que puede sanar los recuerdos que le siguen incapacitando para poderse restablecer, logrando esto a través de la guía profesional que este taller pretende.

Este taller puede trabajar con los elementos anteriormente planteados, pero como toda técnica, también es de importancia hacer notar las limitaciones que puede llegar a tener.

Como se ha mencionado a través de ésta Tesina, estas víctimas pueden presentar problemas graves de personalidad como son los problemas mentales, trastornos alimenticios, intentos de suicidio, drogadicción y otros; además de daños físicos.

En estos casos se necesitará la ayuda especializada como puede ser una ayuda psiquiátrica, médico internista, Grupos de Alcohólicos o Drogadictos Anónimos y grupos profesionales interdisciplinarios para los trastornos alimenticios, entre otros.

Una vez controladas por alguno o algunos de estos tipos de ayuda, en caso de que esto fuera necesario, la propuesta de este taller será de gran ayuda como terapia específica para el duelo proveniente de haber sido víctima de violencia sexual.

En el caso de niñas con abuso sexual, se hace necesario el tratamiento específico de profesionales que empleen técnicas específicas de terapia y diagnóstico infantil, las cuales no abarcan este trabajo.

Los varones también son víctimas de violencia sexual, pero éste documento por razones de especificidad y límite de trabajo para una Tesina, hacen imposible abarcar también al sexo masculino. Sugiriendo por mi parte la importancia de abordar este tema en otro documento, ya que aunque el porcentaje de hombres violados y varoncitos abusados es estadísticamente inferior que el del sexo femenino, no se trata de un problema de menor gravedad, ni de menor necesidad de ser tratado.

REFERENCIAS

- Ayala, S. (2004). Violación sexual dirigida a mujeres actitudes que presentan estudiantes del género masculino de tres facultades. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Bass, E. Y Davis L. (1995). El coraje de sanar. Guía para las mujeres supervivientes de abuso sexual en la infancia. Barcelona. Urano.
- Bukkoyo, D, (2005). Las enseñanzas de Buda: Tokio. Kosaido Printing Co. Ltd.
- Corres P. (2001). Alteridad y tiempo. México. Distribuciones Fontamar.
- Espinoza, L. (2006) El manejo del tiempo en el desarrollo de la Psicoterapia Gestalt de Frederick S. Perl's. Tesina de licenciatura Facultad de Psicología. UNAM.
- Frankl V. (1978). Psicoanálisis y Existencialismo. México. Fondo de Cultura Económico.
- Fabry, J. (1977). La búsqueda de Significado. México. Fondo de Cultura Económico.
- Fromm, E. (1977). La revolución de la esperanza, hacia la tecnología humanizadas. México. Fondo de Cultura Económico.
- Garay, Y. (1995). Proceso diálogo en Psicoterapia Gestalt. Santiago de Chile. Cuatro Vientos.
- Gomez, M. (2002). Programa de sensibilización Gestalt desde la Psicología Existencial Humanista para el trabajo de la autoestima. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Ibáñez, L. (2005). Propuesta de un taller para la elaboración de duelos en adultos mayores. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Kübler-Ross, E. (1998). La rueda de la vida. España. Ediciones B, S.A.:
- Linn M. (1995). Sanando la herida más profunda. México. Librería Parroquial de Clavería.
- Linn, D. (2002). Cómo sanar las heridas de la vida. México. Grupo Patria.
- Material General (1995) Abuso sexual. México. Urano.

Miranda M. (2005). Qué efectos tiene la técnica de sensibilización Gestalt en el auto concepto del estudiante de Psicología. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Oscoy, L. (2007). Las preguntas del alma. México. De Bolsillo.

Rodríguez, E. (2002). Implementación del servicio telefónico para información y Psicoterapia en crisis para personas agredidas sexualmente. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Romero, M. (2006). Terapia breve cognitiva conductual del estrés postraumático en víctimas de violación. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Ruiz, F (2005). Modelo psicoterapéutico Gestalt como facilitador en la comunicación de niños y adolescentes sordos. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Salama, H. (1988). El enfoque Gestalt. Una psicoterapia humana. México. El Manual Moderno.

Suzuki y Fromm. (1960). Budismo Zen y Psicoanálisis. México. Fondo de Cultura Económico.

Villanueva, L. (2002). Terapia Gestalt y sus aplicaciones en la intervención grupal, familiar y de pareja. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Yalom, I. (1984). Psicoterapia Existencial. Barcelona. Herder.

