



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**EL TRABAJO DE LAS PROYECCIONES EN LA
PAREJA DESDE LA PSICOTERAPIA GESTALT.**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A N:

SILVIA CENTENO GÓMEZ

OSCAR RANGEL LÓPEZ

JURADO DE EXAMEN:

TUTORA: LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA

COMITÉ: DR. RODOLFO HIPÓLITO CORONA MIRANDA

MTRA.: LAURA ÁLVAREZ SÁNCHEZ

MTRO. SERGIO CARLOS EDUARDO OCHOA ÁLVAREZ

LIC. GUILLERMINA NETZAHUATL SALTO



MÉXICO, D.F.

FEBRERO 2012



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**EL TRABAJO DE LAS PROYECCIONES EN LA
PAREJA DESDE LA PSICOTERAPIA GESTALT.**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A N:
SILVIA CENTENO GÓMEZ
OSCAR RANGEL LÓPEZ

JURADO DE EXAMEN:

TUTORA: LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA

COMITÉ: DR. RODOLFO HIPÓLITO CORONA MIRANDA

MTRA: LAURA ÁLVAREZ SÁNCHEZ

MTRO. SERGIO CARLOS EDUARDO OCHOA ÁLVAREZ

LIC. GUILLERMINA NETZAHUATL SALTO



MÉXICO, D.F.

FEBRERO 2012

Dedicada

Con amor

A nuestros hijos Denisse y Oscar

Porque su presencia cada día nos refleja lo que somos...

*Porque su presencia nos inspira a ser mejores padres y mejores
personas...*

Este trabajo representa la satisfacción de poder cerrar un círculo en nuestra vida profesional; es de mucho valor porque nos deja aprendizaje y crecimiento:

Aprendizaje de perseguir un sueño y no soltarlo ni permitir estorbarme con mis prejuicios, miedos e inseguridades, antes bien reconocerlos como parte de mi mism@.

Crecimiento que nos da la experiencia del logro y durante el proceso de elaboración nos nutre de conocimiento de fuerza, alegría y esperanza para abrir nuevos ciclos en nuestras vidas.

Agradecimientos

A Dios por permitirnos estar en esta etapa de nuestra vida, por ser la proyección de nuestra bondad interior que en momentos se presenta.

A cada una de las personas que directa e indirectamente nos han apoyado para concluir este trabajo.

A nuestros padres por su esfuerzo, lucha y guía de cada día, y enseñarnos sencillez, humildad, honestidad y respeto, valores necesarios para ser mejores humanos que nos guiaron hacia el camino de la superación profesional.

Silvia

Lucía y Francisco

Oscar

Esther y Ramiro

A nuestros hermanos por su apoyo y acompañamiento cotidiano y su interés incondicionales.

Silvia

Guadalupe, Francisco y Fernando.

Oscar

Angelina, Raúl, Marco Antonio, Gilberto y Oswaldo.

A la pareja que somos por los encuentros y desencuentros.

Silvia y Oscar

A nuestros amigos por su cariño, preocupación, respeto y tiempo dedicado en los momentos difíciles y de diversión.

A los profesores que nos formaron como psicólogos durante toda la carrera con su estilo particular.

Queremos agradecer especial y cariñosamente a nuestros profesores, psicoterapeutas y amigos:

Damariz García Carranza

Que mediante el ejemplo nos enseña a respetar el proceso de crecimiento de cada persona.

Oscar Prettel Barrera

Por ayudarnos en el proceso de convertirnos en nosotros mismos.

Por la motivación y la curiosidad para descubrir el olvidado asombro de estar vivos.

A todos ustedes muchas gracias.

INDICE

RESUMEN	pág. 5
INTRODUCCIÓN	pág. 6
CAPITULO I LA PAREJA	
1.1 Qué es la pareja	pág. 10
1.2 La pareja en la historia	pág. 11
1.3 La pareja en México	pág. 19
1.4 Etapas de la pareja	pág. 23
Enamoramiento	pág. 23
Formación de la pareja	pág. 27
1.5 Conflictos en la pareja	pág. 35
a) Los celos	pág. 37
b) La fidelidad como fantasía	pág. 38
c) Aventura extraconyugal	pág. 39
d) Lucha de poder	pág. 40
CAPITULO II PSICOTERAPIA GESTALT	
2.1 Antecedentes de la psicoterapia gestalt	pág. 46
2.1.1 Existencialismo	pág. 46
2.1.2 Humanismo	pág. 48
2.1.3 Fenomenología	pág. 51
2.1.4 Budismo	pág. 54
2.1.5 Holismo	pág. 57
2.2 Fundamentos psicológicos de la psicoterapia Gestalt	pág. 60
2.2.1 Conductismo	pág. 60
2.2.2 Psicoanálisis	pág. 61

2.2.2.1 La proyección en la pareja desde el psicoanálisis	pág. 64
2.2.2.2 Identificación proyectiva	pág. 66
2.2.2.3 La identificación proyectiva en la pareja	pág. 67
2.3 Principios básicos de la psicoterapia Gestalt	pág. 69
2.3.1 Autorregulación	pág. 69
2.3.2 La figura y el fondo	pág. 71
Leyes y principios de la Gestalt	pág. 72
Figura	pág. 73
Fondo	pág. 75
2.3.3 Introyectos	pág. 75
2.3.4 Gestalt inacabadas	pág. 76
2.3.5 Asuntos inconclusos	pág. 77
2.3.6 Conciencia	pág. 78
2.3.7 Darse cuenta	pág. 79
2.3.8 El Self	pág. 80
2.3.8.1 La función ello	pág. 82
2.3.8.2 La función personalidad	pág. 83
2.3.8.3 La función yo	pág. 83
2.3.9 El sí mismo corporal	pág. 84
2.3.10 Trastornos del funcionamiento del Self	pág. 85
2.3.11 Resistencias al contacto	pág. 86
Introyección	pág. 86
Proyección	pág. 86
Confluencia	pág. 87
Retroflexión	pág. 87
2.4 El ciclo de la experiencia	pág. 87
2.4.1 Zonas de relación	pág. 90
2.4.2 Ubicación de fases y bloqueos en el ciclo Gestalt	pág. 92
Reposo	pág. 92
Sensación	pág. 92
Formación de la figura	pág. 92

Movilización de la Energía	pág. 93
Acción	pág. 93
Precontacto	pág. 93
Contacto	pág. 93
Poscontacto	pág. 94
2.5 Técnicas de la psicoterapia Gestalt	pág. 95
2.5.1 Técnicas Supresivas	pág. 97
Experimentar el vacío	pág. 97
Evitar hablar acerca de	pág. 98
Acercadeísmo	pág. 98
Descubrir los deberías	pág. 99
Descubrir las formas de manipulación	pág. 99
2.5.2 Técnicas Expresivas	pág. 102
Expresar lo no expresado	pág. 102
Terminar o completar la expresión	pág. 104
Exageración y desarrollo	pág. 106
Explicitación o traducción	pág. 106
Identificación y actuación	pág. 108
Buscar la dirección y hacer la expresión directa	pág. 108
2.5.3 Técnicas Integrativas	pág. 109
Encuentro intrapersonal	pág. 109
Asimilación de lo proyectado	pág. 110
Fantasías Guiadas	pag. 111
2.6 Cuadro sinóptico de autores y las técnicas que utilizan	pág. 112
2.7 El experimento en Gestalt	pág. 125
2.8 Etapas de una sesión de un taller en Gestalt	pág. 126

CAPITULO III LA PROYECCION Y EL ABORDAJE DE LOS CONFLICTOS EN LA PAREJA DESDE LA PSICOTERAPIA GESTALT

3.1 Psicoterapia Gestalt de pareja	pág. 129
3.1.1 Pareja madura	pág. 132
3.1.2 Parejas conflictuadas	pág. 132
3.1.3 Niveles de gravedad en la pareja	pág. 134
3.1.4 Consideraciones para el trabajo de pareja en grupo	pág. 134
3.2 El proceso de proyección en la pareja	pág. 135
3.2.1 Fritz Perls	peg. 136
3.2.2 Josep Zinker	peg. 140

CAPITULO IV METODOLOGIA

4.1 justificación	pág. 151
4.2 Objetivo general	pág. 153
4.3 Objetivos específicos	pág. 154
4.4 Definición de taller	pág. 154
4.5 Taller de sensibilización Gestalt	pág. 155
4.5.1 Participantes	pág. 156
4.5.2 Procedimiento	pág. 156
4.5.3 Sesiones del taller	pág. 158

DISCUSION Y CONCLUSIONES	pág. 167
---------------------------------	----------

REFERENCIAS	pág. 171
--------------------	----------

RESUMEN

Es común y cotidiano encontrar conflictos en la vida de pareja, propios de la convivencia, que se van agravando hasta que entra en crisis y todos los intentos de estar mejor ya no son suficientes, toman como alternativa separarse; sin tomar en cuenta lo que hacen cada uno para estar así. Los conflictos no los ven como una oportunidad para crecer y madurar juntos, para reencontrarse. Se distancian al no soportar ver reflejadas en la pareja sus limitaciones y menos de superarlas. No aceptan en sí mismos lo que tienen negado en su persona. En este trabajo se planteó un taller de sensibilización para hacer conciencia de las proyecciones, basado en la terapia Gestalt ya que se centra en la recuperación de las mismas, promueve el “darse cuenta” en el aquí y ahora y asumir la responsabilidad personal. El taller queda sólo como propuesta para aplicarlo en otro momento.

INTRODUCCION

Las parejas por lo regular enfrentan problemas intrínsecos en la relación, los cuales pueden ser instrumentales, (económicos, alimento, ropa, casa, transportación, tiempo, lugar, espacio etc.) o afectivos (implica aspectos emotivos, coraje, depresión, amor, etc.) y pueden deberse a la dificultad de comunicarse, a las diferencias culturales, al bagaje personal (tiene que ver con todos los introyectos aprendidos en la familia de origen). Una vez que el problema aparece, los miembros van a responder de una determinada forma para darle solución, su respuesta va a estar determinada por las pautas de comportamiento aprendidas en sus respectivas familias, así como también por la propia experiencia, el temperamento y madurez emocional de cada uno de los miembros. Cuando los problemas no son resueltos de manera satisfactoria, los emparejados tienden a responsabilizar al otro indefinidamente, sin tener certeza de quién es el responsable, cayendo en un torbellino de discusiones y acusaciones, en el que pierden el sentido de lo que en realidad pasa, llenándose de enojo y resentimiento, lo cual propicia agresiones que van desgastando la relación,

Esta problemática afecta de manera sistémica a los hijos y familiares con los que cohabitan. En los hijos se manifiesta emocionalmente, se vuelven distraídos, ensimismados, inseguros; lo cual se refleja en su desempeño académico y en una baja autoestima. En ocasiones evitan presenciar las peleas ausentándose del hogar. Cuando son adolescentes buscan compañías fuera de la casa las cuales no siempre son buena influencia y pueden caer en conductas de riesgo; determinándose otra problemática social (deserción escolar, farmacodependencia, vagancia, delincuencia, entre otros), al respecto, Mirucci (2005) cita a Steinberg, Fletcher y Darling (1994) quienes afirman que los adolescentes con conductas desviadas no han recibido la supervisión adecuada por parte de sus padres debido a algún tipo de impedimento personal (por ejemplo, sus propios problemas emocionales o de salud) o por otro tipo de problemas (por ejemplo, otro hijo con problemas, un trabajo demandante, conflictos conyugales); los adolescentes tienden a juntarse con pares en la misma situación y a reforzar mutuamente sus conductas desviadas.

El conflicto de pareja repercute en otros ámbitos, la convivencia familiar disminuye ya que se distancian para no compartir, laboralmente su rendimiento es menor, se distraen y cometen

errores, pierden la motivación para el logro de metas y el entusiasmo por la vida. En otros casos buscan una relación paralela creyendo que van a sentirse mejor pero no resolviendo el problema de fondo. Cuando la pareja ha agotado las formas de enfrentar optan por su disolución.

En nuestro país las estadísticas muestran que el divorcio va en aumento El Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI (2009) reporta que en 2007 por cada 100 matrimonios hubo 13.0 divorcios, en 2008 hubo 13.9 y en 2009 hubo 15.1 divorcios, lo cual indica la dificultad que hay para relacionarse y mantener el vínculo afectivo en la pareja, oficialmente esto se sabe, sin embargo, si tomamos en cuenta que hay otras parejas las cuales no se encuentran registradas, pero que están separadas sin divorciarse, otras que vivieron en unión libre (sin registro oficial) y que ya no están juntas, el número de parejas separadas es mayor.

