



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON PAREJAS
BASADA EN EL ENFOQUE TERAPÉUTICO
GESTALT

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

FRANCISCO RODOLFO OSEGUEDA OSORIO

DIRECTORA DE LA TESINA:
MTRA. LAURA ÁNGELA SOMARRIBA ROCHA



MÉXICO, D.F.

FEBRERO 2012



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional Autónoma de México y a la Facultad de Psicología, gracias a ellas mi formación profesional ha sido posible.

Al Mtro. Celso Serra Padilla por su apoyo incondicional, además de ser ejemplo de profesionalismo.

A la Mtra. Laura Somarriba Rocha puesto que gracias a su compromiso, guía y paciencia hizo posible este trabajo.

A mis compañeros del Sistema Municipal de Tepetzotlán, cuyo compromiso laboral ha motivado mi trabajo.

A mis Sinodales, Mtra. Alma Mireia López-Arce Coria, Mtra. Blanca Elena Mancilla Gómez, Lic. Aída Araceli Mendoza Ibarrola y Lic. Damariz García Carranza por sus comentarios y aportaciones.

DEDICADO:

A mi Madre quién ha sido ejemplo de constante superación y capacidad de amar.

A mi Padre quién fue ejemplo y testimonio en mi vida.

A mis hermanos, Silvia, Juan y Marina modelos de compromiso y responsabilidad.

A Mary por compartir metas y propósitos dentro de nuestra relación.

A Paco y Ayit quienes son motivo de inspiración personal para alcanzar más logros.

A mi Maestro Shrii Shrii Anandamurti, sin cuya sabiduría y guía nunca hubiera logrado alcanzar mis metas.

INDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	
CAPITULO I	
HUMANISMO, UNA FORMA DE PERCIBIR EL MEDIO AMBIENTE Y SU APORTACIÓN A LA TERAPIA DE PAREJA	
1.1 Definición de ser humano	5
1.2 Principios y origen	8
1.3 Propulsores de la Terapia Humanista	12
CAPITULO II	
LA TERAPIA DE PAREJA Y EL ENFOQUE GESTÁLTICO	
2.1 La terapia de pareja	19
2.2 Propósitos en la relación de pareja	20
2.3 Conflictos en la relación de pareja	22
2.4 El apoyo terapéutico en las parejas	29
2.5 Diferentes enfoques terapéuticos de pareja.	30
2.6 Antecedentes históricos de la terapia Gestalt	34
2.7 Concepto del ser humano en terapia Gestalt	38
2.8 Fundamentos del enfoque gestáltico	39
2.9 Estructura del enfoque gestáltico	42
2.10 Metodología de la terapia Gestalt	45
2.11 Efectos en el Sistema Nervioso generados por la intervención terapéutica en la Terapia Gestalt.	58

CAPITULO III

LA TERAPIA DE PAREJA DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL ENFOQUE GESTÁLTICO

3.1 El proceso terapéutico en la terapia de pareja	61
3.2 El enfoque Gestáltico en acción	66

CAPITULO IV

PROPUESTA DE UN TALLER DIRIGIDO A PAREJAS BASADO EN EL MODELO GESTÁLTICO

4.1 Propuesta	69
4.2 Objetivo general	70
4.3 Objetivos específicos	

Carta descriptiva	72
--------------------------	-----------

Sesión 1. Los principios de la relación de pareja

Sesión 2. La Comunicación en la relación

Sesión 3. Importancia de las emociones

Sesión 4. Comprendiendo a mi pareja

Sesión 5. La Importancia de los problemas en la relación de pareja

Sesión 6. El nuevo contrato de relación de pareja

CONCLUSIONES	79
---------------------	-----------

BIBLIOGRAFÍA	82
---------------------	-----------

ANEXOS	87
---------------	-----------

RESUMEN

Las relaciones humanas en la sociedad contemporánea son cada vez más complejas, la decisión de dos personas de compartir sus esfuerzos por alcanzar la satisfacción de sus necesidades básicas y complementarias dentro de este enmarañado entorno social, genera conflictos difíciles de manejar durante el proceso de convivencia de la pareja produciendo situaciones que van desde el rompimiento de la relación hasta situaciones sustentadas por la violencia y la agresividad que impactan negativamente a la misma sociedad.

En México casi 12 de cada cien parejas que deciden casarse concluyen su relación divorciándose, siendo que en la mayoría de las ocasiones lo hacen de forma violenta.

Por su metodología, el enfoque terapéutico Gestalt ofrece una intervención breve y de bajo costo, además permite al facilitador identificar los lineamientos que afectan la relación y los bloqueos que se establecen e impiden el flujo de las expresiones de necesidades e inquietudes en los miembros de la pareja.

El propósito de este trabajo es proponer un taller con enfoque gestáltico cuyo objetivo sea apoyar a personas que mantienen una relación de pareja, para prevenir y resolver conflictos dentro de su relación interpersonal, a través de un proceso de diálogo y técnicas experienciales que promuevan interacciones funcionales para establecer metas tanto individuales como colectivas para la misma pareja como para los miembros de su familia.

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio del proceso de formación de la pareja, los problemas y obstáculos parecen estar presentes en esta relación entre dos seres humanos. La falta de metas personales, la incertidumbre de cada uno de los miembros de la pareja en relación a la estabilidad que la sociedad les pueda brindar, las experiencias en relaciones de pareja anteriores, la ausencia de propósitos tanto individuales como recíprocos y, finalmente, la ausencia de práctica en los principios básicos de las relaciones interpersonales fundamentados en los valores humanos como el respeto, la responsabilidad y la honestidad darán como resultado insatisfacción y, por lo tanto, constantes sentimientos de frustración.

Con base en lo anterior el reto, es que el matrimonio se transforme en una institución que sea capaz de promover la satisfacción de las necesidades físicas, mentales y espirituales de ambos participantes por medio del compromiso y el establecimiento de metas comunes.

En México del total de matrimonios que se efectúan el 11.8 por ciento de estos se divorcian, la mayoría de las parejas optan por la separación sin establecer convenios asesorados jurídicamente, lo cual conlleva a que los hijos sufran las consecuencias económicas y sociales que la desintegración familiar propicia; además de que la responsabilidad de manutención y educación sea asumida por uno solo de los padres, en la mayoría de los casos la madre.

El hecho de que la pareja no sea capaz de establecer una relación funcional apoyada en el beneficio de todos los miembros de la familia ocasiona en la mayoría de los casos una lucha de alto costo en función del tiempo y de los procesos administrativos vinculados al ámbito legal en los casos en que uno de los miembros de la pareja o ambos han decidido divorciarse pero tienen dificultades para acordar las condiciones de esta separación y además es emocionalmente

desgastante para la pareja y para los hijos puesto que al ser los padres la pauta que ha de guiarlos en el manejo de sus conductas, lo serán además en la expresión y control de sus emociones provocando que la disfuncionalidad de las mismas ocasione sentimientos de impotencia, inseguridad, culpa, etc.

En las parejas de jóvenes la impulsividad en el manejo de su conducta durante el proceso de enamoramiento, promueve relaciones de pareja carentes de propósitos claros que da como resultado la imposibilidad de generar un proyecto de vida que les motive a continuar en la relación cuando los problemas se presentan en las diferentes etapas del ciclo dentro del vínculo matrimonial.

Como se puede observar, todo ello es consecuencia de la carencia de información, experiencia y habilidades para establecer relaciones que permitan que la pareja fluya en un proceso de desarrollo interpersonal que promueva el bienestar y la salud mental de ellos y de quienes dependen de su estabilidad emocional.

En el primer capítulo del presente trabajo se abordará el tema del concepto de ser humano examinando los diferentes puntos de vista que filósofos y estudiosos de la conducta tienen con respecto a las motivaciones y manifestaciones de su comportamiento y que han llevado a crear una visión humanista basada en la diferenciación que el mismo ser humano hace de sí mismo con respecto a otros seres de la naturaleza.

Se explorará además cómo se ha formado a partir de esta visión humanista toda una gama de enfoques terapéuticos que promueven el estudio de los valores y las emociones de los seres humanos para lograr alcanzar una estabilidad integral y un desarrollo sustentado por el autoconocimiento personal que ha promovido por su propia naturaleza relaciones interpersonales funcionales y por ende una serie de técnicas que apoyan la práctica de la terapia de pareja.

Más adelante se presenta la visión que otros enfoques terapéuticos tienen de la manera en que consideran debe llevarse a cabo la terapia de pareja, sus principios, los factores incluyentes y los propósitos de la intervención terapéutica.

En el segundo capítulo de este trabajo, se hace una reseña histórica de los orígenes del enfoque terapéutico gestáltico, sus propulsores, las diferentes tendencias que existen, sus técnicas metodológicas, los principales temas que se incluyen durante la intervención basados en el concepto de ser humano que guía a esta orientación terapéutica y el efecto que sobre las personas que asisten a la sala de terapia tiene la intervención.

En el capítulo tres se elabora un análisis de la percepción que diversos representantes del enfoque gestáltico tienen en relación a la forma en que se ha de guiar la intervención terapéutica con parejas sustentada en los motivos de la pareja para permanecer unidos, la forma en que funciona el sistema relacional, como obtener información para elaborar una inclusión terapéutica objetiva y las formas de favorecer la reestructuración y funcionalidad de la misma pareja.

Por último, en el capítulo cuatro se hace la propuesta de un taller vivencial y de sensibilización con enfoque terapéutico gestáltico para parejas que tiene como principal objetivo el que quienes participen logren establecer una relación funcional que les permita tener una visión alternativa del significado de vivir en pareja, sus motivos y el restablecimiento de metas objetivas que guíen la relación.

CAPÍTULO I

HUMANISMO, UNA FORMA DE PERCIBIR EL MEDIO AMBIENTE Y SU APORTACIÓN A LA TERAPIA DE PAREJA

1.1 Definición de ser humano

La búsqueda por definir o encontrar un concepto de ser humano, su naturaleza y sus motivos de existencia, han permeado la historia de la humanidad. Es por ello, que el umbral entre la filosofía y la psicología es una constante entre los estudiosos de la psicología humanista.

Apreciar al ser humano con la capacidad de lograr el cambio constante en la búsqueda de una mejor calidad de vida, a partir de su capacidad organizativa y experiencial, como lo propuso Erich Fromm (1990), es uno de los principios fundamentales de la psicología humanista.

Los principios básicos de la psicología humanista asumen que el ser humano va más allá de la suma de sus capacidades. Su motivo de vivir se manifiesta dentro de las relaciones interpersonales y su capacidad de concientizar le permite asimilar sus vivencias y aplicarlas a su aprendizaje, por lo tanto, es capaz de discriminar y escoger, para así poder influir a su medio ambiente. Por eso mismo, puede orientar sus acciones hacia metas determinadas, apoyado por valores que le permiten diferenciarse de otros seres vivos (Quitmann, 1989).

Víctor Frankl (1981), hace énfasis en que el ser humano no es un objeto superfluo entre otros objetos, los objetos se diferencian entre ellos, sin embargo el

ser humano se concibe diferente por sí mismo. Lo que alcance a ser en función de sus propias limitaciones facultativas y de su medio ambiente lo deberá elaborar por el mismo. Expresa Frankl que aún en los campos de concentración nazis en los que el subsistió y que observaba como un “laboratorio vivo” o un “banco de pruebas” era posible percibir que algunos de sus compañeros en la misma situación eran capaces de comportarse como “cerdos” y otros hacerlo como “santos”. El ser humano posee entonces ambas energías, de su voluntad ha de resultar la que se revele, esto no dependerá de su situación.

Es posible percibir este enfoque humanista de Fritz Perls (1976) en su libro “Yo, hambre y Agresión”, cuando expone que el deseo de aprender de sí mismo y de los demás seres humanos es desde tiempos inmemorables lo que ha llevado a los intelectuales a tener contacto con filósofos de prestigio para indagar en relación a la personalidad humana. Unos pocos alcanzaron una perspectiva del ser humano provechosa, sin embargo la gran mayoría permaneció frustrada y desalentada debido a que hallaron escaso sentido pragmático en la filosofía y la psicología académica o experimentaron incapacidad personal para entender pensamientos filosóficos tan complicados.

Otra perspectiva del ser humano surge a partir del advenimiento de las computadoras digitales, ya que éstas se han convertido en un modelo de cómo los eventos mentales podrían ser visualizados científicamente. Esta aproximación redefine a la mente como un procesador de información y parece explicar por lo menos algunos de los problemas filosóficos relacionados con conceptos subjetivos de la experiencia emocional, permitiendo obtener un marco de referencia más objetivo en relación a las emociones como la ira, el impulso sexual, etc., proveyendo de un método para examinar la interacción de los estados emocionales (Lang, Cuthberg y Bradley, 1998).

Los valores y las normas son observados por el humanismo como formas de guiar al ser humano en sus acciones y emociones, es decir son muy

necesarios; aquí un sistema de valores puede ser conceptualizado como todo lo que ha de contribuir al más amplio desarrollo de las capacidades intrínsecas del ser humano y a dinamizar su existencia, la parte contraria será lo que extinga y neutralice la tendencia del ser humano para crear. Los valores Humanistas son, para el ser humano, la representación de las más desarrolladas formas de la Sociedad y podrían ser entonces los principios guías de todas las instituciones y actividades sociales que se pretenden llevar a cabo (Fromm, 1992).

Más aun, hoy en día, es posible percibir en los medios intelectuales una gran necesidad de conocer los avances de los psicólogos y científicos sociales relacionados con la solución a los problemas generados por los adelantos de la tecnología y los cambios sociales que estos dejan a su paso, solo que el verdadero progreso científico significa mucho más que ampliar el conocimiento únicamente; parece ser que la investigación científica tiene dos aspectos fundamentales para el ser humano: el primero es conocer “leyes científicas” para determinados fenómenos de la naturaleza los cuales en las ciencias físicas tienden a ser explicados mediante fórmulas matemáticas y el segundo es la aplicación de estas “leyes científicas” en situaciones determinadas con la finalidad de verificarlas, predecirlas o controlarlas (Cantril, Adelbert, Hastorf e Ittelson, 1988).

Siguiendo una forma sistemática, para poder entender al ser humano y describir su conducta se debería de proceder con pasos lógicos, uno después de otro, tratando cada aspecto de la conducta humana de manera aislada, solo que si se observa al ser humano y su conducta como un sistema de vida, no es posible obtener una definición satisfactoria si se aíslan algunos aspectos y se omiten otros. Tal parece que cada sistema político y social podría ser tomado en cuenta como un experimento a lo largo del tiempo, cualquiera que sea el experimento buscará ajustarse al diseño humano, así ha sido a lo largo de la historia de la humanidad y muy pocos se opondrán a admitir que los diversos experimentos

actuales se comprometen ahora más que nunca a gratificar la condición humana para un mayor número de personas (Cantril, Adelbert, Hastorf e Ittelson, 1988).

1.2 Principios y orígenes de la Psicología Humanista

El termino Humanismo lo encontramos originalmente en Europa durante el siglo XIV y se utilizó para designar a un movimiento artístico y literario que se inició en Grecia e Italia y que se define como el estudio de las humanidades, de los studia humanitatis, que implicaba cinco materias: la gramática, la retórica, la poesía, la historia y por último la filosofía de la mora moral, disciplinas cuyo propósito de estudio es el conocimiento del ser humano. A pesar de que en aquella época aún se consideraba al ser humano como el centro del universo, los humanistas creían que el estudio de la Biblia, como palabra de Dios expresada a los hombres, constituía la base principal del saber humano.

Es de destacar que hasta el siglo XIX surgen las corrientes filosóficas que han de fundamentar la psicología humanista, siendo el existencialismo y la fenomenología las escuelas filosóficas que, a la postre, serán las más relevantes del siglo XX con una muy amplia gama de representantes, siendo ambas las propulsoras del pensamiento humanista. El *existencialismo* constituye una desavenencia extrema con la filosofía tradicional, quien empieza a formar esta filosofía es Soeren Kierkegaard (1813-1855) y posteriormente Martin Heidegger (1889-1976) dará seguimiento al pensamiento de Kierkegaard y fundamentará aún más las bases teóricas del existencialismo. Después de ellos, aparecen pensadores que siguen la misma dirección filosófica como Martin Buber (1878-1965) y Karl Jaspers (1883-1969) quienes harán reconocer a la filosofía existencialista como un pensamiento filosófico nuevo. Estos pensadores crearon un método de conocimiento del existencialismo al cual dieron el nombre de *fenomenología* que se fundamentó en las ideas de Franz Brentano (1838-1917), sin embargo, se reconoce como el creador de este pensamiento a Edmund Husserl (1859-1938). Lo que propone la fenomenología es detallar los fenómenos

de la manera en que se presentan y establece que es necesario percibirlos libres de prejuicios, críticas e ideas pre-establecidas basada esta percepción en una observación intuitiva y un reportar descriptivo. La fenomenología impugna la generalización del mundo, considera de mayor valor encontrar los significados, ya que si se entiende lo que una situación u objeto determinado representa para mí, me es posible entender además lo que soy (Muñoz, 2008).

La fenomenología y la filosofía existencialista se desarrollaron contemporáneamente por separado y fue Martin Heidegger quien al afirmar que no era suficiente con detallar los fenómenos, sino que además era importante escudriñar el sentido del ser, inició un nuevo método de conocimiento, lo que hace que en la actualidad sea posible aseverar que quien es filósofo existencialista también es fenomenólogo (Muñoz, 2008).

La psicología humanista percibe al ser humano en forma positiva, capaz de auto actualizarse, se sustenta en los logros del individuo y su grupo social para alcanzar el cambio y considera el conocimiento subjetivo como un elemento importantísimo de información para apoyarlo a resolver sus conflictos (Martín, 1988).

La Psicología Humanista como se ha dado a conocer, difiere del psicoanálisis y el conductismo en por lo menos tres aspectos:

1. Esta psicología da mayor énfasis y crédito al campo fenomenológico del individuo, por ejemplo, los terapeutas centrados en el cliente generan empatía con el marco de referencia del mismo cliente en lugar de evaluar o diagnosticar desde afuera, o el psicoterapeuta existencial que apoya al paciente a encontrar el "significado" de su vida por sí mismo.

2. Se enfoca no solamente en remediar los problemas psicológicos sino en la salud mental, bienestar, creatividad, auto actualización, o lo que Carl Rogers describió como *“la persona completamente funcional”*. La meta es algo más que la “adecuación” de la persona, la meta es apoyar a ésta a que experimente su potencial humano íntegramente.
3. Es una psicología interesada en conocer que es lo que distingue al ser humano de otras especies y ha tomado como su objeto central de estudio, la capacidad del individuo para tomar decisiones, su fuerza de voluntad, su concepto de libertad, los valores, sentimientos, metas y otras inquietudes que conciernen al mismo ser humano (Kirschenbaum, 2004).

La postura teórico científica de la psicología humanista, propone que el ser humano es el objeto de su estudio y que quien lo investigue será siempre parte de la investigación sobre el ser humano; le da mayor relevancia al significado del problema que al procedimiento metódico y demanda que cualquier técnica de estudio ha de depender del discernimiento de la experiencia humana. Asimismo, destaca que todo aprendizaje está condicionado a ser aplicado en relación al lugar, el tiempo y la persona y por ello éste se enriquece. Por otra parte, tiene la certidumbre de que la orientación fenomenológica amplía la experiencia del ser humano, sin descalificar los aciertos de otros enfoques psicológicos (Quitmann, 1989).

