



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**El apego en las relaciones de pareja establecidas durante la
adolescencia: propuesta de intervención desde una perspectiva
gestalt**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

L I C E N C I A D A E N P S I C O L O G Í A

P R E S E N T A

MARISOL CONTRERAS VENTURA

Directora:

Dra. María Antonieta Dorantes Gómez

Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2017





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

ÍNDICE

Introducción	5
Capítulo 1. Antecedentes históricos de la psicoterapia Gestalt	
1.1. Fundamentos filosóficos: existencialismo	8
1.2. Fundamentos psicológicos	
1.2.1. Psicoanálisis	10
1.2.2. Psicología humanista	12
1.2.3. Psicología de la Gestalt	13
1.3. La psicoterapia Gestalt y Fritz Perls	15
Capítulo 2. Principios de la psicoterapia Gestalt	
2.1. El darse cuenta	18
2.2. El aquí y el ahora	18
2.3. Trabajo con polaridades	21
2.4. El ciclo gestáltico	22
Capítulo 3. La psicoterapia Gestalt y las interrupciones en el buen funcionamiento de las relaciones interpersonales	
3.1. La salud y el funcionamiento anormal	25
3.2. Mecanismos neuróticos	28
3.3. Apego	31

Capítulo 4. Las relaciones durante la adolescencia en la época actual

4.1. Relaciones de pareja en la adolescencia 38

4.2. El papel del apego en los tipos de contacto 41

Capítulo 5. Propuestas de intervención para el mejoramiento de las relaciones de pareja durante la adolescencia

5.1. Sensibilización Gestalt. 45

5.2 Taller. 46

Conclusiones 65

Bibliografía

INTRODUCCIÓN.

Una característica del ser humano, es que sea un ser social que a lo largo de la historia construye relaciones que van modificándose.

Ovejero (2007) nos muestra un par de ejemplos de momentos destacados, en los que se observan cambios de ideas, se generan nuevos conocimientos o una transformación en los procesos económicos, políticos, culturales, que afectan cómo percibimos la vida e interactuamos con el mundo y los seres humanos, desde el hecho mismo de aceptar que la Tierra no era el centro del Universo o la llegada de la Ilustración y la Revolución industrial, que han modificado cómo percibimos y nos comportamos.

Sin embargo, en el tipo de relaciones que se establecen en la actualidad, han permanecido y prevalecido ciertas características en la forma en la que contactamos, y cambiado otras, que han ampliado el modo en el que se establece el encuentro.

Tanto el medio, como la demanda que éste crea (de la cual unos se apropian más), y lo que forma parte de él: el avance tecnológico cada vez más acelerado, la influencia social en lo familiar, laboral, político, económico, así como en la educación, son algunos de los aspectos más importantes a considerar. A continuación se dará una breve explicación de cada uno.

Como lo señala Cornejo y Tapia (2011), el avance tecnológico sigue abarcando más ámbitos de la vida, espacios donde se generan intercambios, no sólo de información, sino también de interacciones sociales, en donde precisamente, si bien preocupa el impacto que tiene y tendrá en los adolescentes y niños que han crecido junto con éstas nuevas formas de comunicación, mencionan al menos cuatro empleos generales en la manera de utilizar las redes sociales que involucran a todos los sectores de la población que tienen acceso a la tecnología: mantenimiento de amistades, nueva creación de amistades, entretenimiento y gestión interna de organizaciones empresariales (Del Moral, 2010, citado en Cornejo y Tapia, 2011). De acuerdo con su visión, que concuerda con la de Bauman, al volverse una forma predominante de comunicación, se desarrollan una nueva clase de vínculos que si bien puede volverlos frágiles como lo rescatan ellos, también no desaparece su contraparte: puede fortalecerlos.

En cuanto a la influencia social, intervienen un sin fin de variables, que se desarrollan desde diferentes modalidades. Por ejemplo, Faucheux y Moscovici (1967, citados en Ovejero 2007), proponen tres objetivos de la influencia social: normalización, conformidad e innovación.

Es aquí en donde se puede apreciar que el modo de establecer relaciones puede cambiar, pero la finalidad sigue siendo la misma: la normalización pretende poder ajustarse a unas mismas circunstancias a una cantidad considerable de personas. Logrado éste objetivo, se llega a la conformidad, en donde se aceptan las condiciones estipuladas para poder ser integrados a un sin número de grupos, llámese amigos, familia, entorno laboral. La innovación se hace presente, haciendo caso a las minorías y a las ideas transformadoras que traen consigo: es la actitud opuesta a la conformidad.

Verbigracia, en el establecimiento de relaciones dentro de la familia nuclear y las características que en ella han surgido, han respondido a diversos factores. Estenoui (2009), realiza tres cortes en el tiempo, para mostrar el grado de intimidad que se construye dependiendo de cómo se conforman las relaciones de pareja, pudiéndose mostrar el papel que han desempeñado cada miembro, estadísticas de mortalidad, fecundidad, divorcios. Lo constante es la mirada que ofrece del grado de desigualdad y ahora búsqueda de igualdad y los roles establecidos a roles más flexibles generadores de más “conflictos” a lo largo de los periodos propuestos, que muestran hasta qué punto hubo una normalización y con ella conformidad en los papeles asumidos por el hombre y la mujer, y la intención que sigue teniendo sobre todo ésta última en la actualidad de innovar respecto al rol que se le marca socialmente que “debe” de asumir.

Aunado a ello, cada ser humano tiene una historia, que no solamente se ve enmarcada por un contexto histórico y social, es decir, dentro de un espacio y un tiempo en común con otros de su misma especie, también tiene una historia personal que lo lleva a diferenciarse y formar una idea de lo que es. Continuado con el ejemplo anterior, aunque el índice de mortalidad del hombre o la mujer ha disminuido, debido (entre otras variables), al aumento de servicios de salud pública, no asegura que el número de conflictos sea proporcional a este incremento en cada pareja; sólo se podría hablar de probabilidades, si se acepta la existencia de más factores involucrados, como lo son el tipo de comunicación, situación económica, estado de salud de una determinada pareja. Además, por el hecho mismo de que

somos seres que nos relacionamos, que nos identificamos y nos diferenciamos, los problemas son inherentes a nosotros, lo que cambia es la manera en la que nos enfrentamos a ellos.

El tipo de relaciones que han permanecido han creado roces en los cambios que se han ido generando y ni unos ni otros harán desaparecer por completo las dificultades que se presentan en la construcción de relaciones que acontecen en ésta época.

Por ello se vuelve cada vez más relevante que se generen alternativas que amplíen la visión del tipo de relaciones que establece una persona y le permitan considerar si es que quiere continuar con esa misma dinámica o desea cambiarla.

Bajo este panorama, es que el objetivo del presente escrito es hacer una revisión teórica de la psicoterapia Gestalt para posteriormente saber cómo se puede abordar el tema de las dificultades en las relaciones de pareja durante la adolescencia en la actualidad y el cómo puede favorecer su mejoramiento.

La psicoterapia Gestalt es una visión humanista – existencial que presta atención a los modos de contacto y las interferencias que se generan en el proceso, así como la capacidad de darse cuenta, entendida como la conciencia que tengo de mí (mis pensamientos, acciones, emociones, sensaciones, fantasías) y de lo exterior (la situación y las condiciones en las que vivo, las personas que me rodean).

Estos aspectos son retomados con el propósito de examinar el papel del apego dentro de una relación interpersonal que resulta dañina. En psicoterapia Gestalt, el apego en la dinámica de contacto – retirada, es una forma de establecer contacto y el desapego, corresponde a la retirada que, en algunos casos no se hace presente, generando relaciones poco saludables, en el caso de este escrito, se vislumbrara en las relaciones de pareja durante la adolescencia.

A partir de la visión que nos ofrece este enfoque de la Psicología, la propuesta es la de promover mediante un taller que los y las adolescentes trabajen consigo mismos, reconozcan, exploren, decidan y se les ofrezca otra visión de las diferentes formas y el papel que juegan en sus vidas las relaciones de pareja, y la responsabilidad que cada uno tiene en ellas.

Antes de llegar al desarrollo del taller (capítulo cinco), se abordan las bases de la psicoterapia Gestalt, por lo que dentro de un primer capítulo, se retomarán brevemente sus raíces y en un segundo capítulo sus principios, para que más tarde se vaya entrando en materia de los tipos de relaciones interpersonales que se han estado estableciendo en la actualidad, sobre todo en la adolescencia y en un capítulo tres, sus perturbaciones en el proceso de contacto, en este caso, al momento de establecer una relación de pareja y finalmente como parte del capítulo cuatro, el papel del apego en los tipos de contacto que se generan en estas relaciones de pareja, durante la que se considera una etapa importante en la vida del ser humano, por ser donde hay una mayor toma de decisiones, se inicia una búsqueda de la libertad, identidad e independencia en el hombre y la mujer y a lo que este trabajo compete: las relaciones de pareja comienzan.

CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

GESTALT

Si bien, el espíritu de una época, como lo señala Quitmann (2001) contribuye al surgimiento de cambios en varios aspectos de la sociedad, también lo es las perspectivas innovadoras que ofrecen otro panorama al establecido en determinados periodos de tiempo y la relevancia que le dan varios autores, al aprovechar y concentrar ideas que concuerdan con su visión. Ésta no es la excepción, aunque a un personaje en particular se le atribuye el surgimiento de ésta propuesta psicoterapéutica.

He ahí la importancia de hacer un breve recorrido de los fundamentos filosóficos (existencialismo) y psicológicos (humanismo, psicoanálisis, gestalt) de la psicoterapia Gestalt, hasta llegar a su culminación con Fritz Perls.

1.1. Fundamentos filosóficos: existencialismo

Desde una visión existencial, una idea relevante es que se le da una mayor importancia a la existencia del ser humano, más que a su esencia, es decir, al ser que posee una vida propia y se distingue de quienes se encuentran a su alrededor por lo que acontece en ella, no encasillándolo dentro de una verdad absoluta creada por un agente externo (llámese ciencia, por ejemplo), sino dándole la oportunidad de experimentar y de ahí sacar sus propias verdades. La existencia hace referencia a que el ser humano está en una constante construcción – reconstrucción; no es como un objeto, ni tampoco significa que no posea una esencia, sino que la va creando. No se le puede definir, porque implicaría que se le considere un ser estático y se le pondría fin a su crecimiento.

Esta filosofía ha existido desde hace siglos, considerando que el ser humano, de una forma u otra, no ha cesado en la búsqueda de respuestas acerca de su propia existencia. Martínez (2009) lo señala como que cuando se pone en segundo plano la técnica y se le da más peso al cómo generar un mejor acercamiento, el aspecto subjetivo y por ende al individuo en cuestión y sus particularidades en su actuación y a nivel afectivo, incluyendo al filósofo

autor de éstas visiones, se puede decir que la existencia es relacional: la persona es en relación con otro y el mundo.

Lo anterior forma parte de los principios bajo los que se acerca la filosofía existencial al ser humano y su realidad. Aunque de los principales exponentes varían sus ejes de abordaje, dándole diferente grado de relevancia, se encuentran en otros que caracterizan a esta filosofía.

Cada una de éstos principios, son retomados para generar un tipo de acercamiento tanto con uno mismo, como con quien se tiene enfrente. Heidegger habla de existenciarios, mientras que Yalom (1984), los llama principios existenciales. Heidegger los describe como universalmente compartidos, en el que incluye: nuestro ser arrojados al mundo sin que lo hayamos podido decidir y sin embargo, después de nuestro nacimiento no podemos dejar de elegir, el ser seres hacia-la-muerte (es lo único que tenemos la certeza de que va a ocurrir), ser-con-otros-y-con-el-mundo, por estar en relación con lo que también pertenece al lugar en el que vivimos, incluyendo a animales y nuestros semejantes, que nos permiten diferenciarnos de lo que somos y no somos. En el caso de Yalom, lo relaciona con la ansiedad (1984):

La ansiedad fundamental emerge de los esfuerzos, conscientes e inconscientes de cada persona por hacer frente a la dura realidad de la vida, a los “supuestos” de la existencia. He descubierto que de estos supuestos son particularmente pertinentes a la psicoterapia, la inevitabilidad de la muerte, tanto personal como la de nuestros seres queridos y la libertad de hacer nuestra vida a voluntad, nuestra extrema soledad y por último la ausencia de un propósito o sentido obvio en nuestra vida (p.15).

Si nos identificamos y reconocemos, sin necesariamente darles éste nombre, el modo de acercamiento nos conecta más al otro, es decir, desde lo que yo he vivido puedo darme una idea de por lo que está pasando el otro y desde ahí crear un contacto más empático.

De ahí la importancia de hacer mención de la filosofía existencial: me permite tocar lo mío, para poder tocar lo del otro, no de una manera superficial, sino más profunda, que se acerca más al experimentar de quien se tiene enfrente.

1.2. Fundamentos psicológicos

1.2.1. Psicoanálisis

El psicoanálisis es otra de las grandes fuerzas de la psicología, que pondera como de las principales influencias de la psicoterapia Gestalt, pudiendo notarse en el hecho de que en un principio Fritz Perls estaba interesado en formar parte de esta corriente, sin embargo, su acercamiento se vio interrumpido, por dos acontecimientos que fueron decisivos: su conferencia en el Congreso de Checoslovaquia y su encuentro personal con Freud en el que terminó indignado y decepcionado, considerando que esperaba un reconocimiento que no obtuvo, generando el tránsito del psicoanálisis ortodoxo al método de la Gestalt (Quitmann, 1989).

Al retomar el psicoanálisis, es inevitable hacer alusión de su fundador: Sigmund Freud. Peñarrubia (2008), es uno de los autores que rescata de los principales puntos fundamentales, tanto de la teoría como de la técnica freudiana, que tienen su correspondencia en el método de la Gestalt, atribuyéndoles éste último, diferentes significados, de entre los que se encuentran:

a) Lo que para Perls, Hefferline y Goodman llaman evitación, que es el mecanismo por el que hay una interrupción del contacto, para el psicoanálisis es la resistencia, que es recibida por parte de nuestros padres, mientras que en Gestalt, es responsabilidad nuestra, en donde se incluye a nuestro organismo, como quien contribuye a activar el mecanismo (Quitmann, 1989), Atinadamente así lo menciona Quitmann (1989):

Estos conceptos distintos son al mismo tiempo diferentes formas de pensar filosófico. Los conceptos “resistencia” y “fijación” salen del principio de causalidad propio de la filosofía orientada en las ciencias de la naturaleza, en cambio los conceptos de “evitación” y “asuntos sin resolver” son expresión de una actitud existencialista, que no despoja al ser humano de la responsabilidad de sus actos en el aquí y el ahora (pp.105 y 106).

b) Los mecanismos de defensa. Son maneras de afrontar situaciones que resultan tan confrontativas que se elige alguno de estos para responder, de entre los que se encuentran: negación (no reconocer un periodo que resultó doloroso o amenazante), represión (omitir pensamientos, ideas, sentimientos que son perturbadores), proyección (adjudicar una

característica que le pertenece a uno, a alguien del exterior, sin que uno se apropie de la misma), identificación (apropiarse de características de una persona), regresión (volver a conductas que “no corresponden” a la edad que se tiene), intelectualización (sólo racionalizar alguna dificultad para no sentir) (Morris y Maisto, 2005). A diferencia del psicoanálisis, en esta perspectiva no se busca eliminarlos, sino que sean reconocidos y que la persona que los utiliza decida si quiere seguir haciendo uso de ellos, considerando que si los ocupa es porque le sirven o llegaron a servir en algún momento de su vida. Quitman (1989) lo menciona como formas de interrupción del contacto, que presentan un doble carácter, pueden ser trastornos neuróticos, donde hay una evitación o pueden ser procesos que transcurren de forma constructiva, ya que ambos fenómenos son expresión de un proceso de desarrollo, por ejemplo, una forma sana de proyección es cuando se juega ajedrez, y se busca saber cuál será el próximo movimiento del contrincante.

c) Inconsciente. Para esta escuela resulta relevante todas aquellas ideas, pensamientos, deseos, sentimientos de los que no nos percatamos que tenemos o como lo señalan Morris y Maisto, 2005 son “fuerzas psicológicas que operan dentro del individuo, a menudo fuera de la conciencia”, agregando en su teoría completa del aparato psíquico el preconsciente y la conciencia; en cambio, la psicoterapia Gestalt, le presta mayor atención a la parte consciente del cliente, y en todo caso la preconsciente, dado que todavía se puede llegar a tener acceso a esta información, para que haga uso de ella y se vuelva responsable de sus acciones, decisiones. En resumen, a un gestaltista le interesa lo que hay en el aquí y el ahora, lo que ocurre y no lo que no ocurre.

d) Neurosis. Perls no adjudica el origen de la neurosis a la sexualidad infantil o a la represión, sino a necesidades no cubiertas como de hambre y que involucran a la persona con su ambiente (Peñarrubia, 2008).