De acuerdo con González (2004) Al surgir la dificultad para relacionarse en la pareja, se observa que el mecanismo de proyección se presenta como un bloqueo del contacto del sí mismo de cada uno de los integrantes para evitar mirar sus defectos, errores o partes negativas que rechazan, entonces lo mandan al exterior, donde sienten que tienen mayor control. El intercambio de proyecciones en la pareja crea un ambiente confuso y enrarecido causando ansiedad por no tener claridad de lo que pasa, esto interfiere en la resolución de los problemas y al no encontrarles solución, aparece la impotencia y la frustración.

La pareja con esta problemática tiene varias opciones, una es quedarse inmerso en esta lucha de manera indefinida rechazándose en la infelicidad, otra es abandonar el vínculo sin resolver y repetir la experiencia en otra relación, una tercera alternativa es acudir a psicoterapia de pareja y/o individual para entender su problemática, adquieran habilidades para relacionarse y tener mayor conciencia de cómo están actuando y contribuyendo en su problema, aprendan a tener relaciones más saludables y que estas se vean reflejadas en otros ámbitos de su vida.

Es importante tener en cuenta que la psicoterapia no garantiza que el vínculo no se disuelva, pero ayuda a tener claridad y terminar o continuar la relación de manera más armónica y saludable. Una condición primordial para que esto se lleve a cabo es que la pareja tenga disposición y deseos de hacer algo.

La psicoterapia Gestalt es un enfoque contemporáneo e innovador debido a la visión integradora y natural que tiene del ser humano y su existencia, se caracteriza por ver a la persona como un todo y no como la suma de sus partes, en contacto con el medio; que pone énfasis en el presente y propicia el desarrollo del potencial humano, promueve el desapego y la autorrealización.

Fritz Perls creador de la psicoterapia Gestalt afirmaba que el proceso de proyección esta presente en todo momento en las personas, al hacer contacto en su desarrollo. La proyección se presenta cuando le atribuimos aspectos a las personas, situaciones u objetos que nos son familiares y que en realidad son características que compartimos y no las tenemos conscientes; la proyección se presenta en nosotros como una fantasía, nos valemos de la capacidad de ver la realidad diferente de lo que es y más afín con nuestros deseos, de esta manera al tratar en forma abstracta el campo y al remodelarlo de acuerdo con nuestras necesidades podemos crear obras de arte o descubrimientos científicos. Por otro lado, la proyección se vuelve negativa cuando sacamos los aspectos personales que rechazamos y los depositamos en otras personas acusándolas de causarnos malestar, generando un conflicto interpersonal.

En el conflicto de pareja la proyección esta presente alterando la realidad, distorsionando la comunicación, afectando directamente la intimidad, todos estos elementos importantes para sostener el plan de vida en pareja. En el trabajo psicoterapéutico lo que se pretende es que cada uno en la pareja conozca sus polaridades, como expone Zinker en su analogía con la luna, que exploren su lado claro y su lado oscuro, para que se den cuenta de la dinámica de estas y el intercambio que sostienen entre sí. Así entre más conozcan sus polaridades, más saludables van a estar.

En realidad el objetivo de esta tesis surge de la experiencia personal en pareja, en donde se observó que la proyección es un mecanismo de bloqueo del darse cuenta, que esta presente en la resolución favorable de los conflictos de pareja; la proyección impide que la comunicación entre los miembros se dé de manera clara, continua y espontánea; debido a esto, creemos que es necesario plantear estrategias de intervención para que la proyección ya no sea un factor que incida en la problemática de pareja y por ende en las separaciones de la misma, sino que al

contrario sea la proyección conciente para que cada uno de los integrantes asuma su responsabilidad personal y ayude a reconocerse como seres individuales y autónomos. Para lograr esto se propone el diseño de un taller vivencial de sensibilización Gestalt para la recuperación de las proyecciones en los conflictos de pareja, el cual, se planea aplicar en otro momento, de manera futura a este trabajo.

El trabajo de investigación esta organizado en tres capítulos que conforman el marco teórico más uno que corresponde a la metodología.

El primer capítulo tiene que ver con la definición de pareja, su desarrollo en la historia y específicamente en México, así como, los aspectos importantes para la formación y mantenimiento de la misma y los conflictos más frecuentes que en ella se dan.

En el segundo capítulo estén contenidos los fundamentos teóricos y filosóficos de la psicoterapia Gestalt, así como, las técnicas de intervención.

En el capítulo tercero se expone el proceso de la proyección desde dos autores: primero por Perls, creador de la psicoterapia Gestalt y posteriormente por Zinker quien especifica más sobre el trabajo en pareja.

El cuarto capítulo es la metodología, contiene el procedimiento de la propuesta del taller de sensibilización Gestalt.

Finalmente están la discusión y conclusiones en el que plasmamos una síntesis de los aspectos más importantes revisados y algunas apreciaciones personales en base al contenido.

CAPITULO I. LA PAREJA

1.1 Qué es la pareja

Se sabe que la pareja esta constituida por dos personas u objetos, como puede ser: una pareja de baile, una pareja de dados, etc., pareja en el sentido que aquí interesa tiene que ver con factores culturales y personales de los que la componen.

Lo que acerca más a entender la definición de pareja, es describir qué la constituye. No basta mencionar el amor, pues también existe entre padres e hijos y entre amigos. Intereses comunes, tampoco, ya que socios de cualquier empresa pueden tenerlos. La mera atracción sexual, no basta puesto que amantes ocasionales pueden experimentarla y muy intensamente. Para diferenciar de cualquier relación humana comprometida, se puede mencionar como base, la presencia de una atracción sexual, bastante prolongada e intensa como para que los dos hayan hecho planes de convivencia, en el que se establece un proceso dinámico de interrelación.

Valdez (2007), define la pareja como la unión de dos personas que establecen lazos amorosos de carácter íntimo, con una intención admitida o no de durar; con o sin compromiso institucional.

Por otro lado Salama (1988) cita a Zinker quien define una pareja como un sistema comprometido a estar juntos un determinado tiempo, facilitando así la continuidad psicosocial. Tal continuidad probablemente satisfaga la necesidad de todo individuo de prolongar su periodo de vida y el propio darse cuenta en futuras generaciones; esta extensión a futuras generaciones ayuda a transmitir los valores de determinadas culturas. Además de estar juntos los miembros se comprometen a llevar a cabo ciertas tareas en conjunto. Crean un hogar, una familia procrean hijos y los educan, se interrelacionan con otros sistemas; ellos son un subsistema dentro de sistemas más grandes que son la colonia, la ciudad, el estado y el mundo.

Esta es la concepción de pareja que se asume en el presente trabajo; sin importar la regulación social que sea (novios, matrimonio, unión libre, etc.) siempre y cuando exista deseo de relacionarse afectivamente por un tiempo, el cual ellos mismos elijen.

1.2 La pareja en la historia

Valdez (2007) refiere que la pareja ha estado presente históricamente en todas las sociedades, constituye una de las bases de la estructura social, aunque hay quien ésta idea no la acepta he incluso se ha pretendido refutar con estudios realizados en algunos pueblos primitivos y en algunas formas de organización social alternativas vigentes en nuestra época. Sin embargo, estos mismos estudios lejos de negar la existencia de la pareja, la afirman. Un estudio detallado hecho por Levi- Strauss (1956 en Valdez 2007) acerca de la manera en que se organizan la vida social en el Kibutz encontró que aún allí, donde existe un sentido de lo social muy amplio y los hijos se educan por la comunidad, existe un reconocimiento social a un tipo especial de relación entre un hombre y una mujer que se diferencia de las demás relaciones que se establecen en la comunidad, por su mayor grado de intimidad. En estas comunidades se les reconoce el derecho a mantener relaciones sexuales entre ellos y a compartir un espacio físico en común. Según el autor, se puede percibir el reconocimiento tácito y la diferenciación de la relación de la pareja de otras relaciones existentes en la comunidad.

Es importante retomar los conceptos de sociedad y cultura para tener más claro el proceso por el que ha pasado la pareja en la historia.

“Un grupo de personas que viven en una zona en donde se han desarrollado los métodos de convivencia y que sobreviven como grupo los individuos a él pertenecientes” es lo que McKeachi Doyle (en Rage, 1996) define como sociedad y, que por tanto, se da una dinámica que ha desarrollado su propio modo de ser, crecer y vivir. O lo que llamamos como cultura y se puede decir que cada cultura tiene subculturas, con un sin número de variables. Define el mismo autor a la cultura como “la suma de todos los valores, expectativas, aptitudes, creencias y costumbres compartidas por los miembros de un grupo, nación o religión”.

El modo de relación entre el hombre y la mujer nunca ha sido ajeno a la cultura del momento histórico, que se manifiesta en criterios religiosos, económicos, políticos, etc.

Es a través de la historia que se conocen los valores que tuvieron nuestros antepasados, es decir: qué cambios ha tenido la cultura a lo largo del tiempo y tomar en cuenta que dichos cambios se dan por las necesidades que surgen y el acomodo a mejores condiciones de vida, y otros que perduran en la actualidad.

Casado (1991, en Sánchez, 2003), opina que existe un elemento básico en la relación entre hombres y mujeres que ha estado presente a lo largo de la historia: la complementariedad, la cual se ha visto a lo largo de la historia, consecuencia de la división sexual del trabajo. Durante el paleolítico esta división sexual atribuía la caza al hombre y la recolección y el cuidado de los hijos a la mujer. Se produce una dependencia mutua entre ambos, debida a la obtención de recursos distintos.

En el periodo neolítico prosigue la complementariedad, aunque el mayor peso estaba en la agricultura y no en la caza, lo cual revaloriza el papel de la mujer. En la edad del Cobre se produce un fenómeno que permite al hombre equilibrar la situación con la aparición del arado, que le lleva a participar activamente en la agricultura. Todo comenzó a cambiar a partir del periodo neolítico medio se produce un importante aumento demográfico y de los recursos, con lo que hace su aparición un fenómeno nuevo: la guerra y con ella el guerrero, papel que asume el hombre recobrando un predominio que no tenía desde los tiempos de caza. Se inicia así un lento proceso de toma de poder por parte del hombre, que rompe la complementariedad simétrica.

El proceso de asimetría en la complementariedad (se refiere a la falta de correspondencia entre la pareja, el peso ya sea de la responsabilidad o de darle más importancia, recae más en uno que en otro) origina la aparición de un patriarcado más o menos duro según la época y el lugar. Entonces se establecen unas relaciones de poder basadas en la actividad masculina y la pasividad femenina. Las mujeres representan un valor económico para los hombres que las

intercambian y un valor de paz y alianzas. Así el matrimonio ha servido a intereses económicos y ello hasta tiempos muy recientes.

También Casado explica que en nuestros días se está produciendo una profunda transformación en la definición cultural de los roles sexuales. La mujer se masculiniza y el hombre se feminiza, es decir, ambos están recuperando las capacidades humanas que culturalmente le había sido negadas. De esta manera se hace una apertura de la visión que se tiene hoy en día acerca de la pareja y de los diversos estilos que se adoptan para su unión.

En los países más desarrollados – como fruto de la “nueva libertad sexual- se ha empezado a desarrollar nuevos estilos de matrimonios.

Rage (1996, p. 22-24) distingue los siguientes modelos o estilos de matrimonios:

Matrimonio de ensayo: es la unión de dos personas, en el cual se emplea el control natal y puede ser disuelto por voluntad de las partes. Hay un compromiso formal de tiempo limitado, que puede ser renovado o disuelto al final de un determinado periodo, de acuerdo con las necesidades y deseos del individuo.

Matrimonio abierto: En general se trabaja en la flexibilidad de los roles, la compañía profunda con otros, las comunicaciones abiertas y honestas, y las metas similares. La pareja trabaja el modo de lograr una relación más libre, igualitaria y productora de desarrollo.

Contratos matrimoniales: Impone el uso de un contrato más o menos formal. Tal documento puede señalar explícitamente las expectativas mutuas de la pareja respecto de la relación, los patrones de deberes, derechos y tareas que deben realizar cada uno, condiciones para finalizar la relación y otros más.

Tanto este sistema, como el anterior, buscan aumentar los logros y minimizar los problemas del matrimonio, sin una divergencia radical en la forma. Su objetivo es asegurar la igualdad entre los sexos y destruir los roles estereotipados de “marido y “mujer”.

Matrimonio seriado: también llamado “monogamia progresiva”, es cuando el individuo se vuelve a casar una o más veces, después del divorcio o muerte del cónyuge previo. Es más un hecho que un experimento intencional en los estilos matrimoniales alternativos.

Arreglos comunales: estos arreglos varían ampliamente en propósito y forma, por tanto no se pueden generalizar. Sin embargo, su meta es desafiar la “Exclusividad” dentro del matrimonio, y buscan “enriquecer” el desarrollo personal. Sus formas más importantes son:

Intercambio de lecho: el propósito primario es la variedad sexual. Sin ser muy notorio este tipo de relación matrimonial, se puede decir que cada vez va en aumento dentro de nuestra sociedad. Este intercambio se realiza por consentimiento mutuo, con la esperanza de obtener una mayor excitación en la vida sexual de los participantes. Generalmente no altera el estilo de vida básica de la pareja. Estudios posteriores que se hicieron Broderick (1973 en Rage 1996), se encontró que la pareja promedio abandonó el patrón después de dos años y volvieron al patrón monogámico.