Esta nueva perspectiva comenzó a destacar en los Estados Unidos entre los años de 1950 a 1970, por lo que se le denominó la «tercera fuerza», pues se consideraba al psicoanálisis y al conductismo como las más importantes tendencias en Psicología. Este enfoque psicológico, posteriormente llegó a Alemania y al resto de Europa alrededor de 1960. El que se haya tratado de una orientación desarrollada en los Estados Unidos es de por sí relevante, ya que fueron psicólogos alemanes que huían de la dictadura Nazi los que la propusieron.

Entre ellos se puede mencionar a Kurt Goldstein, Fritz Perls, Charlotte Bühler, Ruth Cohn y muchos otros psicólogos y psiquiatras que compartían ideas acerca de la psicología existencialista que aún se gestaba (Quitmann, 1989).

En esencia, lo que propone la psicología humanista es un modelo de ser humano de naturaleza libre y espontánea y que utilizando estas características se pueden generar alternativas que permitan cultivar la salud como un medio preventivo, en lugar de darle mayor importancia a los procesos patológicos (Maslow 1943).

En lugar de ser antagónico a otros enfoques psicológicos el humanismo puede ser complementario. Desde la antigüedad, Sócrates señalaba que el “hombre” no es meramente un ser “reaccional” (que solo actúa impulsivamente), de hecho un gran número de filósofos han defendido la racionalidad y la libertad de pensamiento como una forma de alcanzar un mejor estatus vivencial. Posteriormente, pensadores y científicos se han referido al **estructuralismo** de Spranger, **la fenomenología** de Stumph y **el gestaltismo** de Wertheimer, Kölher y Kofka como formas en que se manifiesta esta espontaneidad y la libertad racional del ser humano (Martín, 1988).

Dentro del proceso terapéutico, el humanismo permite el manejo de las emociones con plena libertad, demanda que es necesario conceder que la persona fluya dentro de dicho proceso sin forzarla. La llamada **“Tercera Fuerza”** de la psicología favorece, con base en un modelo de ser humano funcional, que surjan nuevas teorías en ese campo de la fenomenología, que han de enriquecer la perspectiva del ser humano y su medio ambiente (Fernández, 1987).

1.3 Propulsores de la Psicoterapia Humanista

A continuación haremos una breve presentación de algunos de los más destacados enfoques terapéuticos humanistas:

La Terapia Gestalt

Helmut Quitmann (1985) refiere en su obra “Psicología Humanística” cómo Kurt Goldstein desarrolló su *teoría organísmica de la autorrealización* basándose en los principios filosóficos del existencialismo y la fenomenología, principalmente diferenció al ser humano del animal a partir de la concientización del miedo y la libertad destacando que los fenómenos que se suceden han de formar al ser humano. En esa misma etapa se desarrolló la psicología de la Gestalt, que proviene de la escuela de Berlín, y cuyos representantes son Wertheimer, Köhler, Koffka y Kurt Lewin quienes influenciaron el trabajo de Goldstein. Todos ellos hicieron contraparte antes de la primera Guerra Mundial a los psicólogos atomistas experimentales como Müller y Wundt desarrollando los principios de la psicología de la Gestalt que son:

1. La tendencia hacia una figura funcional.
2. El fenómeno de figura y fondo.
3. Las leyes de la Gestalt (pregnancia, proximidad, conjunto cerrado, contraste, constancia, etc.).

Los psicólogos de la Gestalt apoyaban el concepto de un campo de percepción unitario del ser humano y diferenciaban en este campo la “figura” y el “fondo”, basándose en esto se dedicaron a investigar las características que corresponden a la “figura” y al “fondo” y su dependencia mutua.

Podemos destacar que Goldstein aportó a la psicología humanista los siguientes elementos:

1. *Elección y decisión como característica existencial del ser humano.* En el que apoya el concepto de auto elección y decisión en la existencia humana y no solo la opción de una posibilidad, por lo tanto, el organismo se ubica ante la necesidad constante de elegir y decidir.
2. *Autorrealización como proceso organísmico y unitario.* La razón primordial de la existencia humana es “la autorrealización”.
3. *Placer por la tensión.* Básicamente el proceso de la autorrealización es el enfrentamiento con el medio ambiente que lleva al organismo a conmociones y catástrofes y hace que se presente como un sistema cerrado que presenta, en los límites de su sistema, contacto constante con el mundo que le rodea, por lo tanto, la tensión resulta ser placentera ya que va a proporcionar satisfactores.
4. *Referencia a los principios de la Gestalt.* Aquí Goldstein introduce dos principios en su teoría del organismo: “el fenómeno de figura y fondo” y la tendencia hacia una buena Gestalt (alcanzar los satisfactores que las necesidades del organismo demandan).
5. *Comprensión fenomenológica de la ciencia.* Goldstein hizo énfasis en que su trabajo se basaba en el empirismo, sin embargo, su análisis no se iniciaba con datos obtenidos al azar que eran llevados posteriormente a un contexto sino que ese análisis se inicia con el organismo en su totalidad, que posteriormente se hace la investigación en sus diferentes partes y que cada uno de estos aspectos se investiga considerándolos como de pertenencia a todo el organismo, aquí Goldstein rechaza claramente el procedimiento atomista.

Frederick Perls, quien es considerado el fundador de la Terapia Gestalt, compartía el conocimiento de estas filosofías existencialista y fenomenológica, además había sido impactado por el trabajo de Salomo Friedlander creador del concepto “punto cero” del que surgen las diferencias y que posteriormente fueron reconocidas como compatibles con las formulaciones de figura/fondo de los psicólogos de la Gestalt, los principios homeostáticos de Goldstein y la filosofía oriental. Friedlander apoyo la creación de la terapia Gestalt al desarrollar un método de integración de polaridades, crear el concepto de “vacío fértil” y a entender con más certeza como surge una Gestalt, esta filosofía que el denomino “indiferencia creativa” dio la pauta a Perls para esclarecer el concepto de “auto-actualización” que Goldstein le compartió después de haberlo escuchado de, Abraham Maslow treinta años atrás (Bowman, 2007).

Como es posible observar fue un gran número de pensadores, filósofos y científicos quienes participaron en el desarrollo de este enfoque, la metodología de la terapia Gestalt será tratada en el siguiente capítulo de este trabajo.

La terapia Centrada en el Cliente

Carl Rogers es el psicoterapeuta estadounidense que ha tenido mayor influencia y uno de los más prominentes psicólogos, es importante conocer detalles de su vida ya que estos pueden permitir comprender aún mejor su enfoque terapéutico. Nacido en un suburbio de la ciudad de Chicago, Rogers fue el tercer hijo de una familia de cinco hermanos y una hermana, sus padres eran conservadores, de religión protestante y trataban de mantener a sus hijos aislados de la corrupción del mundo, Rogers tuvo pocos amigos, era un chico sensible, dentro de la familia no se le permitía expresar sus emociones, por lo tanto optó por expresarlas a través de sus trabajos escolares llenos de creatividad y los juegos infantiles.

Ingresó en la Universidad de Wiconsin en donde participó activamente en seminarios cristianos y sintió atracción por el trabajo social comunitario, además de participar en el Seminario, Rogers tomó cursos de psicología en el Colegio de maestros de la Universidad de Columbia, ahí se combinaron sus dudas religiosas con su fascinación por la psicología y la educación progresista. Influenciado por sus asesores, Rogers decide trasladarse a la Universidad de Columbia con la idea de obtener un doctorado en psicología clínica, ahí Rogers es testigo del movimiento de E. L. Thorndike para obtener pruebas psicológicas con validez, en el “Instituto para la orientación al niño” fue donde tuvo contacto con el pensamiento Freudiano a través de una conferencia dictada por Alfred Adler, las pruebas de Rorschach y otros avances de investigación psicoanalíticos y psiquiátricos. Tratando de integrar un procedimiento de evaluación psicológica con la práctica clínica, Rogers comenzó a apreciar la importancia de entender el mundo interior del paciente al mismo tiempo que valoraba los logros en el tratamiento. En el año de 1928 no era fácil obtener trabajo como psicólogo clínico, así que decidió marchar a Rochester en donde trabajó por doce años como director de una Institución para prevenir el maltrato en los niños, en ese lugar tuvo acceso a trabajar con miles de niños y adultos con problemas de conducta, así gradualmente desarrollo sus ideas acerca de la orientación psicológica y la psicoterapia. En esta etapa fue influenciado por discípulos de Otto Rank, que manejaban “terapia relacional” técnica que hacía a un lado las experiencias pasadas del paciente para enfocarse en el auto concepto y la auto aceptación personal. En sus últimos años en Rochester Rogers escribió su primer libro, “El tratamiento Clínico del Niño Problema”, en el que describe las limitaciones que el tuvo para trabajar con jóvenes con problemas de conducta. Gracias a este libro y su trabajo como profesor en Rochester, fue contratado para trabajar como profesor de tiempo completo en la Universidad Estatal de Ohio en donde aceptando la presión de sus discípulos inició el desarrollo de sus propios puntos de vista acerca de la psicoterapia lo que lo llevó a escribir un segundo libro titulado “Orientación psicológica y psicoterapia: Nuevos conceptos de la práctica” en el

año de 1942 el cual provocó toda una revolución en el campo de la psicoterapia (Kirschenbaum, 2004).

Los factores que hicieron que las ideas de Rogers causaran tal revuelo fueron los siguientes:

1. A pesar de no ser el primer autor que utilizara la palabra “cliente” para designar a la persona que recibiera el tratamiento terapéutico, Rogers si fue quién lo popularizo, más que una distinción semántica la palabra connota una separación entre el modelo médico de enfermedad, hace énfasis en que la persona que solicita el apoyo terapéutico requiere ser tratado como un cliente responsable de su propio proceso.
2. Rogers introdujo su método “no directivo”, dando crédito a otros practicantes que trabajaban en esa dirección, solo que él se basaba en lo que creía era básico para el desarrollo del ser humano y el cambio personal.

Años después Rogers expondría su pensamiento con respecto a este último factor diciendo lo siguiente:

“Creo que el cliente tiene consigo la capacidad latente, si no evidente, para entender por sí mismo aquellos aspectos de su vida que le causan dolor, además de tener la capacidad y la tendencia a reorganizarse a sí mismo y dirigir su vida en hacia la auto-actualización y madurez de tal manera que pueda alcanzar un alto grado de ajuste interno. La función del terapeuta es la de crear tal ambiente psicológico que permita que esta capacidad y fortaleza se torne efectiva en lugar de permanecer en estado latente” (Kirschenbaum, 2004).

La Logoterapia

Viktor Frankl es reconocido frecuentemente como un escritor popular, esto por su puesto basado en una buena razón, su libro *“El Hombre en Busca de Sentido”* vendió más de nueve millones de copias alrededor del mundo y su trabajo es citado en muchos libros populares. A Frankl se le percibe como un existencialista o psicólogo humanista, también existe una buena razón para considerarlo así, Gordon Allport introdujo sus trabajos literarios a los Estados Unidos y así como lo hicieron Maslow, Fromm y Rogers él también se refirió a los temas humanos de libertad, responsabilidad, valores, espiritualidad y muerte. Aún si se percibe a Frankl como alguien muy popular, o como un psicólogo humanista importante no sería suficientemente comprendido como la persona que realmente fue y lo que representa. Frankl era un médico y profesor de neurología y psiquiatría en la Universidad de Viena, su visión acerca del tratamiento psiquiátrico, iba más allá de la orientación existencial e incluía las herramientas médicas utilizadas en su época como la hipnosis, la terapia electro convulsiva, los psicofármacos y ejercicios de relajamiento. Mientras que se percibe a la psicoterapia humanista como fundamentalmente opuesta a los avances de la psiquiatría, su teoría de los desórdenes mentales permitió a Viktor Frankl reconciliar estos dos mundos, los mundos de la experiencia de vida y de la práctica de la ciencia médica (Dubois, 2004).

Irvin D. Yalom (1984) establece que la Logoterapia se basa en una serie de intentos improvisados para apoyar al paciente a descubrir sus significados. El terapeuta requiere apoyar al paciente a considerar algo aparte de sí mismo. Los manuales de logoterapia refieren dos técnicas:

1. La técnica de la derreflexión que fue descrita por Frankl radica en decirle al paciente que desista de enfocarse en sí mismo y escudriñe un significado que le trascienda. Frankl creía que la búsqueda del

paciente por conocer lo que le ocasiona su angustia hace que el problema se agrave y que a la larga esto sea contraproducente.

2. La intención paradójica que consiste básicamente en pedirle al paciente que sienta y exagere sus síntomas y que no es otra cosa que una “prescripción de síntomas” en la cual al obsesivo se le solicita que sea más obsesivo, al tartamudo que exagere su tartamudez, etc. Lo que se busca es que el paciente se aleje de sus síntomas, se vea a sí mismo de una forma desapasionada y hasta cómica y le permita darse cuenta de que es capaz de contribuir y hasta elaborar sus síntomas.

CAPITULO II

LA TERAPIA DE PAREJA

2.1 La terapia de pareja

La psicoterapia es el tratamiento de los trastornos mentales o emocionales además del manejo de problemas en la búsqueda de soluciones, dando preferencia al uso de técnicas psicológicas en lugar de utilizar procedimientos físicos o biológicos (Gale Encyclopedia of Mental Disorders, 2003).

La terapia de pareja se concentra en la forma de interrelación de dos personas, que por lo general manejan un vínculo amoroso o sexual. La terapia pretende enfocar la atención sobre los problemas de la relación y hace que cada parte sienta que tiene una misma participación dentro de la misma relación (Gale Encyclopedia of Mental Disorders, 2003).

Cuando se define terapia de pareja es necesario reconocer que ésta involucra a miembros de la familia que han formado la misma pareja, personas de la comunidad, etc., sin embargo es necesario enfatizar que esta intervención terapéutica se concentra en su relación interpersonal. El rompimiento del matrimonio o de las relaciones de pareja que han convivido por largo tiempo, por medio del divorcio o de conflictos crónicos y excesivo estrés, tiene un gran costo para la salud pública y por ello demanda atención en la sociedad. Las parejas buscan apoyo psicoterapéutico en gran medida debido a situaciones de interrelación como son las emocionales, incompatibilidad, lucha de poder, solución de problemas, valores, conflictos de roles, insatisfacción sexual y violencia. Tales hechos, por sí mismos, parecen ser suficientes para garantizar el desarrollo de intervenciones de pareja que sean efectivas para quienes participen, pero el constante conflicto matrimonial y la separación están asociados con un gran número de secuelas negativas en niños y adultos. Los miembros de la pareja que son afectados por los problemas de relación están expuestos a padecer ansiedad,

depresión, intentos suicidas y abuso de sustancias, problemas médicos crónicos, incapacidades, desequilibrio en el funcionamiento inmunológico y alta presión arterial, además de conductas de alto riesgo que pueden llegar a ser consecuentes del contagio de enfermedades de transmisión sexual. Más aún, los hijos de matrimonios disfuncionales están más expuestos a sufrir ansiedad, depresión, problemas de conducta y desequilibrio en la salud física (Gurman y Fraenkel, 2002).

Durante la década de 1930 a 1940, cuando el *movimiento de orientación infantil* cobró gran importancia en el área de la salud mental en los Estados Unidos, se notó que entre más se atendían los problemas emocionales de los niños más clara era la evidencia de que los padres influían en la etiología y saneamiento de estos problemas. Al inicio, la madre fue el punto de atención, parcialmente porque ella es la que está más en contacto con el niño y además por la aparente importancia que tiene el que se relacione con él desde el inicio de la vida, siendo esto de gran relevancia para su desarrollo emocional. Sin embargo, poco a poco se observó que el padre también influye de forma importante este desarrollo (Fox, 1992).

2.2 Propósitos en la relación de pareja

La pregunta más constante cuando la relación de pareja se ha deteriorado es “¿Por qué me casé?” o “¿Por qué vivo con ésta persona?”, y las respuestas surgen en relación a los sentimientos de cada individuo. Nos casamos con la esperanza de tener quién nos escuche, gratificación sexual, estatus social, sentir que se pertenece a un grupo social, sentirnos necesitados y por supuesto obtener objetos materiales (Satir, 1976).

Otra de las respuestas es que ese compromiso se hizo por amor. Es curioso que la palabra pareja, que procede del latín *cópula* y derivó en francés como “*couple*” (pareja), se refiere a un grupo de dos objetos o animales de igual

especie que se unen accidentalmente; posteriormente se sustituyó por la palabra “*paire*” (par), que usada en sentido masculino equivale a “grupo de dos personas unidas por amor y amistad”. Sin embargo, cómicamente en el diccionario francés se define a las parejas conyugales humanas como “sistema de dos fuerzas iguales dirigidas en sentido contrario, que engendran el movimiento” (Sinelnikoff, 1999).

Por lo tanto, si lo que une a dos personas es el amor y la amistad, esto significa que el concepto de amor de cada ser va a influenciar el modo en que una pareja se relaciona, por ello es necesario aprender el concepto y llevarlo a la práctica, además de encontrar los puntos de acuerdo en la relación (Mac Donald, 2004).

El amor es la forma de prender a un ser humano en lo más recóndito de su personalidad. No hay quien sea capaz de conocer a fondo a otro ser humano si no le ama. Gracias a la actividad del amor es posible conocer los aspectos y detalles más íntimos de aquel a quien se ama, además de reconocer sus capacidades, reconocer aquello que aún no se ha manifestado, lo que ha de exteriorizar. Aún más, quién ama facilita al ser amado que descubra sus capacidades. Al promover el conocimiento de lo que puede llegar a ser logrará que estas habilidades se hagan realidad (Frankl, 1981).

En la práctica, la palabra “amor” se maneja de diferentes formas, puede referirse a deseo, atracción o interrelaciones hacia una persona. En la relación de pareja, ésta palabra va a enunciar un compromiso mutuo entre dos personas que han elegido y seleccionado esa situación, lo que hace que la pareja sea distinta a otros sistemas sociales; es como si fuera necesario este sentimiento de ver a la otra persona como a alguien distinto y anhelado. Ha de servir para administrar y guiar diferentes situaciones en la existencia; en este proceso de enamoramiento la persona reconoce la presencia de este sentimiento, pero le es difícil explicar lo que es y su razón de ser, sin embargo, reconoce su fuerza. Existe pues, un conflicto entre la relación de inicio de la pareja en el “enamoramiento” y la

situación permanente de amor: el enamoramiento es algo más instintivo y primitivo, el amor se vuelve una situación permanente (Sarquis, 1995).

Existen parejas que se crean sin metas, solo para “ser pareja”. La falta de un proyecto dirige a la pareja al fracaso a menos que sean capaces de elaborar metas significativas en el camino, es decir a través del apoyo terapéutico. Proyectar el futuro es necesario no solo para la pareja sino para cualquier grupo social humano, la ausencia de éste puede conducir a la desintegración. La muerte es la única circunstancia que impide el futuro, la ausencia de un proyecto en vida se podría considerar patológico; el que muchas personas se divorcien después de alcanzar los 40 años de edad y de que sus hijos han dejado el hogar, hacen que se encuentren nuevamente como hombre y mujer sin un futuro compartido cuya ausencia provoca la separación (Chirinos, 1995).

En el informe de Gurin, Verof y Feld (citado por Budman y Gurman, 1988) de una investigación hecha en Estados Unidos para saber la perspectiva que sus habitantes tenían acerca de la salud mental, se indicó que un 42% de la gente que había buscado apoyo profesional para resolver problemas psicológicos pensaban que la razón de sus problemas eran por el matrimonio y otro 17% decía que sus problemas estaban vinculados a otro tipo de relaciones familiares.