Peñarrubia (2008) ofrece una visión general entre la visión de Perls y Freud, parte de ésta visión incluye:

En general, Fritz aporta una visión más confiada del impulso, del cuerpo, del movimiento y la emoción. Desconfía más de la palabra y de la racionalización. No concibe la compulsión a la repetición como expresión de un supuesto “instinto de muerte” sino como tendencia de toda necesidad a completarse... (p.42)

Habiendo retomado brevemente las principales diferencias entre una corriente y otra, resulta oportuno remarcar la diferencia esencial que encuentra Quitmann (1989) entre el psicoanálisis y la psicoterapia Gestalt: mientras la primera analiza, la segunda integra, tomando en cuenta que su objetivo es “llegar a ser”.

1.2.2. Psicología humanista

La psicología humanista junto con el existencialismo, aporta una visión más amplia del ser humano, dándole cabida a aspectos que lo componen y que no encontraban lugar ni en el conductismo, ni en el psicoanálisis que, como lo señala Ginger (1993) es una orientación o tendencia que en un principio permanece “abierta” para poder adaptarse a la evolución de los valores convirtiéndose en una tercera fuerza de la psicología.

De las aportaciones más importantes que se le puede adjudicar se encuentran:

1. La atención que se presta a cubrir necesidades que van más allá de lo material, como lo son las psicológicas, sociales o morales que, como lo señala Frager y Fadiman (2010), eran con frecuencia negadas en la psicología clásica. Este es el caso de la jerarquía de necesidades de Maslow, que categoriza estas necesidades desde las primeras que deben ser cubiertas, para que aparezcan con más insistencia las que le siguen. Estas necesidades se pueden subdividir en necesidades fisiológicas y necesidades psicológicas. Las necesidades fisiológicas comprenden la necesidad de alimento, agua, oxígeno, sueño y sexo y las necesidades psicológicas, deben satisfacerse a fin de preservar la salud (Frager y Fadiman 2010):

...de seguridad, integridad, estabilidad, de amor y sentido de pertenencia; y de estima y respeto a sí mismo. Por añadidura, cada persona tiene necesidades de crecimiento: de materializar sus potencialidades y capacidades y de autorrealización (p. 462)

2. La importancia que le da al cómo se establecen las relaciones entre un yo y un tú, es decir, la actitud en la que se está frente al otro, en el aquí y el ahora, promueve relaciones más auténticas y profundas. Esta actitud busca hacer referencia a la autenticidad, empatía y aceptación incondicional propuesta por Carl Rogers.

La primera de ellas, la autenticidad, se refiere al no fingir quien se es, sino a partir de lo que conozco de mí, actúe, tome decisiones en las que cubra mis necesidades, le haga caso a mi cuerpo y no a las “exigencias”, juicios que me imponen del exterior sin siquiera cuestionarlos. Esta autenticidad va muy ligada a una aceptación positiva hacia quien tenga enfrente, tomando en cuenta que se empieza con uno mismo: si yo reconozco y me apropio de cualidades positivas y las consideradas como negativas socialmente hablando, se me facilita poder hacerlo con quienes convivo, promoviendo que se muestren tal cual son, sin máscaras que oculten lo que verdaderamente piensan, sienten, imaginan.

Mientras que la empatía, hace referencia al hacer como si lo que me comunica el otro, fuera una situación, un estado o emoción que me pertenecen para comprender las circunstancias por las que atraviesa. Como lo menciona Martínez (2006), estas actitudes básicas activan el autodesarrollo que posee toda persona, conocida como tendencia actualizante:

...capacidad natural e innata de autodesarrollo que posee toda persona (cambio de sus autoconceptos, actitudes y conductas) y que la llevará al máximo despliegue y auto-realización de sus potencialidades, cuando se dan estas condiciones. No es cuestión de hacerle algo al individuo o de inducirlo a hacer algo en relación a sí mismo. Por el contrario, se trata de liberarlo para que tenga un crecimiento y un desarrollo normales, de quitar obstáculos para que él pueda ir otra vez hacia adelante (p.8).

1.2.3. Psicología de la Gestalt

La Gestalt, es una aproximación psicológica que se encarga de proponer una serie de leyes, a manera de explicación, acerca de cómo percibimos, estructuramos e interpretamos nuestra realidad.

Se basa en la premisa de la existencia de una figura sobre un fondo y la necesidad de completud de la primera, para que pueda pasar a un segundo plano (fondo). La figura es el ser, materia, situación, sensación, emoción, hacia la que está dirigida nuestra atención y lo que la enmarca es el fondo. Es una manera que se tiene de organizar que, como lo menciona Morris y Maisto (2005):

Como criaturas que buscan significado, tendemos a “llenar huecos”, a agrupar varios objetos, a ver objetos completos y escuchar sonidos significativos en lugar de pedacitos y piezas de datos sensoriales puros (p.126)

Estas tendencias, algunos las llaman constancias perceptuales, otras leyes generales o principios de la Gestalt. Leone (1998) bien lo señala que estas leyes no actúan de modo independiente, se les separa para facilitar su comprensión, puesto que se influyen y actúan simultáneamente, “se ajustan a variables de tiempo y espacio” considerando que nos enseñan una manera de percibir el mundo, que volvemos propia en un principio y que podemos ir incorporando información que refuerce estas percepciones o podemos ir la modificando desde que nos preguntamos si acaso es la única forma que existe de ver nuestra vida. Al plantearnos esta pregunta es donde estas leyes, son sensibles al aprendizaje o reaprendizaje, al ir priorizando una sobre otra, pues no es que se descarten.

De entre estas leyes encontramos:

- Ley de la buena forma. Tenemos la necesidad de darle coherencia o una interpretación a aquello que percibimos desde lo que conocemos. Cuando una figura, entendida como aquello en que enfocamos nuestra atención, sigue apareciendo, se debe a que no se le ha terminado de dar un sentido.
 - Ley del cierre o completud. Se tiende a completar lo que se percibe, como cuando alguien habla y no termina la oración, se concluye la frase por él o cuando en una imagen se ve una serie de puntos y se les da una forma, lo mismo sucede con las situaciones en las que nos vamos encontrando en la vida.
 - Ley del contraste. Si una figura no se encontrara detrás de un fondo, no se reconocería. Se requiere de otro, para que una pueda diferenciar lo que se es, de lo que no se es.
- Verbigracia: una persona dice preferir actividades tranquilas, después de ver que tiene un amigo más extrovertido que va a fiestas, conciertos.

Como lo alude Peñarrubia (2008), la relación con la propuesta de Perls, es más bien metafórica, por el uso de los mismos conceptos utilizados por este autor, que le sirvieron para poder desarrollar su propuesta, acorde con sus ideas, como en el caso de los conceptos de figura – fondo anteriormente mencionados, que fueron compatibles con la visión

holística o de percibir al ser humano en su totalidad, y su tendencia a completar lo que vivenciamos.

1.3. La psicoterapia Gestalt y Fritz Perls

La creación de la psicoterapia Gestalt, se le adjudica a Fritz Perls y sin embargo, colaboró con más de una persona para darle forma a una nueva propuesta que estaría a favor de la inclusión y al mismo tiempo no exclusión de otras propuestas, como las anteriormente mencionadas.

En el transcurso de esta creación, surgieron dos corrientes, una precedió a la otra: la tendencia de la costa Este y la de la costa Oeste. La tendencia de la costa Este, está remarcada por la creación del primer Instituto gestáltico, en 1952 en Nueva York, por parte de Perls y Laura y al año siguiente el de Cleveland con el apoyo de su primer grupo de discípulos que, como lo señala Peñarrubia (2008):

De éste núcleo surgió el libro *Gestalt Therapy, Excitement and Growth in the Human Personality*, firmado por Perls, Hefferline y Goodman. Con el tiempo, y tras el divorcio de Fritz y Laura, los gestaltistas formados en estos institutos se autoproclamaron representantes de la genuina gestalt, se erigieron en una especie de ortodoxia, que descalificaba la posterior etapa de madurez de Fritz e hicieron de este libro el texto canónico. Cuesta entender la esencia de la terapia gestalt a través de este libro (escrito en buena parte por Paul Goodman a partir de las ideas de Fritz) por su empeño en elaborar una teoría de la psiquis (muy próxima al psicoanálisis), su acento en la psicopatología y su lenguaje pseudocomplejo (Fritz era reacio al autoritarismo de las jergas científicas). Esta corriente ha puesto el énfasis en la sistematización teórica y ha producido mucho mayor número de textos y documentación (pp.24 y 25).

Mientras que la gestalt californiana o de la costa Oeste que corresponde a los años sesenta, fue en la que consolidó Fritz Perls su forma de hacer terapia, poniendo el acento en la intuición, la actitud y la relación más que en la formulación teórica (Peñarrubia, 2008).

En esta forma de hacer terapia, Perls decía que no era el fundador sino el redescubridor de algo tan viejo como el mundo y, como todo artista su creación va profundamente unida a su

vida y a su tiempo: nace el 8 de julio de 1893, tuvo contacto con el teatro y la ópera, que culminaría en un encuentro significativo en su adolescencia con Reinhardt, director del Deutscher Theater; conoce al filósofo Freud; se interesó en el psicoanálisis, comenzando un primer análisis con Karen Horney; en 1962 viaja alrededor del mundo, trabajó bajo los efectos del LSD y en Japón, por dos meses, bajo una enseñanza zen, que marcarían un antes y después en su maduración tanto personal como profesional (Peñarrubia, 2008). Como lo señala Quitmann (1989) “Perls fue un hombre difícil, complicado y con muchas contradicciones, que recorrió su camino, viviendo personalmente todo aquello que había defendido a nivel teórico, con todas las alegrías y penas que ello traía consigo” (p.95).

CAPÍTULO 2. PRINCIPIOS DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

La propuesta hecha por Perls, es considerada como una filosofía de vida, más que un enfoque terapéutico, que como retoma Peñarrubia (2008), Fritz se enfoca en realidades obvias: el presente, la experiencia y la responsabilidad.

Estando en el presente, no sólo podemos llevar a cabo una integración de lo que nos constituye, sino que es lo que tenemos (el pasado ya no existe y el futuro aún no llega), al igual que la experiencia y finalmente la responsabilidad “no es un deber, es un hecho” que se nos confiera a cada uno (Peñarrubia, 2008).

Estas realidades se vuelven obvias por ser inherentes a nosotros en nuestra calidad de seres humanos, que en algunas ocasiones no nos apropiemos o reconozcamos esta realidad es otra cuestión.

Para poder entrar en contacto con esta realidad, se cuentan con preceptos gestálticos o principios que conviene sean adquiridos como actitudes, que disminuyen la personalidad neurótica y favorecen un mayor disfrute, autorregulación y autorrealización del ser humano.

Desde la manera en la que nos comunicamos, las ideas que expresamos, se promueve que nos apropiemos y responsabilicemos de lo nuestro, que generemos una escucha tanto interna (lo que a mí me ocurre en presencia del otro, que me ayuda a empatizar) como externa (percibir al otro, no sólo auditivamente, sino también prestándole atención a las señales paralingüísticas que son menos tramposas que las palabras, al encubrir menos (Peñarrubia, 2008).

Elegir esta actitud o forma de vivir, no nos va a hacer escapar de tristezas, frustraciones, pérdidas, nos va a ofrecer otra manera de experimentarlas y aprovecharlas, por lo que a continuación se hará mención de estos principios o preceptos gestálticos que encaminan a alcanzar éstas actitudes.

2.1. El darse cuenta

Hace referencia a la capacidad que se tiene de poder percatarse de lo que contribuye a que nos movamos hacia determinada dirección, que reconozcamos si a lo que le prestamos atención nos sirve o si se vuelve un impedimento para nuestro crecimiento. Peñarrubia (2008) lo describe como algo más difuso que la atención, implica una percepción relajada, teniendo una actitud de estar despierto.

Yontef (citado en Peñarrubia, 2008), considera que es una forma de orientarse en el mundo, que exige cubrir tres condiciones. La primera condición es identificar la necesidad actual que se tiene porque en base a ella se es eficaz; la segunda conocer la situación presente y cómo se encuentra uno dentro de ella y la tercera condición ya viene incluida en las dos anteriores: el darse cuenta es en el aquí y el ahora, siempre cambiante, evolucionando y transformándose.

En la psicoterapia Gestalt, se habla de tres instancias en las que podemos enfocarnos: darse cuenta interno, externo y el de darse cuenta de la fantasía. Stevens (2012) retoma el primero y el segundo como los datos de nuestra existencia en el aquí y el ahora (el darse cuenta externo es la percepción de objetos y eventos en el presente, y en el darse cuenta interno hay un reconocimiento de lo que siento en mi cuerpo, en ambos hay una apropiación de lo que se percibe, de lo que me rodea y que en algún momento está ocurriendo en mi interior).

Mientras que en el tercer tipo de darse cuenta, son ideas, predicciones, recuerdos que conforman una actividad mental, como por ejemplo las fantasías que tenemos de cómo nos irá en una prueba, tienen que ver con el futuro que deseamos formarnos y el no querer repetir una situación que se volvió angustiante en el pasado. Atinadamente lo señala Stevens (2012): "tanto nuestra idea del futuro, como nuestra concepción del pasado, se basan en nuestra concepción del presente" (p.22). Lo dañino es su exceso, es decir, cuando termina siendo sólo un escenario de los ensayos, llamado así por Perls (citado en Peñarrubia, 2008), que nos aleja de la realidad.

Gracias a que abarca estos tres campos, Stevens (2012) lo ubica como el agente curativo más importante que tenemos desde que nacemos, solo que lo vamos perdiendo en menor o gran medida cuando comenzamos a construir relaciones interpersonales con grupos,

familia, sociedad, quienes nos van impregnando de sus ideas, deseos, haciendo que nos apropiemos de algunas e incluso que ni siquiera cuestionamos, por lo que podemos llegar a no distinguir entre lo que me pertenece a mí y lo que le pertenece al otro. Hunneus (citado en Stevens, 2012) lo describe como:

"la vida en una sociedad termina por moldearme, por conformarme de acuerdo a su modelo, me compenetro de sus ideales, de sus reglas, de sus exigencias y acabo identificándome enteramente con ella, y muy probablemente divorciado de mí mismo" (p.10).

Es por eso que se trabaja con el darse cuenta para, como diría Huneeus (citado en Stevens, 2012) la idea de desarrollar esta capacidad es colocar las cosas en su sitio dentro de mí y en los demás: esto es recuerdo, esto de aquí y ahora, utilizando a nuestro favor nuestra creatividad.