APÉNDICES

APÉNDICE A

Sesión 1

Reglas para las sesiones:

1. Hablar del tema que corresponde.
2. Escuchar con atención a las participantes.
3. No interrumpir al que habla.
4. No hacer ninguna clase de comentario, juicio o crítica respecto de lo que diga una compañera.
5. Cuando el instructor indica que expresen lo que aprendieron, es el momento para que las participantes comenten lo que la experiencia de otra compañera les ayudó para su propio proceso de sanación.
6. Todas deben tener la oportunidad de participar.
7. Nadie está obligada a participar.
8. La intervención de cada una deberá ser en tiempo equitativo para que participen todas.
9. Lo que compartan las compañeras no deberá ser comentado fuera del taller a persona alguna.

*Estas reglas tienen como propósito que cada participante viva la sesión como un espacio de seguridad y respeto.

Sesión 3: Colage “Quien Soy”

Material: Una cartulina blanca para cada participante.
Revistas para recortar.
Tijeras.
Pegamento.
Lápices de colores.
Plumones de colores.
Plumas.
Colores digitales.

Fase 1

Instrucciones: “Pueden utilizar cualquiera o todos los materiales que se les han presentado que deseen para elaborar un colage en el cual expresarán como son. Tienen 45 minutos para realizarlo.

Instrucciones: “Cada una comente como son a través de su colage”.

Fase 3

Instrucciones: “Tómense unos minutos para observar su propio colage como si fuera el de una persona desconocida”
“Ahora diga cada una que piensa de la persona que hizo ese colage, que se supone es de alguien a quien no conocen”

El colage se trabaja en relación con las ventanas de Johary, sin hacer ninguna clase de interpretación por parte del psicólogo, cada una hará los comentarios a su colage libremente sin que reciban comentario alguno.

VENTANA DE JOHARY

Lo que yo sé de mí y otros sí saben	AREA LIBRE	AREA OCULTA	Lo que yo sé de mí y otros no saben
Lo que yo no sé de mí y otros si saben	AREA CIEGA	AREA OSCURA	Lo que yo no sé de mí y otros no saben

El Área Libre se relaciona con lo que expresa verbalmente de su colage “Quien Soy”

El Área Oculta se relaciona con lo que ella sí sabe de su colage pero no nos lo menciona. No se les hace una interpretación respecto de ésta área, sólo se les menciona cuando todas ya terminaron de comentar sus colages: “Lo que ustedes saben de su colage y que no lo mencionaron, no lo tienen que comentar, es la parte que saben de ustedes pero no lo quieren dar a conocer”.

El Área Ciega se relaciona con lo que cada una expresó de su colage en la **Fase 3**. Para que se den una idea de cómo las pueden ver otros y ellas no se habían dado cuenta, puede ser lo que otros saben de ella pero ella no lo sabía.

El Área Oscura es la que nadie sabe ni ella de sí misma, sigue inconsciente para ella y los demás no la conocen.

Sesión 4: Trabajar la Tabla de Reacción.

TABLA DE REACCIÓN

CREENCIAS PRIMITIVAS	PENSAMIENTOS PROGENITORES	SENTIMIENTOS PRIMARIOS	REACCION SENTIMIENTO SECUNDARIO
_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____	
_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____	
_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____	

Sesión 5: Carta de Resentimiento.

Instrucciones:

“Escribirás una carta al agresor, en la cual podrás expresar exactamente tus pensamientos tal cual son y la intensidad de tus emociones contra dicha persona. Puedes usar cualquier tipo de expresión, hasta palabras altisonantes sin límite, pues es una carta netamente emocional y debes permitirte una catarsis completa. No debes dársela a leer a nadie, esta es únicamente para tu trabajo en el taller”

APÉNDICE C

*Indicaciones para todas las meditaciones guiadas: se les pedirá que se sienten cómodamente en sus sillas, descrujen brazos, piernas y pies. Pongan sus manos descansando en sus muslos y cierren sus ojos. Al final de cada viaje interior se les invitará a que cada una platique su experiencia

Sesión 1: “Viaje por los sentidos”

Toma aire despacio y profundamente hasta que llenes tus pulmones...Exhala por la boca sin hacer ruido, hasta que sientas que haz vaciado tus pulmones completamente...Nuevamente inhala hasta llenar tus pulmones...Exhala por la boca hasta vaciarlos. Por última vez vuelve a inhalar y exhalar.