2.3 Conflictos en la relación de pareja

El conflicto por sí mismo en la relación de pareja no necesariamente ha de ser percibido como un fenómeno lleno de negatividad, por el contrario reconocerlo, enfrentarlo y atenderlo, aún sin lograr solucionarlo, puede permitir que los miembros de la pareja maduren. Resulta en ocasiones más perjudicial para la relación el intentar evadir los conflictos o aceptar las demandas del cónyuge para no provocarlos que exponer las discrepancias aceptándolas e iniciar la búsqueda de acuerdos (Sarger, 2003).

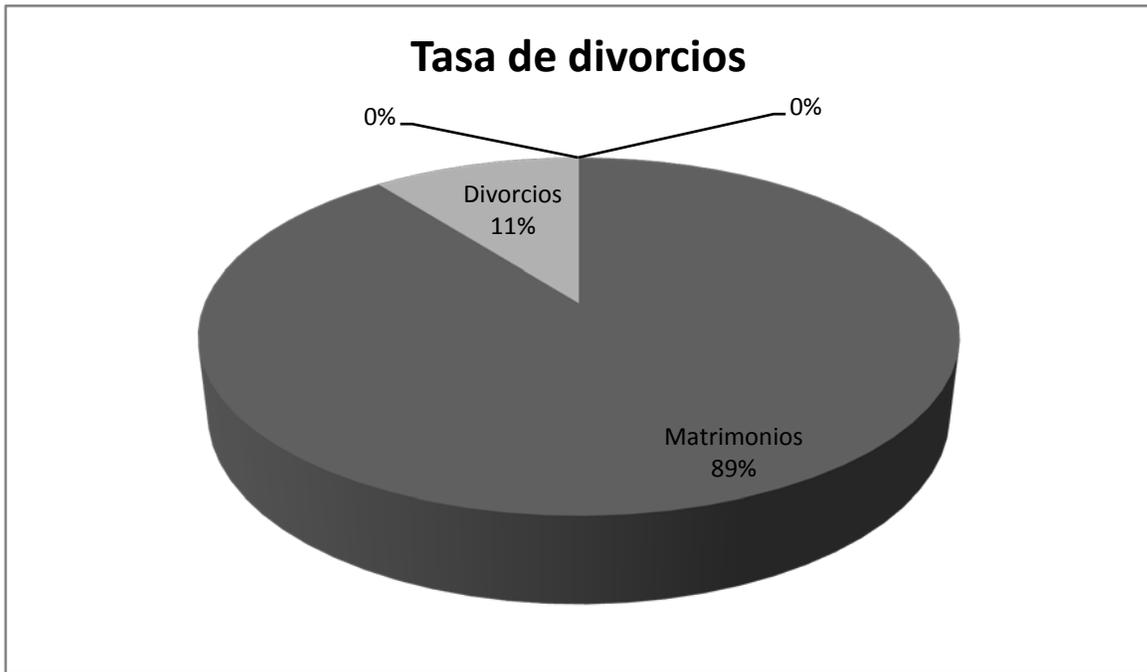
Desde que se inicia el proceso de formación de pareja, se presentan conflictos emocionales que impactan a cada uno de los miembros de la misma puesto que estos experimentan el reto de formar una familia superior a la de sus padres, el hecho mismo de entrar en esta relación a una situación nueva produce incertidumbre, temores, inseguridad y en general la dificultad de asumir un nuevo rol que le ha de demandar compromisos y responsabilidades (Jürg, 1978).

El hombre y la mujer reaccionan emocionalmente de forma distinta, esto responde en un principio a situaciones biológicas sólo que además está íntimamente relacionado con eventos sucedidos en la infancia y adolescencia, los cuales son promovidos por sus mismo padres, ya que con las niñas ambos padres utilizan un lenguaje descriptivo emocionalmente enriquecido, siendo que con los varones la comunicación se limita a enfatizar las consecuencias de la expresión de una sola de las emociones que es la ira. Dando como consecuencia que en la etapa adulta en que tanto el hombre como la mujer desarrollan una relación de pareja el hombre sea incapaz de descifrar el contenido del lenguaje expresivo de la mujer pues no ha sido entrenado emocionalmente para percibirlo; por otro lado, la mujer tampoco ha sido entrenada para comprender la incapacidad de su pareja para identificar la necesidad de ser escuchada en la expresión de sus más íntimas emociones. Todo esto hace que la expresión de los conflictos en la pareja se elabore a través de quejas que son factores generadores de juicios inflexibles por parte de cada uno de los miembros de la misma pareja, lo cual les estigmatiza mutuamente impidiendo que fluya la expresión de dichas emociones y evitando una comunicación funcional que provoca, a su vez, sentimientos constantes de frustración y tensión que conllevan en muchas ocasiones a enfermedades físicas y que, siendo los padres el modelo de expresión emocional para los hijos, serán incapaces para apoyar a sus hijos en el manejo y expresión de sus propias emociones, dando como resultado la reproducción de un ciclo conductual permanente en las relaciones interpersonales (Goleman, 1998).

Posteriormente, la pareja se ha de enfrentar a una serie de factores sociológicos que han de generar conflictos en la interrelación, el principal de ellos es económico, puesto que la evolución de la sociedad industrial ha convertido al individuo en el proveedor de la familia por lo tanto las necesidades económicas afectan mucho más a la relación y no permiten la creación de una estructura familiar firme (Lemaire, 1971).

En la Introducción de la publicación “Estadísticas de Matrimonios y divorcios 2005” del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), se hace énfasis en la importancia que tiene para la sociedad la información relacionada con la creación y desintegración del vínculo afectivo de las parejas pues así se manifiestan los cambios que se dan al interior de las familias tanto en su estructura como en sus funciones.

Como se aprecia en la Gráfica No.1, de acuerdo los datos proporcionados por las oficinas del Registro Civil en las diversas entidades y recabados por el INEGI, en los Estados Unidos Mexicanos el 11.8 por ciento de los matrimonios deciden disolver su relación de pareja.



GRÁFICA 1. Relación de matrimonios-divorcios en los Estados Unidos Mexicanos.

Es de hacer notar que las principales causas de separación se deben al abandono del hogar con o sin causa justificada por alguno de los integrantes de la pareja, la separación del hogar por un periodo mayor de tres meses y en la mayoría de los casos por separación de la pareja independientemente del motivo por más de dos años.

Es importante señalar que una de las entidades en que mayor número de divorcios se registraron fue el Estado de México. En la Gráfica No. 2 se observa que en esta entidad el 10.8 % de los matrimonios que se efectúan han de optar por el divorcio para rescindir el contrato matrimonial.



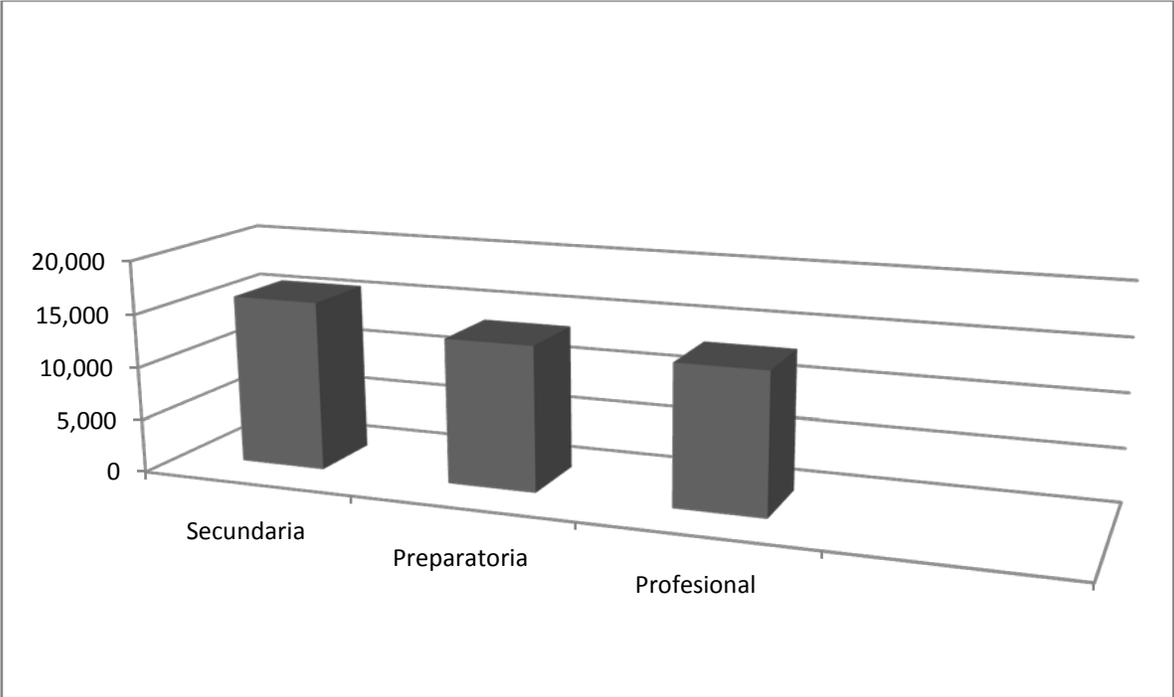
GRÁFICA 2. Relación de matrimonios-divorcios en el Estado de México.

Parece ser una constante en las causas de divorcio, el abandono y la separación del hogar además de la negativa a contribuir voluntariamente al sostenimiento económico de los miembros de la familia, esto se debe en muchas de las ocasiones a la incapacidad de la pareja para establecer convenios en la relación y adquirir compromisos.

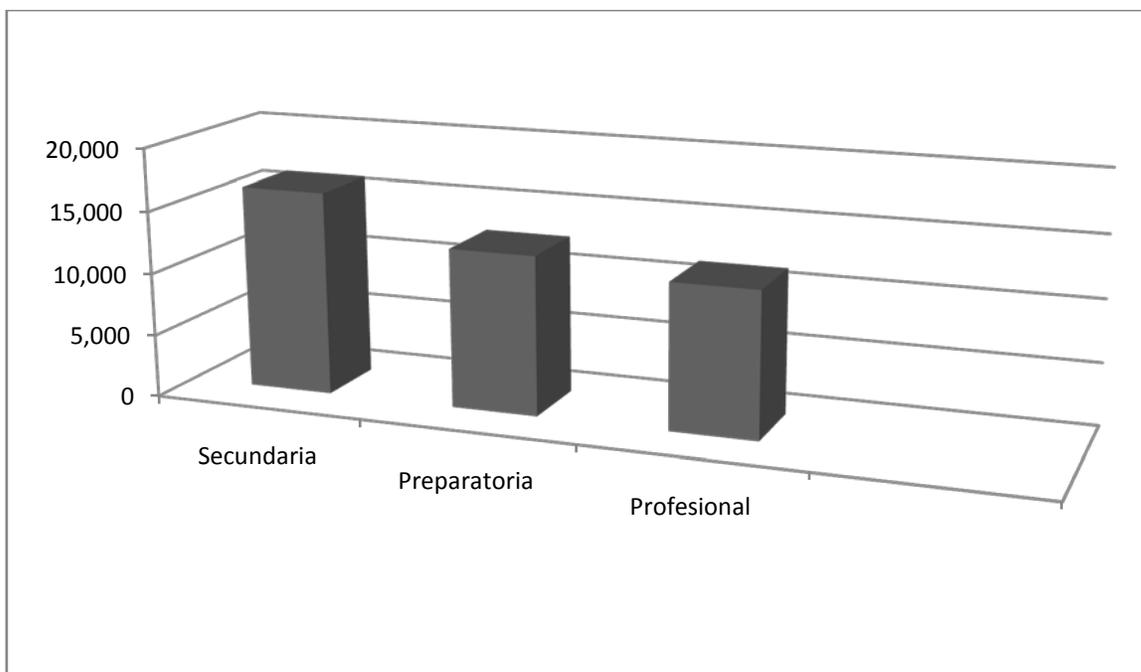
El estudio socio-económico del INEGI indica que la mayoría de los divorcios, independientemente de la edad de los integrantes de la pareja, se generan entre el primero y quinto año después del matrimonio y la edad de quienes más se divorcian oscila entre los 25 y los 34 años, siendo entonces las parejas con estas características las que serían elegibles para integrarse a Talleres de crecimiento personal y así generar habilidades que les permitan mantener relaciones funcionales.

Es importante hacer notar que las parejas que optan por el divorcio son en su mayoría personas que han alcanzado niveles de estudios de secundaria, preparatoria y profesional, es por ello necesario prevenir situaciones de conflicto

con parejas que se encuentren en este grupo estadístico ya que son susceptibles de asimilar y manejar mayor cantidad de información con respecto a la funcionalidad de la pareja en la sociedad (Gráficas 3 y 4).



GRÁFICA 3. Nivel académico de los hombres que se divorcian.



GRÁFICA 4. Nivel académico de mujeres que se divorcian.

Revisando los datos estadísticos del INEGI en relación a las causas que motivan a las parejas para que decidan divorciarse, es posible inferir que se necesita desarrollar estrategias de prevención y atención dentro de las Instituciones sociales y del sector privado dirigidas a quienes han decidido establecer lazos de pareja y desean mantener una relación que les nutra emocionalmente, facilite el desarrollo de contratos de relación y apoye a ambos miembros a alcanzar sus metas, además de evitar el divorcio, problemas de comunicación, abuso, abandono e infidelidad.

Por todo lo anterior, se hace necesario atender y prevenir conflictos de pareja principalmente dentro de las Instituciones públicas, en las que el divorcio es más común como son la zona Metropolitana del Distrito Federal y el Estado de México. Dicha atención puede ser a través de Talleres, lo cual implicaría un menor costo en función del tiempo de trabajo y se podría lograr además un mayor número de beneficiados puesto que en condiciones óptimas se podrían atender hasta seis parejas en el mismo taller.

2.4 El apoyo terapéutico en las parejas

Gurman (2008), establece que desde la segunda mitad del siglo pasado se han dado cambios culturales altamente significativos y que han tenido un gran impacto en el sistema marital, ocasionando que las expectativas y experiencias de aquellos que contraen matrimonio o deciden vivir en unión libre de pareja sean actualmente muy diferentes de las que se consideraban adecuadas años atrás.

Los cambios que se han dado a nivel legislativo dentro de la sociedad en relación al divorcio, la presencia de actitudes más liberales en la expresión de la sexualidad, la relativa facilidad con la que se pueden adquirir métodos de anticoncepción y el aumento de poder político y económico de la mujer han ocasionado que se tenga una visión muy distinta de la que se manejaba tradicionalmente en relación al matrimonio. Actualmente se espera que el matrimonio conceda para los integrantes intimidad, apoyo y compañía, facilitando el crecimiento personal, mientras que habitualmente lo prioritario para las parejas era mantener la estabilidad económica y asegurar la procreación de los hijos.

En el pasado era bien visto socialmente el “hasta que la muerte nos separe”, no importando lo que suceda con “nuestra” relación, ahora el divorcio es el propulsor más importante de la separación de la pareja debido a que los integrantes consideran la posibilidad de obtener una mejor calidad de vida aún fuera del matrimonio.

Es importante, sin embargo, tener en cuenta que para la familia y sus miembros el divorcio representa un alto costo en función de las situaciones estresantes que conlleva, además del daño a los hijos que este proceso puede provocar, por lo que es socialmente aceptable y considerado saludable el que la pareja prevalezca unida.

Gurman (2008), menciona que las parejas buscan apoyo terapéutico para resolver problemas como los celos, frustración, dificultades de comunicación, falta

de compromiso, conflictos de valores, insatisfacción sexual además de abuso y violencia. En otras palabras, las parejas desean la terapia cuando se dan cuenta de que su seguridad está amenazada.

A pesar de que existen en la actualidad enfoques terapéuticos distintos, es posible identificar puntos de coincidencia usados por la mayoría de los psicoterapeutas que manejan la terapia de pareja (Gurman, 2008):

1. El significado del momento en que surge la problemática que lleva a la pareja a la búsqueda de la terapia (¿Por qué ahora y no antes?).
2. Establecer con nitidez las metas terapéuticas con la pareja en función de los problemas que prevalecen en la misma relación.
3. La búsqueda constante de nuevas técnicas que incorporen eclécticamente los cambios requeridos en la relación. La mayoría de los terapeutas incorporan tareas para hacer en casa en un esfuerzo para provocar el cambio dentro del medio ambiente natural.
4. El tratamiento terapéutico se centra en la relación de la pareja y no en los individuos, aún más, la terapia tiende a ser significativamente breve para reducir la transferencia con el terapeuta.

2.5 Diferentes enfoques terapéuticos de pareja.

Existen diversas formas de tratamiento de los conflictos dentro de la pareja dependiendo del enfoque psicoterapéutico, aquí revisaremos algunos de ellos:

Terapia de Pareja Cognitivo Conductual (TPCC)

Baucom D., Epstein N., LaTaillade J. y Kirby J., (cit. en Gurman, 2008).

Este modelo derivó de la concurrencia entre los enfoques conductista, cognitivista y de la información básica científica procesada en el campo de la psicología cognitiva. La Terapia de Pareja Cognitivo-Conductual (TPCC) surgió en la década de 1980 y sus promotores fueron terapeutas con gran experiencia en cada uno de los campos que la conformaron.

La TPCC ha logrado avances en el tratamiento de parejas con niveles elevados de angustia enfocándose en primer lugar en las relaciones íntimas y detalladas, como por ejemplo que es lo que propicia que el esposo prefiera ver su correo electrónico antes de establecer contacto con su pareja o pasar horas en la computadora en lugar de estar con ella.

En segundo lugar este modelo terapéutico ha tendido a dar mayor énfasis a las interacciones del proceso cognitivo-conductual considerando menos importante el cómo puedan influir las diferencias individuales y de personalidad en la relación de pareja. El terapeuta ha de tener diferentes funciones para facilitar la estructura y el curso de la terapia primordialmente durante la evaluación y el inicio de la terapia en que asume el papel didáctico para establecer equilibrio entre la orientación y la colaboración para definir las metas y aplicar técnicas cognitivo-conductuales para alcanzarlas. Durante el proceso, el terapeuta provee de razonamientos fundamentales para dar recomendaciones, asignar tareas, revisar estas tareas y las situaciones que se han sucedido durante los últimos siete días, modela habilidades invitando a la pareja a que las desarrolle fuera del consultorio y por último alienta a la pareja para que ellos se motiven para alcanzar las metas en el proceso terapéutico.

Terapia de Pareja centrada en las emociones.

De acuerdo con Johnson, S. (cit. en Gurman, 2008) la terapia de pareja centrada en las emociones está basada empíricamente en los siguientes factores:

1. Se enfoca en los elementos críticos que se han detectado a través de la exploración de la relación de pareja y que impiden la satisfacción de los miembros además de generar estrés disfuncional.
2. La terapia de pareja centrada en las emociones está basada en la teoría del afecto hacia una persona que es una teoría acerca del amor adulto validada empíricamente. Este modelo ofrece a su vez un proceso de cambio sistemático y bien documentado además de la evidencia empírica de resultados positivos, no solamente para la recuperación del estrés excesivo sino que también en lo relacionado a variables tales como el perdón de los insultos, la confianza, la ansiedad y la depresión de la pareja.
3. En este enfoque existe evidencia de estabilidad en los resultados del tratamiento a través del tiempo. La terapia de pareja enfocada en las emociones ha sido considerada como vanguardista en el campo de la terapia de pareja en lo concerniente al manejo de las emociones y el afecto. Un terapeuta de este enfoque es un asesor que apoya el proceso de reestructuración y desarrollo de las respuestas emocionales entre los miembros de la pareja. Haciendo esto la pareja reorganiza y amplía las formas de interacción personal creando una relación más segura.