Habiendo ofrecido un panorama de estos campos, vale la pena rememorar la forma en la que Fritz llegó a llamar a su propuesta: terapia del darse cuenta, reconociendo así su importancia (Stevens, 2012):

Con un darse cuenta cabal y con la confianza que saldrá bien, uno puede permitir que ocurra lo que tiene que ocurrir. Se puede aprender a soltar, a vivir y a fluir con las vivencias y el transcurso de los eventos, en lugar de frustrarse con exigencias de ser distinto de lo que se es. Toda la energía aprisionada en la batalla entre el tratar de cambiar y el de resistir al cambio puede utilizarse en vivir la vida que es tan pasiva como activa. Este enfoque no le dará soluciones a los problemas de su vida. Lo que sí hace es entregarle herramientas que podrá utilizar para explorar su vida, simplificar y calificar sus problemas y confusiones, y le ayudará a descubrir sus propias respuestas: lo que usted quiere hacer (p.21).

Otra idea proporcionada por Stevens (2012) es que lo más importante de esta exploración es que nos lleva a un enriquecimiento continuo y un compromiso con la vida, el cual tiene que ser vivenciado para ser conocido; es así como el darse cuenta se vuelve una herramienta integradora y autorreguladora en donde lo emergente, lo inconcluso, saldrá a la superficie no tenemos que cavar, esta todo ahí.

2.2. El aquí y el ahora

El presente es una característica inherente del darse cuenta tratado. Es en donde convergen los tres campos del darse cuenta. Como lo puntualizan los Polster (1991), además de que se hace uso de nuestro sistema sensorio motor, que vuelve más vívida la experiencia:

Las dimensiones de pasado y futuro acreditan lo que fue y lo que puede ser algún día, estableciendo así las fronteras psíquicas para la experiencia presente y el contexto psíquico que da al presente el fondo necesario para que exista como figura (p.25).

Gracias a ello, es en este tiempo en el que se puede producir una integración y apropiación de lo que a cada uno le pertenece, es decir, en donde se generan constantes cambios. Lo que quiere decir que lo que está ocurriendo, haciendo a un lado hasta cierto punto aspectos como las condiciones o calidad de vida que ofrece la sociedad donde se radica o la familia en la que le tocó a uno estar, las decisiones que se han tomado o no se han decidido tomar, encaminan el tipo de vida en el que se está viviendo, las dificultades o satisfacciones que se tienen y que se vuelven parte de nuestro experimentar.

Si un rubro de lo que estoy viviendo ya no me está gustando, puedo explorar e identificar en qué estoy contribuyendo para que se sucedan así las situaciones: no podré cambiar de padres, pero si la relación se está volviendo problemática y quiero sentirme en un estado de mayor armonía, me toca recurrir a opciones que me ayuden a alcanzar ese grado de tranquilidad que necesito. Para lograrlo, es necesario confrontar la que está siendo mi realidad, abriendo mis ojos para ver no sólo lo que ya conozco de mí y de los demás, en este caso en la relación con la figura paterna y materna, sino ampliar mi campo visual que me permita ver otros caminos y me haga dejar de victimizarme, estancarme o paralizarme. No es tarea fácil, considerando la cantidad de tiempo que llevamos de no prestar atención a este otro panorama, aunque en un principio, como se puntualizó al hablar del darse cuenta, esto lo hacíamos desde que nacimos.

Denotamos nuevamente la importancia de este tiempo, si retomamos la idea de los Polster (1991), de que si la neurosis traslada a un estado anacrónico a la persona que la tiene, el hecho de retornar al presente formaría parte de la solución para dejar de encontrarse en este estado, siendo el aquí y el ahora donde se aprende a enfocar el darse cuenta, se descubre lo

que se es y no lo que no se deberá o podría haber sido; se aprende a confiar en uno mismo, lo que promueve un crecimiento personal.

2.3. Trabajo con polaridades

El decir polaridades hace referencia a considerar dos extremos, dos visiones que son contrarias entre sí y al mismo tiempo se complementan y se vuelven inherentes unas de otras. El ser inherentes se debe a que sin la existencia de la segunda no puede definirse la primera y a la inversa. Como cuando alguien menciona estar enamorado, para que haya reconocido el amor hacia el otro, tuvo que haber diferenciado que lo que no sentía es odio.

En el mundo en el que vivimos estamos rodeados de polaridades y no siempre nos percatamos de ellas. Si sólo se miran similitudes, se limita la capacidad del darse cuenta. Es necesario encontrar o acercarse a un punto cero o vacío donde después de una diferenciación o polarización de puntos opuestos que se han definido pueden posteriormente integrarse, siendo una de las características que forma parte de la filosofía de la psicoterapia Gestalt (Peñarrubia, 2008). Como lo anuncia Perls (citado en Peñarrubia, 2008):

La filosofía básica de la terapia Gestalt es la diferenciación e integración de la naturaleza. La diferenciación conduce por sí misma a polaridades. Como dualidades, estas polaridades se pelearán fácilmente y se paralizarán mutuamente. Al integrar opuestos, completamos nuevamente a la persona. Por ejemplo: debilidad y bravuconería se integran como una silenciosa firmeza (pp. 124 y 125).

Esta organización es “forzosa en un organismo sano y complejo” (Goldstein, citado en Peñarrubia, 2008) si se acepta que el reconocimiento de dos polos y su respectiva integración, permite que se pueda hacer uso de uno y otro, de acuerdo a lo que resulte más idóneo en la situación por la que se atraviesa.

De entre las polaridades con las que se trabajan están: la dicotomía entre cuerpo y alma; parte femenina y masculina; contacto y retirada que se abordarán más adelante (Peñarrubia, 2008). Incluso los conceptos de figura y fondo, revisados con anterioridad, pueden abordarse como polaridades: si no hago sobresalir la figura que aparece, no podré concluir ese asunto pendiente (darle una buena forma), impidiendo que se cubra una necesidad y se

vaya a generar una lista de espera de las figuras que posteriormente desean hacer su aparición. Es así como aparecen y reaparecen asuntos que se consideran inconclusos. Si se completan, vuelven al fondo, dándoles espacio a las nuevas figuras para que puedan surgir con fuerza.

La relevancia del trabajo con polaridades radica precisamente en esta aparición, reaparición o completud de las mismas, que haya un contacto y una retirada. Se trata de cubrir necesidades, unas más básicas que otras, que facilitan que logremos alcanzar nuestro bienestar, de la manera en la que lo concebimos, fluyendo a través de estas polaridades o integración de las mismas. Asimismo, este fluir impediría que se generaran desajustes (excesos o déficits) que causen malestar o enfermedad (Peñarrubia, 2008). Por eso, es que la psicoterapia Gestalt, busca la armonía a través de las analogías de los contrarios, es decir, de las polaridades, a través de las cuales se crea un equilibrio de fuerzas (Castanedo, 2002).

2.4. El ciclo gestáltico

El ciclo gestáltico llamado ciclo de autorregulación orgánica con Harmon, ciclo de conciencia – excitación – contacto por Sinkler, es un proceso en el que una necesidad emerge y pugna por su satisfacción (Peñarrubia, 2008). Es un ciclo de la experiencia en el que se divide una situación vivida, que busca sea cubierta una necesidad que se está teniendo, así es como da inicio el ciclo y se concluye una vez que la necesidad ha sido completada.

Entre estos dos puntos (inicio y final), se genera movimiento, traspaso de energía, que trabaja a favor de cubrir la necesidad (Peñarrubia, 2008):

- Punto 0. Reposo. Es un periodo de estabilidad en el que no hay necesidad a cubrir.
- Punto 1. Sensación. Emerge difusa, sin que tenga nombre. Se trata de señales sensoriales que anuncian que se tiene una necesidad.
- Punto 2. Darse cuenta. Es una toma de conciencia en el que se le da nombre a la sensación.
- Punto 3. Energetización. Hay una movilización de energía, que prepara para entrar en acción y se pueda cubrir la necesidad.
- Punto 4. Acción. Es un hacer para satisfacer la necesidad.

- Punto 5. Contacto. La necesidad se resuelve en un intercambio con el entorno.
- Punto 6. Retirada. Una vez satisfecha la necesidad, es estar de vuelta en el estado de reposo hasta que emerja un nuevo ciclo.

Hay diferentes versiones de este ciclo, como la de Michael Katzeff que aporta un paso entre el 5 y el 6, nombrado como de la consumación, que es la celebración del contacto o en el caso de Zinker, lo llama resolución pero tiene el mismo sentido (Peñarrubia, 2008).

Mientras que el ciclo propuesto por Salama (2012), hace una representación didáctica en donde en un primer momento, hace una división en dos partes con una línea horizontal en donde la superior representa la parte pasiva y la inferior la activa (Figura 1); en una segunda división, hace un corte con una línea vertical, para observar cuatro partes a las que llama cuadrantes que representan la ubicación de cada punto que inicia con una zona interna, zona de fantasía, continuo de conciencia y zona externa (Figura 2) y finalmente, en un tercer momento hay una división en ocho partes que representan los ocho puntos o fases del círculo o ciclo empezando con el reposo, sensación, formación de figura, movilización de energía, acción motriz, precontacto, contacto, postcontacto y reposo.

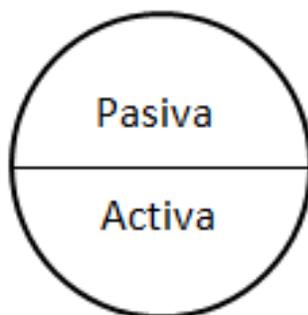


Figura 1. Partes pasiva y activa



Figura 2. Zonas de relación y los cuadrantes.

Desafortunadamente, a veces se produce una interrupción en alguna de las fases, que provoca dificultades en posteriores experiencias como cuando uno se pregunta cómo es que uno no puede involucrarse en una relación de pareja como se quisiera, interrumpiendo el contacto con alguna de las fases, por lo que es necesario poder identificar en dónde se

encuentra el bache que nos ponemos, para trabajar en ello y volver fluido el ciclo, y por lo tanto que se pueda concluir y volver a iniciar, al momento de surgir otra necesidad.

CAPÍTULO 3. LA PSICOTERAPIA GESTALT Y LAS INTERRUPCIONES EN EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

En las relaciones interpersonales son ciertas situaciones, aptitudes, que inducen idealmente un cariño hacia otro. Sin importar la edad, el sexo, si se profesa alguna religión, la nacionalidad, las muestras de afecto son bien recibidas, sólo que dependiendo de quién se trate, serán el tipo de atenciones proporcionadas, las que aumenten la cercanía que sentimos hacia otra persona. Campbell y Chapman (2012) los mencionan como lenguajes del amor (identifican el contacto físico, palabras de afirmación, atención, regalos y actos de servicio), que tienen una misma finalidad: crear contacto.

Al crear contacto, no sólo conocemos al otro, nos conocemos más a nosotros mismos, impulsando nuestro crecimiento. Tomemos en cuenta que vivimos dentro de una sociedad, donde el contacto parece ser inevitable, así que lo que nos corresponde es decidir el tipo de contacto a establecer, si queremos que sea nutritivo, enriquecerá a ambas partes y cuando resulte necesario habrá una despedida o una separación momentánea.

De no ser así se suscitan controversias entre si se continua con la relación, si es preferible buscar un cambio, darse un espacio, por cuestiones que van desde que hay incomodidad, discusiones, reclamos, que encaminan a relaciones que podrían considerarse poco saludables, que si se mantienen es por costumbre, por el temor a la soledad, a no encontrar a alguien más que se pueda amar, por no creer que se pueda llegar a volver a ser amado por alguien más o que se pueda encontrar a alguien mejor, etc.

Estos son tipos de relaciones en las que nos podemos involucrar, nos remiten a la idea de salud, con lo cual se brindara un panorama general que nos permita adentrarnos al tema que nos compete: el papel del apego-desapego en el establecimiento de las relaciones interpersonales y la diferencia entre una relación que es saludable de otra que ya no lo está siendo.

3.1. La salud y el funcionamiento anormal

La palabra salud puede ser entendida desde diversos ámbitos, depende de la disciplina, enfoque, autor, persona, creencias de la misma, incluso expectativas generadas. En el caso de la medicina, cuando se va a consulta es porque hubo una alteración en el funcionamiento de nuestro cuerpo que nos impide hacer nuestras actividades cotidianas, por lo que el médico examina, diagnostica y muy probablemente recete algún medicamento de acuerdo al resultado del estudio para mejorar nuestra salud.

Sin embargo, ni en esta disciplina se puede encontrar precisión para asegurar que se está sano, como cuando la salud es tomada como un sinónimo de normalidad, pero no necesariamente es así, si como significado se lo atribuimos a todas aquellas personas que coinciden en la calidad de vida y las características que se promueven en su comunidad para su mejoramiento; basta voltear a ver en qué tipo de sociedad estamos inmersos, lo que se enseña y es reconocido no siempre va a favorecer el bienestar del ser humano.

Nuestra época se caracteriza por el ritmo de vida cada vez más acelerado, en el que si podemos reducir tiempos y acumular más, vamos por un “buen camino” pero ¿acaso esto nos hace sentir más plenos y asegura nuestra salud? Sólo nos aleja de nosotros, de nuestras necesidades primarias y auténticas.

Desde la psicoterapia Gestalt, se trata precisamente de restablecer el contacto con uno mismo y con lo que nos rodea, para lograr un funcionamiento libre en el aquí y el ahora, signos de buena salud. Latner (1999), en uno de sus libros, aborda esta temática, describiendo un funcionamiento normal, como la consciencia que se tiene del presente para permitir la integración de las partes que lo conforman (la realidad creada y la realidad dada por estructuras preformadas) y lo que nos constituye (características, herramientas, habilidades con las que contamos), y poder construir figuras más completas que enriquecerán nuestro experimentar y que terminarán siendo destruidas, es decir, no vamos a interrumpir el ciclo que una y otra vez se va a repetir conforme tengamos que cubrir necesidades: vamos a contactar sin arraigarnos para poder separarnos y cerrar el proceso.

En el momento en el que completamos una gestalt se crea conocimiento, aprendizaje que nos brinda mayor seguridad y confianza en nosotros, habiendo un cambio tanto en uno como en el ambiente y una constante reorganización. Verbigracia, cuando una mujer tiene un hijo, en su papel como madre, le brinda los cuidados y protección necesaria para un sano desarrollo y crecimiento. Conforme el niño va creciendo, va adquiriendo las habilidades,

destrezas y conocimientos que lo van volviendo más independiente hasta llegar el momento en el que decide construir una vida propia fuera de casa. Aquí, a la madre le toca aceptar que un bebé no va a requerir las mismas atenciones que un niño, un adolescente y un adulto. No significa que llegue un momento en el que no le brinde apoyo, sino que este se irá ajustando a las etapas de crecimiento del hijo y a su vez al proceso que abarca su papel como madre, es decir, son estos ciclos que se han mencionado. Si la mujer lo comprende, tendrá más tiempo para ella, para poder hacer otras actividades, para dedicarle más tiempo a su carrera, pareja, familia y podrá cubrir esa necesidad de dar y recibir afecto acorde al tiempo.

Lo mismo ocurre con situaciones cotidianas, como el dormir o el comer que, una vez que las satisfacemos continuamos con nuestras actividades sin que sean interrumpidas y prolongadas por el apetito o cansancio que se tengan.

Cuando no podemos completar la necesidad, como en los últimos ejemplos, surgen funciones de seguridad (Latner, 1999), que son modos de actuar que ayudan a sobrellevar situaciones con tal de volver el camino más transitable, como lo es la huida, inhibir el comportamiento, hasta la regresión, alucinaciones o delirios, sin que se complete la necesidad, provocando un desequilibrio. El conflicto surge cuando utilizamos esta respuesta de forma repetitiva y la volvemos automática: en algún momento nos sirvió pero las circunstancias cambian y entra en desuso, habiendo otras herramientas y habilidades adquiridas a lo largo del tiempo que posibilitan responder de otra manera que genere satisfacción.