Observa la pesadez de tu cuerpo sobre la silla, la cual presionas con tus glúteos...Te encuentras profundamente relajada y tranquila...Estás en un lugar muy bello, sintiendo el aire fresco en tus mejillas y oliendo el aroma del campo húmedo...Levantas la vista y puedes ver las ramas de los árboles contra la luz de Sol, observas las múltiples tonalidades del verde de las hojas...Puedes escuchar el canto de los pájaros y ver sus bellos colores...Empiezas a sentir el calor del fuerte sol y sientes sed, por lo que tomas tu bebida refrescante favorita, sintiendo el sabor del líquido y percibiendo como pasa por tu garganta...Decides quitarte los zapatos y sientes entre los dedos de tus pies las hierbas al caminar y corres captando el aire en tu cuerpo.

Con los ojos aún cerrados piensas en regresar con tus compañeras al salón de sesiones, sintiendo el gozo de la experiencia de tu paseo y deseando contarles tu experiencia...Empiezas a sentir nuevamente tu cuerpo, mueves en círculos tus pies, cierras y abres tus manos...Y muy despacio y cuando lo desees abres tus ojos.

Sesión 2: “Liberación del estrés”

Toma aire despacio y profundamente, ve como penetra en ti tranquilidad, amor y armonía... Exhala enojo, pena, angustia... Vuelve a inspirar y llena tus pulmones de serenidad, alegría ternura... Exhala miedo, ansiedad, ira...Por último inspira profundamente amor, quietud, alegría...Exhala lo último que pueda quedar de inquietud y enojo...Haz quedado serena y feliz.

Tus pies y piernas están pesadas y te sientes tranquila...Tu tronco se encuentra muy pesado y te sientes en paz...Tus hombros están caídos porque tus brazos se encuentran muy pesados, tienes una profunda sensación de serenidad...Los músculos de tu cara se encuentran relajados y tu estado de tranquilidad es perfecto.

Respiras normal y rítmicamente, escucha como entra el aire a tus pulmones y observas como sale...Concéntrate en tu respiración, como inhalas y exhalas... (permitir que se concentren en su respiración por treinta segundos).

Estas caminando por un lugar lleno de belleza y lo disfrutas...Llegas ante una puerta y pasas a través de ella...Entras a un jardín bellissimo y caminas en él disfrutando todo lo que ves, escuchas, hueles y sientes...Te sientas y ves como una nube de color azul cielo te cubre produciéndote una gran tranquilidad...En esta nube azul cielo te encuentras completamente segura y feliz...Disfruta la sensación de paz y armonía (permítaseles un minutos en este estado).

Volteas a tú alrededor y ves la gran belleza del jardín... Escuchas el correr del agua de algún río cercano, caminas hacia él y en el camino te encuentras a un ser que te agrada su compañía y caminan juntos (darles otro minuto)...Te despides cariñosamente de la persona que te acompañó en tu caminata.

Regresas llena de armonía y paz a la puerta de salida del jardín y la atraviesas...Caminas de regreso dejando detrás de ti la puerta, sintiendo un gozo profundo, preparada y contenta de enfrentar tu vida cotidiana...Sin abrir tus ojos comienzas a sentir tu cuerpo en la silla, recuerdas el salón donde te encuentras y tus compañeros de sesión...Mueves tus hombros en círculos, haciéndole a tu columna un masaje delicioso...Cuando lo desees abre tus ojos lentamente.

Sesión 3: “Viaje por el cuerpo”

Respiramos profundamente llenando nuestros pulmones...Exhalamos lentamente por la boca sin hacer ruido vaciando completamente el pulmón...Volvemos a inhalar profundamente...Exhalamos completamente...Por ultima vez volvemos a inhalar y a exhalar.

Revisa lentamente todo tu cuerpo checando que esté completamente relajado, comenzando con tus pies y piernas... El tronco...Manos y brazos...Músculos de la cara.

Visualiza tus pulmones, su forma y color, escucha el aire salir y entrar...Es un órgano que trabaja sin cesar toda tu vida, te ha oxigenado, representa el amor de la vida para ti y le agradeces todo lo que ha hecho para ti.

Observa tu corazón, ese órgano amoroso que no ha dejado de latir para ti jamás...Escúchalo bombear sangre y llevarla a todo tu organismo...Percibe los latidos con que recoge las toxinas de tu cuerpo... ¿Puedes ver su color y forma? Te sientes profundamente agradecida con él por darte vida sin descanso.

¿Sientes el movimiento de tu aparato digestivo?...Te ha permitido disfrutar los alimentos y los ha procesado, nutriendo tu organismo...Agrádeseles la vida que te regala día tras día, la fortaleza para que realices tus actividades.