La terapia de pareja centrada en las emociones es el resultado de la integración de dos enfoques terapéuticos, el primero Gestalt-experiencial y el segundo sistémico-familiar-interactivo, dando como resultado un enfoque constructivista que se centra en la forma en que se maneja la relación de la pareja orientando la atención en las situaciones del presente, principalmente en la carga

emocional de la experiencia además de utilizar un enfoque sistémico el cuál se centra en los patrones de interacción íntima de la pareja.

A continuación se mencionan los principios de la Terapia centrada en las emociones:

- Promover la alianza colaboracionista que proporcione a la pareja seguridad en la relación.
- Considerar a las emociones como el elemento principal para organizar y desarrollar conductas afectivas adecuadas y cómo la pareja experimenta las relaciones íntimas. Las emociones encauzan y dan significado a la percepción, motivan y apoyan respuestas afectuosas y cuando estas son expresadas facilitan la comunicación además de organizar sus respuestas.
- Las necesidades afectivas y los deseos de la pareja son esencialmente saludables y adaptativos, la manera en que estas necesidades son expresadas dentro de un medio ambiente lleno de inseguridad es lo que crea los problemas.
- Los problemas en la relación permanecen constantes debido a la manera en que la pareja organiza sus interacciones y por la experiencia emocional predominante dentro de la pareja y en cada uno de los miembros. El afecto y la interacción crean entonces un determinante recíproco que lleva a la pareja a un encuentro a través de un constante fortalecimiento de la retroalimentación autorregulada.
- El cambio no ocurre a través de la introspección en el pasado, la catarsis o la negociación, sino por medio de una experiencia emocional contextualizada en el presente y relacionada con las expresiones de afecto.
- En la terapia de pareja el “cliente” es la relación entre los miembros de la misma pareja. La perspectiva en el afecto del amor adulto proporciona un mapa de los elementos esenciales en esa relación. Entonces la meta

de la terapia es ofrecer a la pareja nuevos ciclos de unión seguros que provean de un antídoto ante los ciclos negativos y permitan redefinir la naturaleza de la relación.

La terapia de pareja centrada en las emociones parece encajar también en la necesidad de desarrollar coherencia en el campo de la terapia de pareja; es necesario entonces tener modelos de tratamiento conceptuales claros que no solo establezcan conexión con teorías de relaciones ideales sino que se basen en intervenciones pragmáticas basadas en la acción y las consecuencias de esa y cada una de las acciones que los miembros de la pareja llevan a efecto.

2.6 Antecedentes históricos de la terapia Gestalt

Después de la Segunda Guerra Mundial, en el campo de la salud mental predominaba una postura revisionista y crítica de los diversos enfoques psicoterapéuticos. Uno de los investigadores que más destacaron en esta búsqueda fue Frederick Perls, quien habiendo tenido una formación psicoanalítica, propuso la transformación del concepto de “insight” al nuevo de “awareness” (darse cuenta). Con éste abrió una nueva perspectiva en el tratamiento terapéutico, pues el objetivo que pretendía era manejar un lenguaje sencillo, para que quienes acudiesen con el deseo de resolver sus conflictos emocionales, entendieran fácilmente los factores fenomenológicos que generaban su situación (Polster y Polster, 1993).

Los primeros y sencillos experimentos perceptuales de los psicólogos de la Gestalt, como Wolfgang Kohler, abrieron el camino para los estudios que mostraron cómo la motivación afecta la percepción. Estos trabajos inspiraron a Perls, Hefferline y Goodman, para que por medio de “insights” terapéuticos fueran capaces de sintetizar las leyes de la percepción, primero dentro de un sistema de psicoterapia y posteriormente dentro de una perspectiva humanista de la existencia del hombre (Polster y Polster, 1974).

De lo anterior, se origina la idea de observar al ser humano como un ente holístico, el cual es impactado no solo por el medio ambiente sino también por sus características biológicas individuales. Así pues, surge un nuevo modelo psicoterapéutico a partir de un enfoque centrado en “el aquí y el ahora”, en el que se establece una interrelación entre el organismo y su medio ambiente, y que persigue que dicho contacto sea creativo y armónico (Castanedo, 1990).

La palabra Gestalt, del idioma alemán, no tiene un equivalente perfectamente adecuado en la lengua castellana. Su significado es configuración, forma, organización de los elementos que forman un todo; se considera la organización de situaciones, sucesos, formas de percibir, comportamientos y fenómenos, todo esto sin considerar los elementos individuales de los cuales se forman (Muñoz, 2008).

A pesar de que muchos entusiastas seguidores de la Gestalt consideraban a Fritz Perls como el fundador de la terapia gestáltica y como el creador de los principios fundamentales, cuando él escuchaba dichos comentarios expresaba:

"Con frecuencia me han llamado el fundador de la terapia Gestalt, ¡Es una broma! Si ustedes me llaman el descubridor o el re descubridor de la terapia Gestalt, ¡De acuerdo!, porque la Gestalt es tan vieja como el mundo mismo" (Ginger y Ginger, 1993).

Históricamente la Gestalt se manifiesta con Perls en la década de los cuarenta, cuando se encontraba trabajando en África del Sur como terapeuta psicoanalítico. La primera expresión escrita de este enfoque surge en el libro "Ego, hambre y agresión", que ve la luz en el año de 1942 y en el cual aparece dándole crédito de coautoría a su esposa Laura Perls. Cabe mencionar que, en ediciones subsecuentes, el mismo Perls se sustenta como único autor de la obra y hace una crítica a la teoría psicoanalítica Freudiana (Ginger y Ginger, 1993).

Wulf (1996), refiere que en sí misma la teoría de la terapia Gestalt es una nueva Gestalt, a pesar de que no contiene muchas ideas nuevas, lo que sus fundadores, Fritz Perls, Laura Perls y Paul Goodman hicieron fue desarrollar una nueva síntesis de conceptos existentes. La infraestructura de esta nueva Gestalt está compuesta de conceptos y elementos de diferentes disciplinas y cuerpos del conocimiento, por ello es importante comprender el contexto histórico y cultural en los que se vieron envueltos los fundadores de la terapia Gestalt.

Al principio del siglo XX se observó un intenso desarrollo en la ciencia y la tecnología, se inició la era de la automatización y la cibernética. El advenimiento de la Física cuántica y nuclear llevó a un cambio revolucionario y radical, también la Biología, la Química y la Medicina hicieron rápidos progresos; elementos revolucionarios aparecieron en el pensamiento Político; el Socialismo, el Marxismo y el Anarquismo fueron movimientos que se extendieron vigorosamente por el mundo; aún en el Arte hubo movimientos de cambio como el expresionismo que representó una reacción en contra de las normas de la burguesía tradicional y ocasionó que artistas como Van Gogh, Toulouse-Lautrec y otros trataran de crear una nueva visión del ser humano basada en la responsabilidad social y la compasión para los demás, el arte surgía a partir de la experiencia interna y emotiva. Los temas básicos del expresionismo se basaban en el sentir, la intuición, la subjetivación y la fantasía, que son los temas que habitan en la terapia Gestalt (Wulf, 1996).

Paso a paso y con gran lentitud, en el año de 1951, es decir nueve años más tarde de la aparición de "Ego, hambre y agresión ", se empieza a sistematizar el enfoque gestáltico en forma congruente gracias al sustento de Paul Goodman, quien trabaja apoyándose en las notas que Perls elaboraba a partir de su experiencia dentro de la sala de terapia. Poco más tarde en 1952, aparece el primer Instituto de Gestalt que abre sus puertas en la ciudad de Nueva York y

posteriormente, en 1954 se inaugura el Instituto de Gestalt de la ciudad de Cleveland (Ginger y Ginger, 1993).

No es sino hasta 1966, en que surge el primer programa estructurado de capacitación y en 1967 el Instituto de Gestalt de San Francisco aparece en esa ciudad, creándose también el Instituto Gestalt de Los Ángeles en 1969 (Ginger y Ginger, 1993).

En 1968, Jim Simkin funda el primer grupo de capacitación, empezando a observarse en ése año un gran auge y el interés de muchos profesionales de la Salud Mental, así como personas que buscaban solución a sus problemas existenciales. En esta misma etapa, aparecen también personas no tan profesionales y carentes de cualquier sentido ético que de la noche a la mañana se convierten en "terapeutas gestálticos" y dogmáticos adoradores del nuevo "gurú" Fritz Perls (Ginger y Ginger, 1993).

Posteriormente se genera una gran proliferación de este nuevo enfoque terapéutico entre 1972 y 1977, abriéndose treinta y siete Institutos Capacitadores en la mayoría de las ciudades de los Estados Unidos. En 1982, el *Gestalt Directory* (anuario) hace mención de más de sesenta Institutos y cientos de gestaltistas profesionales (Ginger y Ginger, 1993).

La Terapia Gestalt empieza así a internacionalizarse en el año de 1972 en Montreal, Canadá en donde Joseph Zinker da el primer seminario de sensibilización. Posteriormente surgen centros de terapia Gestalt en la ciudad de Quebec, Canadá y en Francia en el año de 1979, en donde se empieza a capacitar a profesionales en lengua francesa (Ginger y Ginger, 1993).

En 1969, Hilarion Petzold llevó a Alemania, lugar de nacimiento de Perls, los principios de la terapia gestáltica y posteriormente funda en 1972 el Instituto Fritz Perls de Dusseldorf. En el año de 1976, Michel Katzeff inicia en Bélgica una

capacitación a profesores, la cual termina en 1979. A partir del año de 1978 empiezan a surgir centros de terapia gestalt en otros países como México, América del Sur y Japón. Actualmente, prevalecen dos estilos que emergieron y contrastaron. El primero dramático, catártico y muy acentuado con la técnica; el segundo, que hace énfasis en el trabajo de persona a persona encausado hacia el contacto, que ha sido precursor y que hace hincapié dialogal de la teoría paradójica del cambio. Esta teoría, sustenta que aunque las personas desean cambiar no lograrán hacerlo sin antes conocerse a sí mismas (Yonteff, 1997).

2.7 Concepto del ser humano en terapia Gestalt

Desde los inicios de la terapia gestáltica, se hizo necesario adquirir un concepto de lo que es el ser humano, cuáles son sus interacciones sociales, sus principios biológicos y sus aproximaciones psicológicas, todo ello para contar con un modelo funcional que facilitara la intervención terapéutica de una forma vivencial y holística. Para Frederick Perls, el hombre es el creador de la Filosofía, la Cultura y la Religión para resolver las interrogantes en función de su existencia. Por ello, se ha de tomar como modelo de estudio al mismo hombre y no a otro ente externo, pensamiento que compartía con el creador del Psicoanálisis Sigmund Freud (Perls, 1975).

Perls (1976), define la Gestalt como una configuración, una forma particular en que se organizan las partes individuales que la constituyen, es decir que la naturaleza humana es organizada en formas o totalidades y es experimentada por el sujeto en particular y puede ser comprendida en función de las formas o totalidades de las cuales está compuesta. Apoyado en esto y utilizando el concepto de homeostasis elaboró la teoría del proceso de autorregulación constante del organismo en función de sus necesidades. Perls consideraba que toda necesidad altera el equilibrio, provocando un desbalance en el organismo y que sucede lo mismo con relación a las necesidades insatisfechas, tanto de contacto, como psicológicas. Paralelamente, enfatizó que los procesos fisiológicos

no pueden separarse de los psicológicos, puesto que cada uno conlleva elementos del otro.

Al aparecer la terapia Gestalt, enfatizó que las personas saben y pueden aprender a centrarse en su darse cuenta. Esto permitió una nueva metodología notoriamente más libre y menos rígida, que facilitó y promovió la experimentación sin restricciones teóricas y propició que tanto el terapeuta como el paciente ensayaran nuevas conductas y las verificaran con sus procesos personales del darse cuenta (Yonteff, 1997).

2.8 Fundamentos del enfoque gestáltico

El darse cuenta o “awareness” se refiere a lo que el organismo percibe o se percata de lo que le está pasando en el aquí y el ahora, esto no se presenta como un estado de conciencia racional. El percatarse causa que la vivencia sea asimilada de manera integral, no solo racionalmente (Muñoz, 2008).

El enfoque gestáltico pretende que el paciente cultive la habilidad de estar en constante contacto con el mismo, para darse cuenta de sus emociones, pensamientos, cambios físicos y haciéndolo así, adquiera mayor conciencia de sí mismo (Muñoz, 2008).

Sin embargo, ya desde los inicios de su propia investigación acerca de la existencia del hombre y de la formación de su personalidad, Perls (1975) elabora una crítica al mismo pensamiento freudiano, en la cual establece que debido a la comprensión científica alcanzada en su época era necesario completar y señalar los defectos del mismo psicoanálisis:

- 1) El problema de tratar los hechos psicológicos como si fueran hechos aislados del organismo

- 2) El uso de una psicología asociativa lineal
- 3) El descuidar el llamado fenómeno de diferenciación.

Por lo anterior, en su revisión al psicoanálisis Perls (1975) propuso:

- 1) Sustituir el concepto psicológico por un concepto organicista.
- 2) Sustituir la psicología de asociación por la psicología de la Gestalt.
- 3) La aplicación del pensamiento diferencial sustentado por la "indiferencia creativa" de S. Friedlaeinder.

Para explicar todo esto, es necesario por un lado entender que es lo que movía a Perls a elaborar su tesis y por otro lado saber en qué pensadores se basaba. A continuación se mencionan a algunos de estos pensadores (Ginger y Ginger, 1987):

- ❖ De la fenomenología y el existencialismo: Brentano, Husserl, Heidegger, Scheler, Jaspers, Buber, Tillich, Binswanger.
- ❖ De la psicología de la Gestalt: von Ehrenfels, Wertheimer, Koffka, Kohler, Goldstein, Lewin, Zeigarnik.
- ❖ Del psicoanálisis: Freud, Ferenczi, Groddeck, Rank, Adler, Jung, Reich y Horney.
- ❖ Del psicodrama: Moreno.

Es interesante observar, que la mayoría de los autores que se han dedicado a estudiar el proceso de formación de la terapia gestalt actual, hacen énfasis en la

dificultad para establecer cuáles son los enlaces de pensamiento que sirvieron para dar a luz la terapia gestáltica. El mismo Perls (1975) menciona junto con Goodman a solo unos pocos, por ejemplo el Budismo Zen, la filosofía de Heffner, el enfoque filosófico de Bubber, entre otros.

Por lo que se refiere a la fenomenología, generalmente se le considera como "un método de pensamiento", mientras que en lo referente al existencialismo se le califica como "una filosofía". Ahora veremos los elementos que la terapia gestalt adopta de la **fenomenología** (Ginger y Ginger 1987):

- El **cómo** precede al **por qué**: lo más importante es **describir** antes que **explicar**.
- Lo más importante es la **vivencia inmediata**, como es percibida o **sentida corporalmente**, al igual que el proceso que se desarrolla **aquí y ahora**.
- La percepción personal del mundo y del medio está dominada por factores **subjetivos irracionales** que le dan un **sentido**, el cual es distinto para **cada uno**.
- La **toma de conciencia del cuerpo**, es particularmente importante así como el tiempo vivido, que es la experiencia **única de cada ser** humano, distinta a toda teorización preestablecida.

Es aquí que podemos observar que cada uno de estos elementos descritos arriba se encuentra relacionado directamente con la búsqueda de favorecer el darse cuenta de la persona.

Del **existencialismo**, que se relaciona cercanamente a la fenomenología, la terapia Gestalt toma (Ginger y Ginger 1987):

- La primacía de lo **vivido concretamente** que se relacionan con los principios abstractos. Así pues, se podría considerar como "existencial" cualquier cosa relacionada a la forma en que "el hombre experimenta su existencia, la asume, la orienta y la dirige". El entendimiento de sí mismo para vivir, para existir, sin elaborar preguntas de filosofía teórica, "**es existencial, es espontánea, vívida, no sapiente** (hay reflexión solo para actuar)".
- **Cada existencia humana es singular**, cada experiencia individual es original y única, además de objetiva y subjetiva.
- El concepto de **responsabilidad** personal, que hace que cada uno desarrolle y construya su **proyecto existencial**, además de **dar un sentido** único a lo que le sucede y a su entorno, **creando** sin descanso cotidianamente su **libertad** relativa.

De todo esto se concluye que la terapia de la Gestalt se apoya sólidamente en situaciones existenciales básicas como son: lo Finito, la Responsabilidad, la Soledad, la Imperfección y el Absurdo. (Ginger y Ginger, 1987).

Volviendo a los principios históricos de la terapia Gestalt, Perls (1985) hace mención de la "indiferencia creativa", en donde desde el punto de vista filosófico de S. Friedlander logra un aspecto de equilibrio en el ser humano. Este es el mismo principio que la filosofía del Tao indica.

2.9 Estructura del enfoque gestáltico

Esto muestra que la terapia Gestalt es "holística" a partir de su propia perspectiva de la existencia, es decir toma en cuenta al organismo en su totalidad y en su interrelación con el medio ambiente o su contexto.

A partir de éste punto de vista global, “holístico” (del griego *holos*, el todo), la terapia de la gestalt busca el sostenimiento y la evolución de ese bienestar equilibrado, renunciando a “curar” o a “reparar” un problema específico, lo que implicaría el referirse implícitamente a un estado de “normalidad”, lo cual se opondría al mismo espíritu de la Gestalt que da gran importancia al *derecho a la diferencia*, es decir, la originalidad irreducible de cada ser (Ginger, 2005).

La terapia Gestalt es una psicoterapia de actualización, elevamiento del potencial humano, una forma de descubrirse a sí mismo, una manera de vivir en el "aquí y ahora" con los recuerdos del pasado, puesto que la única forma de comprender el presente y desarrollarse ante las fantasías del futuro es estudiando el pasado. Resultaría demasiado peligroso olvidar nuestro pasado ya que podríamos repetir las conductas impulsadas por el medio y nuestro organismo (Castanedo, 1990).

Para Perls (1976), el organismo es un todo unificado. De hecho, su crítica a las diferentes escuelas tradicionales de Psiquiatría y Psicoterapia se desarrolló en el principio de la misma medicina, se manifestó la relación estrecha entre las actividades físicas y mentales tratando así a la enfermedad como un mero hecho orgánico.

Debido a que el ser humano se inclina a usar símbolos y es capaz de abstraer, Perls (1976) sostiene que hace simbólicamente lo que podría hacer físicamente, es decir en su mismo ejemplo, escribir y hablar son acciones físicas, así pues si piensa en una teoría científica podría escribirla o explicarla verbalmente.

Aquí es donde surge la función de atención es decir; la concentración en gran parte de la actividad y de la percepción sensorial en un problema determinado para resolverlo. El "darse cuenta", por lo tanto, implica una percepción relajada en lugar de una percepción tensa (Perls, 1976).

Así mismo, continuó definiendo cada uno de los procesos en que el ser humano se interrelaciona con su medio ambiente, como es la fantasía, en donde en lugar de pensar tendemos a racionalizar.

Todo esto resultaría fútil, si antes no aceptamos que el proceso mismo de la psicoterapia Gestalt desde sus inicios pretendía facilitar al paciente, por medio de un lenguaje sencillo y fácilmente manejable, entender su propia dinámica de interrelación con el medio ambiente (Polster y Polster, 1993).