Latner (1999), lo menciona como una supresión que en un principio es consciente y controlada, pero que se convierte en represión crónica e inconsciente, que impide que nos enfrentemos con éxito a las situaciones nuevas, perdiendo energía que fluye hacia el conflicto del que nos volvemos inconscientes, habiendo igualmente una pérdida de nuestra unidad, que da como resultado la neurosis y una alteración de nuestra capacidad de toma de consciencia, dando paso a un funcionamiento anormal o poco saludable.

Esta incompletud de la necesidad, también puede explicarse por un modo de comportamiento donde uno de los modos del yo (ello o ego) toma el control. El yo es lo que somos, es nuestra esencia, que entra en contacto con el presente y si se encuentra en buenas condiciones, hay un equilibrio en estos dos mundos que tiene de actuar, haciendo

uso de uno u otro, de acuerdo a la situación, por lo que hay una comunicación entre ambos que facilita responder a las necesidades de forma congruente, pero si el modo ello toma el control, se difuminan los límites entre lo que se es y el mundo, con el objetivo de evitar el peligro se queda fuera del contacto y manejado por los impulsos, trayendo como consecuencia un exceso o falta de responsabilidad de nuestros actos.

En cambio, con el modo ego tomando el control, se crea una estructura muy rígida, desde la que se va a actuar, habiendo una distinción entre el yo y el mundo, que los separa, volviéndose consciente de uno mismo; hay una máscara moldeada en base a lo que se debe hacer, alejándonos de nuestro sí mismo que nos regula y equilibra, que no nos deja atender nuestras necesidades por nosotros mismos y por lo tanto avanzar y fluir.

Si alcanzar un grado de plenitud radica en el que conozcamos y aceptemos tal cual sea el momento presente, estas interrupciones, incompletud de necesidades, se vuelven un obstáculo, una lucha entre la espontaneidad y la inhibición, alejándonos de nuestro ser auténtico por no permitir nuestro libre funcionamiento. Por ello es importante retomar los mecanismos que generan un deterioro de nuestra salud, que nos alejan del presente que, como Latner (1999) concibe: “sea cual ser nuestra condición de vida presente, si formamos un todo con ella, estamos sanos” (p.73).

3.2. Mecanismos neuróticos

Stevens (2012), nos hace notar que desde que nacemos tenemos necesidades a cubrir que en un principio lo hacemos con ayuda de nuestros padres o con quien esté a cargo de nuestro cuidado, que por nombrarlas de alguna manera, son simples y que conforme vamos creciendo somos nosotros los que buscamos y aprendemos a satisfacerlas, agregándose a las simples o básicas otras más complejas. Sea cuales sean sus características, cuando logramos completar la necesidad hay una sensación de satisfacción.

Pese a ello, cuando nos encontramos en esta búsqueda no siempre las condiciones del entorno nos llevan a alcanzar este grado de plenitud, y aun así respondemos de la mejor manera posible que encontramos. Lo peligroso es, como se había mencionado, que esta respuesta que en algún momento nos sirvió, se vuelva inconsciente y la sigamos utilizando cuando ni nosotros ni el exterior somos los mismos.

Estas respuestas o maneras de actuar son los llamados mecanismos neuróticos, de defensa o estrategias del funcionamiento anormal, que se vuelven una interferencia ya sea en el contacto con nuestras necesidades, en alguna de las fases o en la culminación de la necesidad, es decir, en el proceso del ciclo de la experiencia.

Latner (1999), identifica su aparición en forma de interferencia, supresión o represión, que deja de lado nuestro libre funcionamiento, pudiendo transformarse en actividades sustitutivas que suelen ser inadecuadas para satisfacer la necesidad de la figura original. Asimismo, al interrumpir la gestalt o figura en formación surge la angustia, que es el conflicto de nuestros intentos de bloquear la excitación, que es la energía que nos mueve a completar el ciclo (Latner, 1999).

Estos mecanismos, Zinker (citado en Peñarrubia, 2008) los ubica en determinados puntos del ciclo gestáltico, que se muestran a continuación (Figura 3).

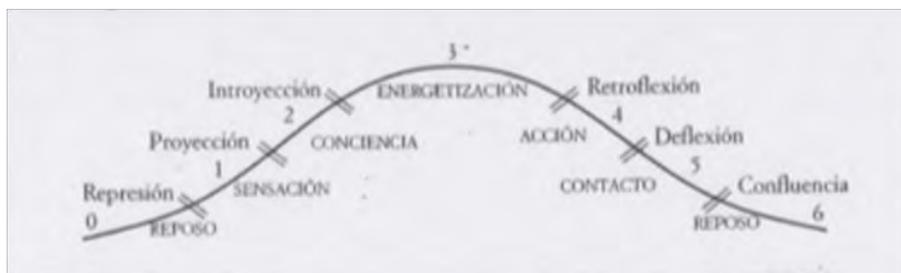


Figura 3. Ubicación de mecanismos neuróticos

- Entre reposo y sensación: represión. No permite siquiera que podamos sentir, desear, querer algo. Se omite la necesidad antes de que haga su aparición en nuestro organismo, como cuando una persona tiene hambre pero por tener tantos pendientes, ni siquiera se detiene a ubicar su sensación.
- Entre sensación y consciencia: proyección. No dejar que nos apropiemos de aquello que sentimos, queremos o necesitamos, atribuyéndoselo a un agente externo. Un claro ejemplo, es cuando una madre le pide a su hijo que se tape porque hace frío, cuando la que tiene la necesidad de taparse es ella.
- Entre consciencia y energetización: introyección. En lugar de planear la manera de satisfacer la necesidad, parece que se buscan pretextos para no prestarle atención o resultan

un impedimento los mandatos, reglas, ideas transmitidas por figuras relevantes en nuestra vida. Es el caso de una niña que decide no jugar fútbol porque sus padres le dijeron que es un deporte para hombres.

- Entre energetización y acción: retroflexión. Es hacerse a uno mismo lo que se le quiere hacer al otro, por resultar menos amenazante. Se vislumbra cuando una persona tiene ganas de agredir a alguien y en lugar de hacerlo hacia quien está dirigida su ira, se golpea a sí mismo.

- Entre acción y contacto: deflexión. Entendida como el evitar el contacto directo para que no resulte tan amenazante, como cuando una persona se ocupa de las tareas del hogar o de su trabajo antes de que acuda al doctor al sentirse mal.

- Entre contacto y reposo: confluencia. Quiere decir quedarse pegado a la experiencia, o a un grupo al que se pertenezca, verbigracia, volviéndose uno con el ser amado o el grupo al que se ha integrado (religioso, político), tomando como verdades absolutas lo estipulado por ellos.

Pese a ello, Peñarrubia (2008), descarta que sean los únicos puntos en donde se les puede ubicar:

- La introyección también puede existir entre la consciencia y la sensación, considerando que los “deber ser” aprendidos, llevan a sustituir por ejemplo, una necesidad sexual, por algo más aceptado como el necesitar hacer ejercicio.

- La deflexión puede ubicarse igualmente entre la consciencia y la energetización, creando distractores que impidan planear cómo cubrir la necesidad.

- Entre energetización y contacto, las proyecciones interfieren reconociendo la necesidad en el otro, es decir, uno se deslinga de su necesidad.

- La retroflexión, encontrándose entre la acción y el contacto, no nos permite cubrir la necesidad, dado que no establecemos contacto con el exterior.

Y aun así, independientemente del mecanismo utilizado y de la parte del proceso que interrumpa, lo que sigue provocando el bloqueo, es el no percatarse de cómo se actúa, de lo que se siente, es decir, no mirarse, no sentirse, no estar pendiente de uno mismo: no darse cuenta. Es por eso que se puede hacer mención de una parte sana de estos mecanismos que

es cuando nos encaminan a completar una necesidad, es decir, se ponen a nuestro favor y no en nuestra contra como cuando con la introyección el actor puede representar papeles o con la retroflexión, se adquiere autocontrol, que se puede ver reflejado en la disciplina que se tiene, verbigracia al hacer ejercicio. Incluso hay quienes se refieren a ellos como modos de relación desde los que nos acercamos o alejamos (de acuerdo al uso que se le dé) de un otro (Pires y Méndez, 2011).

El que se ocupen unos más que otros no quiere decir que no hagamos uso de todos o no pueda cambiarse la fuerza que se les da, modificando su papel en nuestra vida. Justamente el qué tan dinámico permitimos que sea esta selección, se verá reflejado en qué tanto nos ayudamos o estorbamos a nosotros mismos al momento de relacionarnos con alguien, teniendo en cuenta que en algunas circunstancias nos sirvió pero no necesariamente sucederá lo mismo en otra (cae en desuso). Es así como volvemos a diferenciar la parte sana de los mecanismos neuróticos.

3.3 Apego

Durante un periodo de tiempo apenas si se consideraba el papel de las emociones en las investigaciones. La teoría psicoanalítica de Freud fue la primera que le dio lugar a la afectividad y la sexualidad como aspectos fundamentales en el desarrollo del individuo (Melero, 2008). Sin embargo, el primero en rescatar la importancia que tiene el apego en el establecimiento de las relaciones y formular una teoría fue John Bowlby, cuyos inicios fueron dentro del psicoanálisis pero que en su propuesta se deslinda de algunos de sus principios o bases teóricas en los que, como apunta Estevez (2013) Freud partía de las consecuencias de las carencias afectivas tempranas en el psiquismo, buscando delinear la influencia de la primera figura de amor, teniendo presente que la vinculación afectiva se produce hacia quienes reducen la incomodidad y proporcionan placer.

Por el contrario, Bowlby le atribuye al apego ser el causante de la regulación del afecto y como tal, diferencia a las personas en el modo en el que éstas sienten y expresan sus necesidades de afecto y en el modo en el que actúan para mantener un equilibrio emocional variando en grado e intensidad, de acuerdo a la etapa en la que se encuentran (Melero, 2008).

Posteriormente su propuesta ha sido utilizada o verificada para distintos fines. Junto con esta teoría y la de Ainsworth que diseñó un experimento denominado “La situación extraña” para diagnosticar la calidad del apego infantil, se buscó explicar el origen del apego, remontándose a la infancia y al tipo de relación establecida con las figuras parentales que serán reproducidas en la edad adulta, en especial el de la madre e hijo aunque en algunos otros estudios más recientes esto se ha cuestionado.

Por ejemplo, en un análisis cualitativo realizado por Estevez (2013) se consideró el apego-desapego como dos polos de un mismo constructo, que importan para llegar a un equilibrio y bienestar individual y dentro de toda relación estarían correspondiendo al ciclo de acercamiento-alejamiento propuesto por Díaz-Lovinig que cumpliría esa misma función. Parte de los objetivos que se marcaron y se cumplieron fue comprobar que las conductas de apego-desapego dependerían del tipo de vínculo establecido con las figuras primarias paternas o de amor en primera instancia, viéndose reflejado en las respuestas dadas por las parejas participantes durante las entrevistas individuales. En el caso del experimento de Kotelchuck (1976, citado en Delgado, 2004) ubica que es de acuerdo a la cultura y el papel que ocupe el padre o la madre, así como las muestras de sensibilidad y cariño, que se podrá ubicar hacia quién se dirige mayormente el lazo de apego.

En contraparte, entre las corrientes psicológicas que han abordado el tema, la manera en la que lo hace el conductismo es entendiendo el vínculo afectivo como un proceso secundario de refuerzo que produce un proceso de condicionamiento clásico, que genera el impulso de dependencia del niño hacia la madre.

Debido a las limitaciones que contenían estas propuestas, se comenzaron a incluir aspectos procedentes del cognitivismo, comprendiendo los desórdenes afectivos como producto de creencias disfuncionales y errores en el procesamiento de la información; de modo que el objetivo de esta terapia es fomentar el cambio de creencias y esquemas de procesamiento “desde una demanda exigente a un deseo que no genere malestar emocional” (Melero, 2008).

Un ejemplo de su utilización es el estudio realizado por Melero (2008), donde aborda las consecuencias sobre la calidad de la relación de pareja de acuerdo a las dinámicas de interacción, apego y actitudes amorosas retomando a su vez, la teoría del apego de Bowlby y brindando una alternativa de intervención tomando como base la teoría cognitiva

rescatando el papel que ocupan las interpretaciones y pensamientos surgidos de ellas, de los que se tendría que hacer una modificación de haber malestar en alguno de los miembros (reestructuración cognitiva), así como el cambio en las pautas de conducta que refuerzan y mantienen las ideas disfuncionales.

Entre otras de las definiciones que se han hecho del término apego, se encuentra la de Kächele (1993, citado en Delgado, 2004) que lo ha definido como un vínculo psicológico que se crea a través de las relaciones mutuas que se dan entre el bebé y la madre, siendo de tal magnitud que lo convierte en el vínculo más sólido del ser humano. Mientras que para Tzeng (1992, citado en Estevez, 2013) lo define de manera conductual como todas aquellas dinámicas emocionales que conducen al amor romántico; Harlow (1958, citado en Estevez, 2013) como una especie de lazo psicológico, producto de las sensaciones agradables y desagradables que se experimentan al lado de aquella persona que inspira el deseo de permanecer cerca o próximo para recibir no sólo cuidados sino también atenciones, caricias y afectos. Torres, Amador y Rodríguez (2015) nos recuerdan que si bien no existe una definición única del amor, la mayoría de los investigadores coinciden en que cada quien lo vive de acuerdo a su historia de vida y contexto en particular, pudiendo aplicarse el mismo supuesto al concepto de apego.

Finalmente, dentro de este mismo aspecto, en un trabajo de Melero (2008) deja claro que en el ser humano existe una posición biológicamente determinada hacia la formación de vínculos afectivos cuyo objetivo primordial es la consecución de un sentimiento de seguridad psicológica.

Estas teorías, investigaciones y maneras de acercamiento, han ubicado parámetros a partir de los cuales basan sus propuestas, que igualmente se requiere de su conocimiento para saber qué tanto se ajusta la definición de apego dada: la sociedad, cultura, sexo, etapa de la vida en la que se encuentre una persona. Verbigracia, en una investigación realizada dentro de una localidad más cercana a la ubicación de la presente propuesta, Torres, Amador y Rodríguez (2015) nos muestran, cómo es que un grupo de mujeres universitarias que radicaban en el Estado de México, tenía como principal característica en común inmiscuirse en relaciones de pareja con un alto grado de dependencia, rasgo que estaba siendo reforzado socialmente con las etiquetas impuestas en el papel que ocupan en la relación el sexo femenino (en este caso la dependencia emocional sería un tipo de apego llevado al

extremo). Delgado (2004) apoya esta noción de verificar el ajuste de las propuestas y definiciones utilizadas, señalando que la mayoría de las observaciones habían tenido lugar sobre niños pertenecientes a la cultura occidental, por lo que las diferencias que pueden encontrarse se justifican de acuerdo a la cultura de la que se trate.

Habiendo dado un breve repaso de la variedad de conceptos, aproximaciones e investigaciones en torno al apego, resulta imprescindible que se aclare que en esta propuesta cuando se haga referencia al apego, se entenderá como aquel vínculo afectivo que se construye entre un yo y un tu. De acuerdo al vínculo creado es que se vuelve o no saludable. Si permite el crecimiento y el desarrollo de ambos y el que no se pierda la independencia conservando el lazo creado, se encuentra a un compañero con el cual poder afrontar las vicisitudes de la vida o con el que se disfrutará de momentos significativos, siendo lo que varios autores llamarían un apego seguro (tomado en un principio de Bowlby) o amor.