Matrimonio en grupo: Involucra a tres o más individuos. Sus relaciones se parecen a las tradicionales. Su meta primaria es la compañía, con la esperanza de que varias personas puedan disfrutar la profundidad de la intimidad del matrimonio. Normalmente los miembros participan en las relaciones sexuales, las responsabilidades económicas y la distribución de los deberes del hogar. Este tipo de matrimonio suele durar poco. Las investigaciones suelen hablar de 14 meses como promedio (Ellis, 1971; Constantine, Bremmer, 1973 citados por Rage 1996). La razón puede ser la presión de la comunidad general. Sin embargo, se acepta que los problemas principales se refieren a los detalles diarios del vivir. Los procesos de tomas de decisiones son muy complicados y otros problemas más.

Existen así mismo, parejas del mismo sexo. Son relaciones fuertemente criticadas por la sociedad tradicionalista. Sin embargo, hay parejas que perduran a pesar de las presiones y obstáculos. Se unen en ceremonias especiales; actualmente aprobadas por la nueva ley civil de sociedades en convivencia y esta vigente en el D.F. Rage (1996) menciona al respecto que al parecer tienen los mismos problemas que las parejas de relaciones heterosexuales, a pesar de

que algunos estudiosos en la materia sostengan que ofrecen mayor flexibilidad de roles y mayor libertad de expresión. La APA, Asociación de Psicología Americana, la considera como una preferencia y no como una aberración.

El mismo autor comenta que muchas de estas formas de relación de pareja tuvieron su origen en los albores de la humanidad. Así, por ejemplo, se habló de:

La “promiscuidad primitiva”: es la época nómada de la humanidad, en la que era prácticamente imposible la paternidad. De aquí que la organización social era un matriarcado.

El “matrimonio por grupos”: los miembros de la tribu se consideraban hermanos entre sí. Por tanto, no podían contraer matrimonio con las mujeres del mismo clan, por considerarlo incesto. Eran grupos de hombres con grupos de mujeres.

El “matrimonio por rapto”: esto surge por las guerras. Es la primera forma de matrimonio en la que un hombre toma a una mujer. La mujer era considerada como botín de guerra.

“Matrimonio por compra consensual”: es en donde se da la manifestación libre de voluntades entre el hombre y la mujer para constituir un estado de mutua ayuda, en función de conservar la especie y que puede ser permanente. Este tipo de matrimonio es el que va a ser base del actual.

Muchos de estos elementos los encontramos en las principales culturas de la antigüedad. Junto con esas formas, apareció un rasgo común en todas ellas. La devaluación de la mujer (la mujer es excluida de los roles activos; no se le toma en cuenta para opinar y mucho menos intervenir en las decisiones propias del ámbito público y privado, aún las que se refieren a los aspectos más personales e íntimos como son los referidos a la sexualidad).

Es importante entender en sus rasgos más sobresalientes en cuanto a relación de pareja en las principales culturas antiguas, para analizar la influencia que tuvieron en la cultura occidental, Rage (1996, 26-34) menciona las siguientes seis culturas:

Grecia

El matrimonio griego era monogámico y se realizaba después de un breve noviazgo. La poligamia se consideraba antihelénica. Se esperaba fidelidad de la mujer. Las leyes del divorcio eran simples. El esposo podía divorciarse por varias causales, entre ellas estaban: el adulterio, incompatibilidad de caracteres y la esterilidad. La *buena vida* de los griegos estaba basada en una sutil y refinada sensualidad.

Roma

El matrimonio romano era monógamo, y exigía fidelidad de parte de la mujer. El adulterio de la mujer era castigado severamente por el código patricio, ya que esta conducta invalidaba la herencia legítima de la propiedad. Los aristócratas romanos apreciaban la virginidad en las patricias. Su pérdida se consideraba como de mal agüero. Pero no se consideraba igual para las clases inferiores, ya que tenían libertad para cohabitar con cualquiera, porque ese era su deseo o por dinero. El hombre tenía mucha más libertad que la mujer, ya que tanto el soltero como el casado podía tener vida sexual propia. La limitación era “no seducir a la mujer de otro”.

China

La organización de la familia en China era básicamente monogámica, pero practicaban también la poligamia. Esta actitud se vivió hasta antes de la revolución China en el presente siglo, en que la mitad de los chinos tenían al menos dos mujeres.

Los padres vendían a sus hijas al mejor precio por medio de los intermediarios. En muchos casos la venta se hacía cinco o seis años antes del matrimonio para no tener que alimentar una boca más, y la novia se iba a vivir con los futuros suegros. Si se revelaba era castigada con dureza, y en ocasiones condenada a muerte. Cuando una hija no se casaba, con frecuencia era dedicada a la prostitución. Para esto los padres se ponían de acuerdo con los “reclutadores”. Aunque no se practicaba la contracepción (el uso de anticonceptivos), el infanticidio era muy frecuente.

Después de la revolución China del siglo XX hubo un cambio profundo en las costumbres familiares. Se implantó la igualdad entre el hombre y la mujer. En la actualidad, los jóvenes

reciben una educación muy severa desde la niñez. Está descartado el erotismo puro y es rechazada la noción de “mujer-objeto”.

Actualmente en China se considera al “amor conyugal” como un bien social y un elemento de estabilidad. Se trata del “amor-virtud” y no del amor pasional. Los sentimientos son tiernos, pero no apasionados. Hasta donde se puede saber, las relaciones prenupciales son la excepción, ya que dentro del contexto de la reforma, se consideran como malsanas.

India

En la India se presentan graves problemas, por la división tan marcada de “castas y religiones”. Sin embargo, aparecen algunos aspectos generales importantes:

La sexualidad tenía fines religiosos. El problema fuerte era el de las castas. No les preocupaban las relaciones sexuales prematrimoniales, pero debían ser dentro de la tribu. En caso contrario eran castigados los infractores con la excomunión.

Aunque generalmente el matrimonio era monógamo, existían algunas tribus polígamas. Uno de los valores, más importantes era la descendencia. Existía un antiguo temor entre los hindúes a morir sin hijos.

En la India actual los padres pueden casar a dos niños antes de la pubertad, incluso sin conocerse. El “Drama-Sutra” dice que una niña debe ser dada en matrimonio antes de ser púber. Sin embargo, esta es una costumbre más propia de la clase baja. En la clase alta, el matrimonio es más bien monógamo. Sólo cuando la mujer no ha podido tener un hijo, se le permite al hombre otra mujer. La “impotencia” es una preocupación muy frecuente entre los hombres.

Japón

Japón vivió muchos siglos aislado. Conservó sus tradiciones ancestrales hasta después de la segunda guerra mundial. En la actualidad se ha desarrollado grandemente, ha tomado muchos elementos del occidente, pero se da una conjugación de “tradicción y modernismo”. En la relación hombre-mujer los derechos son idénticos en teoría; pero en la práctica predominan las

costumbres antiguas. La mujer permanece sometida al jefe de la familia, que no es necesariamente el esposo, puede ser el suegro.

Por las circunstancias geográficas y la imposibilidad de extenderse más allá de su territorio, Japón tiene el índice más alto de contracepción (sin anticoncepción). Esto ha llevado a separar más la función erótica y la conyugal. Ya se ha extendido más la función de la mujer como tal, con una misión distinta de la tradicional: ser madre prolífica.

Países Árabes

Debido a su misma situación geográfica, han recibido muchas influencias culturales. La de mayor influencia fue la de Mahoma. Con él empezó a perfilarse una nueva cultura: la islámica a través del que fuera su libro sagrado, el CORAN. La religión islámica regula las relaciones de la pareja. El Corán dice que los hombres son superiores a las mujeres porque así lo ha dicho Alá. La mujer siempre permanecerá bajo el dominio del hombre (padre, esposo).

La poligamia está legalmente aceptada en muchos países árabes. El Corán permite cuatro mujeres legítimas y un número ilimitado de concubinas. La mujer es dueña absoluta dentro de sus paredes, pero no fuera de ellas. Los hijos no le pertenecen. Casi no posee un derecho legal. Puede ser repudiada, pero no puede pedir el divorcio. A pesar de los intentos de liberación de la mujer se ha logrado muy poco.

Como se puede observar por lo antes expuesto al principio de la historia de la pareja predominó un matriarcado, debido a la dificultad de reconocer la paternidad biológica. En este régimen la mujer tuvo un papel importante. De hecho la herencia la organización familiar, el rango, dependían de la madre y sus parientes.

Los “tabúes” predominan en las culturas primitivas como en la actualidad. El tabú más extendido sigue siendo el incesto.

Las relaciones extraconyugales presentan determinados problemas, especialmente cuando afectan los derechos de un tercero. Sin embargo, aparece mayor indulgencia para el hombre que

para la mujer, incluso como causal de divorcio. En casi todas las legislaciones la mujer adúltera es condenada. La sociedad protege la vida de la pareja teniendo como fin primario la procreación para asegurar la continuidad de la raza y el progreso de la civilización (Rage 1996)

1.3 La pareja en México

Desde tiempos remotos la pareja ha sido formada por diferentes aspectos y diferentes matices sociales. Existe poca información de la pareja sin un abordaje político, se observa que debido a la tradición cultural se ha concebido a la pareja sobre todo resaltando el aspecto legal instituyendo el matrimonio (Sánchez, 1995).

Desde principios de la cultura mexicana, la organización social de la pareja precortesiana fue en teoría completamente democrática. Había un orden jerárquico: familias, linajes, clanes y tribus, en el que formaban parte todos los caciques para buscar el bienestar del pueblo, la conservación de la moral y las costumbres. A partir de la conquista toda la organización social azteca cambió, ya que tanto la mujer como el hombre perdieron completamente sus posiciones y fueron separados brutalmente como pareja y convertidos en esclavos, perdiendo así no solo su estructura social sino también su calidad humana (Palacios, 1994, en Sánchez, 1995). De esta manera se perdieron las prácticas propias de la cultura indígena, ideales y aspiraciones maritales de las parejas y familias; se llevaron a cabo en una sociedad que incluía a españoles, indios, esclavos y mestizos.

El concubinato (unión no legalizada) entre hombres españoles y mujeres negras, indias y de raza mezclada era sinónimo de ilegítimo. Las distinciones de estatus en el sistema español fundado en las diferencias raciales se preservó y se mantuvo en el matrimonio. Así los españoles se casaban con españolas, los indios con las indias y los negros con las negras.

El matrimonio civil es una institución civil que emana del orden público desde fines del siglo XVII en Francia y del XIX en el resto de los países occidentales; sin embargo, sus fundamentos, están muy ligados a los del matrimonio religioso. La institucionalización civil del matrimonio en América Latina se origina de la separación que se dio en el siglo XIX entre la

Iglesia y el Estado. En el marco de esta separación se instituyó el matrimonio civil como el único con validez legal.

La visión jurídica del matrimonio como acto civil surge en México en la época de la Reforma, durante el gobierno Juarista, en 1859, cuando se expide la Ley Orgánica del Registro Civil, que marca la secularización del Registro civil, el matrimonio como un contrato civil monogámico e indisoluble.

Los conflictos en torno a la elección matrimonial surgieron en los niveles, alto y medio de la sociedad novohispana, los cuales aparecen en los registros de las oposiciones matrimoniales. Por otro lado la clase pobre participaba muy poco en una ceremonia matrimonial, ya que era más común que si los padres se oponían a la unión, la pareja simplemente abandonaba el pueblo y vivía en otra parte sin casarse, persiguiéndoles por concubinato; mientras que los que tenían una propiedad para heredar, la oposición de los padres eran potencialmente una cuestión más seria. El matrimonio no era un vínculo privado y personal entre hombre y mujer, ni tampoco que uniera a las familias dentro de la sociedad, sino que era una unión controlada por las instituciones como la iglesia.

En el periodo colonial la iglesia era la institución que aseguraba principalmente la ejecución de una mezcla de tradiciones tanto eclesiásticas como civiles; también era la que determinaba la edad mínima, estudiaba el grado de parentesco entre los cónyuges y registraba y legitimaba los matrimonios interviniendo también en los conflictos prenupciales, difundía la persecución de los fines personales con la inmoralidad y el afán de ganancias con la avaricia; era improbable que las ambiciones de los padres por la obtención de ganancias o un estatus llegaran a ser consideradas como justificación de su autoridad sobre la elección de la pareja y matrimonio. La enseñanza de la Iglesia a cerca del matrimonio se centraba en dos puntos: La sacramentalidad o carácter sagrado de la misma y la importancia de la voluntad personal en la creación del vínculo matrimonial (Seed, 1998, citado en Sánchez, 1995).