La verdad más difícil de enseñar es la de que solamente el presente existe ahora, y el alejarse de este concepto distrae de la calidad de vida y de la realidad. Aunque esto parezca tan obvio, resulta muy poco aceptado por algunas personas. En la actualidad es sorprendente que el énfasis que se le da al manejo del “presente” en el proceso terapéutico, se opongan un gran número de Psicoterapeutas. Hay dos paradojas básicas que obscurecen las dinámicas del presente como una fuerza para lograr bases firmes en la vida (Polster y Polster, 1993):

1. La primera paradoja es que la terapia Gestalt reconoce los actos del recuerdo y la planeación como funciones presentes aun cuando ellas se refieren al pasado y al futuro.
2. La segunda paradoja es que nosotros también nos relacionamos con situaciones que nos conciernen aunque puedan no estar presentes directamente en nuestra confrontación personal y tenemos referencia con situaciones importantes tales como: la devaluación de la moneda, planeamiento de las ciudades, la ecología, amistades y el gobierno.

2.10 Metodología de la terapia Gestalt

En terapia Gestalt existen seis aspectos en los que se basa su metodología (Melnick y March, 2007):

- a) El ciclo de la experiencia
- b) El aquí y el ahora
- c) La teoría paradójica del cambio
- d) El experimento
- e) El encuentro auténtico
- f) El diagnóstico orientado al problema

El **ciclo de la experiencia**, fue creado para obtener un esquema de cómo se organiza idealmente la experiencia; esto da al terapeuta un modelo para poder observar cómo el paciente organiza el contacto con los satisfactores de sus necesidades, por ello el ciclo de la experiencia es de gran utilidad para el diagnóstico. Todo organismo tiene una manera particular de administrar el “campo del momento presente” de su existencia para satisfacer sus necesidades, solo que además se puede encontrar con desvíos particulares en el camino para alcanzar ese ideal. Estos son interpretados como ajustes creativos que han de servir para alcanzar este ideal satisfactor (Melnick y March, 2007).

El significado que podemos dar a estos ajustes creativos es el de que el organismo hace su mayor esfuerzo con las herramientas que posee para recuperar su estado de equilibrio (homeostasis). Lo que persigue el terapeuta es iniciar un “proceso funcional” que facilite a los pacientes el manejo de sus capacidades para por medio del “darse cuenta” genere experiencias satisfactorias (Melnick y March, 2007).

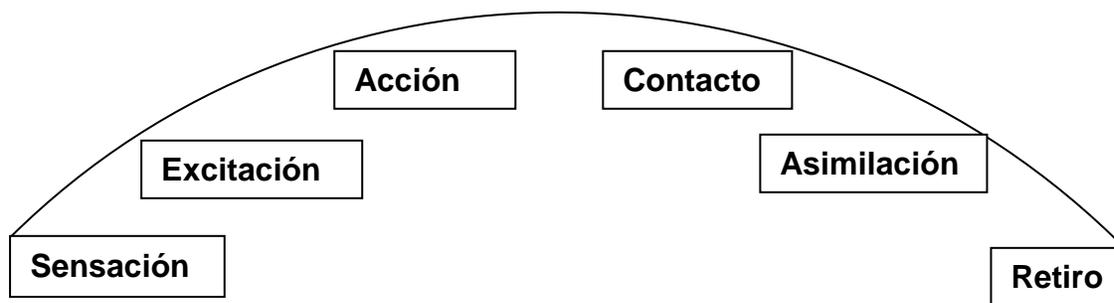


Figura 1

Para Melnick y March (2007), el ciclo de la experiencia se inicia con la **sensación**, apoyándose el organismo con sus sentidos (ver, oler, escuchar, sentir) y con el modo en que esta sensación se organiza en el espacio creciente de lo que está a su alcance y de lo que se necesita.

En el esquema del ciclo de la experiencia se observa un aumento de la energía (que en los inicios de la terapia Gestalt se llamó “**excitación**”), así emerge una forma más clara de la necesidad que requiere satisfacer a través de la información sensorial, es decir la decisión de alcanzar algo o alejarse, expresar o reprimir, etc.

Cuando la energía llega al cenit del diagrama del ciclo de la experiencia se presenta como la **acción** que ha de guiar al organismo para que establezca el contacto con su medio ambiente.

El **contacto** con el objeto va a permitir al organismo satisfacer una necesidad particular.

El ciclo se concluye cuando el organismo asimila la acción. Al “darse cuenta” el organismo de que siente algo le permitirá identificar lo que necesita y esto lo conducirá a la acción y al contacto completo y posteriormente a la asimilación de la experiencia.

Salama (1996), considera ocho fases en el Ciclo de la Experiencia que permiten identificar con mayor objetividad lo que sucede al organismo en cada una

de estas, lo cual apoya al terapeuta para que elabore una inclusión terapéutica basada en una descripción más detallada de la forma en que el organismo actúa para satisfacer sus necesidades.

En la siguiente figura se presenta el esquema del Ciclo de la Experiencia propuesto por Salama:



Figura 2

Aquí, a partir de técnicas terapéuticas específicas es posible detectar Bloqueos o Resistencias para apoyar al paciente a que permita fluir la energía interrumpida y así poder iniciar una nueva Gestalt.

Salama (1996) describe cada una de estas fases así:

Reposo:

Simboliza el equilibrio del organismo y es donde comienza la nueva experiencia, aquí son igual de importantes la necesidad fisiológica y la psicológica, ocasionando que el comienzo de esta fase esté relacionada íntimamente con la necesidad que surja, no importando cual sea esta.

Sensación:

Establece la forma de identificar a través de una tensión física algo que aún es desconocido para el organismo.

Formación de la Figura:

Aquí el organismo es capaz de determinar la necesidad que requiere ser satisfecha y hace consciente la sensación.

Energetización:

Al alcanzar esta fase, el organismo recopila la energía que ha de requerir para alcanzar lo que la necesidad le pide.

Acción:

Al entrar en esta fase se activa la energía de organismo en relación al objeto satisfactor de la necesidad.

Pre-Contacto:

Aquí el organismo ya ha identificado el objeto satisfactor y se dirige hacia este.

Contacto:

Al alcanzar esta etapa se da el contacto íntegro con el objeto satisfactor de la necesidad además reconocer la integración con este.

Post-Contacto:

Aquí se inicia un proceso de Des-Energetización que se dirige hacia el Reposo confluyendo con los procesos de Asimilación y Alienación de la experiencia.

Se observan entonces dos modelos distintos de percibir este Ciclo de la Experiencia. El primero propone un esquema que consta de seis fases en las cuales se hace énfasis en el proceso de Energetización y de cómo el organismo regresa después de satisfacer una necesidad al estado de equilibrio u homeóstasis (Melnick y March, 2007). En el segundo, Salama (1996) considera que al manejar ocho fases es posible identificar el momento en que el organismo reúne la energía para satisfacer una necesidad particular y además las fases en que entra en un proceso de alienación para identificar si su necesidad está siendo satisfecha o ha sido satisfecha, esto permite además elaborar, como más adelante se verá, un esquema que facilita identificar los bloqueos y así el terapeuta pueda apoyar su trabajo en liberar estos.

Las partes dentro del esquema del ciclo de la experiencia en las que el paciente inmoviliza la energía son denominadas interrupciones (bloqueos), estas son de gran importancia para el terapeuta y además de gran utilidad para elaborar el diagnóstico puesto que aquí es donde se observan las limitaciones de la información sensorial del mismo paciente y por lo tanto él no puede enunciar sus necesidades, se resiste a actuar y a hacerlo demasiado rápido, ya que le hace

falta el sustento particular para llevar a efecto la acción adecuada y por ello es incapaz de asimilar y aprender de su experiencia (Melnick y March, 2007).

Bloqueos en el Ciclo de la Experiencia:

Cuando alguien acude a solicitar apoyo psicológico lo que lo impulsa es el hecho de que se encuentra enfrentando un dilema en el tiempo presente y mantiene la creencia de que no es capaz de resolverlo por sí mismo (Salama, 1996).

Lo importante aquí es que el facilitador terapéutico aprecie la forma en que la persona dirige su energía libre (sus áreas libres de conflicto) y en qué etapa del Ciclo de la Experiencia se encuentra bloqueada la energía (Salama, 1996).

Los bloqueos son las auto-interrupciones de energía que el individuo muestra, la función de estos bloqueos es la de evadir el contacto con el satisfactor de la necesidad y el cierre de su experiencia en relación a los guiones neuróticos que se han contraído a partir de su niñez o en la adolescencia (Salama, 1996).

En la siguiente figura es posible apreciar cómo se desarrollan las auto-interrupciones de la energía y su ubicación en el Ciclo de la Experiencia (Salama, 1996).

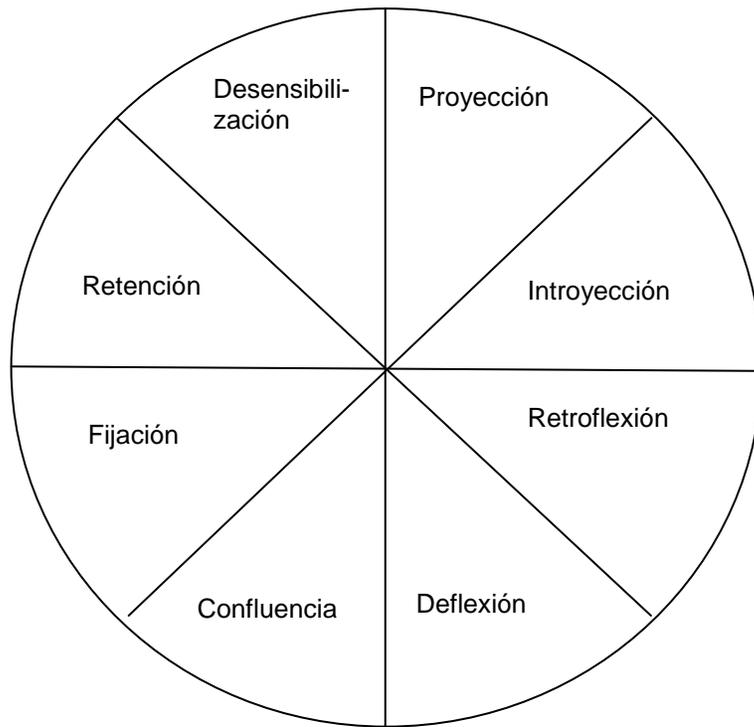


Figura 3

Retención:

Se encuentra en la fase de Reposo, es utilizado para contener la continuidad natural de cada momento evadiendo el desarrollo de la asimilación-alienación de la experiencia además de detener la aproximación a la fase de reposo.

Desensibilización:

Se manifiesta como la oposición al contacto sensorial del organismo con la necesidad emergente (Corresponde a la fase de la Sensación en el Ciclo de la Experiencia).

Proyección:

Se localiza en la fase de Formación de la Figura, la función de este bloqueo es la de otorgar a un objeto externo lo que corresponde a sí mismo, rechazándolo el mismo organismo.

Introyección:

Este bloqueo denota la asimilación de planteamientos, conceptos o afirmaciones las cuales no han sido asimiladas por el individuo y se presentan incongruentes ante el "yo".

Retroflexión:

Aquí el organismo busca ocasionarse a sí mismo lo que no puede hacer a otros, estos resultan ser sujetos altamente representativos para él (se encuentra dentro de la fase de acción dentro del Ciclo de la Experiencia).

Para algunos terapeutas gestálticos la Pro flexión resulta ser una variedad de este bloqueo, en ella la persona hace a los otros lo que desearía le hicieran a ella.

Deflexión:

La persona evade el contacto con el objeto relacional y canaliza la energía hacia objetos irrelevantes o fortuitos. Se localiza este bloqueo dentro de la fase de Pre-contacto.

Confluencia:

Este bloqueo se localiza en la fase de Contacto, aquí la persona no identifica la frontera entre su sí mismo y el medio ambiente, existe una indeterminación entre sus límites de contacto y lo que existe a su alrededor.

Fijación:

El significado de este bloqueo que se encuentra en la fase de Post-contacto, es el de la necesidad de mantenerse indefinidamente en contacto con el objeto satisfactor, esto provoca la elaboración de patrones de conducta sumamente inflexibles.

Para Zinker (1991), es factible para el facilitador revisar todas las fases del bloqueo apoyándose ventajosamente en su punto de percepción acerca de los mecanismos de defensa, es decir, el sujeto que bloquea la sensación y no permite el acceso a la conciencia utiliza la represión como mecanismo de defensa. Impide que por medio de tratos sencillos de los sentidos surja un estado de conciencia. La persona que interrumpe, por medio de un bloqueo, el paso entre la conciencia y la movilización de la energía sufre de Introyección, es decir, ha asimilado las creencias de los demás principalmente en el sentido de lo que está bien o mal y no puede ser capaz de encontrar su propia energía. Quien separe la acción de la energía presentará un proceso retro flexivo, esto es, se hace a sí mismo lo que no puede hacer a su medio ambiente, por ejemplo podría destruir su estómago al punto de generar una úlcera gástrica, alimentándose de su propia persona, en

lugar de nutrirse de la energía que está disponible en su medio ambiente. Quien aísla la acción de su habilidad de contacto, se aísla afectivamente y presenta despersonalización; es incapaz de relacionar su actividad con su experiencia.

Para Melnick y March (2007), el ***aquí y ahora*** es el concepto básico de la terapia Gestalt, en el que se dice que el presente se crea del pasado y que crea cambios en el futuro; la terapia Gestalt dirige el trabajo con los datos del aquí y el ahora.

La importancia que los terapeutas gestálticos dieron al presente fue una idea revolucionaria dentro de la psicoterapia occidental. Contrario a lo que hacen muchas de las terapias de fondo al indagar los hechos del pasado, los terapeutas del enfoque Gestalt se concentran en el tiempo presente asumiendo que ahí está incrustado el pasado que está activo y está evidenciado (Melnick y March, 2007).

El hecho de que el terapeuta Gestalt preste mayor atención a lo que sucede en el presente no significa una carencia de importancia por el inicio y el desarrollo de los diversos modelos de interacción del paciente. Lo que sucede en realidad es que el terapeuta tiene la idea de que la posibilidad de cambio aflora en el presente, en ocasiones el paciente es capaz de relacionar los sucesos actuales con las vivencias del pasado y así explicar la correspondencia que existe entre los dos (Melnick and March, 2005).

Los terapeutas gestálticos intervienen apoyados en el aquí y el ahora, estando pendientes de cómo el paciente adjunta partes de su pasado, se basan en la observación de la actitud corporal del mismo paciente, sus costumbres y sus ideas (Yonteff, 1997).

Para Yonteff (1997), el darse cuenta es sensorial, real, está vivo. Todo lo que vive, vive en el aquí y el ahora. El pasado vive ahora en función de una remembranza, queja, estrés del organismo, etc. El futuro no existe sino ahora en

forma de fantasías, expectativas, etc. En la terapia Gestalt se privilegia el darse cuenta en el entendimiento de conocer lo que se hace ahora, en la condición que es, evitando confundir lo que es con lo que fue, lo que tiene o lo que quizá sea. Se logra ubicarse en el darse cuenta a través de lo que es, concentrando la energía en la figura principal o más importante dependiendo de la necesidad e inquietud más apremiante.

La **teoría paradójica del cambio** de acuerdo con Perls, Hefferline y Goodman (1951) afirma que el *Self* solamente se encuentra y se hace a sí mismo dentro de su medio ambiente. De acuerdo con un principio paradójico de Arnold Beiss (1970), el cambio solamente ocurre cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de ser lo que no es, es decir, el darse cuenta tiene un significado muy importante en la terapia Gestalt, mucho de lo que se presenta en el encuentro auténtico, dentro del aquí y el ahora del terapeuta y el paciente, mantiene una relación íntima con el darse cuenta de los sentimientos, los pensamientos, las gesticulaciones, las ideas y remembranzas. Así esta evolución del darse cuenta es algo esencial para el cambio y se le designa como principio paradójico del cambio. Aquí el darse cuenta será el que motive la modificación. La paradoja consiste entonces en que para llevar a efecto el cambio es necesario para la persona identificar y explorar su propia conducta (Melnick y March, 2007).

Entre más intentamos ser lo que no somos, más seguimos siendo lo que somos. El desarrollo personal, comprendiendo la asimilación del amor y la asistencia de los demás, demanda auto-apoyo. El intentar ser lo que no se es, no significa auto-apoyo. Algo substancial de lo que significa el auto-apoyo es el reconocimiento de la situación personal. Reconocer la situación personal conlleva aceptar las vivencias del presente. Puesto que la situación personal se transforma con el tiempo, este reconocimiento comprende reconocer cómo fluyen estas situaciones, es decir como estas situaciones van pasando de una a otra (Yonteff, 1997).

El **experimento**. Esta palabra proviene del latín *experire*, es decir, tratar. Un experimento es, por lo tanto, una observación especial hecha para confirmar algo que es dudoso, especialmente bajo situaciones determinadas por el experimentador; una situación tomada para descubrir un principio o defecto desconocido, o probar, establecer o ilustrar alguna situación desconocida, pero que es inducida por la sugestión. Se puede decir que toda la vida es como un experimento, debido a que en cada decisión que se toma se desconoce la consecuencia. Vivir con un mínimo de conciencia es muy beneficioso cuando en la vida se obtienen los satisfactores requeridos, solo que en las situaciones problemáticas los cambios parecen ser necesarios; es la insatisfacción la que genera el deseo de muchas personas para entrar en un proceso psicoterapéutico (Melnick y March, 2007).

Las principales metas de los experimentos creativos son:

- a. Aumentar la capacidad de la persona para elaborar mayor número de conductas.
- b. Introducir situaciones para favorecer que la persona pueda observar su vida como algo que el mismo ha creado, es decir apropiarse de su proceso terapéutico.
- c. Llevar a la persona a adquirir aprendizaje experiencial y a adquirir auto conceptos nuevos.
- d. Concluir situaciones inconclusas y trascender bloqueos en relación al darse cuenta, manejo de las emociones y el ciclo de la experiencia.
- e. Buscar congruencia entre el entendimiento cortical con las expresiones motoras.

- f. Descubrir polarizaciones de las cuales no se ha dado cuenta.
- g. Favorecer la integración de fuerzas conflictuantes en la personalidad.
- h. Organizar en un proceso de alineación introyectos, sentimientos, ideas y acciones.
- i. Favorecer la aparición de situaciones en las cuáles la persona pueda actuar y sentirse con mayor fortaleza, competencia, auto suficiente, descubrirse a sí misma y ser auto responsable.

En la terapia gestáltica la experiencia del paciente se utiliza de forma activa. Al paciente se le observa como un copartcipe que se instruirá en como auto-sanarse. El paciente se ocupa en lo que ha de hacer para resolver una situación particular. Este planteamiento se convierte comúnmente en una interrogación hacia sí mismo que frecuentemente encuentra una respuesta durante el proceso terapéutico. Un ejemplo de esto podría ser el de solicitar a una pareja con conflictos sexuales el que pongan su atención en sus sentidos (Yonteff, 1997).

El Encuentro auténtico (*la base metodológica*), el terapeuta de enfoque gestáltico ejecuta una tarea compleja y singular pues se le exige que lleve a cabo dos labores al mismo tiempo, la primera es el percibir el proceso organizativo de la sesión terapéutica, advirtiendo las situaciones en que la persona fluye y cuando se bloquea, por lo tanto eso será en lo que él se concentrará. La segunda tarea es la de establecer un contacto autentico con la persona puesto que esta *verdadera interrelación* con los demás es una necesidad humana básica (Melnick y March, 2007).