No se trata de un amor romántico que se relata en los cuentos de hadas, donde termina en un "y vivieron felices para siempre". Se trata de una relación en la que los problemas se hacen presentes y en lugar de distanciarse o buscar culpables, hay un encuentro auténtico de atención y escucha activa en el que cada miembro reconoce y se responsabiliza de sus actos o de lo que está haciendo para que el conflicto continúe.

Si por ejemplo, un miembro de la relación es impuntual y el otro se molesta pero no lo demuestra, puede provocar posteriormente una discusión por algo muy nimio, cuando pudo haberse expresado desde el principio para no volver tan grande la molestia. Tampoco se trata de una entrega total que favorezca la pérdida de independencia y el olvido de sí mismo o el ser tan complaciente al aceptar o tomar como verdades absolutas lo que diga con quien se tiene la relación, ni mucho menos creer que la relación no va a cambiar: no se puede esperar que se tenga la misma cantidad de atenciones que cuando se trataba de conquistar al otro, dado que la fase de enamoramiento termina (no todo el tiempo vamos a poder tener y derrochar la energía que es requerida). Ni tampoco es agregarle problemas a los problemas, como cuando una situación remonta a otra y reacciono de la misma manera que no me funcionó respondiendo a la situación pasada, no a la presente. En el ejemplo de impuntualidad, a quien le tocó esperar, este hecho pudo recordarle situaciones pasadas en las que las llegadas tarde fueron los primeros indicios de falta de interés y de alejamiento

que precedieron a una ruptura, lo que podría explicar un enojo desmedido y al mismo tiempo se estaría perdiendo el saber los verdaderos motivos del retraso.

Bajo estas circunstancias también se puede favorecer el desarrollo y crecimiento de la relación: viéndome y viéndote a ti en el presente, es decir, ver los problemas como un obstáculo que al ser superado fortalece el vínculo y se aprende del otro y de uno mismo, conociéndose más uno, al otro y la forma en la que funcionamos mejor en la relación, teniendo la libertad para expresar lo que se siente, piensa, se hace o la confianza para pedir ayuda.

En cambio, si la relación provoca que haya un olvido de uno mismo, que la valoración propia sea a partir del otro, con una idea obsesiva de necesidad de proximidad que lleve a realizar las acciones necesarias para lograr el objetivo deseado, estamos refiriéndonos a lo que se le ha denominado un apego inseguro que como retoma Melero (2008) algunos hacen una subdivisión entre un huidizo alejado que no terminan de establecer un vínculo y mucho menos fortalecerlo por su poca implicación y el huidizo temeroso que combina la necesidad de afecto con la evitación y con una elevada inseguridad y desconfianza en sí mismo y en los demás o preocupado por otros dando en exceso para cubrir sus necesidades, sin que se vea al otro.

Relaciones como estas generan una pérdida de energía sufriendo más de lo que se disfruta, siendo comparada con una adicción en la que si quiere ser modificada hay que identificar desde dónde se está sosteniendo para no continuar en un mismo punto. Le llaman dependencia emocional a esa necesidad externa que se tiene de carácter afectivo, en donde la relación se encuentra desequilibrada, al ser conformada por una persona sumisa y otra dominante cuyo fin es estar a toda costa con la pareja a la que se le idealiza y sin la cual no se considera nada y codependencia a aquella relación que tiene con fin llevar hasta el extremo el rol de cuidador y una abnegación ante una persona que, al tener problemas, se busca tener un control y protegerla, por lo que el codependiente vive más la dificultad (Castelló, 2006).

Es en este último tipo de vínculo que uno se queda pegado a la experiencia, sin que pueda concluirse un ciclo. Es necesario que exista la contraparte con la que se termina el ciclo: el desapego, para que nos abra paso a muchas más posibilidades, nos permita saber y poder soltar cuando la relación ya no esté funcionando o permita que se creen futuras amistades,

se les dedique tiempo a las que se han formado o a la familia, se tengan proyectos, viajes, actividades sin necesidad de incluir con quien se tiene la relación todo el tiempo. Esto nos remonta a Estevez y a la idea con la cual se coincide de que es preferible un balance entre el apego – desapego, visto como dos polos que al encontrarse en equilibrio generan bienestar primeramente individual, que se verá reflejado en el tipo de relaciones que se estarían estableciendo y/o conservando.

Una vez hecha esta diferenciación y habiendo rescatado dos polaridades que representan un ciclo que es necesario que se concluya, se abordará en el siguiente capítulo los modos de relaciones que se están estableciendo en la actualidad, tomando como base estos tipos de vínculos construidos en la etapa de la adolescencia.

CAPÍTULO 4. LAS RELACIONES DURANTE LA ADOLESCENCIA EN LA ÉPOCA ACTUAL

Dentro de la misma lucha por la libertad de expresión, estaríamos incluyendo el que haya una búsqueda por una mayor aceptación o simplemente algunas personas se están dando mayor permiso de tener la relación que quieren. Anteriormente, el hablar de relación de pareja era sinónimo del vínculo creado entre un hombre y una mujer, en la que en el momento en el que había un compromiso de por medio, formalizaban su unión casándose en el registro civil e incluso frente a un altar, para posteriormente tener una familia con la cantidad de hijos que se quisieran, en donde el padre sale a laborar y la madre se encarga del quehacer en casa. Idealmente, es la historia de la construcción de una familia tradicional.

Ahora esta es sólo una posibilidad. El que se decida tener una pareja, no quiere decir que con aquella persona tenemos que pasar el resto de nuestra vida. Independientemente de los motivos o de qué tan aceptado sea socialmente, un hombre o una mujer pueden terminar una relación y después de un tiempo iniciar otra o decidir quedarse solos. O en su defecto, probar teniendo un free (relación sin compromiso, cuya duración abarca un corto periodo de tiempo), compartir pareja (swinger) o conformarse con reconocer que se tiene un crush (anteriormente llamado amor platónico). Igualmente se puede hacer uso de los medios de comunicación para mantener una relación a distancia o para conocer a alguien con quien pueda iniciarse. Al final, el objetivo es el mismo: ser feliz.

El cómo se buscará ser alcanzada esta felicidad y los contratiempos que se encuentren a su paso, depende de muchos factores. En este caso, el que se tomará como punto de partida y desde el cual se brindará un panorama será la etapa de la adolescencia y el papel del apego dentro de ella.

4.1. Las relaciones de pareja en la adolescencia

Morris y Maisto (2005) ubican este periodo de la adolescencia entre los diez y los veinte años aproximadamente. Sin embargo, hay quienes opinan que cada vez inicia más temprano y termina más tarde, considerando sus características y vivencias por las que se atraviesa y se supera para darle paso a la edad adulta (Rendón, 2011).

Si bien es cierto que cada una de las etapas de la vida del ser humano es relevante, en la adolescencia los hombres y las mujeres se enfrentan con mayor fuerza ante una crisis de identidad que marca un antes y un después de la idea que tiene de sí mismo, cuestionándose lo que hasta ahora sabía. Implica una serie de pérdidas, que a su vez producen cambios. Los cambios no sólo son a nivel físico sino a nivel psicológico, social y emocional: psicológico por el cuestionamiento de las creencias que se tenían y que ahora se contrastan, por ejemplo, lo dicho por los padres con lo que ven o les cuentan los de su misma edad o lo que encuentran en alguna publicación de algún medio, es decir, se da un cambio de percepción que construye una idea de quién se es, cómo comportarse o a partir de qué tomar una decisión; social con respecto a cómo son vistos y tratados, ya no se dirigen a ellos como niños sino que se les delega poco a poco la responsabilidad de su vida hasta que la ejercen por completo al ser adultos independientes, así como al buscar pertenecer a un grupo o grupos con el que tengan características en común; y emocional por lo que se permite sentir, por el tipo de relaciones más cercanas que se establecen ya no sólo con miembros de su familia, también con amistades de ambos sexos teniendo consciencia de su libertad de elegir a quién querer, estableciendo incluso relaciones de pareja.

En sintonía con este último cambio descrito y los primeros acercamientos a las relaciones de pareja, de las relaciones con personas del mismo sexo a la convivencia entre grupos mixtos, se favorece un intercambio de experiencias nuevas.

Los comienzos de estas relaciones parecen tener una mayor propensión a ser libre de ideas previas, un no saber qué hacer que puede ser descubierto en el momento, pero si se comienza a prestar atención a cómo se relacionan figuras importantes o cercanas en nuestra vida, surge la pregunta de ¿Cómo es o qué es estar en pareja?, se posibilitan las complicaciones. Se le suele dar este lugar de figuras relevantes a los padres de familia, pero no hay que perder de vista la cercanía que se tiene con los amigos y el papel que tienen en la selección de pareja y el tipo de interacción que se tendrá con ella, como lo demuestra el

estudio realizado por Vargas e Ibañez (2006). Es a partir de éstos modelos de relación, donde se desprenden expectativas acerca de las relaciones con pares y la pareja romántica que llevan a dificultades (Penagos, Rodríguez, Carrillo, Castro, 2006).

Si continuamos con esta idea de la influencia del paso del tiempo en los primeros años de la adolescencia, es el tipo de relación que Repetar y Quezada (2005) describen como apego: aquella disposición que se tiene para buscar la proximidad del contacto, sin que se consideren metas tan a largo plazo como el compartir la vida, sino en todo caso una parte de ella. Esto posibilita la espontaneidad, menos problemas y más disfrute viviéndose en el momento presente en el que, cuando son relaciones cortas, cuesta menos trabajo mantener la mejor cara que se utiliza para conquistar.

Hasta el momento nos hemos referido a relaciones de pareja en donde hay un título de por medio: "Es mi novio" "es mi novia" pero pese a eso, hay un tipo de relación conocida como free que son relaciones abiertas y fugaces, que encierran un mayor peligro cuando se terminan. Como en estas relaciones no hay exclusividad, existen grandes posibilidades de que quien terminó enamorado, no se permita elaborar este duelo, por la misma manera en la que se inició y desarrolló pueden creer no tener esa libertad, por lo que comienzan nuevos acercamientos sin haberle puesto un punto final a una historia, que impide que se disfruten más las nuevas. Por eso es importante que se acepte que se puede llegar con unas intenciones y éstas pueden cambiar. Y si agregamos las preferencias sexuales, hay una mayor libertad para darse permiso de experimentar y descubrir hacia quienes uno se siente atraído o se quiere formar un vínculo, ya sea con alguien del mismo sexo, de más o menos edad, con tendencia o gusto por ciertas prácticas o juegos sexuales o habrá quien busque varias personas para que cada uno cubra una característica de lo que busca en una relación sin que se comprometa con alguna. Estas últimas alternativas estarían siendo consideradas sobre todo para el periodo final de esta etapa de la adolescencia, tomándose como base el que ya se tiene una mayor idea de quién se es y lo que se quiere, entre lo que se estaría incluyendo la respuesta de hacia dónde dirigirse y con quién o quienes, es decir, qué tipo de relación o relaciones se quieran (idealmente).

Una definición que ayuda a entender el tipo de relaciones que regularmente se desarrollan en los últimos años de la adolescencia es la de Ruiz (2001): relación íntima de soporte a

nivel afectivo y social. Si se trata de un soporte, la pareja está teniendo un mayor peso, aunque puntualice que la mayor parte de los jóvenes se encuentran en una relación que no es seria, habiendo una elevada exigencia en cuestión de virtudes o determinadas características que se desea cubra la pareja, éste número se incrementaría entre más años tengan, queriendo encontrar con quién compartir la vida o darle un sentido a la misma, razones fundamentales por las que se da esta búsqueda, seguidas de las que desean formar una familia, tener hijos y el temor de estar solos, aun así las expectativas van en aumento junto con las complicaciones y presiones de no encontrar y ver que el tiempo sigue transcurriendo.

El que se opte por una relación u otra, no sólo depende de las experiencias a las que uno se enfrenta, también el medio en el que se encuentra influye, como lo es la prolongación de los estudios para ampliar las oportunidades laborales y tener una mejor calidad de vida, dirige una buena parte de los recursos económicos a sustentar estos gastos que anteriormente ya se destinaban para tener un hogar, para proveer de lo necesario a los futuros hijos, o el salir de casa y tener una vida independiente. Asimismo, si se prefiere posponer una relación seria puede también deberse a la misma la distribución que se tiene de los tiempos, al no querer descuidar lo académico, social, familiar, es decir, no es una prioridad.

Asimismo, el uso de las redes sociales y el acceso que se puede tener a ellas desde diferentes dispositivos puede servir para conocer o seguir sabiendo de quien interesa e igualmente existe su contraparte, causando conflictos entre las parejas por la información que puede ser compartida llegando incluso a terminar para quienes por ejemplo, están muy al pendiente de lo que comparte su pareja, cuando hay celos de por medio, etcétera (Vázquez, 2014). Incluso, se ha llegado a afirmar que el proceso de las relaciones está acelerado, pues la tecnología apresura las interacciones, reduciéndose el tiempo que se tardaba uno en decir, por ejemplo, un te amo, importando ahora que se preste atención a la calidad y a enseñar a los adolescentes no sólo a formar una relación, sino a hacer un buen uso de estas herramientas para que favorezca y fortalezca las relaciones, así como de la información contenida en ellas, considerando que las redes sociales no van a desaparecer, van a crecer (Rendón y Díaz, 2006).

Ya sea que se celebre o se posponga de acuerdo a la edad que se tenga y al rumbo que se le quiera dar a la vida, la calidad del tipo de relación que se construya, tendrá implicaciones en cómo nos sintamos y el grado de bienestar que alcancemos. Aquí se verán estas implicaciones desde el tipo de apego que se crea y sus consecuencias.

4.2. El papel del apego en los tipos de contacto

De alguna forma u otra, cuando se hace mención de las relaciones de pareja y de cualquier otra, conviene recordar que se trata de contactos inherentes a la vida del ser humano con lo externo. Contactar implica acercarse, abrirse, dejarse ver, dándose la oportunidad de conocerse más a uno mismo o nuestro alrededor. Para ver a nuestro alrededor y ser vistos, necesitamos acercarnos y abrirnos y para reconocernos y diferenciarnos dentro de nuestra realidad, requerimos separarnos. Es decir, contactar es tanto acercarnos como retraernos, un ciclo que como cualquier otro, necesita ser concluido. Cuando se interrumpe es que surgen complicaciones.

En un estudio realizado por Sánchez, Ortega, Ortega y Viejo (2008), nos muestran que a mayor edad hay un establecimiento de relaciones más sanas, duraderas y otros encuentran un aumento de forma gradual en las dificultades e incluso más comportamientos agresivos cuantos más años se tienen estando dentro de una relación. Hay otras investigaciones que retratan esta condición actual de las relaciones desde otra índole: o nos mantenemos pegados a una experiencia o nos desvinculamos para no ser parte de un encuentro auténtico, trayendo consigo sus respectivas consecuencias.

En el primer caso se trata de lo que Sirvent (citado en de la Villa y Sirvent, 2008), llama dependencias relacionales, en donde quienes se encuentran inmersos en la relación se funden en el otro, por lo que hay una entrega total a quien se quiere. Es como si la etapa de enamoramiento se prolongara y en el consumo de energía se le diera primacía a la pareja, así como el tiempo que se le dedica. Pareciera ser una entrega desinteresada, cuando es una vía para cubrir una necesidad que se tiene de afecto, no sentirse solo o por algunas ideas que son tratadas como verdades inalterables: "Si no te tengo no podré ser feliz".