Ve tu matriz, ovarios y demás partes genitales...Partes de tu cuerpo que en ocasiones te han proporcionado placer y a lo mejor ha logrado que tengas el gozo inmenso de ser madre...A través de él también haz tenido experiencias dolorosas, pero él no tiene la culpa, sufrió junto contigo, y ha recibido también las consecuencias de la mala experiencia, también él fue una víctima...Reconcílate con esta parte de tu organismo, también él es un órgano amigo como los otros (darles 30 seg.)...¡Qué bien te sientes!... Tú y él son amigos nuevamente.

Date cuenta en qué parte de tu cuerpo sientes enojo... ¿El miedo en dónde lo sientes?... ¿La tristeza en qué parte del organismo se siente?... ¿En dónde sientes el amor?... ¿La alegría en dónde la percibes?... ¿En qué lugar sientes la paz?

Te encuentras llena de armonía y serenidad por que te sientes profundamente amada por tu Creador... Experimentas en tu cuerpo paz y alegría.

En este estado de serenidad te sientes profundamente armonizada y reconciliada con todo tu cuerpo y reconoces que es tu más grande aliado, te ha dado lo mejor y ha sufrido los efectos de tus sufrimientos.

Ahora te sientes en mejores condiciones para regresar a tu vida cotidiana, te sientes amada y en estado de armonía... Comienzas a sentir tu cuerpo pesado contra la silla...Sin abrir tus ojos mueves en círculos tus pies y manos y te estiras largamente...Abres lentamente tus ojos.

Sesión 4: “Diálogo con mi niña (2-5 años)”

Respira aire dorado... Exhalas gris oscuro... Respira aire dorado... Exhalas gris claro... Respira nuevamente aire dorado... Exhalas aire dorado. Tu mente está vacía de pensamientos y te encuentras libre de todo sentimiento negativo.

Frente a ti ves a tu niña... Tiene entre dos y cinco años... ¿Qué hace?... ¿Cómo está vestida y peinada?... ¿Qué platica?

La tomas en tus brazos cariñosamente, la pones en tu regazo, la besas y le dices que la amas... ¿Cómo responde?... Ella tiene muchas dudas, cosas que no entendió, que nadie le explicó... Sólo tú se las puedes resolver, pues sólo tú sabes lo que pasó, como se sintió... Sólo tú tienes el poder de sanarla... Responde a sus preguntas (darles dos minutos.).

Abrazala y bésala, prométele que no la vas a volver a dejar sola, que serán las mejores amigas y que la escucharás... Pregúntale que quieren que hagan juntas, de qué tiene ganas... Prométele que lo harán juntas... Dile que seguirán en contacto para saber que quiere y lo vivirán entre las dos.

Despídete de ella con un beso y la bajas de tu regazo, la vez irse feliz porque sabe que ya no estará sola, ya tiene la mejor persona para que la ame, la cuide y se diviertan juntas.

Te sientes feliz de haber recuperado a la mejor amiga de tu vida... Tienes la sensación de ya no estar sola, de tener la mejor aliada y poder sanarla y tener una vida más armoniosa.

Más fuerte emocionalmente y sintiendo una nueva armonía dentro de ti porque te puedes comprender mejor, regresas a tu vida alegre y confiada... Sin abrir los ojos mueves tus pies en círculos... Abres y cierras las manos... Haciendo círculos con los hombros le das un masaje vigoroso a tu columna... Abre lentamente tus ojos.

Sesión 5: “Viaje sanador”

Respira profundamente y llena tus pulmones de aire... Exhala todo el aire por la boca y sin hacer ruido... Vuelve a inhalar todo el aire posible... Exhala de nuevo todo el aire... Por última vez vuelve a inhalar y exhalar.

Observa lentamente tu cuerpo desde tus pies hasta tu cabeza y revisa que se encuentre completamente relajado... Respiras normal y rítmicamente, escucha como entra el aire a tus pulmones y observas

como sale... Concéntrate en tu respiración, como inhalas y exhalas (permitir que se concentren en su respiración por treinta segundos).

Estas caminando por un lugar lleno de belleza y lo disfrutas... Llegas ante una puerta y pasas a través de ella... Te encuentras en una playa bellísima y observas el mar... Caminas hacia la orilla de la playa sintiendo una temperatura muy agradable...Caminas en el agua tibia y te sumerges, te encuentras completamente segura, puedes respirar sin problema dentro del agua y tampoco necesitas saber nadar para estar dentro del mar.