Yonteff (2007), enfatiza que el terapeuta ha de establecer contacto con el paciente como un ser auténtico. Esta autenticidad solo será de utilidad dentro del proceso psicoterapéutico cuando la aceptación por la otra persona sea real y

legítima. Ser es completamente diferente que “simular”; ser conlleva conducirse siendo genuino no solamente ser coherente entre lo que se siente y se expresa. La inclusión terapéutica necesita de esta clase de virtud dentro de la terapia, si esto no sucediera así corre el peligro de transformarse en una práctica meramente mecánica.

Es posible entonces llevar todo este encuentro auténtico no solo en el proceso terapéutico sino que además apoyar a la pareja a que lo maneje dentro de su relación interpersonal y en esto se basa el taller de pareja que se ha de proponer más adelante.

El Proceso de orientación del diagnóstico, se ha dicho constantemente que el uso del diagnóstico en terapia Gestalt es contrario a su metodología, el terapeuta de este enfoque recurre a la constante recopilación de información que la persona expresa durante el proceso organizativo del ciclo de la experiencia, en esta manera el terapeuta diagnóstica, puesto que el proceso de información sugiere el camino y la necesidad del trabajo y las metas de la terapia. Por lo tanto la terapia Gestalt tiende a centrarse en el problema y no solo eso sino que además ha de usarse el problema como propulsor del aprendizaje y la mayor funcionalidad de la relación (Melnick y March, 2007).

La palabra “diagnóstico” proviene de dos vocablos de origen griego que equivalen al español a las palabras “conocer” y “entre o a través”. Su significado más amplio es el de diferenciar o distinguir. (Yonteff, 1997).

Para Yonteff el contenido de la palabra diagnóstico se refiere principalmente a una meticulosa investigación de las situaciones que se han presentado o a la conclusión que se obtiene después de esta investigación

Desde el punto de vista de la terapia gestáltica el desarrollo del diagnóstico es una búsqueda de significado. Para la teoría de la terapia gestáltica, el

significado aparece como la correspondencia entre la figura y el fondo (Yonteff, 1997).

2.11 Efectos en el Sistema Nervioso generados por la intervención terapéutica en la Terapia Gestalt.

Actualmente es posible, basándose en nuevos estudios neurológicos, entender de manera más eficiente la manifestación de algunos fenómenos que se efectúan en el sistema nervioso: todo aprendizaje o enfoque psicoterapéutico opera inmediatamente en los circuitos del cerebro cambiando la bioquímica interior del cerebro y además la elaboración de hormonas y neurotransmisores como son: la dopamina, serotonina, adrenalina, testosterona, etc. Estos cambios son más notorios en los enfoques psicoterapéuticos que utilizan técnicas corporales o emocionales, la Gestalt es uno de ellos (Ginger, 2005).

Anteriormente, los tratamientos a base de quimioterapia se confrontaban con la psicoterapia, muchos de los psiquiatras se mostraban irónicos o comprensivos frente a los enunciados de los psicoanalistas y psicoterapeutas ya que suponían que estos métodos no eran otra cosa que “pasatiempos que se encontraban en boga”, además estos psiquiatras solo mostraban fe a los medicamentos elaborados y verificados por laboratorios químicos (Ginger, 2005).

Posteriormente se estableció un trabajo mancomunado entre la psicoterapia y la quimioterapia, observándose que la psicoterapia facilita que el tratamiento médico presente un mejor resultado y apoya a que se disminuya paulatinamente la dosis. Por otra parte, la quimioterapia proporciona un espacio para la psicoterapia al controlar algunos síntomas importantes (Ginger, 2005).

Esta transformación se debió a la ineludible repercusión que han tenido las nuevas técnicas de investigación cerebral que han hecho notorio el soporte neuronal en relación a lo emocional y mental en la existencia humana. Freud y

quienes siguieron sus pasos no tuvieron a su alcance los instrumentos para poder conocer a profundidad la relación entre la conducta del ser humano y el cerebro, sin embargo en la actualidad la neurociencia ha logrado comprobar varias de las hipótesis precursoras de Freud como la capacidad de los procesos inconscientes para regir la conducta (Goleman, 2007).

La neurociencia cognitiva surgió al mismo tiempo en que los científicos se ocuparon de conocer la manera en que la actividad del cerebro provoca la existencia de la mente. En el momento en que se reveló la presencia de una compleja red de enlaces neuronales que relacionan los pensamientos a los sentimientos, es decir, la cognición a la emoción, se desplegó un nuevo acceso al estudio científico de las emociones (Goleman, 2007).

Recientemente se ha formulado un tercer planteamiento en relación al trabajo psicoterapéutico y quimioterapéutico, en el que se hace a un lado la confrontación y el trabajo mancomunado y se da una perspectiva en el sentido de que existen psicoterapias que promueven cambios bioquímicos y neurofisiológicos acelerados y perdurables, además de ser individualizadas y manteniendo dosis auto reguladas por el mismo organismo, tal y como ocurre cuando se determina cuáles son los niveles adecuados de glucosa en la sangre para mantenerse en equilibrio. Aún más, hoy se sabe que cada vez que una persona se alimenta se producen cambios de equilibrio en el organismo, así cada emoción va a provocar estos cambios, por ejemplo un orgasmo es capaz de acrecentar la cantidad de endorfinas (neuromediadores del placer y anestésicos del organismo) hasta en un cuatrocientos por ciento (Ginger, 2005).

Todos estos avances hacen sustentable que actualmente en México éste tipo de asociación entre la psicoterapia, la neurociencia y la farmacoterapia estén siendo utilizadas dentro de muchas instituciones, además de que estas prácticas favorecen el trabajo interdisciplinario y por lo tanto un tratamiento más eficaz.

CAPITULO III

LA TERAPIA DE PAREJA DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL ENFOQUE GESTÁLTICO

3.1 El proceso terapéutico en la terapia de pareja

Los terapeutas gestálticos se han esforzado en integrar nuevos sistemas de tratamiento para parejas y familias con diferentes grados de éxito (Lynch, Lynch y Zinker, 2007).

El sistema de pareja es el más complicado sistema humano y en el que el individuo tiene mayor oportunidad de experimentar crecimiento personal, cuando este sistema se ve exigido por la necesidad de funcionar como un sistema en el que se ejerza la paternidad la complejidad aumenta. Es por ello paradójico que quienes participan en la relación de pareja requieren ser capaces de satisfacer sus necesidades emocionales primarias tanto como de buscar la solución a los problemas y las situaciones estresantes que se generan dentro del mismo sistema de pareja.

Para Lynch, Lynch y Zinker (2007), es importante determinar si la pareja decide integrarse al proceso terapéutico deseando madurar, mejorar su capacidad de resolver, crecimiento personal o tratar de encontrar alivio a sus sufrimientos y ejercer cambios en sus formas de manejar sentimientos de desesperanza y desorientación. Este o estos síntomas, cuando son detectados por el terapeuta, serán los que permitan que se de dirección y evolución al proceso terapéutico además de que la pareja o los integrantes de la familia puedan percibir este trabajo como un nuevo espacio para buscar la solución al conflicto. La confluencia

(*Pre-contacto*), hace necesario que el terapeuta se relacione con cada miembro del sistema y además con el sistema mismo como un todo, esta confluencia se inicia con un diálogo coloquial que es indicativo de un deseo de conocer sinceramente a cada uno de ellos, posteriormente escucha los puntos de vista de ellos en relación a lo que los llevó a la consulta tomando en cuenta la relación que existe entre lo que se dice y la consecuencia de lo que se dice, también observa fenomenológicamente lo que sucede en la sala de terapia. Lo que persigue el terapeuta es comprender hasta donde sea capaz la forma en que se manifiestan las situaciones inconclusas dentro de la relación para mantener el sistema homeostático y establecer cuál es el mecanismo que usan para mantener el síntoma, debido a que este es un mecanismo auto-regulador, el terapeuta requiere abstenerse respetuosamente de elaborar críticas y juicios durante su participación, su rol es el de asumir una conducta de aceptación de la relación además de trabajar en el aquí y el ahora iniciando en la situación actual.

En cuanto el sistema permite al terapeuta su inclusión, este último va obteniendo información vivencial que hace que comprenda cómo se establecen los procesos dentro de la relación, aquí el terapeuta maneja suficiente información para evaluar el sistema y ahora ha de iniciar el trabajo con la energía y las posibilidades con que cuenta. Al haber creado este marco conceptual, el terapeuta se concentra en la manera en que se establece el contacto dentro de la relación y ha de necesitar ubicarse a una distancia determinada para hacer que su forma de percibir la relación sea más confiable. (Lynch, Lynch and Zinker, 2007).

Yonteff (1997) establece que en la terapia de pareja de enfoque gestáltico quienes participan se dan cuenta que no interactúan con su cónyuge, sino con la idea fantásica de éste. En los talleres de este enfoque se trabajan situaciones inconclusas, resentimientos reprimidos, emociones almacenadas, etc.

El terapeuta reconoce la forma en que se establece el contacto, como cada individuo organiza los límites y la jerarquización dentro de la relación en función de

un flujo y reflujo isomórfico, es decir es capaz de reconocer fenómenos similares en apariencia solo que distintos en su origen (Lynch, Lynch y Zinker, 2007).

La terapia ha de seguir un proceso que permitirá encaminar la intervención del terapeuta y la misma terapia, el cual se puede representar de esta forma:

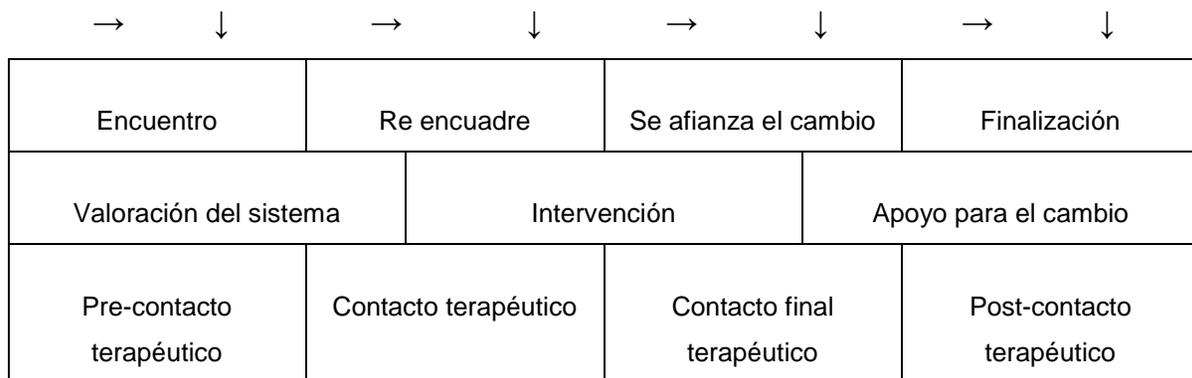


Figura 4

En la etapa de valoración el terapeuta busca aumentar su perspectiva del problema además de integrar las formas en que reaccionan y responden los miembros del sistema, en esta etapa también se reconocen los objetivos del tratamiento y se verifica que estos sean diáfanos para los participantes (Lynch, Lynch and Zinker, 2007).

Al inicio de la relación entre la pareja y el terapeuta, este último utiliza el lenguaje no verbal para favorecer una forma funcional de comunicación, lo hace echando hacia atrás el cuerpo y enviar el mensaje “así lo hacen mejor”. Esta forma de alejarse ofrece a los participantes el ejercicio que les haga sentirse competentes para “efectuarlo ellos mismos”. En ocasiones alguno de los participantes buscará deflectar (evadir el contacto), entonces mediante gestos el

terapeuta invitará al cliente a continuar participando. Esto dentro de la terapia Gestalt se conoce como “mini-experimentos” (Lynch, Lynch and Zinker, 2007).

La meta de los experimentos dentro de la terapia Gestalt requiere ser la reestructuración de uno de los elementos relacionales que probablemente provoquen descontento o disfuncionalidad (Lynch, Lynch and Zinker, 2007).

El objetivo del experimento ha de ser establecido basándose en el conocimiento y la observación de los principios sistémicos de la pareja ya que estos principios tienen la meta de establecer nuevos límites en la relación que sean más dúctiles y precisos, certificar eficiencia y facultades además de favorecer a cada uno de los participantes a que pongan en práctica la funcionalidad del subsistema. El éxito del experimento está supeditado a la capacidad de conciencia del “self”, de la familia de origen y de la capacidad del terapeuta para distinguir entre la pareja que está en la sala y la suya propia, el nivel de proyección que maneje el terapeuta entre su relación personal con la relación de la pareja tendrá íntima relación con el posible éxito de la terapia (Lynch, Lynch and Zinker, 2007).

A continuación el trabajo terapéutico será el de apoyar los cambios que la intervención promueva, si el terapeuta observa que estos cambios se dan fuera de la sala de terapia promoverá su consolidación, este es un tema fundamental dentro de la terapia de pareja con enfoque Gestáltico, es necesario entonces promover el balance entre los temores al cambio y las satisfacciones que genera una nueva forma de interrelacionarse en ocasiones los participantes viven tan vinculados a la dinámica de la relación que temen perder el único instrumento que ha sido funcional sin importar el sufrimiento que este les causa. Ahora el terapeuta ha de trabajar hábilmente para que la pareja sea la responsable por los éxitos logrados y además se sienta capaz de soportar una posible reincidencia y resolverla, todo ello de manera perspicaz para favorecer el sentido de responsabilidad de cada uno de los participantes (Lynch, Lynch and Zinker, 2007).

Se concluye el tratamiento terapéutico cuando ya se han cimentado los cambios, además de haber elaborado nuevas estrategias para evitar y replantear una eventual reincidencia en el conflicto. Sin embargo, para el terapeuta Gestalt, la posibilidad de dar continuidad al tratamiento siempre es posible. Polster y Polster (1993), hacen énfasis en el hecho de que “la terapia es demasiado buena para limitarla a los enfermos”, varios terapeutas de enfoque gestáltico dicen que “no hay que estar enfermo para estar mejor” (Lynch, Lynch and Zinker, 2007).

La necesidad de dar un tratamiento adecuado desde el punto de vista de la intervención psicoterapéutica ha guiado a quienes manejan el enfoque gestáltico a establecer formas claras y sencillas para desarrollar la inclusión en el trabajo con el sistema de la pareja.

Una forma funcional y práctica de establecer los pasos en el proceso de intervención es a través del diseño terapéutico, como establece Maurer y Gaffney (2007), el ciclo de la experiencia es el instrumento que permite examinar al terapeuta y a quienes forman a la pareja. En principio es necesario establecer en que espacio del mapa del ciclo de la experiencia se encuentra cada una de las personas, esto es posible hacerlo mediante un lenguaje coloquial para explicar a ellos su situación.

Es por ello importante que el terapeuta inicie la intervención informando a los participantes como se constituyen los elementos del Ciclo de la Experiencia y sus bloqueos, proponiendo a cada uno de los integrantes que ellos mismos localicen la fase bloqueada en que el mismo terapeuta supone le impide satisfacer sus necesidades.

Para Poslter y Polster (2003), las bases del apoyo a parejas son básicamente encausadas por técnicas que permitan disolver las proyecciones, técnicas que probablemente tengan mayor importancia aquí que en el apoyo

individual, esta disolución puede ser posible cuando la causa del introyecto esté presente. Además de que si la retroflexión se desvanece en la exploración del verdadero causante de la conducta, el mejor sitio donde se puede explorar es dentro de la pareja o la familia. La confluencia con algún objeto o con alguna persona es prácticamente un conflicto de pareja o familia en varios puntos, los que es posible representar con vigor y facilidad cuando acuden a representarlos quienes participan en el reparto.

Es necesario entonces examinar nítidamente cada uno de los bloqueos que imposibilitan el contacto funcional, como son: los bloqueos en la comunicación, en el propio cuerpo, en la pertenencia familiar, etc. Todo ello para permitir mayor calidad de contacto entre los integrantes de la pareja o la familia además de favorecer un estado de conciencia más amplio en lo individual como en cada uno de los miembros del grupo, permitiendo así que se acreciente y se enaltezca el presente compartido (Polster y Polster, 2003).

3.2 El enfoque Gestáltico en acción.

Un modelo de prevención basado en el enfoque gestáltico que pueda ser vivencial además de ofrecer diferentes opciones para la solución de los problemas y brindar información relacionada con el manejo funcional de las relaciones humanas permitiría a las parejas no solamente prevenir la separación de la pareja que puede ocasionar la desintegración familiar, sino también evitar que se presenten una serie de conflictos que han de afectar negativamente a todos los miembros de la familia nuclear y a la misma sociedad.

El enfoque gestáltico ofrece por sus mismas características la alternativa de implementar vivencialmente técnicas cuya aplicación permitan que pueda existir un espacio para el desarrollo de la pareja. Todo esto partiendo de la hipótesis de que a la pareja le es difícil percibir los beneficios y el potencial de su situación actual dado que obtienen escasa o ninguna información del quehacer positivo

dentro de la relación, el fondo para los cónyuges es percibido solo como la insatisfacción que produce el conflicto.

Comúnmente quienes se dedican a la asesoría Gestalt trabajando con grupos, elaboran las actividades que a continuación se describen (Salama y Villarreal, 1992):

- Favorecer un ambiente de expresión y seguridad basado en el respeto a la personalidad de cada uno de los individuos en el grupo en donde se interrelacionen.
- Apoyar a los integrantes del grupo a reconocer los bloqueos que se interponen para alcanzar sus metas.
- Crear un clima propicio para solucionar problemas apoyándose en la investigación de lo que los provoca y elaborando opciones de solución sustentadas en el aquí y ahora.
- Encausar y asesorar los cambios que se detecten como requeridos cuando se analicen los problemas.
- Analizar las creencias y valores que se manejan en el momento en que se insertan los cambios además de comprobarlos.
- Proponer herramientas que promuevan la aplicación de los movimientos para el cambio y su empleo.
- Fortificar la habilidad de los integrantes del grupo para reconocer, examinar y encontrar solución a los conflictos apoyándose en situaciones fantasiosas dirigidas por el asesor además.

- Concienciar a los participantes para que sean capaces de reconocer los fenómenos que se presentan en su mecánica interna y cuando se interrelacionan personalmente en grupos distintos.
- Continuar apoyando los compromisos acordados por los integrantes para llevar a efecto los cambios.

Dos definiciones que describen lo que es y cómo es la terapia de pareja desde el enfoque Gestáltico pueden apoyar al terapeuta a administrar sus intervenciones y evaluar el avance de los participantes:

1. El que una relación de pareja pueda considerarse sana estará íntimamente relacionado con la fluidez y constancia en que se manifieste la reciprocidad, en tanto esta se aplica, la interrelación se enriquece. Existe extenso contacto, consciencia, presencia y vitalidad en los cónyuges además de respeto a la libertad de cada quién y la constante posibilidad de apreciar las vivencias que se comparten cotidianamente.
2. Ofrecer a la pareja la ocasión de explorar lo que sienten, hacen, actúan, las emociones que externa y las que reprime además estimular a que experimenten la funcionalidad, los beneficios y las diferentes opciones de aplicación que pueden existir para su desarrollo. Todo esto partiendo de la hipótesis de que a la pareja le es difícil percibir los beneficios y el potencial de su situación actual dado que obtienen escasa o ninguna información del quehacer positivo dentro de la relación, el fondo para los cónyuges es percibido solo como la insatisfacción del conflicto.