Se trata de un contacto en el que al encontrarse tan fijado al otro, no se concluye un proceso impidiendo estar al cien en otras actividades posteriores, llegando a no responsabilizarse de la propia vida y ejerciendo la responsabilidad desmedida de con quien se tiene la relación y lo que ocurre dentro de la relación. Como en el cuento de *La princesa que creía en los cuentos de hadas* de Marcia Grad o la novela de *La insoportable levedad del ser* de Milán Kundera, en las que Victoria y Teresa respectivamente, se sentían culpables de la infelicidad del hombre al que amaban, olvidándose de ellas y de lo mal que la estaban pasando.

Aquí los mecanismos neuróticos son la proyección al dar por hecho que el otro necesita de uno y del cariño que se le brinda; introyección, al obedecer demandas sociales que encaminan a continuar con una relación "por el bien de los hijos" o por no ser bien visto el divorcio (por ejemplo), aunque no hay un interés de ambas partes y confluencia al difuminar los límites entre uno mismo y la pareja, volviéndose uno solo.

En cambio, al desvincularse se responde al miedo de perderse en otro, a sufrir, a dejar atrás o tener que posponer planes, a tener menos tiempo para uno mismo y por ende perder la libertad de hacer lo que se quiera en el último momento, por ejemplo el cambiar una salida por otra o al compromiso, a elegir a un compañero y que exista la posibilidad de equivocarse y dejar ir al indicado. En este tipo de acercamiento se utilizan distractores para poder alejarse y no terminar de descubrirse dejándose tocar por el otro. Se cuenta como distractor el mantenerse ocupado para reducir las salidas que favorezcan relaciones más cercanas, el uso indiscriminado de chistes, las mentiras, agresiones físicas y psicológicas. Volviendo al libro de *La insoportable levedad del ser*, el personaje que encaja con estas características es Sabina. Otros ejemplos, es cuando se tiene un free, cuando se busca varias personas para que cada una cubra una característica de la que se busca en una relación.

No es posible referirnos a un encuentro real, hasta se pone en duda que haya un contacto, es más una conexión que permite desligarse fácilmente, un término utilizado por Bauman al abordar aquel amor líquido que igualmente impera en la posmodernidad. Bauman (2005) nos ofrece un panorama de lo que resulta de mantener una distancia entre un yo y un tu y las consecuencias que trae consigo querer relacionarse y al mismo tiempo temer que una relación pueda convertirse en la causa de la pérdida de la libertad para crear otras

relaciones, prefiriendo "relaciones de bolsillo" que pueden sacarse o sepultarse en las profundidades cuando así se desea, por lo que el compromiso es visto como una trampa de esta necesidad de relacionarse y como una inversión que primero rinde frutos y luego declina, de ahí que sostenga la importancia de mantener una distancia y las puertas abiertas permanentemente, para que cuando la relación no funcione sea más fácil terminar e iniciar otra.

May (1985) tiene una reacción similar a lo que se sigue viendo en la época actual, aludiendo que la cultura nos empuja a hacernos más despegados y mecánicos, provocando una falta de contacto y un evitar las relaciones íntimas, que lleva a la apatía, esa ausencia de afecto o tendencia a no sentir pero que al seguir latente, la violencia se vuelve el último intento por crear contacto y afectar al otro.

Estas formas de acercarse son una parte del ciclo del apego cuando puede ser iniciado o cuando está en proceso y no se concluye. Si, al crear un contacto es posible que nos victimicemos sin que lo reconozcamos, que nos adjudiquemos el mal estado en el que se encuentra la relación, que no nos percatemos de cuánto tiempo le estemos dedicando hasta mucho después, que tengamos que modificar algunos planes, que nos equivoquemos al elegir, que nos duela o que no podamos cambiar una salida por otra en el último minuto tan fácilmente, porque estamos incluyendo a alguien que queremos y nos importa su opinión y lo que también quiera.

Es esta inclusión que hacemos la que nos lleva a la relación más saludable que se puede construir (en medio de estas) entre dos seres, en el que hay un apego - desapego que puede compararse con un ciclo de la experiencia. Es un inicio y final de un encuentro en el que toco y dejo que me toquen, miro y dejo que me miren. Hay una libertad y aceptación de quien se es y de quien es el otro.

Este es un contacto que tiene un principio y un final, un ciclo que termina y vuelve a empezar una y otra vez. Es un no quedarse pegado a la experiencia con la persona amada permitiéndose generar encuentros con ella, que no imposibilitarán darle la misma atención y compromiso a la propia vida. Es una relación que no estará libre de problemas o diferencias, pero que serán enfrentados apropiándose cada quien de lo suyo, poniendo de su

parte para que en lugar de debilitar, se fortalezca la relación y el crecimiento de ambos. Es una manera de vivir una relación que Bucay explora, en donde cada quien se hace cargo de lo suyo y no se lo adjudica al otro. Desde esta posición el rumbo que toma la relación difiere. Asimismo, recuerda que no se trata de encontrar una mitad que llene un vacío, se trata de que haya un encuentro entre seres completos o encuentros: "Yo contigo, tu conmigo, yo conmigo, tu contigo, nosotros con el mundo" (Bucay, 2009).

Para esta relación y el primer contacto, se tiene disponibilidad para el encuentro y para los tres hay que preguntarse ¿Qué es lo que quiero? Una relación es para aprender y disfrutar, por lo que es conveniente hacerse o hacer preguntas como ¿Qué comparto? ¿Cómo comparto? ¿Qué es lo que disfruto? ¿Qué es lo que quiero de ti? ¿Qué es lo que quieres de mí? Con el fin de descubrir qué contactos estoy promoviendo y si son acordes con lo que quiero. Es por ello que dentro de las siguientes páginas, se abordará la propuesta de intervención sugerida para abrir un canal que colabore a responder estas preguntas en una etapa de la vida: la adolescencia.

CAPÍTULO 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS RELACIONES DE PAREJA DURANTE LA ADOLESCENCIA

Hacer mención de sensibilización es saber que la atención de un trabajo será dirigida hacia el que el participante se conozca más y a su alrededor. Se trata de que haya una disposición de abrir una puerta que facilite el autodescubrimiento. Para ello se crean las condiciones necesarias que incluyen sentirse en un espacio seguro y lleno de confianza que promueva la libre expresión, desde el uso del lenguaje e indicaciones dadas.

Su utilidad no es sólo en psicoterapia, también a nivel grupal por las mismas metas nombradas, que sirve de punto de partida para un trabajo más profundo. Si bien es cierto que puede ser planeada o espontánea sobre todo para un facilitador que tenga una mayor experiencia y seguridad en sí mismo y que esté abierto a muchas posibilidades para tratar diferentes temas en diferentes niveles de acercamiento, en donde pueden participar gente de diversas edades dependiendo de éstos, no puede compararse con el trabajo psicoterapéutico del que se requiere una cierta preparación como lo menciona Muñoz (2013), quien además agrega bajo esta misma idea, que se puede ser sensibilizador y no psicoterapeuta.

Es a Muñoz (2013) y su manera de comprender y llevar a cabo esta labor, que se tomará mayormente en cuenta para exponer brevemente lo que significa la sensibilización Gestalt y posteriormente desarrollar la propuesta. En esta última también se incluirán ideas de Ayllón, Fernández y Vargas (2014).

5.1. Sensibilización Gestalt

La sensibilización Gestalt ha sido definida como una técnica semiestructurada que "persigue que (el participante) se abra a su percepción y descubra las posibilidades que tiene dentro de sí y que no ha desarrollado, es decir, hay un énfasis en buscar el desarrollo de sus potencialidades" promoviendo una mayor fluidez dentro de un marco que sirva como referencia que no impida darle paso a lo que vaya surgiendo o se vaya proyectando teniendo en cuenta dos objetivos: incrementar el darse cuenta y la responsabilidad de la

propia vida (Muñoz, 2013 p.17). El darse cuenta desde sus tres instancias (externa, interna y de la fantasía) dado que se busca que haya una integración de todo lo que conforma el experimentar del ser humano y la responsabilidad de elegir el rumbo y el cómo transitar el camino aceptando las consecuencias que traiga consigo.

Esta sensibilización promoverá la vivencia en el aquí y el ahora, con lo que está, no con lo que no está, ampliando la percepción y por ende la visión de la realidad, a través del autodescubrimiento.

Por sus mismas características, no sólo hay un aumento de conciencia, también de un "locus de control interno", una capacidad para diferenciar lo que es de uno y lo que es del otro, por lo que hay un incremento del contacto con uno mismo, una aceptación y un ser lo que se es y luchar por lo que se quiere cuestionando las figuras de autoridad externa (Muñoz, 2013).

Es por eso que se eligió para hacer este trabajo en el que se explorará el tipo de relaciones que establecen los adolescentes y sus respectivas consecuencias con respecto al papel del apego, no para aprobarlas o desaprobarlas sino para hacerlas visibles o conscientes y sea cada uno quien elija qué es lo que quiere hacer, cambiar o seguir haciendo.

5.2. Taller

Este proyecto pretende ser un preámbulo del inicio y continuidad de un trabajo personal que abra las puertas a no sólo dar respuestas, también a hacerse preguntas, despertando la curiosidad de quien participa. Para ello, es necesario que se propicie un permitir sumergirse en los ejercicios, motivos por los que se eligió la sensibilización Gestalt, que favorece la apertura. Aunque parecieran ser ejercicios simples, fueron seleccionados o creados en torno a tres preguntas, donde la tercera de ellas enlaza directamente con el tema que encabeza el proyecto (¿con quién? O las relaciones que elegimos establecer, centrándonos en las de pareja) y las primeras dos (¿quién soy? ¿A dónde voy?) son su base, recordando que primero hay que hacerse cargo de uno mismo, prestarse atención (verse, escucharse) para mejorar el encuentro con el otro y poder dar lo mismo que uno se proporciona, lo que estaría incluyendo un apego seguro o lo que es conocido como amor tanto propio como

hacia la pareja, es decir, no hay un olvido de uno mismo (apego inseguro) o del otro (desapego, que no terminaría generando un contacto).

Es por eso que se le presta atención al papel del apego: permite explorar el tipo de vínculos que cada uno establece, de nuevo, tanto con uno mismo como con otro. Como el trabajo comienza con uno mismo, la mayoría de los ejercicios se enfocan a un autoconocimiento (sesión uno y dos) que después lleve a ver a la pareja y el tipo de relación que se tiene (sesión tres) y descubrir cómo es la relación que se vive en la actualidad o con una pasada, es decir, explorar cómo es que uno se mueve estando en relación con otro.

Lo que quiere decir que esta propuesta sugiere que para el mejoramiento o para continuar estando a gusto en una relación, toca estar en primera instancia al pendiente de uno mismo. No es un centrarse en los tipos de pareja que lleve a crear una receta de los pasos a seguir para tener la mejor relación, se trata de que se ubiquen los tipos de apego donde ya vendrán integrados los modos de relación o mecanismos neuróticos según sea el caso, sin que necesariamente sean explícitamente señalados, para que quien participe encuentre con el que se mueve y la dinámica que se desarrolla dentro de él y a su alrededor a partir de esta relación. Si es una opción hacer uso de los términos, es porque la prioridad no es que se adquiera información teórica, sino vivenciar o aprender de la manera en la que lo entiende Muñoz (2013): “aprender es descubrir en la experiencia... Si no, no hay aprendizaje significativo. Quien aprende sólo racionalmente, puede sólo memorizar” (p.31). Un memorizar reduce las posibilidades de que lo aprendido se mantenga por más tiempo y vigente.

Este conocerse y aprender, si bien es cierto que tuvo como foco de atención el papel del apego en el establecimiento de relaciones de pareja en una etapa relevante en la vida del ser humano, hace falta ahondar más su contraparte: el desapego. Esta polaridad, al significar el que sea un impedimento para terminar de generar un contacto y que sea un modo de acercarse que seguirá estando presente conviene tratarlo.

Finalmente y como parte del sentido que tiene el proyecto y la temática abordada, es el que pretenda ser un ejemplo y recordatorio de lo que viene incluido en el establecimiento de relaciones: la parte emocional y que haya una educación o un trabajo desde la primera infancia que permita un acercamiento y el mejoramiento de los vínculos que se van

construyendo tanto con uno mismo como con otro. A continuación se presentará en primera instancia los objetivos definidos para darle paso al desarrollo del taller.

Objetivo general: Los participantes ampliarán la visión que tienen del tipo de relaciones que establecen, dentro de un marco de referencia que incluye el que se responda ¿quién es? ¿A dónde va? ¿Con quién? Se retoman las tres preguntas a fin de tener una visión más integral de la realidad de cada uno: no olvidándome de mí, mis circunstancias y quienes o lo que me rodea. Todo esto con el fin de fortalecer relaciones saludables empezando con uno mismo.

Objetivos específicos:

- Conocer los tipos de relaciones que puede construirse tanto con uno mismo como con el otro.
- Identificar los modos de relación que más se utilizan o mecanismos neuróticos de forma funcional o disfuncional, respectivamente.
- Explorar los tipos de apego o vínculos afectivos que tienden a establecer

Participantes: grupo de adolescentes con edades de entre los 19 y 21 años.

Lugar: aula o salón amplio

Duración: tres sesiones de tres horas cada una.

PRIMERA SESIÓN

Actividad de integración: Fila de cumpleaños (Ayllón, Fernández y Vargas, 2014)

Material: Listón de tres a cuatro metros de acuerdo al número de participantes y cinta adhesiva.

Duración: 30 minutos

Desarrollo

- Se les pide que formen una fila en el centro del salón. Cuando la fila se haya formado, se colocará el listón en alguno de los lados, junto a donde se encuentran los participantes. Para saber qué tanto listón se utilizará, se tomará en consideración que la distancia entre la primera persona de la fila y la punta del listón será de veinte a veinticinco centímetros aproximadamente. El mismo espacio se dejará con el participante que se encuentre al final de la fila. Con ayuda de cinta adhesiva se pegará el listón al suelo para evitar que se mueva. Posteriormente los participantes se colocarán encima de este listón.
- A partir de que se cuente hasta tres quedarán en silencio y se imaginarán que se encuentran de pie sobre una viga, si dan dos pasos hacia la izquierda o hacia la derecha se caen.
- En estas condiciones, el objetivo principal es que todos permanezcan a salvo hasta el final del ejercicio, por lo que tienen que considerar que cuentan con un breve espacio adelante y detrás, hacia la derecha e izquierda, casi para poner un pie hacia estas cuatro direcciones y poder colocarse en orden de acuerdo al día y mes de nacimiento.
- De ser necesario se repetirá la instrucción y se dejará transcurrir de cinco a diez minutos para lograr el objetivo.
- Se les pide que cuando hayan concluido lo indiquen para darle continuidad al ejercicio.
- Cuando el tiempo ha comenzado a correr, lo que se tomará en consideración para dar por terminada la actividad, es el grado de avance que el grupo lleve. Quiere decir que si se observa que no concluirán, se detiene en los minutos previstos, si falta poco, se deja que terminen. El resultado de que lo logran o no, no es lo importante. Lo que importa es el proceso grupal. Al terminar se les anima a que se aplaudan para favorecer que reconozcan el esfuerzo realizado.
- Sin que haya un cambio de lugar (para propiciar la interacción), toman asiento y van diciendo su nombre y fecha de nacimiento en ese orden. Se promueve el intercambio de impresiones con preguntas como el ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les ayudó a encontrar su

lugar o cuál fue la estrategia utilizada? ¿Cómo lo vivieron? Para posteriormente hacerles saber las habilidades que se observaron tuvo el grupo. Esto tiene el objetivo de propiciar el empoderamiento entre las y los participantes al visualizar sus fortalezas y capacidades.

Cierre y finalidad

Se les hará saber que en el ejercicio hecho, se inicia un taller en el que es importante que haya un ambiente de respeto hacia quienes conforman el grupo, que sus opiniones sean en primera persona, con un trato amable y donde haya confidencialidad dada las actividades a realizar.