En el fondo del mar buceas entre prismas cristalinos que irradian luces de múltiples colores... Disfrutas de sus colores y sientes cómo estas luces te sanan... Te sientes libre de emociones perturbadoras... Percibes como el enojo y el dolor se diluyen dentro de ti... Te liberas de recuerdos que te hacen sentir tan amenazada y dolida... Sigues paseando entre ellos, son de todos tamaños y te asombra la belleza de todas las luces de colores que salen de ellos... Sientes como tu cuerpo se siente libre de dolor e incomodidad, se siente sano y lleno de energía (permitirles dos minutos).

Das una última vuelta entre los prismas... Te sientes profundamente agradecida de la energía sanadora que te fue regalada y con la que te sientes profundamente sanada... Buceas hacia la superficie y llegas a la orilla.

Caminas en la arena mojada y volteas para observar la belleza del mar... Recuerdas tu experiencia con los prismas sanadores y te sientes profundamente armonizada y en un estado de plenitud... Algo te hace sentir eternamente amada.

Te despides del mar y caminas hacia la puerta... Cruzas la puerta y regresas a ese bellísimo lugar sintiéndote lista para enfrentar tu vida cotidiana...Caminas de regreso llenándote de la belleza del entorno con profunda alegría y fortaleza...Antes de abrir tus ojos empiezas a sentir de nuevo tu cuerpo...Mueves tus pies en círculos...Cierras y abres tus manos y haces círculos con tu cabeza...Abres lentamente tus ojos.

Sesión 6: “Viajando con los delfines”

Respira profundamente y llena tus pulmones de aire... Exhala todo el aire por la boca y sin hacer ruido... Vuelve a inhalar todo el aire posible... Exhala de nuevo todo el aire... Por última vez vuelve a inhalar y exhalar.

Observa lentamente tu cuerpo desde tus pies hasta tu cabeza y revisa que se encuentre completamente relajado... Respiras normal y rítmicamente, escucha como entra el aire a tus pulmones y observas como sale... Concéntrate en tu respiración, como inhalas y exhalas (permitir que se concentren en su respiración por treinta segundos).

Estás caminando por un lugar lleno de belleza y lo disfrutas... Llegas ante una puerta y pasas a través de ella... Te encuentras en una playa bellísima y observas el mar... Caminas hacia la orilla de la playa sintiendo una temperatura muy agradable... Caminas hacia el agua y un delfín viene por ti para llevarte a pasear dentro del mar... El agua es tibia y te encuentras completamente segura, puedes respirar sin problema dentro del agua y tampoco necesitas saber nadar.

El delfín se encargará de tu seguridad... El hará que tu paseo sea seguro y placentero... Así que te abrazas a él y comienzas a gozar... Te lleva a ver todas las bellezas que tiene el mar... Viajan alegres y felices... Te sientes sorprendida de toda la belleza que contemplas... Disfrutas los sonidos, colores y formas (permitirles dos minutos).

Haz gozado inmensamente tu viaje y sientes los efectos sanadores en tu cuerpo, mente y espíritu... El delfín te da un último recorrido y tú lo abrazas amorosamente para darle las gracias... El te regresa a la superficie y te deposita lenta y amorosamente en el agua poco profunda... Te diriges a la orilla de la playa y te volteas para ver a tú delfín... Lo despides diciéndole adiós con la mano y él te contesta moviendo su cabeza.

Caminas hacia la puerta... La cruzas y regresas a ese bellissimo lugar sintiéndote lista para enfrentar tu vida cotidiana... Caminas de regreso llenándote de la belleza del entorno con profunda alegría y fortaleza... Antes de abrir tus ojos empiezas a sentir de nuevo tu cuerpo... Mueves tus pies en círculos... Cierras y abres tus manos y haces círculos con tu cabeza... Abres lentamente tus ojos.

Sesión 7: “Hablar con la consciencia del agresor”

Respira profundamente y llena tus pulmones de aire... Exhala todo el aire por la boca y sin hacer ruido... Vuelve a inhalar todo el aire posible... Exhala de nuevo todo el aire... Por última vez vuelve a inhalar y exhalar.

Observa lentamente tu cuerpo desde tus pies hasta tu cabeza y revisa que se encuentre completamente relajado... Respiras normal y rítmicamente, escuchas como entra el aire a tus pulmones y observas

como sale... Concéntrate en tu respiración, como inhalas y exhalas (permitir que se concentren en su respiración por treinta segundos).