En la época colonial, y después de los cambios resultantes que hubo de la independencia, la Reforma y Revolución, así como parte del siglo XX, la organización familiar pareció adquirir una fisonomía propia y presentar un panorama más realista.

En nuestro país sin duda alguna la década de los 60 marcó inexorablemente la historia en general, pero sobre todo en las relaciones interpersonales, específicamente en las relaciones de pareja en las cuales se establecieron las uniones libres acompañadas de prácticas espirituales, rituales, vestidos y comida psicodélica, todo esto en oposición al núcleo principal de la sociedad, la familia tradicional como una fuente de represión hacia los jóvenes, los cuales tenían que apegarse a los dogmas impuestos por la iglesia, las normas morales que determinaban estar unidos por “la bendición de Dios”, la sexualidad que debía ser ejercida exclusivamente dentro del matrimonio y estar sometidos a la voluntad de los progenitores como máxima autoridad en la familia. Esta tendencia se vio exteriorizada a todo lo que implica autoridad desde el policía en la calle hasta las altas esferas gubernamentales.

La revolución feminista marcó de manera importante las relaciones de pareja, actualmente la mujer puede decidir sobre sí misma y no el hombre sobre ella, por lo tanto la relación se ha vuelto más equilibrada en muchos aspectos.

Antes de dicho movimiento feminista las relaciones entre hombre y mujer, eran totalmente desiguales y han estado cambiando paulatinamente, tanto en lo sentimental, en lo laboral e intelectual, en el ámbito legal la mujer casi no tenía derechos hasta que se le reconoce con derecho de voz y voto en la administración de López Mateos.

Evidentemente más de tres siglos de cambio sociopolítico, religioso, educativo, cultural y económico afectan la forma de relacionarse de las parejas. En la actualidad tenemos derecho de buscar no sólo la felicidad política sino la individual y la emocional.

Como persona es nuestro derecho el sentirnos satisfechos, plenos. En la segunda mitad del siglo XX, cuando la sociedad occidental había progresado lo suficiente como para ofrecer a sus ciudadanos una vida libre de angustias económicas, la felicidad personal dentro del matrimonio

pasó a ser un objetivo principal. De manera que hoy en día se habla del tiempo, la convivencia, comunicación, sexualidad y conflictos que tiene que ver más directamente con la interacción de la pareja. En la actualidad, cuando ya no vivimos preocupados por cuestiones de supervivencia económica y física, esperamos que el matrimonio nos brinde un grado importante de felicidad. Prácticamente no podemos tolerar la idea de que el matrimonio pueda *generar* infelicidad.

Otra presión que sufren los matrimonios modernos y que no se le presta atención suficiente tiene que ver con el ritmo acelerado de nuestra sociedad. Como si organizar una familia con ambos padres que trabajan no fuera lo bastante difícil, también se debe enfrentar al flujo cada vez mayor de información y el increíble estrés que ésta provoca. Cualquier servicio de mensajería o el correo son actualmente demasiado lento; mejor enviar un e-mail. ¿Para qué dejar un recado en la contestadora del trabajo cuando se puede llamar al teléfono celular? es el recurso de hoy para agilizar el tiempo y paradójicamente ganar tiempo para hacer otras cosas o tener tiempo libre que contrariamente a lo que se pretende ocupar ese tiempo en actividades recreativas o disfrutar el tiempo con la pareja se utiliza para mantenerse más ocupado.

Se suponía que ese y otros adminículos (objeto pequeño con finalidad práctica) nos hacen ganar tiempo, que luego podemos disfrutar, preferentemente acompañados de nuestras familias. En cambio nos encontramos en un mundo que se ha acelerado tanto que *nadie* tiene tiempo para nada.

La tecnología ha aumentado de forma dramática la eficiencia en general y ha mejorado muchos aspectos de nuestra vida, pero al acelerarla, y al proporcionarnos interminables distracciones de las que no podemos escapar como la TV, reproductores de vídeo o DVD, juegos de vídeo, juegos de ordenador, internet, (Jacobs, 2005) señala al respecto que “nos han robado el tiempo”, más bien por alguna razón elegimos ocupar la mayor parte de nuestro tiempo en distractores como estos, ¿será acaso para evadir la realidad?

1.4 Etapas de la Pareja

Son distintos los factores que se conjugan para que dos personas se unan en pareja, tienen que ver con las circunstancias espacio- temporales, con las condiciones que viven las personas, como la distribución cambiante de la población, el crecimiento de las zonas urbanas y movilidad geográfica de las personas, que facilitan su aproximación entre los jóvenes, entre otros. Todo esto propicia, un mayor número y libertad en las relaciones; lo que disminuye la posibilidad de que los individuos elijan a su pareja al azar.

Por otro lado, muchas veces las personas no tienen conciencia cual es el sentido de haber tomado la decisión de estar con su pareja actual ni mucho menos por qué lo han hecho. Existe un culto desconocido por los participantes que les hacen encubrir, distraer y explicar, el desconocimiento de los factores inconscientes, que en ellos produce la atracción suficiente y necesaria para reunirse en pareja, lo cual hace, que las personas aún sin saberlo, buscan el sentimiento de complementariedad, aunque, más tarde no encuentren en la relación mutua la satisfacción (narcisista) que originalmente buscaban.

Enamoramiento

Para abordar el tema de enamoramiento es necesario hablar de manera simplificada del amor. El amor es un fenómeno ciertamente complejo y multifacético. Una de las variedades más extendidas en nuestra sociedad, que aparece prácticamente en todas las clasificaciones y taxonomías, es el *amor romántico, apasionado o enamoramiento*.

El *amor romántico* es la combinación de intimidad y pasión, se da cuando los amantes se atraen tanto física como emocionalmente, pero ese sentimiento de unión y compenetración no va acompañado necesariamente de un compromiso.

Es necesario que se vea el enamoramiento como una condición principal para que se una la pareja y se inicie la relación. Conforme va pasando el tiempo y se van superando las dificultades

que se presentan, la relación va madurando a medida que sus integrantes también maduran tanto física como psicológicamente.

Cabe mencionar desde una visión social la Teoría triangular de Sternberg (1986 en Morales, 2007, p. 353, 354) quien toma en cuenta tres dimensiones o componentes básicos en el amor y comenta que si estos componentes se logran mantener en una relación, ésta llegara al amor maduro o amor completo como él lo llama. Estos son la *intimidad*, la *pasión* y el *compromiso*.

Intimidad: sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia el otro, la preocupación por promover su bienestar, dar y recibir apoyo emocional y compartir las propias posesiones y la propia persona con el otro.

Pasión: estado de excitación mental y física. La atracción física y el deseo sexual son parte importante de este componente. También se define la pasión amorosa como el conjunto de intensos sentimientos hacia la otra persona, que se caracteriza por la activación fisiológica y el deseo de estar unido a ella en múltiples sentidos.

Compromiso: a corto plazo, decisión de que uno quiere a alguien y, a largo plazo, compromiso de mantener ese amor. Estos dos aspectos no van necesariamente juntos. El compromiso es un componente del amor que suele darse conjuntamente con los otros componentes, pero que también puede aparecer solo. A veces es la relación que existe entre dos personas cuando, tras un largo periodo de tiempo, la pasión y la intimidad han desaparecido y solo queda la voluntad de permanecer en la relación.

Por otro lado el psicoanálisis tiene su propia concepción sobre el inicio de la relación de pareja, para explicarla se remonta al nacimiento del niño, en donde el encuentro con la madre marca el comienzo de la primera experiencia amorosa. De acuerdo con Caratazolo (2002) el lactante va discriminando entre su yo y un objeto externo cuando se alimenta con el pecho materno, aunque no es la única experiencia que lo lleva a distinguir entre yo y no yo, se considera paradigmática.

Las personas encargadas de cumplir con el cometido de cuidar, alimentar, asear, jugar y hacer dormir al niño se convierten en sus objetos de amor. Estas experiencias determinaran sus primeros objetos sexuales.

De esta manera la madre será depositaria de los deseos sexuales del niño a la vez que también la madre volcará sentimientos de su propia vida sexual; lo acariciará lo besará, lo mecerá convirtiéndolo en un objeto sexual. Esta relación es la que se queda fijada en el niño, posteriormente en el enamoramiento hay una sobreestimación del sentimiento de apego resultado del desplazamiento del primer amor.

En la cima del *enamoramiento* amenazan desvanecerse los límites entre el yo y el objeto, el enamorado asevera que “yo” y “tu” son uno y esta dispuesto a comportarse como si así fuera. La gratificación narcisista hallada, refleja la sensación vivida con la madre en la infancia. El movimiento regresivo revive la intensidad de fusión de los primeros tiempos de vida.

Cuando existe atracción por el otro hay un deseo sexual decisivo de una incoercible necesidad de fusión con el objeto amado, objeto que es revestido y connotado imaginariamente como yo ideal en donde mediante los mecanismos de disociación entre objetos buenos y malos, el enamorado los utiliza para negar los defectos en el otro y tiende a construir un objeto que ilusoriamente viene a completarlo. Así también se construye la idea ilusoria de ser feliz por siempre en compañía de dicha persona, la cual le dará felicidad y omnipotencia.

El enamorado piensa que esa mujer o ese hombre es único, irremplazable, colmado de todas las virtudes y poseedor de todas lo que cualquiera desea, por lo que se convierte en imprescindible para el sujeto y en su motivo de existencia.

La investidura narcisista de esta relación lleva a la supra valoración del otro, condición sin la cual no parece posible el enamoramiento.

Caratazolo (2002) resalta: “El *enamoramiento* supone una violencia hacia el objeto amado consistente en el hecho que es despojado de las cualidades propias de su yo e investido con las

características del objeto imaginario. El objeto real, no es tenido en cuenta pues debe cumplir la función de yo ideal, lugar que se encuentra forzado a ocupar. De esta forma se descuidan las características, los intereses, las motivaciones, los deseos y las necesidades del otro” (p. 15).

En el enfoque Gestalt Zinker (1991) menciona que en la pareja el proceso de *enamoramamiento* involucra el reconocimiento de las propias polaridades. A menudo nos enamoramos de aquella persona que representa las polaridades oscuras en nosotros mismos (con oscuras se refiere a esas cosas que no reconocemos en nosotros o que no hemos descubierto). Una mujer que no experimenta partes de su propia persona, que no tiene confianza en sí misma, que se cree obtusa, carecer de inspiración, de creatividad. En estas circunstancias conoce a un hombre que quiere revolucionar las cosas, parece creativo y exitoso, por lo que se enamora de él. Ella siente que él es una parte de ella que la complementa que la hace sentir bien, pero, tal vez el hombre no sea todo lo que ella se imagina. Puede tener otras características que ella no quiere ver. O bien, si lo ve sólo como una parte faltante de ella, tiempo después podrá resentirse con esa parte de la vida de él con la que ella no puede tener contacto directo. Por ejemplo, los sentimientos de ella podrían expresarse así: “sí tu llevas de paseo por allí a la parte creativa de mi persona y te diviertes con ella, y yo solo soy una monótona mujer doméstica que no sale de casa ni se utiliza verdaderamente a sí misma, yo me resiento contigo. Estoy celosa de ti. Creo que esa parte creativa de mí también debería estar aquí, en casa”. Pero, ¿cómo podría esto suceder desde el momento en que él es otro ser humano?

El final del enamoramiento es el comienzo de discusiones por las diferencias ahora percibidas y por el desengaño producidas por el otro, desinvestido de los contenidos idealizados. Marca el comienzo de reproches tales como: “nunca hubiera imaginado que fueras así”, “pensar que estaba viviendo engañado”, “no creí que fueras tan egoísta”.

El contacto con la realidad del otro nos permite reconocer a la persona con sus bondades y defectos, lo que posibilita el intercambio la complementariedad y el enriquecimiento de cada uno. Aquí nos damos cuenta que el enamoramiento tiene un tiempo limitado de expansión, al terminar se pasa al *amor maduro*.

“En el *amor maduro* no se abandona por completo la idea de recuperar el complemento que existió en el pasado, esa complementariedad imaginaria del niño con la madre, pero ya no se la buscará en su persona, sino en las satisfacciones narcisistas que puede deparar el compañero sexual. En lugar de la idealización surgen el apoyo y la ternura” Caratazolo (2002) (p.15).

En el amor maduro no se pretende ser el único; hay un intercambio de ternura, cuidados, preocupación y placer sexual. Si bien ambos participes ocupan un lugar privilegiado en el aparato psíquico de su pareja, existe un respeto mutuo que les permite conservar y cultivar otras relaciones significativas, tales como las de la familia de origen, amistades compañeros de trabajo etc.