CAPITULO IV

PROPUESTA DE UN TALLER DIRIGIDO A PAREJAS BASADO EN EL MODELO GESTÁLTICO

4.1 Propuesta

Actualmente en el mundo existe gran incertidumbre en relación a la forma en que se han de integrar las familias en el futuro, se observa que el concepto de pareja que se utilizaba tradicionalmente resulta muy poco funcional para poder comprender las complejas relaciones interpersonales que en este núcleo social se efectúan. En México, de acuerdo con los datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el total de matrimonios registrados en el año 2008 era de 589,352 y 81,851 divorcios, es decir una tasa del 13% de los matrimonios efectuados son disueltos por diferentes causas, no solo ello sino que además después de la separación las parejas continúan manejando conflictos que impactan directamente en los hijos y por lo tanto también lo hacen en la sociedad y muchas de las parejas que mantienen el lazo conyugal lo hacen de manera disfuncional.

En México no se tiene suficiente información concerniente a la problemática que se presenta en la relación de pareja, sin embargo las Instituciones que brindan apoyo psicológico en localidades específicas y a bajo costo observan gran demanda por parte de la población para recibir apoyo y orientación para solucionar sus conflictos, siendo en la mayoría de los casos personas de bajos recursos y que por lo general su nivel académico es de primaria y/o secundaria y que han presentado deserción escolar, lo cual muestra que no adquirieron la

información adecuada tanto en relación al manejo de su sexualidad como experiencia en la forma de interrelacionarse socialmente. Esta demanda excesiva provoca que las mismas Instituciones no sean capaces de dar una atención adecuada que permita apoyar a los solicitantes para lograr una mejor calidad de vida.

Por lo anterior surge la inquietud de desarrollar un taller dirigido a parejas que les permita identificar los generadores de los conflictos que les aquejan en su relación de pareja y las alternativas de manejo y solución de dichos conflictos.

4.2 Objetivo general

Concientizar y promover el desarrollo de habilidades en los integrantes para establecer una relación de pareja funcional que les permita obtener los beneficios de la coexistencia humana.

4.3 Objetivos específicos

- Orientar en lo relativo a las funciones de pareja como parte esencial del proceso de formación personal y social.
- Informar y vivenciar acerca de la importancia de la comunicación en la relación de pareja: definición, elementos que la forman, factores de distorsión y las consecuencias de su funcionalidad.
- Informar y experimentar en relación a la identificación de las emociones y la importancia en la expresión de las mismas en la relación de pareja.
- Exponer y experimentar que las diferencias de género y los puntos de vista distintos, pueden utilizarse para favorecer la relación funcional de la pareja.
- Concientizar sobre los beneficios que para la pareja puede tener el establecimiento de propósitos y metas específicas dentro de la relación.

PARTICIPANTES: De seis a ocho parejas máximo.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN: Parejas que mantengan un vínculo familiar independientemente del estado civil, con escolaridad mínima de primaria y que sean mayores de 18 años.

DURACIÓN: Seis sesiones de dos horas, una vez a la semana.

ESCENARIO: Sala de terapia amplia con iluminación y ventilación apropiada, con 18 sillas ergonómicas y dos mesas.

MATERIAL: Video proyector, Laptop, hojas blancas de papel, hojas impresas de trabajo: *“Los Sabios y el Elefante”*, *“Orientación del problema”* y *“Emociones”*.

PROCEDIMIENTO: La integración del grupo se realizará a través de una invitación a la población en general; si se trata de una institución de apoyo a la comunidad, se enviará la información a quienes estén encargados de la coordinación de los servicios de atención a las familias para que extiendan dicha invitación a los usuarios de los servicios de esta institución quienes a su vez referirán a los interesados con el facilitador del taller, mismo que les hará saber los lineamientos y compromisos para asistir al taller y les inscribirá en el mismo, al inicio y al finalizar el taller los participantes responderán a dos cuestionarios para evaluar los alcances del mismo basándose en la técnica “pretest-postest”.

CARTA DESCRIPTIVA DEL TALLER

Sesión 1				
Objetivo: Que los participantes se responsabilicen de la relación funcional de pareja como base fundamental en la formación de la familia y en el desarrollo psicosocial que esto permite alcanzar a cada uno de los integrantes de la pareja.				
Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Introducción al Taller.	El facilitador se presentará ante el grupo. Enumerar los compromisos y las responsabilidades de cada participante y el mismo facilitador. Conocer las características iniciales de los participantes, previo al taller.	El facilitador hará una introducción en relación a su persona. Expondrá escuetamente el objetivo general del taller y el contenido temático del mismo. Hará hincapié en las reglas que se requerirán seguir durante las sesiones. Aplicación del cuestionario inicial.	Cuestionarios (Anexo 1), lápices, rota folio y plumón.	15 min.
Técnica de presentación: "Tus cualidades"	Que cada participante se responsabilice de sus sentimientos de aprecio por su pareja y asimile que su pareja maneja sentimientos recíprocos.	Se le solicitará a cada participante que presente a su pareja mencionando su nombre y las cualidades que aprecia en él o ella. El facilitador anotará en el Rota folio cada una de las cualidades mencionadas y al final del ejercicio hará notar al grupo la importancia de poner en acción estas aptitudes durante las sesiones del Taller.	Rota folio y plumón.	20 min.
Exposición: "Ciclo de la experiencia en la familia"	Que cada participante identifique las etapas de formación de la pareja y la familia y asimile el compromiso en relación a su situación personal.	El facilitador explicará, apoyado en material visual: <ul style="list-style-type: none"> ➤ La Pareja: Enamoramiento, amor, compromisos y motivaciones. ➤ La Familia: Acuerdos, metas, los hijos, calidad de vida y apoyo social. ➤ La Pareja nuevamente sola: Convivencia y planeación de nuevas metas. 	Computadora, proyector y pantalla.	25 min.
Técnica vivencial: "El Proceso"	Que los integrantes del grupo expresen sus sentimientos en relación a la etapa de formación de pareja que viven y que generen	El facilitador solicitará a los participantes que en grupos de dos parejas expresen sus experiencias en la formación de la pareja y la integración familiar, tomen nota de lo que se discuta y se responsabilicen de su situación en el presente.	Hojas blancas y lápices.	30 min.
Retroalimentación y conclusiones de la sesión.	Que cada uno de los participantes identifiquen y reconozcan las necesidades personales que les motivan a mantener la relación de pareja.	Se les solicitará a los participantes que expresen su experiencia al relatar cómo se formó la pareja, el proceso de enamoramiento, los motivos del matrimonio, los cambios en la relación al llegar los hijos, etc. El facilitador prestará atención a cada uno de los participantes y buscará que todos se den cuenta de la similitud y la diferencia de los procesos particulares de cada pareja.		30 min.

Sesión 2

Objetivo: Que los asistentes identifiquen la importancia de la comunicación en la relación de pareja y se den cuenta de la manera en que su manera de expresar sentimientos y necesidades afectan la interrelación personal: definición, elementos que la forman, factores de distorsión y las consecuencias de su funcionalidad.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica vivencial: "Los sabios y el elefante"	Que cada participante reconozca los factores elementales de la comunicación y asuman su responsabilidad al expresarse y las expectativas que tiene con respecto a la forma de actuar de su pareja.	Se le entregará a cada pareja la hoja "Los sabios y el elefante" para que discutan la problemática que narra el cuento y respondan a las preguntas, posteriormente se pedirá que se unan a otra pareja y discutan y acuerden en los últimos puntos de la hoja. Se favorecerá la discusión abierta con todos los participantes.	Hoja "Los sabios y el elefante" (Anexo 2) y lápices.	30 min.
Exposición: "Generando habilidades para comunicar"	Que los integrantes se den cuenta de como su forma de interactuar promueve una comunicación eficaz.	El facilitador explicara mediante una presentación de Power point: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición funcional de la comunicación. ➤ Importancia de identificar necesidades personales. ➤ Los factores que integran la comunicación. ➤ Los tipos de comunicación. 	Computadora, proyector y pantalla.	35 min.
Discusión abierta, preguntas y respuestas.	Que quienes atienden el taller se responsabilicen de sus sentimientos en relación a la forma de comunicar sus necesidades.	Después de la exposición el facilitador invitara a los participantes a que expresen sus dudas en forma ordenada permitiendo que se abra un dialogo entre ellos monitoreado por el facilitador.		20 min.
Técnica vivencial: "Lo que necesito de ti"	Que cada participante se de cuenta de su responsabilidad personal de conocer las necesidades de su pareja para favorecer la comunicación funcional.	Se les solicitará a los participantes que escriban en una hoja de papel las necesidades que identifican y las expresen a su pareja, al concluir el ejercicio el facilitador invitara a que narren su experiencia y utilizara esta para analizar la forma en que se comunican las parejas.	Hojas blancas y lápices.	20 min.
Retroalimentación y conclusiones de la sesión.	Que cada participante reconozcan la necesidad personal y de su pareja de expresar abiertamente y con seguridad sus emociones.	El facilitador permitirá que cada participante exprese abiertamente su experiencia en relación a las actividades de la sesión y como considera que requerirá aplicarla para promover una relación más funcional con su pareja.		15 min.

Sesión 3

Objetivo: Que cada participante tenga contacto con sus sentimientos personales y se haga responsable de la expresión de los mismos y la manera en que estas impactan en la relación con su pareja.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica experiencial: "Contacto con mis emociones"	Experimentar la importancia de reconocer las emociones personales, aceptarlas como parte de la personalidad y utilizarlas para expresar necesidades.	Se les entregará a los participantes la hoja "Emociones" y se les indicará que lean la introducción e identifiquen las emociones que han experimentado subrayándolas y dejando libres las que no. Al terminar el ejercicio se les pedirá que hagan comentarios expresando su punto de vista en relación a las emociones, el facilitador guiará la discusión.	Hoja "Emociones" (Anexo 3) y lápices	30 min.
Exposición: " La salud mental y las emociones"	Que los participantes se den cuenta de la importancia de mantener el equilibrio emocional a través del contacto con las emociones y su aceptación.	Por medio de diapositivas el facilitador explicara: <ul style="list-style-type: none"> ➤ El significado de salud mental y homeostasis. ➤ El proceso funcional en el ciclo de la experiencia. ➤ Los bloqueos en el ciclo de la experiencia. 	Computadora, proyector y pantalla.	35 min.
Discusión abierta, preguntas y respuestas.	Que cada participante exprese, reconozca y se responsabilice de sus emociones.	Al concluir la presentación el facilitador invitara a los participantes a que compartan sus puntos de vista, dudas y la identificación personal de cada una de las fases en su propia experiencia.		15 min.
Técnica vivencial: " Lo positivo de estar con mi pareja "	Que los integrantes del grupo tengan contacto y expresen a su pareja las emociones positivas que apoyan la decisión personal de continuar en la relación de la pareja.	Se le solicitará a cada uno de los participantes que describan en una hoja de papel las situaciones agradables que pasan con su pareja y los puntos de vista en que coinciden, posteriormente los compartirán mutuamente y se les pedirá que expresen los sentimientos que se generan al compartirlos.	Hojas blancas y lápices.	25 min.
Retroalimentación y conclusiones de la sesión.	Que cada uno de los integrantes del grupo manifieste su sentir cuando identifica los sentimientos personales hacia su pareja.	El facilitador promoverá el dialogo entre los participantes en el contexto del trabajo elaborado en la sesión, guiara la discusión y elaborará una conclusión basada en su propio punto de vista en relación a lo expresado por los participantes.		15 min.

Sesión 4

Objetivo: Que los participantes descubran y se responsabilicen de las situaciones que promueven las diferencias de género y los puntos de vista divergentes que estas ocasionan y como pueden utilizarse para favorecer la relación funcional de la pareja.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica experiencial: "¿Tareas particulares?"	Que cada participante identifique y asuma su responsabilidad en relación a las introyecciones que maneja en cuanto a las diferencias de género.	Se le entregará a cada uno de los participantes una hoja en blanco para que la doblen a la mitad, en el lado derecho escribirán cuáles son las tareas propias de la mujer y del lado izquierdo cuales las del hombre posteriormente se formarán grupos de dos parejas para que discutan el tema. El facilitador invitara a un representante de cada grupo para que exprese las conclusiones a las que llegaron.	Hojas blancas y lápices	30 min.
Exposición: "Comprendiendo a mi pareja"	Que los integrantes descubran a través del aprendizaje las formas en que su comportamiento interrelacional de género provocan conflictos en la relación de pareja y adquieran nuevos compromisos personales.	Apoyado en una serie de diapositivas el facilitador explicará: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Las diferencias en el proceso de enamoramiento entre el hombre y la mujer. ➤ Los efectos de la confluencia en la relación de pareja. ➤ Las diferentes expectativas que guardan tanto el hombre como la mujer con respecto a la relación de pareja. 	Computadora, proyector y pantalla.	30 min.
Discusión abierta, preguntas y respuestas.	Que las parejas discutan, se responsabilicen y experimenten a través del intercambio de ideas en relación a los conflictos que promueven las diferencias de género.	El facilitador moderará la participación de cada uno de los integrantes del taller y promoverá el intercambio de ideas buscando el consenso del grupo en relación a las diferencias de género y como estas pueden favorecer la armonía en la pareja.		20 min.
Técnica vivencial: "Trabajando en equipo"	Que cada uno de los integrantes asuman el compromiso de implementar nuevos factores que pueden favorecer el trabajo de equipo en la relación de pareja a través del dialogo.	Se repartirán hojas blancas y se les solicitará a los participantes que escriban un proyecto para implementar los factores genéricos que puedan apoyar a obtener una relación funcional.	Hojas blancas y lápices	25 min.
Retroalimentación y conclusiones de la sesión.	Que cada participante exprese los compromisos adquiridos en relación al trabajo de equipo mediante la discusión abierta.	El facilitador establecerá por medio de preguntas directas la forma en que guiará la discusión para alcanzar conclusiones.		15 min.

Sesión 5

Objetivo: Que los participantes generen a través de la experiencia personal habilidades para percibir los problemas como herramientas de aprendizaje dentro de la relación de pareja.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica experiencial: "Orientación positiva de los problemas"	Que cada participante experimente y asimilen los factores que impulsan la solución de los problemas en la relación de pareja y los apliquen.	Se entregara la "Hoja de trabajo para la orientación del problema" a cada uno de los participantes, se les instruirá para que respondan las dos primeras preguntas, posteriormente se les pedirá que respondan la tercera de las preguntas. El facilitador recuperará el trabajo del grupo solicitando la participación de cada uno de los integrantes.	"Hoja de trabajo para la orientación del problema" (Anexo 4) y lápices	30 min.
Exposición: "La importancia de los problemas en el desarrollo humano"	Que los participantes reconozcan y aprendan los aspectos en los que los problemas propician el desarrollo humano.	El facilitador expondrá los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ La importancia de aceptar los problemas. ➤ Disposición para la solución de los problemas. ➤ Beneficios personales al solucionar problemas. 	Computadora, proyector y pantalla.	30 min.
Técnica vivencial: "Simón dice y la fila india"	Que los integrantes del grupo distingan e identifiquen la diferencia entre trabajo en grupo y trabajo de equipo y la forma en que su comportamiento personal afecta los alcances de los propósitos y metas de la pareja.	Se les invita a los participantes a que bailen al ritmo de una pieza musical agitada y que atiendan a la orden del facilitador en relación a hacerlo en grupos de dos, tres o más personas. Quienes queden fuera del grupo indicado pasarán a sentarse hasta que solo quede una pareja. Posteriormente se les instruirá a que se formen en orden alfabético formando una sola línea. El facilitador recuperará el ejercicio haciendo énfasis en que el primero no requiere de organización y el segundo necesita de cooperación de cada participante para alcanzar la meta.	Reproductor de música y disco compacto musical	15 min.
Exposición: "Trabajando en equipo"	Que las parejas identifiquen, reconozcan y se responsabilicen de la importancia de los problemas en el trabajo de equipo y en la unificación de criterios en la relación de pareja.	El facilitador compartirá información sobre: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición de Trabajo de equipo. ➤ Establecimiento de propósitos y metas. ➤ Los factores que propician el trabajo de equipo. 	Computadora, proyector y pantalla.	30 min.
Recuperación de la sesión.	Que los integrantes expresen sus sentimientos en relación al trabajo desempeñado.	Se invitará a que los participantes elaboren una síntesis de los logros alcanzados en la sesión.		15 min.

Sesión 6

Objetivo: Que los integrantes del taller identifiquen, reflexionen y se responsabilicen de la importancia de favorecer el establecimiento de propósitos y metas específicas dentro de la relación de pareja.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica experiencial: "Estableciendo un proyecto de vida"	Que los integrantes identifiquen las necesidades, expresen y se comprometan a generar habilidades para favorecer la inclusión de un proyecto de vida personal y en la relación de pareja.	Se les solicita a los participantes que dividan una hoja de papel en dos partes, al lado izquierdo escribirán lo que ellos consideren logros en su vida, al concluir el facilitador invitara a que expresen el contenido y promoverá la discusión entre los participantes. Del lado derecho de la hoja anotarán sus metas personales, al finalizar el facilitador repetirá la dinámica de apoyo. Por último, escribirán en la parte de atrás lo que están haciendo para lograr sus metas y compartirán esta información con su pareja.	Hojas blancas y lápices	40 min.
Exposición: "Bases para el logro de Metas"	Que los participantes aprendan, se propongan y se comprometan a establecer metas dentro de la relación de pareja.	El facilitador informará mediante diapositivas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ El vínculo entre el éxito y la aceptación en las relaciones interpersonales. ➤ Los factores que promueven el alcance de las metas personales. ➤ La importancia de generar compromisos y su cumplimiento. 	Computadora, proyector y pantalla.	40 min.
Técnica vivencial: "El contrato"	Que las parejas mediante la expresión de sus necesidades discutan los compromisos y acuerdos en la relación de pareja para alcanzar metas comunes y establezcan compromisos.	Apoyados en la información obtenida de la técnica experiencial anterior los participantes identificarán las metas coincidentes y elaborarán estrategias para alcanzarlas. Al concluir el facilitador promoverá la discusión abierta con todos los participantes del taller.		25 min.
Cierre del taller y Aplicación Cuestionario	Evaluar los alcances en el trabajo del taller.	Se entregarán a los participantes hojas en blanco y se les solicitará que expresen mediante un dibujo libre los logros obtenidos al inscribirse al taller, posteriormente se les pedirá responder a los reactivos presentados en el cuestionario.	Hojas blancas, cuestionario (Anexo 5) y lápices	15 min.

CONCLUSIONES

Siendo el enfoque terapéutico Gestalt un modelo de atención humanista, es decir que percibe al ser humano como un ente capaz de guiarse por sus valores y su capacidad reflexiva, es entonces susceptible de ser aplicado y utilizado en cualquier sistema social, ya sea en la pareja, la familia, las empresas, instituciones gubernamentales, etc., puesto que en todas ellas se desenvuelven seres humanos que se interrelacionan buscando satisfacer sus necesidades cualquiera que estas sean y que al mismo tiempo se ven impactados por una serie de reglas y condiciones que le demandan su aceptación, siendo los principios de la terapia Gestalt de gran apoyo para favorecer la integración personal.

En México la tasa de divorcios en relación al total de parejas que contraen matrimonio es del 11.8%, lo que se persigue con este trabajo no es solo evitar el divorcio, sino que además dar opciones a las parejas para mejorar su relación y así decidir una mejor opción de vida.

Qué decir del soporte que las técnicas que manejan los facilitadores terapéuticos gestálticos puedan brindar a las parejas para lograr una relación funcional y por lo mismo beneficiar a la integración y el desarrollo de las familias que por supuesto son la base de la sociedad.