Observa en tu frente un triángulo de luz blanca... Ve como crece y se convierte en una puerta... Traspasa esta puerta de luz blanca... Entrás en un túnel de luz... Te encuentras completamente segura y gustosa viajando a través de este hasta que llegas a una fuente de luz dorada inmensa que te irradia amor, paz y armonía.

Junto a esta fuente de luz dorada que te protege para que nada te pase llamas a la consciencia del que te atacó... El se presenta y como es su consciencia no puede tener malas intenciones ni tiene nada con lo que te pueda lastimar... Tú le dices todo lo que piensas y sientes por el daño que te causó y las consecuencias que sufriste, le informas lo que necesitas de él para perdonarlo (darles treinta segundos)... Escuchas sus disculpas y te comunica como su consciencia necesita recibir tu perdón, aunque su mente no lo sepa (darles treinta segundos)... Fundes la consciencia de tu agresor en la fuente de luz dorada y desaparece... Entrás en la fuente de luz donde se funden todos tus recuerdos y emociones perturbadoras... Viajas en ésta luz sintiéndote completamente libre y feliz... Vuelas con toda libertad y te encuentras con un Ser de luz y amor que te acompaña en tu vuelo y si deseas conversan, o te mantienes en silencio... Su compañía es reconfortante y amorosa (se les dan treinta segundos).

Regresas al túnel sintiéndote sanada por la luz dorada y fortalecida para continuar tu vida libre del dolor, miedo y enojo que haz sufrido... Llegas a la puerta de luz blanca y sales por ella... Antes de abrir tus ojos empiezas a sentir de nuevo tu cuerpo... Mueves tus pies en círculos... Cierras y abres tus manos... Con tus hombros haces círculos, proporcionándole a tu columna un masaje delicioso... Abres lentamente tus ojos.

Sesión 8: “Dialogando con mi niña (6-12 años)”

Respira aire dorado... Exhalas gris oscuro... Respira aire dorado... Exhalas gris claro... Respira nuevamente aire dorado... Exhalas aire dorado. Tu mente está vacía de pensamientos y te encuentras libre de todo sentimiento negativo.

Frente a ti ves a tu niña... Tiene entre 6 y 12 años... ¿Qué hace?... ¿Cómo está vestida y peinada?... ¿Qué platica?

La tomas en tus brazos cariñosamente, aún la puedes poner en tu regazo, la besas y le recuerdas que la amas... Observa su reacción... Ella ya te conoce por que han hecho lo que te pidió anteriormente y está aprendiendo a confiar en ti, pues ve que le sigues hablando y acompañando... Pero ella sigue con dudas que necesita que se las contestes y ahora sabes que solo tú se las puedes resolver y sólo tú tienes el poder de sanarla... Le preguntas que desea que le expliques y tú la escuchas atentamente abrazándola con ternura y respondiéndole lo que necesita saber (darles dos minutos).

Ahora le preguntas que desea que hagan esta vez... Tú le confirmas nuevamente que lo harán y que se sienta segura que seguirás acompañándola y compartiendo con ella... La besas y te despides de ella bajándola de tu regazo... Ves como se marcha confiando cada vez más en ti y esperanzada en tu amor por ella.

Te sientes feliz de haber recuperado a la mejor amiga de tu vida... Tienes la sensación de ya no estar sola, de tener la mejor aliada y poder sanarla y tener una vida más armoniosa.

Más fuerte emocionalmente y sintiendo una nueva armonía dentro de ti porque te puedes comprender mejor, regresas a tu vida alegre y confiada... Sin abrir los ojos mueves tus pies en círculos... Abres y cierras las manos... Haciendo círculos con los hombros le das un masaje vigoroso a tu columna... Abre lentamente tus ojos.

Sesión 9: “Dialogando con mi adolescente”

Respira aire dorado... Exhalas gris oscuro... Respira aire dorado... Exhalas gris claro... Respira nuevamente aire dorado... Exhalas aire dorado. Tu mente está vacía de pensamientos y te encuentras libre de todo sentimiento negativo.

Frente a ti ves a tu jovencita de secundaria, a lo mejor de la preparatoria... ¿Qué hace?... ¿Cómo está vestida y peinada?... ¿Qué platica?

La saludas con un abrazo y un beso... Te sientas junto a ella y como dos amigas conversan... Ella sabe ahora que puede preguntarte lo que desee y decirte lo que piensa y siente... Tú la escuchas con cariño y comprensión como nadie lo puede hacer... Le respondes todo lo que necesitas, pues solo tú la puedes sanar (darles dos minutos).