Formación de la pareja

La pareja no resulta de la suma de dos individuos que yuxtaponen sus personalidades sino es la comunión de dos individuos que deriva en una entidad que se revela totalmente distante de cada uno de sus miembros tomados por separado. Más aún, el comportamiento conyugal del individuo varía en función de la diferencia entre los compañeros.

Desde el punto de vista psicosocial, Tordjman (1989, en Sánchez 2003 p. 13) explica cómo se forma la pareja: por *afinidad de semejanzas*, por *afinidad de complementariedad* y por *compatibilidad*.

Las afinidades de semejanzas.- de pronto, dos miradas se cruzan se reconocen y se suman en una recíproca fascinación, es el flechazo que pone fin a una espera, a una búsqueda, a una disponibilidad.

En otra parte, allí en donde los amantes o los cónyuges se codearon durante mucho tiempo antes de unirse (en la escuela, trabajo, universidad, etc.), fue creándose un clima de complicidad, el cual puede llegar a expresarse, al principio, como relación asimétrica; a la atracción de uno puede responder la indiferencia, hasta el odio, del otro. Pero el inconsciente posee su propia

alquimia y sus propias estructuras, y la proyección negativa puede suscitar una cristalización a la inversa, de modo que el odio y el desprecio primigenios se trasmutan en amor.

La teoría de la homogamia, que privilegia las afinidades de semejanzas en la elección del cónyuge, desde el punto de vista sociológico que supone la incidencia en esta elección, del nivel social, de la religión, del ambiente familiar, del grado de instrucción e inclusive del lugar en que vive, pese a la creciente movilidad geográfica . Y en el plano psicológico; por que ambos tienen los mismos gustos, las mismas aspiraciones, los mismos intereses o los mismos objetivos.

A decir verdad la realidad es más compleja y la vida conyugal impone a los dos miembros de la pareja una necesaria diversificación de sus personalidades.

La afinidad de complementariedad.- La teoría de la complementariedad de las necesidades postula según Winch (Tordjman, 1989, en Sánchez 2003, p.14) que la elección de cónyuge se articula alrededor de ejes bipolares complementarios. El autor concibe éstos ejes del siguiente modo:

Eje de afirmación y de receptividad

Eje de dominación y de dependencia

Eje de una tendencia a proteger y de una necesidad de ser protegido

Eje de una agresividad y de una pasividad

Eje de una autonomía y de una sumisión

Cada cónyuge busca en el otro su complemento, el amor feliz y el equilibrio de la pareja están en función de la diferencia y de la complementariedad.

La compatibilidad.- es la concordancia de las características individuales en una combinación cuyos beneficios son mutuos para los cónyuges, que las semejanzas debieran buscarse en el terreno del sistema de valores, de los objetivos, así como en el de la intensidad de las necesidades sexuales y la complementariedad en las necesidades de agresión o sumisión, de protección y de reafirmación.

En definitiva, lo que se estima significativo, tanto por lo que se refiere a la elección del cónyuge, como en lo relativo a la armonía conyugal, es la intuición, fundada o no, en el hecho que el compañero representa para el individuo el actor ideal en el papel que se le ha concedido.

El proceso de atracción, presenta fases en los primeros intercambios. Las dos personas, además del contenido de los mensajes, están mostrando al otro su estado del yo favorito. Si los mensajes son complementarios a los del otro, empiezan a resultar atractivos dándose el proceso de galanteo y seducción; este proceso no obedece a la voluntad, y sí implica condiciones biológicas, psicológicas, sociales y culturales.

A partir de la atracción basada en el guión y con unos procesos de comunicación restringidos por los roles sexuales, las dos personas perciben la complementariedad del otro y amenazan a practicar los juegos que constituyen sus conductas de protección. Si la otra persona participa de forma satisfactoria en ellos, el vínculo se hará más fuerte. Si por el contrario, a pesar de lo que parece, el otro no cumple las expectativas, la pareja no progresa.

Cuando la relación tiene cierta estabilidad empiezan a surgir las reglas que rigen a la pareja, esta definición es implícita a la propia praxis. En ocasiones la pareja, sobre todo ante la inminencia de vivir juntos pacta explícitamente algunos aspectos de su vida en común (respecto de tareas domésticas, número de hijos, fidelidad y administración económica, entre otros). Pero difícilmente son consientes de otros pactos realizados inconscientemente y que se empieza a gestar el día en que se conocieron, fundamentalmente respecto al rol que cada uno ocupa en la relación, que se define a través de los hechos cotidianos como la puntualidad en las citas, frecuentar a unos amigos u otros, las decisiones sobre donde ir de vacaciones o la disponibilidad

de tiempo libre del otro. El conjunto de este pacto da origen a un verdadero contrato implícito en la relación.

Por otro lado Rage (1996, p.151-156) explica que los elementos positivos que han sobresalido para la elección de pareja son edad, educación y clase social. Sin embargo, aparecen otras características importantes que no son fácilmente medibles: carácter, estabilidad emocional, disposición complaciente y el buen humor, actualmente lo es el atractivo físico y la personalidad.

Establece cuatro factores que lleva a las personas a relacionarse con éxito:

Atractivo físico.- la apariencia física desempeña un papel muy importante en la atracción social, esta es relativamente necesaria para una relación positiva y duradera.

Atractivo psicológico.- como la comunicación, la expresión de ternura, la intimidad, la amistad, los aspectos de personalidad (madurez emocional), la inteligencia etc.

Atractivo sociológico.- comprende los antecedentes familiares, clase social, educación, cultura, subcultura entre otros.

Atractivo axiológico.- los tipos de valores que tienen los miembros de la pareja: económicos, éticos, estéticos, sociales, políticos y religiosos. Entre los cuales destacan en orden de importancia para la pareja la veracidad (pensar, obrar y hablar con verdad y congruencia), el respeto al parecer ajeno, la fidelidad, la tolerancia, el diálogo, entre otros.

Desde la postura de la sexología Alvarez- Gayou (1996, p. 75-77), explica que para que la pareja se forme y se mantenga son necesarios tres niveles de atracción:

Atractivo físico.- que muestra el hecho de que exista un gusto físico por la otra persona y que los acercamientos y relaciones físicas son gratificantes para ambos.

Atracción intelectual.- que implica la posibilidad de una comunicación abierta en la que los integrantes de la pareja tienen de que hablar y comparten intereses y actividades.

Atracción afectiva.-consiste en que para que una pareja armónica se mantenga y se desarrolle deben existir sentimientos de amor o cariño entre ambos.

Dice que además debe tener otros elementos como:

Comunicación.- en donde debe haber un emisor, receptor y una respuesta.

Empatía. Se refiere a la capacidad para interiorizar al máximo posible todos los sentimientos y deseos de la pareja. Es una involucración y conocimiento activo, es decir que ambos entienden las motivaciones y necesidades del otro al máximo posible. Con la empatía uno se coloca en el lugar del otro. La empatía debe ser mutua, porque cuando solo se da en uno de los miembros de la pareja surge un resentimiento acumulado.

Respeto. Es la plena convicción de que nuestra pareja es un individuo por sí mismo.

También comenta, que para la buena marcha de cualquier pareja es importante tener en cuenta el concepto de “*tres mundos*”, ya que estos deben ser detectables y observables: el tuyo, el mío y el nuestro. Ello se refiere al hecho indispensable de que debe existir cierto grado de individualidad. Independientemente de que tan intenso sea el vínculo afectivo; cada uno tiene intereses, actividades, relaciones propias en las que no necesariamente debe participar el otro, estas deben ser reconocidas y aceptadas por cada uno.

Al igual, considera que en la pareja es necesario analizar el mundo de ambos, puesto que allí también es importante la existencia de proporciones adecuadas. Se considera a groso modo tres áreas: la sociooperativa, la familiar y la nuestra exclusiva.

La primera se refiere a todas las actividades que realiza *la pareja* para mantener la vida de la misma, en donde se incluyen actividades de arreglo o decorado de la casa, compra de víveres y alimentos, así como sociales y recreativas, etc.

La *familiar* se refiere a la vida y actividad de la pareja con los hijos, si los tiene, con los padres, hermanos y demás familiares de cada uno.

Finalmente, *el área nuestra*, exclusiva se refiere a la necesidad que existe de cada integrante de tener su propio mundo, intereses, actividades en las que sólo participen ellos

Actualización.- la necesidad de trabajar la relación de pareja, abrir espacios en los cuales ambos platicuen y se informen sobre tres elementos: cómo me siento conmigo mismo (a), cómo me siento yo contigo y cómo siento nuestra relación de pareja.

Díaz Loving (1999) concibe a la relación de pareja como una serie de pasos interlazados, que se dan a través del tiempo y la relación, que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados.

Así el paso del tiempo afecta directamente los procesos de acercamiento y alejamiento, pues la relación implica sentimientos, emociones, atribuciones, deseos, esperanzas, desilusiones, etc., y éstas, están en un constante flujo.

Plantea el establecimiento, desarrollo, mantenimiento y disolución de la relación interpersonal en termino de un ciclo (basado en el tiempo) de acercamiento y alejamiento, llamado así dada la percepción personal del nivel de acercamiento o lejanía de la pareja:

Etapa extraño/desconocido.- la presencia de un desconocido, se percibe y se reconoce al otro, la información sobre el otro contiene primordialmente aspectos físicos, externos y descriptivos.

Etapa de conocido.- categoriza a esta persona como alguien que puede convertirse en un conocido o mantenerse como extraño. Esta etapa se caracteriza por conductas de reconocimiento (por ejemplo sonrisas, saludos), el sujeto pesa las ventajas y desventajas de intimar, y decide si quiere continuar y hacer de ésta, una relación más cercana, alejarse de ella, o simplemente mantenerla en el nivel de conocidos.

Etapa de amistad.- adentrarse más en la relación, el simple interés de acercarse más a la relación implica una motivación afectiva común a la amistad. Con la amistad se da una constante

reevaluación que lleva al mantenimiento o incremento de la amistad así como una definición de las normas y alcances de la relación. Esta etapa puede incluir sentimientos de intimidad y cercanía profundos. Sin embargo, excluye aspectos románticos, pasionales o sexuales.

Etapa de atracción.- cuando las parejas inician la construcción de cogniciones imbuidas en intereses románticos se cataloga como atracción. Aparece la unión como motivo, y con ella, la locomoción de acercamiento afectivo hacia el otro sujeto. Se actúa un interés por conocer e interactuar con el otro. Acompañado de la búsqueda de formas y momentos de hacerse más interdependientes.

Etapa de pasión y romance.- al conjuntarse la etapa de atracción con alguna forma de satisfacción o excitación, señala al sujeto lo adecuado de una mayor cercanía. Existe una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de intensidad que define a la relación como más cercana. La etapa de romance es descrita como: comprensión, amor, agrado, poesía, detalles, etc. La etapa de pasión incluye: arrebatos, sexo, deseo, ternura y amor.

Etapa de compromiso.- se refiere a aquellas situaciones en las cuales los sujetos están de acuerdo dentro de su relación a largo plazo, que generalmente culmina con el matrimonio.

Etapa de mantenimiento.- Permea el diario convivir de la pareja en una relación a largo plazo. Es la base de la estabilidad y evaluación de la familia. Involucra franquear y resolver las incógnitas y problemáticas presentadas por el advenimiento de cambios y conflictos.

Etapa de conflicto.- la vida de las parejas está llena de cambios, presiones y obligaciones. La funcionalidad y el diario trajín de las relaciones evocan tensiones, las personas pueden sentirse frustradas, enojadas, irritadas, o temerosas. Al no resolver en corto plazo la problemática, puede crear una relación en la cual el mantenimiento está teñido de conflicto. Cuando el conflicto es recurrente, y el mantenimiento ya no resulta placentero o funcional para uno de los dos miembros de la pareja, se desarrolla la etapa de conflicto.

Etapa de alejamiento y desamor.- poco a poco, conforme la gente se lastima en la relación desaparece el gusto por interactuar y conocer a la pareja y se va optando por una estrategia de evitación del cotidiano contacto. La evaluación de la interacción se presenta con los aspectos negativos, incluyendo en algunos casos hasta el hostigamiento físico y/o psicológico.

Etapa de separación y olvido.- en el momento en que la relación se torna insoportable, inmediatamente se tornan más atractivas otras opciones y el descontento con la relación hace evidente que lo más adecuado es separarse. En esta etapa el compromiso individual es lograr la separación. Al paso del tiempo, y con la absorción en las actividades de la nueva selección, se pasa a la última etapa la que cierra el círculo de la relación y del acercamiento-alejamiento, el olvido.

Sánchez (1995) por su parte, plantea que dentro del matrimonio influyen las etapas que tienen que ver con el tiempo de la relación, el número y edad de los hijos.