Asimismo, ayudará a dar la bienvenida al taller con un ejercicio que despierte y permita darse una idea de cómo es la dinámica del grupo.

Expectativas

(Ayllón, Fernández y Vargas, 2014)

Material: pizarrón, plumones o gises de acuerdo al tipo de pizarrón

Duración: 20 minutos

Desarrollo

- Se les pregunta qué saben del taller, qué fue lo que les informaron o de qué creen que tratará.
- Las respuestas serán escritas en el pizarrón en forma de lluvia de ideas.
- Una vez recolectada la información se les hablará de lo que se trabajará en el taller, el objetivo y la importancia de éste (rescatando las ideas acordes, siendo señaladas).
- Se les informa que el objetivo y procedimiento de los ejercicios se les hará saber, que el taller constará de tres sesiones, con una duración aproximada de tres horas. Del mismo modo, las temáticas por día, serán expuestas como parte de cada sesión y finalmente se les da la bienvenida oficial y se les invita a que se permitan vivenciar cada una de las actividades.
- Se abre un espacio para comentarios, dudas o preguntas.

Cierre y finalidad

Mostrar el panorama general del taller, considerado así porque será la base de lo que se irá trabajando y complementando con información y espacios para expresar lo vivido a lo largo de cada sesión, queriendo volverlo lo más enriquecedor posible.

Recordemos que los objetivos de la sensibilización gestalt son el aumento del darse cuenta y el sentido de responsabilidad de la persona, por lo que tener la apertura para vivenciar cada uno de los ejercicios brindará la pauta para que los participantes se involucren más sin que se les tenga que embotar de información.

No obstante, antes de dar de inicio al taller, ya se cuentan con los conocimientos necesarios.

Mirando mi reflejo

Material: Se les pedirá con anterioridad que recolecten fotografías o imágenes que les recuerden algo de ellos (de cinco diez).

Se tendrá preparado lápiz adhesivo o pegamento, hojas doble carta, plumas, colores o crayolas, plumas, fomi, listones, confeti

Duración: 20 a 30 minutos

Desarrollo

- Se colocarán previamente en las mesas a utilizar, el lápiz adhesivo, las hojas y plumas necesarias de acuerdo al número de integrantes que pueden ocupar cada mesa.
- Se les pide que elijan un lugar que les resulte cómodo, llevando consigo sus fotografías o imágenes.
- Les tocará hacer uso del material para crear un collage en el que muestren una parte de lo que son. De no haber llevado las imágenes, se opta por dibujar. En el centro de la hoja se pondrá "Yo soy", la restante disposición y uso de materiales es libre.
- Se dan de diez a quince minutos para terminar y posteriormente preguntar quién desea mostrar su trabajo concluido o hacer algún comentario.

Cierre y finalidad

Se busca que sea un recordatorio de quiénes son en estos momentos: sus gustos, características, miedos, sueños, lo que les haga enojar o entristecerse. Es una primer pieza de un rompecabezas que lo que pretende es que sepan qué tanto se siguen prestando atención.

Rodando mi película

Material: hojas, plumas, lápices, colores

Duración: 35 minutos aproximadamente

Desarrollo

- El o la adolescente permanecerá sentado a lo largo de todo el ejercicio, por lo que se le pedirá que busque una posición cómoda.
- Cerrará los ojos y dará tres respiraciones profundas. Imaginará que se encuentra dentro de una sala de cine: "...¹ Puedes sentir el respaldo de la butaca, que a los lados se encuentran los descansa brazos. Hay un silencio y apagar de luces que anuncian que la función va a comenzar. La cinta que está siendo proyectada es tu vida: las historias que hasta ahora han transcurrido, son las que estás viendo. La película se detiene en los últimos años, comenzando a reproducirse más lentamente, permitiéndote observar con detenimiento ¿Cómo te sientes?... ¿Qué emociones se están haciendo presentes?... ¿Qué fue lo que viste pasar?... ¿Cómo te ves en cada una de las situaciones?... Poco a poco van pasando los últimos sucesos y en su lugar una frase de “Continuará” en letras blancas sobre un fondo negro aparece... Contaré del uno al diez, al llegar al diez, en el momento en el que lo prefieras ve abriendo tus ojos, poco a poco y estirando tus piernas, brazos, moviendo tu cabeza, para terminar de regresar al presente".

¹ Los puntos suspensivos indicarán que se hará una pausa antes de continuar con el desarrollo del ejercicio o la siguiente indicación.

- Se utilizará lo visto en el ejercicio para pedirle que responda ¿Cómo ha cuidado de sí mismo durante los últimos años? ¿Qué ha hecho por y para él o ella? Se dará un lapso de máximo diez minutos para poder escribir.

- Se abrirá un espacio para quien desee compartir su experiencia.

Cierre y finalidad

Se continuará explorando la relación que tenemos con nosotros mismos, si atendemos más nuestras necesidades o las de otros, qué tanto nos hacemos caso o qué tan a gusto nos sentimos con nuestras decisiones, si nos ha faltado hacer, decir o intentar alguna actividad. De modo que es la segunda parte del rompecabezas de este primer apartado del taller, en donde se trabaja con el darse cuenta interno y el de la fantasía.

Explorando un objeto a ciegas

(Stevens, 2012)

Material: velas aromáticas, objetos de maderas, relojes, collares con plumas, campanas.

Además de hojas, plumas, paliacates o alguna prenda para tapar los ojos

Duración: 30 minutos

Desarrollo

- Se sentarán frente a una mesa y se les hace saber que seguirán reconociendo más características de ellos.

- Para este ejercicio será necesario que se les tapen sus ojos. Cuando ya no puedan ver, se pondrá enfrente un objeto que les tocará reconocer. Tendrán un tiempo de cuatro minutos. Si ya lo han ubicado, sólo tienen que levantar la mano para que alguno de los facilitadores vaya a su lugar y puedan decirle lo que creen que es.

- Teniendo los ojos destapados, se dará un tiempo aproximado de cinco minutos para que escriban su experiencia. Algunas preguntas que pueden servir para comenzar a escribir son: ¿Qué características descubrieron primero y al final? ¿Qué les ayudó a adivinar de qué se trataba? ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio?

- Se abrirá un espacio para que compartan cómo les fue, recordando las preguntas para promover el canal de comunicación.

Cierre y finalidad

Invitarlos a que hagan uso de sus otros sentidos, no sólo el de la vista, que es el más estimulado e incluso bombardeado pero no el único. Se trata de herramientas o capacidades que poseen y que como ellas, hay otras propias de cada uno, habilidades y actitudes con las cuales enfrenten dificultades, retos, alcanzar metas.

Para que puedan identificar estas otras capacidades, habilidades, herramientas y actitudes, se les proporcionará stickers que los escriban brevemente en cada uno, agregándolos a la hoja de la actividad. Aquí hay un mayor trabajo con el darse cuenta interno y externo.

Cierre de Sesión 1, Tema 1

Material: Ninguno

Duración: diez minutos

Desarrollo

- Sentándose de manera que formen un círculo, se les pregunta ¿cómo se van del taller? Utilizando una palabra. No habrá orden en el que expresarse, dependerá de cuando quieran hacerlo.

- Se les informará que los ejercicios de esta primera sesión, van encaminados a contactar a la pregunta ¿Quién soy? Que culminarán con la construcción de un rompecabezas que nos servirá de apoyo para comprobar en qué estado me encuentro en mis relaciones, tanto con uno mismo, como con los demás. Esta primera pregunta, que enfoca a cada uno, nos recuerda que se empieza con uno mismo, viéndose, para después poder estar de una mejor manera con el otro.

- De haber dudas, se resuelven. De no ser así, se agradece la participación que se tuvo en la primera sesión.

SEGUNDA SESIÓN

Fin del mundo

(Stevens, 2012)

Material: etiquetas, pluma, hojas de papel de colores

Duración: 20 a 25 minutos

Desarrollo

- Se sentarán adoptando una posición cómoda, tendrán frente a ellos una hoja de papel, etiquetas y una pluma. Cerrarán sus ojos y darán tres respiraciones profundas.
- Imaginarán que se encuentran en su hogar, viendo la televisión: "Trasládate a este lugar en donde se encuentra tu televisión, recuerda cómo es... La disposición de los muebles... El lugar en el que te sueles sentar... La cantidad de luz que entra al dar la una de la tarde. A esta hora interrumpen el programa que miras, para anunciar que es el fin del mundo: un meteorito caerá y no dejará rastro de vida. El suceso ocurrirá alrededor de las once de la noche, por lo que tienes diez horas de vida ¿En qué las aprovecharás?... ¿Qué es lo que harás en este lapso de tiempo?... ¿Qué es aquello que te hará feliz que no perderías la oportunidad de hacer o volver a hacer?... Poco a poco, irás abriendo tus ojos y en la hoja que tienes frente a ti, utilizando las etiquetas, escribirás la respuesta a estas preguntas ¿Qué harías con el tiempo que te queda de vida? ¿Qué es lo que te hace feliz?... Una vez que hayas terminado, siente tu cuerpo ¿Cómo te encuentras?... Vuelve a dar tres respiraciones profundas para que poco a poco, a tu tiempo, vayas abriendo los ojos"
- Se invita a que quien quiera comparta cómo le fue, diga lo que escribió, cómo se sintió (diez minutos aproximadamente).

Cierre y finalidad

Observarán cuánto pueden demorar en hacer algo en su vida, aunque sea de su agrado, sin que se tenga la certeza de que aún va a poder lograrse más adelante.

La lista que hicieron son ejemplos de lo que los hace felices, quizá faltaron algunos otros que por su misma naturaleza sean considerados a corto o mediano plazo. Se les dará un tiempo de cinco minutos para que los agreguen y para que con ayuda de esta información,

describan lo que significa para cada uno la palabra felicidad tanto en la hoja como en una de las etiquetas.

- Terminando el tiempo también podrá compartirlo quien quiera, de no ser así, tomarán la etiqueta en la que escribieron este significado, la doblarán y pondrán en una bolsa para que se vayan sacando y leyendo cada una, pudiendo saber las muchas maneras de entender o buscar su felicidad. De esta manera se estarán explorando las tres zonas del darse cuenta y será un ejemplo del sentido de responsabilidad que tiene cada uno de su vida.

Conociendo mi caminar

Material: tres tiras de cuerda o listón de 1.5 a dos metros de largo, cuatro letreros de opciones.

Duración: 20 a 25 minutos

Desarrollo

- Se va a preparar el espacio: tendrá que quedar libre el salón o patio para que se divida en cuatro partes, en donde las líneas divisorias serán los listones o cuerdas. De izquierda a derecha, la primer parte tendrá el letrero de "Necesidad", la segunda el letrero de "Querer, desear", el tercero de "Antojo, capricho" y el cuarto de "Deber". Asimismo, se tendrá esta lista presente:

Ir al cine

Desayunar, comer, cenar

Entrar a clase

Tener vacaciones

Ir al doctor para un examen médico o para cuando se está enfermo

Hacer ejercicio

Leer un libro

Comprarse un helado

Dormir de siete a ocho horas

Ir a una fiesta

Ayudar en las tareas del hogar

Tener pareja

Tener buenos modales

Estudiar

Darse un descanso

- Se les irá diciendo cada frase para que elijan lo que consideran que sean de entre las opciones presentes, colocándose en el sitio correspondiente.

- Esta lectura de tarjetas se hará en un plazo de 10 minutos aproximadamente.

- Al haber concluido se recoge el material para que formen un círculo y se comenten impresiones. Algunas preguntas que pueden ser utilizadas son: ¿Les costó trabajo elegir de qué se trataba? ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio? ¿Te dejaste llevar por la decisión de otros? ¿Consideraste que una actividad puede ser incluida en dos opciones al mismo tiempo?

Cierre y finalidad

Se presentarán diferencias, en donde lo importante es saber cómo me encuentro conmigo en decisiones como estas que sirve de ejemplo para recordar que hay prioridades de acuerdo a la etapa y situaciones de nuestra vida y otras que sin importar nuestra edad es preferible cubrir para encontrarnos en las mejores condiciones posibles como lo es nuestra salud cubriendo nuestras necesidades (parte de la responsabilidad que tenemos de nuestra vida).

Tanto este, como la actividad anterior y la siguiente, servirán de complementos para brindar una visión más amplia de la respuesta a la segunda pregunta que nos acerca y enriquece el propósito del taller. Será explicado al término de los ejercicios.

Mi ruta

Material: rompecabezas, hojas de colores y plumas

Duración: 35 a 40 minutos

Desarrollo

- Se les pedirá que formen dos filas y que volteen a ver a la persona de la otra fila que les quede enfrente. Él o ella serán la pareja con la que harán la actividad.
- Teniendo formadas las parejas, se les entregará un rompecabezas. Tendrán 10 minutos para poder completarlo.
- Después tendrán de cinco a diez minutos más para que puedan intercambiar impresiones con respecto a cómo se sintieron, si se les complicó facilitó ponerse de acuerdo en cómo armaron el rompecabezas o si ni siquiera se pusieron de acuerdo, siguieron alguna estrategia o si se percataron de lo que hicieron al principio, después y al final.

Cierre y finalidad

Se comentará que así como algunos tuvieron una estrategia, llegaron a un acuerdo, se comunicaron constantemente con quien les tocó de pareja, hay otros que lo fueron descubriendo en el momento o lo que les importaba era solo terminar. Son decisiones que tomaron en lo que podría considerarse un objetivo, en este caso solicitado, pero hay otros, entre los que se encuentra el proyecto de vida, uno muy personal: este proyecto tiene a su vez metas, la más importante es la búsqueda por ser feliz y de esta se desglosan las demás. Como vimos para cada uno hay diversas formas de alcanzar esta felicidad y prolongarla de acuerdo a las elecciones que vayamos tomando dándole prioridad a lo que necesitamos, seguido de lo que queremos, lo que nos apetece o lo que es nuestro deber hacer, es decir, iremos dándole un orden a lo que hagamos. Por eso, el que se haya agregado el segundo ejercicio hecho, para mostrar una manera de percibir las posibilidades que se tienen en la vida.

Para concluir con este ejercicio, se les da una hoja de papel y una pluma para que puedan escribir lo que hasta ahora es su proyecto de vida con el que se dará respuesta a la segunda

pregunta a partir de la cual se desarrolla la sesión: ¿A dónde voy? Se le dedican diez minutos a la redacción.

- Se darán de cinco a diez minutos para comentarios, dudas, preguntas o impresiones de esta segunda sesión.

TERCERA SESIÓN

Los cuatro puestos (Adaptación de Ayllón, Fernández y Vargas, 2014)

Material: cinta adhesiva, plumones de punta fina, hojas de papel tamaño carta divididas en tres

Duración: 30 a 40 minutos

Desarrollo

- De acuerdo al número de adolescentes, el grupo se dividirá en tres o cuatro equipos
- Cada equipo aportará ideas que respondan a las preguntas: ¿Qué es querer? ¿Qué se confunde con querer?
- Se les entregarán las hojas y plumones para que puedan plasmarlo en diez minutos, máximo quince.
- Mientras tanto, se dividirá el pizarrón en tres. Cuando hayan terminado de formular sus ideas, en la primera parte de izquierda a derecha se escribirá la palabra "Pegado", la siguiente "Amor" y la última "Desligado"
- Irá pasando cada equipo, uno por uno, a colocar cada frase en donde considere que corresponde, cuidando de no repetir, por lo que si una idea ya había sido puesta por un primer equipo, ya no se vuelve a agregar.

Cierre y finalidad

Conociendo las ideas que giran en torno al querer, se abordará los tipos de apego y el desapego con ayuda de esta división hecha, dando un espacio de cinco a diez minutos para preguntas, dudas o comentarios.