Te comunica también lo que necesita que hagan juntas... Tú le confirmas que seguirán haciendo juntas lo que les gusta a ambas... Su amistad y camaradería cada vez es mayor y más placentera... Ya

se tienen completamente la una para la otra, se quieren, se aceptan y respetan... Su compañía es la más importante de todas, su propia relación es la más importante del mundo.

Más fuerte emocionalmente y sintiendo una nueva armonía dentro de ti por que te puedes comprender mejor, regresas a tu vida alegre y confiada... Sin abrir los ojos mueves tus pies en círculos... Abres y cierras las manos... Haciendo círculos con los hombros le das un masaje vigoroso a tu columna... Abre lentamente tus ojos.

Sesión 10: “Mi imagen”

Respiramos profundamente llenando nuestros pulmones... Exhalamos lentamente por la boca sin hacer ruido vaciando completamente el pulmón... Volvemos a inhalar profundamente... Exhalamos completamente... Por última vez volvemos a inhalar y a exhalar.

Revisa lentamente todo tu cuerpo checando que esté completamente relajado, comenzando con tus pies y piernas... El tronco... Manos y brazos... Músculos de la cara.

Observas tus manos con mucho detenimiento... El dorso y la palma... Fíjate en la forma de tus pies y sus dedos.

Frente a ti se encuentra un espejo de cuerpo completo... ¿Cómo es tu cara? Observa detenidamente tus facciones, el color de tu piel y ojos... ¿Cómo es tu cabeza? ¿Cómo estás peinada? ¿Cuál es el color de tu pelo?

Frente a este espejo de cuerpo entero te encuentras desnuda y observas tu cuerpo desde tu cara hasta tus pies... ¿Cómo es? ¿Cómo es tu piel? (darles treinta segundos).

Detrás de ti se encuentra otro espejo de cuerpo completo en el que puedes observar tu cuerpo por la parte de atrás... Obsérvalo con mucho detenimiento (darles treinta segundos).

Ahora te paras de perfil entre los dos espejos y puedes ver tu cuerpo completo de ambos lados, sigue observándote con calma y amor.

Este cuerpo tuyo que has observado es el único que tienes, es el que te ha hecho posible transportarte, comunicarte, trabajar, ser autosuficiente, divertirte, amar, disfrutar los aromas, la belleza que nos rodea, sentir las caricias de quien te ama; escuchar a tus seres queridos, la música que te gusta y los sonidos de la naturaleza... Es con el que haz realizado tus proyectos y con el que has sentido múltiples placeres y experiencias maravillosas... Sin él nada de lo que haz vivido hubiera sido posible.

Agradécele todo lo que ha hecho posible para ti, la posibilidad de vivir la vida, hacer lo que haces y expresar amor a los que amas... Lo importante es lo que el cuerpo hace por nosotros y no como se ve... Prométele amarlo y cuidarlo como se merece.

Si alguien te ha dañado en tu cuerpo, el también fue una víctima y sufrió junto contigo...La belleza, atractivo o exuberancia de tu cuerpo no fueron los culpables del ataque... Tienes derecho a disfrutarlo y sentirte orgullosa de él... Haz lo que necesite tu cuerpo para que sea todo lo bello que debe y puede ser, sin temor a ser atractiva o pensar que eres fea.

Te encuentras llena de armonía y serenidad por que te sientes profundamente amada por tu Creador... Experimentas en tu cuerpo paz y alegría.

En este estado de serenidad te sientes profundamente armonizada y reconciliada con todo tu cuerpo y reconoces que es tu más grande aliado.

Ahora te sientes en mejores condiciones para regresar a tu vida cotidiana, te sientes amada y en estado de armonía... Comienzas a sentir tu cuerpo pesado contra la silla... Sin abrir tus ojos mueves en círculos tus pies y manos y te estiras largamente... Abres lentamente tus ojos.

Sesión 11: “Diálogo con mi mujer sexual”

Respira aire dorado... Exhalas gris oscuro... Respira aire dorado... Exhalas gris claro... Respira nuevamente aire dorado... Exhalas aire dorado. Tu mente está vacía de pensamientos y te encuentras libre de todo sentimiento negativo.