Matrimonio sin hijos con 0 a 3 años de relación:

Este periodo se caracteriza por la vida conjunta de la pareja, se considera que los primeros años de la vida en común representa el momento más difícil debido a que es un tiempo de ajuste y conocimiento más profundo de la pareja. En este momento de adaptación, se da un enfrentamiento y cumplimiento de responsabilidades y reglas acordadas sobre su dinámica de interacción, la familia, los amigos, etcétera, mismos que permiten a la pareja un nivel de organización óptimo.

Matrimonio con 3 a 7 años de relación:

Aquí se empiezan a afirmar los roles de padre o madre en la pareja; los cuales están determinados por sus respectivos antecedentes familiares; por esto, la pareja se enfrenta a un nuevo ajuste y negociación de responsabilidades y obligaciones en torno a su paternidad. Asimismo se empieza a limitar la posibilidad de interacción entre la pareja.

Matrimonio con hijos, con 7 a 14 años de relación:

En este periodo se consolida la pareja, buscando un equilibrio entre aspiraciones y logros individuales y en consecuencia de la pareja, la relación con los hijos ya ha sido establecida y negociada con la pareja.

Matrimonio con hijos, con 14 años o más de relación:

En esta etapa se da una confrontación entre la pareja y los hijos adolescentes, lo cual provoca un ajuste en la pareja, ya que los hijos piden independencia y a la vez exigen más de la estructura familiar. Así la pareja va poco a poco enfrentando la separación o la salida de los hijos del hogar. Además, se vuelve a dar un ajuste intrapareja, ya que es en este momento cuando poseen más tiempo para ellos mismos, lo cual los lleva a redefinir su relación y así reencontrarse.

1.5 Conflicto en la pareja

En todas las relaciones de pareja existe un movimiento dialéctico, lo que nos hace pensar que la pareja no es estable e inalterable, Souza (1989, en Souza 1996 p. 54) indica que no es un estado sino un proceso dinámico generador de tensiones en las que se oponen las corrientes pulsionales y las defensas individuales o diádicas, organizadas para limitar las primeras y defender la existencia y la autonomía de las personas. En la adaptación a la vida en pareja, muchas personas realizan múltiples esfuerzos muy intensos en materia de ajuste a costumbres, idiomas y valores distintos a su cultura, todo lo cual incrementa el nivel de tensión psicológica, emocional y aún física, afectando el comportamiento, sociabilidad y por supuesto, las relaciones interpersonales y de pareja, lo cual llega a ocasionar conflicto.

La mayor tensión parece establecerse entre la autonomía de cada uno y la renuncia que implica toda pertenencia a una configuración vincular. Los acuerdos sobre el significado de estar juntos se modifican, si esto no puede tolerarse, se disuelva el vínculo o se mantiene una vida de sufrimiento y reproche, tratando cada uno a la vez que cambie el otro.

Toda relación humana se establece básicamente con una mezcla de amor-odio; ambos acompañantes de todo vínculo, pudiendo tener primacía cualquiera de ellos, pero su presencia nos señala una relación; el indicador de una no-relación es la indiferencia. Por lo que la formación de una pareja representa para los sujetos implicados el padecimiento y las alegrías propias de todo vínculo humano, no podrán liberarse de los conflictos inherentes a todo encuentro.

De acuerdo con el informe de la Clínica Menninger, Topeka, Kansas, E.U., una de las razones para que se desarrolle el odio en la relación amorosa, se encuentra en la necesidad de definir las diferencias entre individuos y mantener así la sensación de separación frente al otro, como parte del narcisismo individual Gabbard (1993 en Souza 1996, p.55).

Durante el noviazgo, matrimonio o unión libre, la pareja atraviesa por diversas fases con sus crisis típicas, que caen dentro de lo habitual y en cuya solución se sustentan la estabilidad de la misma, el proceso de crisis como proceso dinámico, resulta necesario y fundamental para el crecimiento de cualquier relación; pero si no se tienen las habilidades para regular los conflictos pueden desembocar en la violencia, la agresión y la disolución del vínculo.

Zinker (1991) comenta que a menudo las parejas se comparten las polaridades y cada uno llena una polaridad “vacía” u “obscura” en el otro. En consecuencia, se necesitan dos personas para formar a una persona completa. Se trata de una relación confluyente, una situación con dos seres vivos en una misma piel psíquica. Esto se aplica tanto en un sentido dinámico como en términos de comportamiento concreto. El conflicto sobreviene con frecuencia cuando una de las partes ataca en la otra aquella polaridad que en ella misma está a oscuras, trae problemas o permanece ignorada.

Los conflictos en pareja repercuten en todas las áreas de la vida de un individuo: laboral, social, sexual, familiar; también se ve afectado el subsistema fraternal.

A continuación describimos algunos de los conflictos que se presentan constantemente en los problemas de pareja.

A) Los celos

Los celos son propios del ser humano. Se presentan desde el momento en que nace el bebé y de quien la mamá se ocupará durante un largo periodo, cuidándolo permanentemente hasta que se aparece el papá y el pequeño se da cuenta de que mamá no solo tiene ojos para él, así comienza una situación de exclusión que da origen a los celos, celos que se van a prolongar en la guardería, la escuela, la universidad, el trabajo y en la pareja. Y es así que este sentimiento forma parte de nuestra naturaleza y nos acompañara durante toda la vida.

El niño experimenta la primera *decepción*; para llegar como sujeto es necesaria la existencia de otro. Sin Celos no hay otro, tampoco hay deseo ni sujeto. Cuando el tercero aparece y se ingresa a la triangularidad se produce la ruptura madre-niño; el niño puede constituir su yo discriminándose de la madre, ya no es parte de ella ni ella es parte de él, son diferentes. Pero ese objeto que irrumpió en esa unidad va a ser objeto de rivalidad, de celos.

Y como todo conflicto tiene sus extremos, Caratazolo (2002) comenta, que los celos pueden ser normales o patológicos; pongamos como ejemplo el miedo: el miedo constituye una advertencia ante una situación de peligro, es un semáforo que nos indica que debemos protegernos (“no hagas esto”, “ten cuidado”, “no te confíes”, etc.). Y hay miedos que nos impiden salir a la calle, rendir en un examen, asistir a un espectáculo público, viajar, entonces decimos: este miedo no nos protege, nos limita, es patológico.

Por lo antes expuesto, queremos decir que los celos pueden formar parte de “estar alerta” en el juego de la relación amorosa estar pendiente, no dependiente, pero, cuando se presentan los celos patológicos en forma de control, posesividad y sometimiento, provocan un empobrecimiento del sujeto y de la pareja; en donde el otro queda reducido a objeto de propiedad exclusiva. Deformando la relación amorosa en una relación destructiva.

Esto ya va a depender de los recursos y aptitudes que el sujeto tenga para enfrentar o no una situación en donde se presente un tercero con el cual se sienta en inferioridad de condiciones

pensando y sintiendo que hay otro que puede ser más satisfactorio para su pareja y que no puede competir, dada la poca seguridad y confianza en si mismo.

“Los celos constituyen un pasaje doloroso, desde la simbiosis con la madre, desde la omnipotencia infantil a la relación de objeto, una pérdida de la unidad con la madre que garantizaba un estado de felicidad sin fallas, la salida del paraíso representado en esa relación fusional. Establecida la relación de objeto, aparece en el universo el yo, tú, él, ella.” Caratazolo (2002) p. 54.

Y así en el futuro el individuo procurará elegir un objeto de su amor que le garantice los modos anteriores de relación, excluyendo a los otros. El hombre y la mujer tiene las mismas motivaciones: el reencuentro con la madre (perdida al nacer, prohibida por la cultura) en un intento de eliminar la triada de la vida psíquica, retorna a la diada madre-hijo. Dice Caratazolo (2002) “El deseo de posesión es siempre un deseo insatisfecho, pues sujeto y objeto buscan en el otro aquello que el otro no es: el amor perdido de la infancia”.

Los celos no sólo se manifiestan cuando interviene otra persona incluyendo un hijo. Todo tercero que se interponga en el vínculo es objeto de celos: un programa de televisión, un periódico, un libro, un deporte, el trabajo, etcétera, transforman la relación en triangular. Si el conflicto no es resuelto daña de manera duradera a la pareja, la relación se va complicando y la distancia afectiva o las agresiones mutuas toman el lugar de los sentimientos de afecto. Y si estos problemas surgen con mucha frecuencia en parejas que no tiene una patología especialmente severa, imaginemos a aquéllas que conforman vínculos pasionales, muy seguramente los tendrán magnificados y será difícil que los puedan sortear con éxito.

B) La Fidelidad como fantasía

Sabemos que todos tenemos un lugar de privacidad total, no confiable a nadie, secreto, registrado en nuestra psiquis, al cual solo yo tengo acceso, y por analogía sabemos que las otras personas también tienen sectores privados a los cuales no tenemos acceso. En dichos espacios

privados están depositados los deseos de infidelidad que no necesariamente están ligados a la sexualidad.

Por lo anterior, cuando una persona reclama exclusividad y atribuye deseos de infidelidad a su pareja, no está tan equivocado, pues todos los seres humanos tienen una vida de fantasía de ensoñación que permite trasgredir lo socialmente prohibido.

De lo anterior Caratazolo (2002) hace referencia a las fantasías y ensoñaciones conscientes; a éstas debemos agregarle la atracción inconsciente por los objetos incestuosos y sus derivados, que, por su cercanía sucumbieron a la represión.

La persona en su delirio por encontrar al objeto del deseo, (búsqueda inútil) no se da cuenta de que lo que busca hacia delante en realidad ha quedado atrás, en los comienzos de nuestra historia. Se busca en el futuro lo que pertenece al pasado. Por lo tanto todo vínculo amoroso tiene un carácter de infidelidad hacia el objeto actual, pues al que se desea es a ese otro.

C) Aventura extraconyugal

Es muy factible que al no ser feliz ninguna de las partes, no sea capaz de confirmar al otro en su capacidad de hacer feliz, por tanto el tercero aparece como una posibilidad de instaurar una nueva relación y da testimonio de que él o ella se satisfaga al vivir su propia felicidad, pero asegura también al infiel en su capacidad de hacer feliz. A veces ocurre que en este tipo de vínculos, fuera de consideraciones moralistas, aparece lo que se llama un efecto paradójico positivo, que repercute sobre la primera pareja, esto es, que al verse asegurado en su capacidad de seducir y confirmado por la idealización de que es objeto por parte de un tercero, el compañero (designado infiel), recupera su alegría de vivir y obtiene un placer que reconforta a su cónyuge, por vía indirecta, por cuanto a que esto último “se adjudica” en su desconocimiento, el origen de tal renovación y entonces recupera, a su vez, el placer de vivir y así el círculo vicioso de la descalificación mutua se rompe, lo mismo que la retroalimentación positiva que magnifica la inducción de la represión afectando así a la autoestima; Schefer y Keith (1992 en Souza, 1996).

Sin embargo la sensación placentera puede prolongarse por mucho tiempo incluso años ya que el individuo esta encubriendo su carencia de afecto a partir de que el otro se la proporcione.

D) Lucha de poder

La lucha de poder se refiere a la tendencia de los individuos a ejercer la voluntad propia sobre el otro.

De acuerdo con Caratazolo (2002) la propensión de los individuos es la de formar una pareja y aún aquellos que la disuelven tienden a formar otra. Buena parte del malestar en la pareja es consecuencia de que el ejercicio de la voluntad de uno puede resultar molesto para el otro.

Hoy se espera tanto de la relación de pareja que resulta sumamente difícil darle satisfacción cabal a todas las expectativas deseadas, planteadas o no; la pareja misma se exige cumplir tanto funciones profesionales, económicas, sociales, reproductivas, como aquellas de índole sexual y afectiva, entre otras.

El estilo de vida actual que se presenta bajo la sombra de las presiones sociopolíticas y culturales ejerce acción directa o indirecta sobre el vínculo diádico, cabe señalar que estas son variadas, simultáneas y contradictorias, pues tienden a modelar las relaciones de pareja como lo hacen con la misma sociedad, o bien exigen a la pareja que provea de satisfacciones diversas que no están al alcance en la vida social.

La ideología actual, es reforzada ampliamente por los medios de difusión masiva y los diversos instrumentos de que dispone la publicidad (que mantiene su carácter lucrativo inmodificable hasta hoy) lleva a los participantes de la pareja a valorar primordialmente la cantidad de dinero que producen los integrantes de la pareja, de ahí que la comparación de las percepciones económicas entre marido y mujer sea *per se* un motivo fundamental de conflicto en muchos grupos sociales. El hecho de poseer dinero o bienes materiales dentro del matrimonio le

da al sujeto poseedor un poder considerable que puede muy factiblemente, desestabilizar las relaciones entre ambos, si no se maneja de manera adecuada.