Antes de pasar al siguiente ejercicio, se les recordará que aunque en cada equipo hubo una selección de ideas, cada uno tiene la propia, por lo que se les hará la invitación de redactarla.

Es aquí donde se explicitarán las características que conforman una relación saludable y las dificultades que ocasionan las que no lo son.

Construyendo una historia (Adaptación de Ayllón, Fernández y Vargas, 2014)

Material: hojas de papel y plumas

Duración: 35 a 40 minutos

Desarrollo

- Se dividirá al grupo en tres equipos: uno de mujeres, otro de hombres y uno más mixto y se les hará entrega de hojas de papel y una pluma que se dejará en tres mesas diferentes, una por equipo.
- Cada equipo elaborará una historia de una relación, desde diferentes ángulos: el equipo de mujeres, desde la visión de una mujer; el equipo de hombres desde la visión de un hombre, es decir, en estos dos primeros equipos, será contada por una persona del mismo sexo al que pertenecen los miembros de estos equipos. Mientras que en el tercer equipo, incluirá ambos panoramas, dentro de un tiempo de quince minutos.
- Algunas preguntas que pueden servir de apoyo si se observa que se dificulta continuar son: ¿Cómo se conocieron? ¿En cuánto tiempo iniciaron la relación? ¿Qué cambios hubo en su vida comparando el antes y después de haber iniciado la relación? ¿En sus otras relaciones (con amigos, familia) cómo se encuentra? ¿Cómo es la relación? ¿Termina una relación e inicia otra? ¿Qué buscaba? ¿Qué ofrecía?
- Cada equipo elegirá quién leerá la historia.

Cierre y finalidad

Mostrarles con ejemplos hechos por ellos mismos, los tipos de relaciones que pueden establecerse, con sus dinámicas, y las diferencias que hay de acuerdo a quien la relata, qué

es lo que se busca, lo que se ofrece, lo que es bien visto. Por ello, se ubicarán y escribirán en el pizarrón las semejanzas y diferencias encontradas. Antes de retomar el papel del apego establecido dentro de la historia de una relación, se les pedirá que escriban su propia historia o que cambien las partes que quieran a alguna de las ya escritas, de acuerdo a la relación que les gustaría tener.

Teniendo estas ideas por escrito, se refuerza la diferenciación hecha entre las características de una relación sana o las dificultades que ocasionan los tipos de apego dependiendo de cuál se trate.

Este ejercicio junto con todos los anteriores y el siguiente servirán para recapitular lo visto en el taller

La pared de las pérdidas

Material: hojas en forma de gotas de agua, plumones, cinta adhesiva

Duración: 20 a 25 minutos

Desarrollo

Primera parte

- Las y los adolescentes se sentarán frente a una mesa que ya tendrán el material que utilizarán
- Se dará una breve explicación de lo que es el duelo
- Se les pedirá que dentro de cada figura escriban ejemplos de pérdidas por las que hayan atravesado, haciendo uso de la cantidad de hojas que quieran. Pueden ponerle algún distintivo para que reconozcan las suyas.
- Cuando hayan terminado las pondrán dentro de un contenedor

Segunda parte

- Van a tomar una moneda de cinco o diez pesos y la van a colocar en la palma de su mano abierta.
- Cerrarán sus ojos, buscarán una posición cómoda, dejando el brazo que contenga la moneda estirada y recargada en su pierna, con la mano abierta y la palma hacia arriba, cerrando ésta sin hacer un mayor esfuerzo.
- La indicación será: elegir a una persona con la que se haya tenido una relación. Recordarán sus primeras salidas, el momento en el que iniciaron, los primeros días y meses de su relación, sucesos importantes, felices y en el momento en el que comiencen a vislumbrar las dificultades van a ir apretando la moneda contra su mano, haciendo la pregunta de qué fue ocurriendo? Cada ocasión, el lugar, motivo, dejando de ejercer presión cuando se decidió terminar, tirando la moneda al suelo cuando se quiera o esté listo.
- Sin que aún hayan abierto los ojos, se irá cerrando, recordando que es un evento pasado, de una pérdida vivida, para poder regresar al presente.

Cierre y finalidad

La finalidad es que puedan percatarse de cómo experimentan una pérdida y mostrar la importancia de que haya un cierre cuando el panorama no es alentador para ambas partes, no pudiendo haber una negociación que permita sostener una relación. Se le puede comparar con una herida y el que tome su tiempo para que sane, teniendo que hacer algo no sólo dejarlo transcurrir.

En ésta última sesión se exploró el con quién queremos recorrer el camino que se ha elegido, empezando por saber lo que buscamos en alguien, reconocer las diferencias y poder utilizarlas a nuestro favor, reconociendo las características del vínculo que buscamos en los dos primeros ejercicios, así como la importancia de aprender a poner un punto final a lo que ya no está funcionando, en donde más que disfrutarse se perece.

Recapitulando

Material: relieve de dos figuras humanas, una de sexo femenino y otra masculino, grandes, ejemplo de cada uno de los ejercicios hechos.

Duración: 20 minutos aproximadamente

Desarrollo

- Se pondrán las figuras una frente a otra y se tendrán ubicados los materiales por sesiones. Así es como se irán integrando y explicando que este taller se basó en el libro *Las tres preguntas ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Con quién?* de Bucay (2008) que pretende ayudar a responderlas para promover que nos encaminemos a la búsqueda de la felicidad, bienestar o como queramos llamarlo.

Pareciera que aunque la finalidad de este taller es brindar una visión de lo que es una relación de pareja saludable, no sea necesario responder a las dos primeras preguntas (quién soy y a dónde voy), cuando en realidad son la base para favorecer que la relación que se haya elegido tener funcione en el sentido de encontrar a un compañero o compañeros con los que pueda uno acoplarse.

Para saber lo que es negociable hay que saber lo que se quiere, qué es lo que no se está dispuesto a sacrificar por lo feliz que te hace o el tener presente cuáles son aquellas prioridades que no puedes aplazar, descartar o modificar, que constituyen tu proyecto de vida.

Al establecer una relación inevitablemente terminamos esperando o creando ciertas expectativas de cómo será el estar en pareja, desde la forma en la que se demuestra el cariño o la dinámica de la relación, pero estas son tan variadas como personas hay en el mundo. Coincidirán en algunas ideas y en otras habrá que aceptar las diferencias o ceder según sea el caso. Como nosotros mismos estamos dentro de un proceso, nuestra vida (y el entorno) se vuelve tan cambiante que puede llegar el momento en el que dejemos de coincidir en planes o ideas que no son compatibles con el otro, lo suficiente como para no poder seguir juntos. No se trata de seguir por seguir, si ya no nos sentimos cómodos o si el otro ya no aporta a nuestro crecimiento.

Ya sea para ser quien termine, quien le toque pasar y concluir con su período de duelo, para cualquiera de estas opciones, cada uno cuenta con las herramientas, habilidades o capacidades para afrontarlo como con alguna otra dificultad. No será la primera vez que nos cuidemos (como se vio en la primera sesión), ni tampoco en la que se vivirá una pérdida, por eso la relevancia de recordar con lo que contamos, quienes somos y hacia dónde vamos.

Y no solamente resulta útil para periodos de zozobra, se requiere del conocimiento de uno mismo para que no interfiera con el encuentro con el otro, es decir, se tiene cierto grado de claridad de en dónde termino yo y dónde comienza el otro, cada uno podrá hacerse cargo de lo que le corresponde, siendo esta una de las características de una relación saludable. Esta ubicación de límites incluye el diferenciar cómo demostrar el cariño, lo que hace feliz o enojar a uno y lo que hace feliz o hace enojar al otro, las prioridades de uno y las del otro, para dejar de culpar o volverse una víctima y responsabilizarse de las acciones y decisiones que cada uno toma, que facilitarían la comunicación, veracidad y encuentro que enriquezca a ambas partes.

CONCLUSIONES

¿Cómo es que la Gestalt puede propiciar que haya un mejoramiento de las relaciones de pareja? Es la pregunta central sobre la que se desarrolla esta propuesta, por ello la importancia de abordarla desde sus fundamentos, pasando por sus principios, conectándola con el establecimiento de las relaciones de pareja.

Una de las formas en las que es conocida es terapia de contacto, lo que nos encamina a las respuestas encontradas: al interesarse por el contacto, presta atención al cómo inicia, se desarrolla y termina o cómo es que se ve interrumpida una relación para que pueda haber una intervención, con ayuda de herramientas teóricas que sirven de guía como es el ciclo de la experiencia. Cada encuentro que tenemos es una experiencia más agregada a nuestra vida que se busca sea enriquecedora, que nos haga felices o contribuya a nuestro bienestar. Para que suceda se necesita estar al pendiente de uno mismo para posteriormente poder ver al otro.

Este estar al pendiente significa reconocer y aceptar lo que me pasa, lo que siento, lo que pienso, fantaseo o idealizo, es decir, un darse cuenta que permita responsabilizarse de la propia vida y las decisiones que se toman en este caso en torno a la relación de pareja establecida. Por eso es que con el apoyo de la sensibilización Gestalt, se incentiva a alcanzar estos objetivos.

Es este darse cuenta y el sentido de responsabilidad principios a los que les apuesta la Gestalt para que al final del día uno se sienta tranquilo con el camino elegido, no engañándose, no peleándose con uno mismo porque no se están cumpliendo las expectativas externas sino que se le presta atención a las propias.

Verbigracia, una expectativa externa es cuando se decide casarse porque es una tradición familiar que se desea sea aprobada y no porque se quiera, haciendo uso de un mecanismo neurótico. Por eso es que es vista como una filosofía o una actitud de vida, que es enseñada, a través del modelaje. Lo que quiere decir que el facilitador, desde la manera de expresarse mostrará lo que es estar en el aquí y el ahora (signos de buena salud), reconociendo lo que hay en uno mismo para poder diferenciarse de la pareja y saber qué tanto podemos coincidir, negociar o cambiar para que la relación continúe o sea mejor que termine para que no interrumpa el crecimiento y desarrollo de ambos.

Esta filosofía no sólo nos va a acercar al otro (por su parte humanista y existencial que rescata) o impedirá el interrumpir de nuestro experimentar, sino que al vivir el presente fluimos con la propia vida, aceptamos sus matices, partiendo quizá en un principio del reconocimiento de sus polaridades (como el diferenciar una necesidad básica de la que no lo es visto en el ejercicio de *Conociendo mi caminar* o diferenciando un vínculo saludable del que no lo está siendo, reflejado en los ejercicios de *Los cuatro puestos* y *Construyendo mi caminar*) y la aceptación de la inevitabilidad de los cambios. Dentro de una relación de pareja es saber que el periodo de enamoramiento pasará, que habrá momentos gratos y dificultades, que no siempre se tendrá la misma cantidad de tiempo para convivir o que vendrán nuevas etapas en las que se podrán seguir eligiendo.

Por lo tanto, lo que pretende esta perspectiva es hacer que se contacte con uno mismo y con la propia realidad. Cuando se logra un reconocimiento de lo que se es y de lo que conforma la realidad, se crean encuentros auténticos que favorecen la conservación de relaciones sanas, al conocerse y conocer lo que se quiere, con lo que se cuenta y hacia dónde se quiere llegar o seguir estando, cada uno atendiéndose, posibilitando que las elecciones tomadas contribuyan a quedarse con quien se pueda negociar, coincidir y seguir acompañándose.

BIBLIOGRAFIA

- Ayllón R., Fernández M. & Vargas M. (2014). *Aprendiendo a querer: noviazgo libre de violencia. Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria*. México: Gendes.
- Bauman Z. (2005). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Buenos Aires: FCE.
- Bucay J. (2008). *Las tres preguntas ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Con quién?* México: Océano.
- Bucay J. (2009). *Amarse con los ojos abiertos. El desarrollo personal a través de la pareja*. Buenos Aires: Océano.
- Chapman G. & Campbell R. (2012). *Los cinco lenguajes del amor de los niños*. México: Unilit.
- Cornejo M. & Tapia M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales. *Fundamentos en Humanidades*, 12 (24), 219 – 229.
- Delgado O. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del niño y del adolescente*, 4(1), 65 – 81.
- Esteinou R. (2009). Las relaciones de pareja en el México moderno. *Revista casa del tiempo*, 3(26), 65 – 75.
- Estevez J. (2013). *La pareja: un análisis cualitativo de su relación basada en apego y/o desapego, por etapas que integran el lado oscuro del ciclo de acercamiento-alejamiento de Diaz-Loving*. Tesis doctoral no publicada. Universidad Iberoamericana, Ciudad de México.
- Fragar R. & Fadiman J. (2010). *Teorías de la personalidad* (6ta ed.). México: Alfaomega.
- Ginger S. (1993). *La Gestalt. Una terapia de contacto*. México: Manual Moderno.
- Latner (1999). *Fundamentos de la gestalt* (2da ed.). Chile: Cuatro vientos.
- Leone G. (2011). *Leyes de gestalt*. Recuperado de www.guillermoleone.com.ar/leyes.htm en noviembre de 2015.

- Martínez J. (2009). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. México: Ediciones LAG.
- Martínez M. (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. *Revista POLIS*, 15, 3 -16.
- May R. (1985). *Amor y voluntad: contra la violencia y la apatía en la sociedad actual*. España: Gedisa.
- Melero R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Valencia, España.
- Morris C. & Maisto A. (2005). *Introducción a la psicología*. México: Pearson Educación.
- Muñoz M. (2013). *La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico. Desarrollo del potencial humano*. México: Gendes.
- Ovejero A. (2007). *Las relaciones humanas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Peñarrubia F. (2008). *Terapia gestalt: la vía del vacío fértil* (2da ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- Periagos A., Rodríguez M., Carrillo S. & Castro J. (2006). Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos. *Univ Psychol. Bogotá*, 5(11), 21 – 36.
- Pirez M. & Méndez E. (2011). Modos de relación. Recuperado de www.ivoox.com/es/podcast-yimpronta en Octubre de 2016.
- Polster E., Polster M. (1991). *Terapia guesáltica*. Buenos Aires: Amorrortu editores
- Quitman H. (2001). *Psicología Humanística*. Barcelona: Herder.
- Quitmann H. (1989). *Psicología humanista*. Barcelona: Herder.
- Rendón E. (2011). *Adolescencia*. Recuperado de www.ivoox.com.es/podcast-yimpronta en Noviembre de 2016.
- Rendón M. & Diaz R. (2016). *El amor en los tiempos de las redes sociales*. Recuperado de www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2016_095.html en diciembre de 2016.

- Repeta K. & Quezada A. (2005). Vínculos y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas. *Revista Digital Universitaria*, 6(11), 2 – 15.
- Ruiz D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación*, 323, 49 – 55.
- Salama H. (2012). *Gestalt 2.0: Actualización en Psicoterapia Gestalt* (1era ed.). México: Alfaomega.
- Sanchez V., Ortega F., Ortega R. & Viejo C. (2008). La adolescencia, satisfacción, conflictos y violencia. *Escritos de Psicología*, 2(1), 97-109.
- Stevens J. (2012). *El darse cuenta: sentir, imaginar, vivenciar*. Argentina: Cuatro Vientos.
- Torres A., Amador R. & Rodríguez C. (2015). El descuido de sí misma en el proceso de enamoramiento – amor. *Revista electrónica medicina, salud y sociedad*, 5 (2), 212 – 139.
- Vargas j. & IBañez E. (2006). Pareja y adolescencia: un análisis desde la perspectiva del vínculo. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 9(3), 1-12
- Vazquez R. (2014). *Amor y redes sociales*. Recuperado de [www.forbes.com.mx/amor-y-redes-sociales en Diciembre de 2016](http://www.forbes.com.mx/amor-y-redes-sociales-en-Diciembre-de-2016) en diciembre de 2016.
- Yalom I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.