Frente a ti ves a tu mujer adulta lastimada por una o varias experiencias sexuales traumáticas, las cuales han afectado su seguridad y satisfacción sexual, además de todos los mitos y tabúes que aprendió acerca del sexo... Se siente confundida, lastimada y atormentada... Tiene pensamientos y sentimientos que no se atreve a confesar a nadie... Puede ser que debido a este trauma vivido ella se ha sometido a cosas que no quería y tenido una vida sexual que la hace sentir avergonzada y culpable... Ha aprendido a comunicarse íntimamente y sin temor contigo, sabe que eres su mejor amiga, que la comprendes, la respetas y la aceptas... Escucha todo lo que necesita decir y explícale todo lo que haz aprendido en el taller (darles dos minutos).

Le prometes cuidarla, amarla, respetarla y mantenerte en constante contacto con lo que siente y piensa... Lo que más necesita es tu aceptación y perdón... Necesita saber que tiene derecho a gozar el sexo y que sólo ella decide cuándo, cómo y con quién el sexo es bueno para ella... Que merece

sentirse digna y amada... Que sólo ella puede cuidarse y darle a su persona lo que le hace bien... Que es un hermoso ser, profundamente amado por su Creador y que para Él siempre ha estado limpio y pura, pues los juicios son humanos no Divinos; además creó el Universo para que ella sea feliz en él. Más fuerte emocionalmente y sintiendo una nueva armonía dentro de ti porque te puedes comprender mejor, regresas a tu vida alegre y confiada... Sabiéndote inmensamente amada por que eres una persona digna y bella... Antes de abrir los ojos mueves tus pies en círculos... Abres y cierras las manos... Haciendo círculos con los hombros le das un masaje vigoroso a tu columna... Abre lentamente tus ojos.

Sesión 12: “Visualización de mi Pasado, Presente y Futuro”

Instrucciones:

- Colocar en el piso frente a cada una de las participantes tres lienzos de franela uno gris, uno amarillo y uno azul.
- Pedirles que se pongan de pié descalzas frente a los tres lienzos.
- Las 12 participantes y el psicólogo quedarán colocadas de pie en círculo con sus lienzos al frente de cada uno. El amarillo al frente, el azul a la derecha y el gris a la izquierda.

Observamos frente a nosotros las tres franelas, la amarilla frente a nosotras, la azul a la derecha y la gris a nuestra izquierda... Cerramos los ojos y abrimos un poco los pies para que el cuerpo permanezca en equilibrio... Respiramos profundamente serenidad y amor... Exhalamos miedo y enojo... Volvemos a inspirar paz y alegría... Exhalamos dolor y miedo... Nuevamente inhalamos y exhalamos.

Nos ponemos sobre el lienzo que se encuentra a la izquierda, el gris... Estamos frente a nuestro pasado ¿Cómo me siento en él? ¿Qué pienso? (dejarlas treinta segundos).

Nos pasamos al lienzo de enfrente, el amarillo... Estamos frente a nuestro presente... ¿Cómo es? ¿Cómo me siento en él? ¿Qué pienso? (dejarlas treinta segundos).

Nos pasamos al lienzo derecho, el azul... Estamos frente al futuro... Aquí se encuentran todas las posibilidades de lo que puede llegar a ser mi vida... Visualizo lo que deseo vivir, como deseo sentirme y ser (dejarlas treinta segundos)... Visualizo a mi Creador... Me dice cuánto me ama, cómo

siempre ha estado deseoso que yo logre la vida de paz, amor y sentido que deseo... Me explica que todo puede ser realidad siempre y cuando yo crea que lo puedo lograr... Me dice que Él no debe hacer por mí la clase de vida que deseo porque Él faltaría a mi libre albedrío, que necesita que yo se lo pida y que crea que lo merezco y será posible para mí... Que es indispensable que me ame y sepa lo que quiero... Percibo su abrazo amoroso lleno de serenidad (darles treinta segundos).

Nos regresamos al pasado, lienzo gris a mi izquierda... ¿Cómo veo ahora mi pasado después de haber visto las posibilidades del futuro y habiéndome sentido profundamente amada?

Ahora nos detenemos en el presente, lienzo amarillo frente a mí... ¿Cómo visualizo ahora mi presente, sabiendo que yo soy la única que lo puede cambiar? ¿Cómo me siento? ¿Qué pienso? (darles treinta segundos)... Sacudo mis brazos y manos todo lo que sea necesario para que todas las emociones de ira, dolor y temor salgan de mi cuerpo (se da el tiempo necesario para que todas terminen de hacer el ejercicio de sacudir sus brazos y manos).

Siento la paz y el amor en mi cuerpo...Me encuentro en un estado de armonía con mi cuerpo, mi mente, la naturaleza, los seres que me rodean, con el universo...Me doy el tiempo que necesito para abrir mis ojos con toda calma.