Pero el problema económico no es el único medio de afirmar el poder sobre el compañero de pareja; el conocimiento y la competencia profesionales no dejan de relacionarse con el ejercicio de poder en términos de control y se produce una competencia que marca el futuro del vínculo. Prácticamente se le da el valor al compañero por el título que tenga en el campo profesional aún cuando este título no aporte un nivel de vida congruente; de la que el otro conyugue viene a ser solamente el eco.

Otra forma de saber más importante que las anteriores, que desempeña un papel destacado en las relaciones de poder lo constituye la capacidad de elaboración verbal denominada por algunos “inteligencia social”. Se distingue, según su naturaleza al más capaz de los integrantes de la pareja en el plano de la eficacia del lenguaje discursivo o del práctico, pero no por ello ha de resultar más favorecido en la competencia conyugal. Por el contrario, lo que es más relevante es la capacidad para elaborar los afectos; tal aptitud al darle a uno de los compañeros una capacidad de análisis de los procesos de la pareja, le permite someter al otro al control de sus racionalizaciones, pero sin que esto le otorgue un poder sensible Minuchin y Fishman (1981 en Souza, 1996).

En algunas relaciones de pareja se presenta lo que se ha dado en llamar la codependencia (relaciones dependiente-dependiente), tan estrecha que las insta a mantener relaciones conflictivas tan agresivas como prolongadas; lo que sobresalta en este tipo de relación es la dependencia emocional (afectiva) sobre todo. De hecho la dependencia puede tener un carácter simétrico. La personalidad de un integrante de la pareja es frágil o introvertida en búsqueda constante de seguridad narcisista, muestra una gran apetencia tan especial por un compañero que corresponda a iguales disposiciones, “que posibilita una verdadera colusión neurótica (complicidad destructiva), en torno de una problemática común” Van Der Schaar 1992 en Souza (1996).

Una vez que los miembros de la pareja se han coludido, explica Souza (1996), la dinámica de dependencia se desencadena cuando el miembro más agresivo tiende a delegar el poder en su compañero y cuando más se le devuelva por reciprocidad y correspondencia, más delegará en lo sucesivo, simultáneamente se reafirmará una mayor dependencia hacia él.

Mediante los diferentes “juegos” que permite el vínculo de pareja, se organiza de modo inconsciente la dinámica de las relaciones de poder, en muchos casos no es claro para los participantes cómo se llegó a ello.

Otras parejas funcionan como si vivieran constantemente esta lucha por el poder, pues sus partes asumen un riesgo real al provocarse uno al otro y buscar a cada uno en lo individual, ostentar una mayor independencia, demostrando con ello que no se caerá en un chantaje emocional y en sometimiento alguno. Otras veces dramatizando con el chantaje que se produce con tan sólo una simple amenaza de separación, de hecho se maneja de tal manera que esa realidad nunca ocurre.

No solamente los factores de personalidad mencionados bastan para explicar la atribución de un poder definitivo sino que también intervienen factores exteriores, por ejemplo el cambio de *status* económico, sólo produce efectos si este significa un cambio interno en la pareja o bien por un modo diferente de apreciación de este factor.

Otras veces puede ser que la jubilación signifique grandes dificultades para la pareja por ser esta una nueva etapa de acomodo, de cambios drásticos y definitivos, para la que no estaban preparados a pesar de su experiencia de vivir juntos.

Dentro de los conflictos se considera que puede estar dada por la decepción experimentada en alguno de los integrantes al no ver cumplidas sus expectativas; por lo que se culpa al otro del no cumplimiento de éstas. Al no ver que la decepción es una cuestión subjetiva intraindividual, que tiene que ver con la frustración de la idealización propia, se crea la disputa por ver quien tiene la razón.

A menudo es la comparación de un tercero lo que motiva al sujeto a la comprensión de una presunta falla, ya que el compañero resultaría en un plano de inferioridad cuando fuera comparado con otro individuo en mejores circunstancias, o viceversa, situación análoga a las condiciones materiales como a otros aspectos de la relación. Pero la atribución de los valores al objeto depende fundamentalmente de las condiciones sociales y culturales, ya que estas generan interpretaciones diferentes respecto de la cuantía del “valor” y el “valor atribuible” a la persona, como en el controvertido caso de la virginidad femenina.

El fenómeno de la desconfirmación o descalificación, aparece cuando hay un conflicto conyugal previo. Este proceso dinámico permite que los cónyuges se enreden en transacciones patógenas y que sólo sean capaces de salir de ellas a costa de un rompimiento definitivo de su relación, este rompimiento en el peor de los casos puede estar dado de manera lenta y progresiva, toda vez que reduce la comunicación y facilita el acorazamiento de uno contra otro, provocando evitar el contacto con el otro y caer en la indiferencia. En tales condiciones se consume poco a poco la relación y se evidencia el desagrado de convivir juntos por neurotización del vínculo que puede cobrar proporciones superlativas.

Los conflictos mencionados que se presentan en la pareja nos llevan a pensar en su solución, por lo cual, en psicología se ofrecen distintos modelos de intervención terapéutica en pareja. Existe la psicoterapia Psicoanalítica, psicoterapia Cognitivo Conductual, y en el enfoque humanista existe una gran variedad de modelos de intervención, “En la actualidad se cuenta en los E.U.A., con cientos de métodos” Ginger (1993) p.108, entre ellos los más representativos son: El análisis transaccional, Bioenergética, Psicodrama, Terapia familiar sistémica, la psicoterapia Gestalt, entre otros. Cada enfoque tiene diferentes supuestos teóricos, lenguaje, criterios métodos y técnicas de intervención. La psicoterapia Gestalt a diferencia de los enfoques Psicoanalítico y Conductual tiene una visión integrativa ya que rompe con el modelo positivista de causa-efecto que fracciona al ser humano y lo limita a la razón. Mientras que con el enfoque Sistémico tiene una visión holística que al igual que la Gestalt toma en cuenta la interacción del ser humano con su medio ambiente. La psicoterapia Gestalt además se centra en el proceso existencial del individuo y de la pareja en este caso.

CAPITULO II. PSICOTERAPIA GESTALT

La terapia Gestalt es un *modelo de intervención* creado por Frederick Solomon Perls en la década de los 40 basado en la epistemología holística y la metodología fenomenológica. Es descriptiva, integral, estructural se centra en el presente. Es un enfoque coherente del mundo de los fenómenos: conocimiento teoría y práctica.

La terapia Gestalt esta basada en la naturaleza. Desde este punto de vista y ya que la dinámica de la naturaleza y del hombre están dentro de un mismo orden se utiliza lo que se observa para construir una *filosofía de vida*.

Aunque en español no existe un equivalente preciso del vocablo alemán *gestalt*, su significado general es “forma” o “configuración”: es una determinada organización de partes que conforman un todo determinado. El principio fundamental del enfoque gestaltista es indicar que un análisis de las partes nunca puede proporcionar una comprensión del todo, puesto que éste se define por las interacciones e interdependencias de las partes. Las partes de una gestalt no mantienen su identidad cuando son independientes de su función y de su lugar en el todo.

Esta basada en el principio de autorregulación del organismo “El organismo lucha por mantener un equilibrio que continuamente es alterado por sus necesidades y recuperado por su satisfacción o su eliminación” Perls (1947 citado en Latner 1994, pág. 24)

En la Terapia Gestalt se encierra la toma de consciencia de sí mismo como un organismo total tiene como uno de sus principales objetivos que la persona aprenda a enfocar el darse cuenta en el aquí y el ahora.

Para sentir y experimentar el aquí y el ahora en las vivencias es indispensable percibir las sensaciones. Dentro de esta teoría en el trabajo terapéutico se trabaja con las experiencias sensoriales de la persona y es aquí donde se engloba la fenomenología.

En lugar de considerar que cada ser humano encuentra el mundo que experimenta como algo totalmente separado de él. Perls creía que la gente crea y constituye sus propios mundos; el mundo existe, para un individuo determinado como su propia revelación de ese mundo.

El concepto de la intencionalidad es fundamental en el existencialismo y en la fenomenología, así como en la obra de Perls; la mente o conocimiento se entiende como *intención* y no se puede entender separada de lo que se piensa o se intenta.

Para la terapia Gestalt, Perls retoma dos conceptos extremadamente existencialistas, la experiencia de la nada y la preocupación por la muerte y el temor. Sobre los cuales se basa para examinar la estructura de la neurosis.

“Además del holismo a nivel intraorgánico, Perls subraya la importancia de considerar al individuo formando siempre parte de un campo más amplio que incluye al organismo y a su medio, la aplicación que Perls daba a la teoría gestaltista, para entender a la personalidad lo llevó a abandonar la idea de una división sujeto-objeto o inclusive una división organismo-medio ambiente, interior-exterior. Sin embargo existe una *frontera de contacto* entre el individuo y su medio: esta frontera es la que define la relación entre ellos. En un individuo sano esta frontera es fluida y permite siempre el contacto o aislamiento del medio. El contacto constituye la formación de una gestalt; el aislamiento representa su clausura” Fadiman y Fragor (1979) pag.171.

Erving y Miriam Polster (1991) afirman que para la terapia gestáltica, la superficie de la existencia es el plano predeterminado de la focalización, la esencia misma del hombre psíquico. En esta superficie existe la conciencia, que da orientación y confiere significado a la vida.

“Perls estableció el concepto de un *continuum de conocimiento* como un medio para estimular el autoconocimiento. Mantener un *continuum de conciencia* parece engañosamente simple; solo basta con estar al tanto segundo a segundo, de lo que uno está experimentando. La mayor parte de la gente, sin embargo, interrumpe el *continuum* casi inmediatamente y esta interrupción generalmente se origina en el conocimiento de algo desagradable. Después se inicia

la evitación de los pensamientos, expectativas, recuerdos y asociaciones de una experiencia a otra y ninguna de estas experiencias asociadas son experimentadas (se refiere a tener o vivir la experiencia de algo) realmente; ellas pasan rozando de un destello a otro, dejando toda la situación sin asimilar, solo queda el desagradable conocimiento inicial tan carente de incorporación como el resto del material. Esta evitación continua del conocimiento no deja que el individuo afronte los conocimientos desagradables quedando atascado en una situación incompleta.” Fadiman y Fragor (1979) p. 172 y 173.

2.1 Antecedentes de la psicoterapia Gestalt

Son varias y diversas las bases teóricas de la terapia Gestalt. Además de las aportaciones del psicoanálisis; principalmente se fundamenta en el método fenomenológico-existencial del darse cuenta, el humanismo, el enfoque holístico y el Budismo Zen.

2.1.1 Existencialismo

El existencialismo es una expresión que surge a mediados del siglo XVIII como un movimiento contrarrevolucionario con discurso filosófico que se opone a la teoría racionalista, al materialismo e idealismo se basa principalmente en la existencia concreta y subjetiva del ser humano y se manifiesta en casi todos los aspectos de nuestra cultura.

El existencialismo acentuó el entendimiento del ser humano como un *ser en situación* , un *ser en el mundo* y el valor de la existencia en sí misma y por sí misma.

La filosofía existencialista se remonta a Kierkegaard (1813-1855) y a Nietzsche (1844-1900 citados en Rollo May y H.F. Ellenberg, 1977 p. 62). Más que por los valores absolutos, el existencialismo se interesa por el hombre real en su existencia genuina y desnuda. No hay respuestas eternamente válidas sobre el sentido de la vida, sino cuestionamientos continuos del ser humano sobre su soledad y su angustia en su auto devenir.

“El ser en el sentido humano no es algo que se produce de una vez y para siempre. No se desarrolla automáticamente, como el roble de la bellota; pues la autoconciencia es un elemento intrínseco e inseparable del ser humano: el hombre, el Dasein (ser en el mundo) es ese ser concreto que tiene que darse cuenta de sí mismo y hacerse responsable de sus actos si quiere llegar a ser él mismo”. (Rollo May y H.F. Ellenberg, 1977 p. 63)

No solo se le encuentra en psicología y filosofía sino también en el arte. De hecho en muchos aspectos, representa el retrato único y específico del predicamento psicológico del hombre occidental contemporáneo.

El existencialismo apareció hace justamente un siglo, en la violenta protesta de Kierkegaard contra el racionalismo imperante de su tiempo, Kierkegaard denunció a Hegel por identificar la verdad abstracta con la realidad; en donde la realidad existe independientemente del individuo; a diferencia de Kierkegaard quien dice “la verdad sólo existe en la medida en que la produce el individuo en el curso de la acción”. (Rollo May y H.F. Ellenberg, 1977 p. 29).

La realidad es inaprehensible para el hombre no es posible anunciar verdades absolutas, las verdades son transitorias, provisionales, desechables porque la existencia es un cambio incesante.