Se ha presentado aquí la propuesta de un taller vivencial para parejas cuyo objetivo es que quienes participen adquieran habilidades y conocimiento de las técnicas que permiten establecer una relación funcional. Este taller incluye seis sesiones en las que se abordan los principios generales del proceso terapéutico Gestalt y que son considerados promotores del desarrollo personal y social de los individuos que deciden participar de este proceso.

Las técnicas que utiliza el enfoque gestáltico durante la intervención, son de fácil aplicación, son breves y de bajo costo, la posibilidad de atender a un mayor número de personas en instituciones de salud tanto gubernamentales como privadas a través de talleres vivenciales que permiten a quienes participan, experimentar en un ambiente de seguridad, percatarse de la importancia de expresar sus sentimientos a la persona que debería de ser su más íntimo confidente, por medio de un proceso de dialogo y lograr con ello establecer compromisos y metas que beneficien a la misma pareja.

En este trabajo se exponen las técnicas terapéuticas gestálticas que son capaces de favorecer una mejor relación de pareja basada principalmente en la atención a la manera en que se interrelacionan por medio de reglas y límites que generan seguridad en tanto que promueven el desarrollo personal de cada uno de los integrantes. Siendo la pareja la organización humana más compleja y que, a su vez, permite al individuo un crecimiento personal con mayores oportunidades que además se complejiza aún más con la llegada de los hijos. A continuación se exponen estas técnicas.

El *mapa del ciclo de la experiencia* que, por medio de su exploración, permite al facilitador establecer los bloqueos individuales y de la relación y que promoviendo el “darse cuenta” en la pareja les apoya para generar estrategias que les den alternativas para fluir libremente y con seguridad en sus interacciones, dando inclusive información en cuanto a los principios teóricos del mapa de la experiencia, el facilitador logra que los participantes identifiquen los bloqueos que ocasionan conductas perjudiciales a la relación y por medio de estos dos elementos adquieran un nuevo punto de vista acerca de los factores que puedan estructurar equilibradamente las formas en que manejen el control de sus conductas cuando interactúan mutuamente buscando favorecer la comprensión de la situación en que se encuentra el otro.

La *teoría paradójica del cambio*, que establece que todo ser humano desea ser algo distinto y por supuesto mejorar su calidad de vida, solo que no sabe cómo lograrlo ya que es indispensable para ello ser él mismo, es decir, conocerse a sí mismo para posteriormente elegir lo que ha de modificar. El facilitador promueve el que la pareja se dé cuenta de cuáles son las fuerzas que operan en su medio ambiente, siendo personas, objetos y/o situaciones promoviendo que ellos se hagan responsables de las decisiones que tomen, además facilitará las condiciones en las que pueden surgir espontáneamente aquellas conductas que permitan el cambio natural sin ser un programador del cambio de la conducta.

El *proceso de dialogo*, que se utiliza en la intervención para favorecer el intercambio de puntos de vista no solo de la pareja sino del mismo facilitador y de quienes estén participando en el desarrollo de la intervención, lo que da como resultado el enriquecimiento en la perspectiva de una determinada situación generadora tanto de factores positivos como negativos que se presentan en el diario vivir y que son proyectados en la sala de terapia. El facilitador entonces ejerce una comunicación genuina basada en el respeto a quienes participan en el proceso de intervención sin traspasar los límites personales y absteniéndose de forzar la expresión de situaciones incómodas, que puedan suponer el deseo de controlar a la otra persona, para ello el facilitador se compromete a ser él mismo.

Por último, es importante mencionar que el facilitador ha de seguir una metodología apegada íntimamente a principios éticos y utilizando todos los elementos que promuevan la integración funcional de las parejas participantes en la intervención por medio del encuentro auténtico del mismo facilitador con todos y cada uno de los integrantes del grupo, además de la meticulosa promoción y observación de la forma en que los participantes organizan dicho encuentro con el facilitador, con su pareja y con los demás integrantes del grupo.

Los fundamentos del proceso terapéutico gestáltico permiten incorporar a un gran número de personas de diferentes estratos sociales ya que desde sus

inicios uno de los ideales de los fundadores fue el utilizar un lenguaje coloquial para designar los procesos y mecanismos que desde el punto de vista teórico se determinan en la interrelación personal de los seres humanos con su sociedad, su entorno y su misma aproximación espiritual basada en sus valores y sentimientos, esto hace del mismo proceso terapéutico el tener alcances prácticamente universales en relación a la comunidad. Además ya que la terapia Gestalt por su flexibilidad permite la incorporación de elementos estructurales de otros enfoques terapéuticos puede facilitar a otros psicólogos que manejen diferentes teorías la comprensión contextualizada dentro de las estrategias que ellos mismos utilizan, haciendo de la Gestalt no un modelo excluyente sino complementario.

En cuanto al taller se observan algunas limitaciones en el sentido de la disponibilidad de los posibles participantes a acudir periódicamente y el compromiso a participar abiertamente en el mismo taller y expresar su problemática personal. Siendo el taller básicamente planeado para sensibilizar y favorecer la incorporación de habilidades de comunicación impide sin embargo que se trate de un proceso terapéutico, privando a los participantes de las ventajas que éste conlleva.

BIBLIOGRAFÍA

Bowman, C.E. (2007). Fundamentos de la Terapia Gestalt. En: A. L. Woldt y S.M. Toman. *Terapia Gestalt. Historia, teoría y práctica*. México: El Manual Moderno.

Budman S. and Gurman A. (1988). *Theory and Practice of Brief Therapy*. USA: The Guilford Press.

Cantril, A., Adelbert A. Jr., Hastorf, A. and Ittelson, W. (1988). *Psychology, Humanism and Scientific Inquiry: The selected Essays of Hadley Cantril, Adelbert, Hastorf e Ittelson* USA. Transaction Books.

Castanedo S. (1990). *Grupos de encuentro en terapia Gestalt: De la "silla vacía" al círculo gestáltico*. Barcelona: Herder.

Chirinos R. (1995). *Conversando con familias*. Buenos Aires: San Pablo Colección Noesis.

Dubois, J.M. (2004). Understanding Viktor Frankl's theory and therapy of mental disorders. En: V.E. Frankl. *On the theory and therapy of mental disorders: An introduction to logotherapy and existential analysis*. New York: Bruner-Routledge.

Fernández, L. (1987). *Psicología humanista y sus aplicaciones*. Madrid: Ediciones literarias.

- Fox, R. (1992). *Métodos de psicología clínica*. México: Limusa.
- Frankl, V. (1981). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (1990). *La revolución de la esperanza*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica de Argentina.
- Gale, T. (2003). *Gale Encyclopedia of mental disorders: Psychotherapy*.
http://findarticles.com/p/articles/mi_gx5197/is_2003/ai_n19119497/?tag=content:col1
- Ginger, S. (2005). *Gestalt: el arte del contacto*. México: Océano.
- Ginger, S. & Ginger A. (1993). *La Gestalt: Una terapia de contacto*. México: El Manual Moderno.
- Goleman, D. (2007). *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gurman, A. S. and Fraenkel P. (2002). The history of couple therapy: A millennial review. In *Family Process*. 41: 199-260
- Gurman, A.S. (2008). *Clinical handbook of couple therapy*. New York: Guilford Publications Inc.
- INEGI. (2006). *Estadísticas de matrimonios y divorcios 2005*. México: INEGI.
- Jürg, W. (1978). *La pareja humana: relación y conflicto*. Madrid: Ediciones Morata, S.A.

- Kirschenbaum H. (2004). Carl Rogers's Life and Work: An Assessment on the 100th Anniversary of His Birth. *Journal of Counseling and Development*. Volume: 82, 116+.
- Lang, P. J.; Cuthberg, B. N. y Bradley, M. M. (1998). Measuring emotion in therapy: Imagery, activation, and feeling. *Behavior Therapy*. Vol. 29(4), 655-674.
- Lemaire, J. (1971). *Terapias de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Lynch, J. E.; Lynch, B. y Zinker, J. C. (2007) Terapia Familiar y de parejas desde la perspectiva gestalt. En: A. L. Woldt y S. M. Toman. *Terapia Gestalt. Historia, teoría y práctica*. México: El Manual Moderno.
- Mac Donald, F. (2004). What's love got to do with it? (Psychotherapy notes). *Annals of the American Psychotherapy Association*. Referred in High Beam Research 12/22/04. <http://www.highbeam.com>
- Martín, G. (1988). *Psicología Humanística, Animación Sociocultural y Problemas Sociales*. Madrid: Editorial Popular, S.A.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of Human Motivation*. Originally Published in *Psychological Review*, 50, 370-396. Disponible en: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
- Maurer, R. y Gaffney, S. (2007). Aplicaciones de la terapia Gestalt en organizaciones y otros grandes sistemas. En: A. L. Woldt y S. M. Toman. *Terapia Gestalt. Historia, teoría y práctica*. México: El Manual Moderno.

- Melnick J. and March N. (2007). Gestalt Therapy Methodology. In: L.W. Ansel and S.M. Toman (Comps). *Gestalt Therapy: History, Theory and Practice*. USA: SAGE Publications.
- Muñoz, M. (2008). *La sensibilización gestalt en el trabajo terapéutico: Desarrollo del potencial humano*. México:Editorial Pax.
- Perls, F. (1975). *Yo, hambre y agresión: Los comienzos de la terapia gestáltica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Chile: Cuatro Vientos.
- Polster, E. & Polster M. (1974). *Gestalt therapy integrated*. U.S.A.: Vintage Books Edition.
- Polster E. & Polster M. (1993): Frederick Perls: Legacy and invitation. *Gestalt Journal*, 26(2), 22 – 25.
- Polster, E. y Polster, M. (2003): *Terapia guesáltica: Perfiles de teoría y práctica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Quitmann, H. (1989). *Psicología humanista, conceptos fundamentales y trasfondo psicológico*. Barcelona: Herder.
- Salama, H. (1996). *Gestalt de persona a persona*. México. Centro Gestalt de México.
- Salama, H. y Villarreal, R. (1992). *El enfoque gestalt: Una psicoterapia humanista*. México: El Manual Moderno.

- Sarger, C. (2003). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu
- Sarquis, Y. (1995). *Introducción al estudio de la pareja humana*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Satir, V. (1976). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Editorial Pax.
- Sinelnikoff, N. (1999). *Las psicoterapias inventario crítico*. Barcelona: Herder.
- Wulf, R. (1996). *The historical roots of Gestalt Therapy Theory*. Disponible en: www.gestalt.org/wulf.htm
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Editorial Herder.
- Yonteff, G. (1997). *Proceso y diálogo en terapia gestalt*. Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (1991). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. México: Paidós.

Anexo 1
Cuestionario Inicial

Nombre:

Fecha:

A continuación se presentan una serie de preguntas, responda a ellas de manera breve:

1. ¿Cuál cree Ud. que sea el propósito principal de vivir en pareja?

2. ¿Cómo le ha apoyado en su vida personal compartir su vida con su pareja?

3. ¿Qué considera usted que necesita hacer para mejorar la relación con su pareja?

4. ¿Qué requiere Ud. de su pareja para sentirse más a gusto con ella?

5. ¿Qué metas comparte Ud. con su pareja? Mencione tres de ellas.

6. ¿Siente Ud. confianza en expresar a su pareja sus sentimientos, temores y dudas con respecto a la relación y porque?

7. ¿Qué le motiva a permanecer en su relación de pareja?

8. ¿Qué lo impulso a Ud. para asistir a este Taller?

9. ¿Qué expectativas tiene Ud. con respecto al taller?

Anexo 2

Los sabios y el elefante.

Había una vez, seis sabios ciegos que vivían en la misma ciudad. Un día, un elefante llegó a ese lugar y los seis sabios decidieron saber cómo era, así que fueron donde estaba y decidieron tocarlo.

El primero de los sabios tocó la oreja del elefante y pensó: "El elefante es como un abanico".

El segundo sabio sintió las patas del elefante y dijo: "El elefante es como un árbol".

El tercer hombre tocó la cola y les dijo: "Están equivocados, el elefante es como una soga".

Al sentir la trompa del elefante el cuarto sabio expresó: "Todos están en un error el elefante es como una víbora".

El quinto de los sabios al tocar un colmillo gritó: "El elefante es como una jabalina".

"El elefante es como un gran muro" dijo el sexto de los sabios ya que estaba tocando su cuerpo lateral.

Todos los sabios comenzaron a gritar y a alegar que cada uno de ellos tenía la razón y nunca se pusieron de acuerdo.

"Su punto de vista"

Trabaje con su pareja respondiendo a las siguientes preguntas, al finalizar compartan sus respuestas con otra pareja.

1. ¿Cuál de los sabios ciegos tenía la razón y por qué? _____

2. ¿En que se basaba su conflicto? _____

3. ¿Eran sabios en realidad?, ¿Cuál sería el criterio para saber si alguien es sabio?

4. ¿Cómo podrían los sabios saber cómo es el elefante en realidad?

5. ¿Cuál es la moraleja del cuento?, ¿qué nos muestra el cuento acerca de la solución de problemas? _____

Con otra pareja, reinvente el final del cuento y busque una solución adecuada al conflicto.

Anexo 3

EMOCIONES

Aprender a expresar las emociones hace a las personas funcionales y perceptivas, reprimir estas emociones genera problemas de salud física y mental. Saber lo que se siente y porque se siente hace que la persona sea capaz de comprenderse a sí misma.

Los sentimientos son señal precautoria que indica lo que está sucediendo, para algunas personas expresar sentimientos es difícil ya que no son, conscientes de lo que están sintiendo, esto se debe a que en la mayoría de los casos estas personas han sido condicionadas para reprimir sus sentimientos.

Esta es una lista de diferentes sentimientos que las personas pueden experimentar durante su vida:

<i>Abandonado</i>	<i>Miedo</i>	<i>Ignorado</i>	<i>Bienaventurado</i>
<i>Aceptado</i>	<i>Agonía</i>	<i>Ansioso</i>	<i>Aburrido</i>
<i>Adecuado</i>	<i>Alarmado</i>	<i>Apreciado</i>	<i>Valiente</i>
<i>Afectuoso</i>	<i>Excluido</i>	<i>Asombrado</i>	<i>Limpio</i>
<i>Apartado</i>	<i>Lleno</i>	<i>Eliminado</i>	<i>Apenado</i>
<i>Confortable</i>	<i>Atractivo</i>	<i>Sin animo</i>	<i>Encantado</i>
<i>Confidente</i>	<i>Desorientado</i>	<i>Expulsado</i>	<i>Gozoso</i>
<i>Acobardado</i>	<i>Malo</i>	<i>Delicado</i>	<i>Envidioso</i>
<i>Creativo</i>	<i>Apagado</i>	<i>Dependiente</i>	<i>Diabólico</i>
<i>Curioso</i>	<i>Hermoso</i>	<i>Deprimido</i>	<i>Exasperado</i>
<i>Destruyivo</i>	<i>Traicionado</i>	<i>Privado</i>	<i>Relajado</i>
<i>Determinado</i>	<i>Acogido</i>	<i>Desesperado</i>	<i>Agobiado</i>
<i>Diferente</i>	<i>Amargado</i>	<i>Celoso</i>	<i>Remilgoso</i>
<i>Decepcionado</i>	<i>Sin agallas</i>	<i>Alegre</i>	<i>Vencido</i>
<i>Distraído</i>	<i>Feliz</i>	<i>Juicioso</i>	<i>Repulsivo</i>
<i>Consternado</i>	<i>Lleno de odio</i>	<i>Energetizado</i>	<i>Activo</i>
<i>Modesto</i>	<i>Apoyado</i>	<i>Poderoso</i>	<i>Oprimido</i>
<i>Dividido</i>	<i>Elevado</i>	<i>Abandonado</i>	<i>Triste</i>
<i>Dominado</i>	<i>Lejos de casa</i>	<i>Solo</i>	<i>Satisfecho</i>
<i>Listo</i>	<i>Honrado</i>	<i>Amado</i>	<i>Temeroso</i>
<i>Evasivo</i>	<i>Esperanzado</i>	<i>Amoroso</i>	<i>Tranquilo</i>
<i>Excitado</i>	<i>Desesperanzado</i>	<i>Bajo</i>	<i>Sexy</i>
<i>Exhaustivo</i>	<i>Horrible</i>	<i>Leal</i>	<i>Chocado</i>
<i>Emocionado</i>	<i>Hostil</i>	<i>Manipulado</i>	<i>Avergonzado</i>
<i>Espantado</i>	<i>Herido</i>	<i>Miserable</i>	<i>Auto conmierado</i>
<i>El más insignificante</i>	<i>Histórico</i>	<i>Incomprendido</i>	<i>Forzado</i>
<i>Tonto</i>	<i>Ignorado</i>	<i>Necesitado</i>	<i>Estúpido</i>
<i>Frenético</i>	<i>Inmortal</i>	<i>Nervioso</i>	<i>Contento</i>
<i>Libre</i>	<i>Atrapado</i>	<i>Raro</i>	<i>Bueno</i>
<i>Sin Amigos</i>	<i>Impaciente</i>	<i>Preocupado</i>	<i>Gratificado</i>
<i>Atemorizado</i>	<i>Presionado</i>	<i>Optimista</i>	<i>Chido</i>
<i>Frustrado</i>	<i>Impresionado</i>	<i>Entregado</i>	<i>Culpable</i>
<i>Violento</i>	<i>Maravillado</i>	<i>Inspirado</i>	<i>Duro</i>
<i>Vencido</i>	<i>Inseguro</i>	<i>preocupado</i>	<i>Atrapado</i>
<i>Difícil</i>	<i>Fuera de lugar</i>	<i>apretado</i>	<i>intimidado</i>

Algunas de estas emociones pueden ser negativas y si no se expresan adecuadamente pueden afectar la autoestima, por ello es importante estar en contacto con los sentimientos personales. Cuando las personas no reconocen sus sentimientos pueden caer en conductas de estrés excesivo, profecías auto cumplidas, criticismo, desanimo, envidia, perfeccionismo, creencias irracionales, depresión y suicidio.

Anexo 4

Hoja de trabajo para la orientación del problema

Nombre _____ Fecha _____

Describa brevemente la situación problemática:

Describa con brevedad su primera reacción ante este problema:

Haga una comparación con la **ORIENTACIÓN POSITIVA** que se describe abajo.

Orientación positiva del problema:

- Los problemas son parte común de la vida; mucha gente tiene tipos similares de problemas.
- Es mejor enfrentar o confrontar un problema cuando ocurre, en lugar de evitarlo.
- ¡Puedo resolver este problema con efectividad!
- Necesito usar mis sentimientos para aceptar que el problema existe.
- ¡Necesito “**DETENERME y PENSAR**” antes de actuar impulsivamente!

Anexo 5
Cuestionario Final

Nombre:

Fecha:

A continuación se presentan una serie de preguntas, responda a ellas de manera breve:

1. ¿Cuál cree Ud. que sea el propósito principal de vivir en pareja?

2. ¿Cómo le ha apoyado en su vida personal haber participado en este taller?

3. De lo aprendido en el taller, ¿qué ha puesto en práctica en su relación con su pareja?

4. ¿Qué cambios positivos ha visto en su pareja a partir de este taller?

5. ¿Qué metas comparte Ud. con su pareja? Mencione tres de ellas.

6. ¿Siente Ud. mayor confianza en expresar a su pareja sus sentimientos, temores y dudas con respecto a la relación y por qué?

7. ¿Qué le motiva a permanecer en su relación de pareja?

8. ¿Se cumplieron sus expectativas para asistir a este Taller?

9. ¿Qué sugerencias haría para mejorar este taller?