El problema crucial que se nos plantea en psicología y en otros campos de las ciencias humanas es precisamente este abismo entre la *verdad abstracta* de los principios y la *realidad palpitante, existencial* de los individuos vivos.

Así mismo menciona Rollo May (1977) que la opinión de los pensadores de la tradición existencial lo mismo que los psiquiatras y psicólogos del movimiento de la psicoterapia existencialista es que es posible y necesario establecer una ciencia del hombre que estudie a los seres humanos en su realidad.

Los existencialistas se proponen primordialmente volver a descubrir a la persona viva entre el encasillamiento y deshumanización de la civilización moderna y para lograrlo se embarcan en análisis psicológicos de profundidad. Pero no centran su interés en las mismas reacciones

psicológicas aisladas sino en el ser psicológico del hombre vivo que esta viviendo su experiencia.

Partiendo de que el existencialismo nació en un tiempo de crisis cultural. Cuando una cultura atraviesa un periodo de transición marcado por profundas convulsiones, se comprende que los individuos padezcan la correspondiente conmoción espiritual y emocional dentro de la sociedad; al ver éstos que ya no les ofrece seguridad las costumbres, ni la mentalidad tradicional o se encasillan en el dogmatismo y conformismo, renunciando al esfuerzo mental que exigen las nuevas situaciones, o se ven forzados a exigirse una nueva tensión autoconsciente para abrir los ojos a sus nuevos problemas existenciales y a buscar sus soluciones sobre nuevas bases. Esta es una de las más importantes afinidades existentes entre el movimiento existencialista y la psicoterapia: y es que ambos se ocupan de individuos en crisis.

La crisis es precisamente el resorte que se necesita para sacudir a la gente de su conformismo rutinario con dogmas sin contenido y para forzarla a quitarse sus disfraces seculares hasta descubrir la verdad desnuda sobre sí mismos, sabiendo que esa verdad, por muy molesta que sea, por lo menos ofrecerá garantías de solidez.

2.1.2 Humanismo

En la década de los cincuenta-sesenta apareció en los Estados Unidos la psicología humanística como la tercera fuerza junto con el psicoanálisis y el conductismo acusados uno y otro de tratar al hombre como un producto de su bioquímica celular y de su medio familiar y social, y de haberlo reducido a un objeto de estudio, en lugar de conferirle el estatus de sujeto, responsable de sus elecciones y de su crecimiento.

Los conceptos de la psicología humanística fueron desarrollados de forma decisiva por psicólogos alemanes emigrados a los Estados Unidos tras la subida de Hitler al poder.

El movimiento apareció a la luz pública (psicológica), con el nombre de “Psicología humanística”, cuando en 1961 se publicó el primer número de “Journal of Humanistic

psychology”, y un año más tarde se fundó, bajo la presidencia de Maslow, La American Association of Humanistic Psychology (AAHP).

Ginger (1993) menciona que, la Psicología Humanista jamás fue objeto de una definición rigurosa, sino al contrario: se trata de una orientación, de una tendencia general que (por principio) permanece abierta para poder adaptarse a la evolución de los valores y se niega a fijarse a cualquier doctrina demasiado precisa que acabaría como otras: en un dogmatismo escolástico, rápidamente condenado a convertirse en anacrónico.

Bugental (1964 en Quitman 1989 p. 19-21) formula en 1964 por primera vez algo parecido a los principios de la psicología humanística los cuales son cinco a saber:

1. En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes...
2. La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas...
3. El hombre vive de forma consciente, es decir, independientemente de cuánta conciencia sea asequible al hombre...
4. El ser humano esta posibilitado de elegir y decidir...
5. El ser humano vive orientado hacia una meta, es decir, esta orientado hacia un objetivo o unos valores que forman la base de su identidad...

Bajo el titulo *Orientación of Humanistic Psychology* sigue una toma de postura teórico-científica:

1. El ser humano está en el centro de la psicología humanística, se vuelve contra la exigencia científica de objetividad. La psicología humanística insiste en que el ser humano que investiga tiene que ser siempre parte de la investigación sobre el ser humano.

2. La psicología humanística confiere más importancia al sentido y significación de las cuestiones que el procedimiento metódico, es decir, la psicología humanística iría contra sus principios si, por muy necesarios que sean el desarrollo y la validación de los métodos científicos, descuidase ocuparse de las relaciones de significado de la existencia humana para favorecer la metodología.

3. Para la validación de afirmaciones la psicología humanística se basa en criterios humanos, es decir, la psicología humanística no va en contra de métodos estadísticos y tests, sino que exige que estos estén subordinados al criterio de la experiencia humana.

4. La psicología humanística proclama la importancia relativa de todo el conocimiento, es decir, la psicología humanística parte de que todo saber tiene una importancia relativa, por lo que invita a aprovechar las infinitas posibilidades de nuestra representación mental y creatividad para ampliar nuestro conocimiento.

5. La psicología humanística confía ampliamente en la orientación fenomenológica, sin que por ello desprecie los logros de otras orientaciones; así intenta completarla y agregarla a la relación total de una concepción de la experiencia humana, es decir como se desprende de los puntos anteriores, la psicología humanística hace hincapié en la posición central de la orientación fenomenológica para la investigación de la existencia humana en su interior.

El humanismo se extendió en un periodo de optimismo y de fe renovada en el hombre, en la riqueza inexplorada de todas sus posibilidades; la Psicología Humanista fue impregnada de las ideas de los filósofos humanistas: Ginger (1993) p. 110, cita al filósofo inglés Schiller, en sus *Etudes sur l Humanisme*, “considera que el conocimiento debe de ser subordinado a la naturaleza humana y a sus necesidades fundamentales, lo que a su vez evocan por otro lado, los investigadores contemporáneos de la física de las partículas”. Marx escribía, en 1844: “El hombre es para el hombre el bien supremo” (citado en Ginger 1993) p. 110, el filósofo americano (de origen alemán) Marcuse (citado en Ginger 1993, p.110) el que denuncia la “sobre-represión” cultural que tiene como fin transformar al hombre en “máquina” confiable de

producción social, matando la vida emocional y corporal, la espontaneidad y la creatividad individuales.

Es por eso que la Psicología Humanista trata de devolverle al hombre toda su dignidad, su derecho con respecto a todas sus dimensiones:

Derecho a valorar su cuerpo y sus sensaciones, a satisfacer sus necesidades vitales fundamentales, a expresar sus emociones;

Derecho a construir su unidad, en el respeto de la especificidad de cada uno (derecho a la diferencia);

Derecho a abrirse y a realizarse, sin limitarse al “tener” y al “hacer”, a crear sus propios fines, a sobre pasar sin parar sus propios límites, a elaborar sus propios valores individuales, sociales y espirituales.

2.1.3 Fenomenología

La fenomenología es una disciplina que ayuda a las personas a distanciarse de su forma usual de pensar para que puedan apreciar la diferencia entre lo que se está percibiendo y sintiendo realmente en el momento, y lo que es residuo del pasado.

A pesar de que etimológicamente considerada la fenomenología es el estudio del fenómeno. Puesto que todo aquello que aparece es fenómeno. El verdadero iniciador de este movimiento es E. Husserl filósofo que ha dado un contenido nuevo a un término ya antiguo. Presentando la fenomenología como siendo ella misma una ontología, ya que, según Husserl, no cabe dissociar el sentido del ser y el sentido del fenómeno. Dartigues (1981) p. 27.

Para que los fenómenos sean accesibles a la conciencia Husserl recurre a la noción fundamental de intencionalidad.

El principio de intencionalidad establece que la conciencia es siempre “conciencia de algo”, que sólo es conciencia si es conciencia *dirigida hacia* un objeto. A su vez el objeto no puede ser definido sino en su relación con la conciencia; es siempre objeto para un sujeto.

Tal es la razón de que la fenomenología, en vez de ser la contemplación de un universo estático de esencias eternas, se convierta en el análisis del dinamismo del espíritu que da su sentido a los objetos del mundo.

La realidad, la exterioridad, la existencia del objeto percibido, y su carácter mismo de objeto, dependen de las estructuras de la conciencia intencional, gracias a las cuales la conciencia ingenua ve el objeto tal como lo ve –en este caso, (un árbol) por lo tanto, como real, exterior, existente- pero sin saber que lo ve así gracias a esas estructuras.

Con lo anterior se entiende que toda percepción es una interpretación. La gente le da sentido a su mundo de la mejor forma posible, y este sentido se convierte en el filtro a través del cual se percibe el mundo.

Que el objeto, y el mundo mismo en definitiva, dependan así de esas estructuras llevará a Husserl a la afirmación de que son constituidos. La fenomenología pasa a convertirse en el estudio de la *constitución* del mundo en la conciencia, o fenomenología constitutiva. Constituir no significa crear, en el sentido en que Dios ha creado el mundo, sino remontarse por la intuición hasta el origen en la conciencia del sentido de todo lo que es, origen absoluto, puesto que ningún otro origen que tenga un sentido puede anteceder al origen del sentido:

“Hay que aprender a unir conceptos que estamos habituados a oponer: la fenomenología es una filosofía de la intuición creadora. La visión intelectual crea realmente su objeto: no el simulacro, la copia, la imagen del objeto sino el objeto mismo. La evidencia, esa forma acabada de la intencionalidad, es lo constituyente” Dartiguez (1981) p. 34.

El sentido de la fenomenología consiste primordialmente en hacer aparecer la conciencia trascendental como existencia, de este modo, conduce de nuevo el fenómeno psíquico hacia su

fuente u origen, viendo en ese fenómeno no un hecho o un objeto, sino una manera de existir, o sea, una manera de elegirse y de comprenderse, y por lo tanto de elegir y de comprender el mundo, ya que “existir es siempre asumir el propio ser, es decir, responsabilizarse de él en vez de recibirlo de fuera como hace una piedra”.

Solo remontándonos, dice Husserl hasta esa fuente (de la consciencia trascendental y constitutiva) percibiremos nosotros la *significación* de un hecho psíquico, de una emoción por ejemplo, a saber, en que esa emoción es una manera de existir, en qué es ella. “La realidad humana que se asume a sí misma y se orienta emocionada hacia el mundo”. (Dartigues, 1981)

La fenomenología es una lógica: esta lógica no es formal ni metafísica: no se satisface con un conjunto de operaciones y de condiciones operatorias que definan el campo de razonamiento verdadero, ni tampoco quiere fundar lo operatorio sobre lo trascendente.

La lógica que es la fenomenología es una lógica fundamental que trata de saber cómo existe de hecho la verdad para nosotros; se trata de hacer brotar el derecho del hecho.

Lo que desea hacer la fenomenología es, descender nuevamente, a partir de un juicio verdadero, a lo *efectivamente vivido* por el que juzga.

Pero para captar lo efectivamente vivido es preciso atenerse a una descripción que se ciña estrechamente a las modificaciones de la conciencia. Por lo que se hace necesario la necesidad de una descripción de la conciencia extremadamente fina y flexible, cuya hipótesis de trabajo es la reducción fenomenológica: efectivamente, ésta vuelve a aprehender al sujeto en su subjetividad, extrayéndolo de su alienación en el seno del mundo natural, y garantiza que la descripción se refiere en verdad a la conciencia efectivamente real y no a un sustituto más o menos objetivado de la misma.

“Para el psicólogo no existe juicio verdadero y juicio falso: existen juicios que hay que describir. Por ende, no es posible alcanzar la vivencia de la verdad que se trata de describir sino cuando se suprime primeramente la subjetividad de la vivencia” Lyotard Jean François (1954)

2.1.4 Budismo

El budismo no es propiamente una filosofía, y tampoco es una religión, en todo caso se trata de una filosofía humanista sin preceptos y de una religión sin Dios. La postura del Buda es anti-intelectualista y anti-teísta:

“La verdad no se piensa ni se le pide a dios. La verdad se descubre dentro de uno mismo”
Buda (citado en Mares 2002 p. 12).

El camino del propio Buda se puede tomar para llegar a un completo despertar, lo que se convierte en un paradigma humanístico, como un alivio para cualquiera que perciba fragilidad como individuo y viva atormentado por su “vacío existencial” que es propio de la conciencia evolucionada.

Dentro del Budismo existen diferentes tradiciones como la Mahayana, que democratiza la práctica budista. Otra interpretación budista se matiza de religiosidad como la tradición Tántrica, que es propio de las tierras altas del Tíbet y el Nepal, cuya orientación no podría ser otra que la magia y el ritual; a diferencia de la cultura china, cuya sensibilidad filosófica y pragmática da lugar a la tradición Chan, con fuerte influencia del Taoísmo, que más tarde pasó al Japón, fundiéndose con la tradición del Shinto y convirtiéndose en lo que ahora conocemos como el Budismo Zen.

El budismo comenzó como una experiencia personal y humana; Siddartha que significa “Quien tiene un poder superior” salió de su palacio para conocer lo que había allá afuera en donde conoció la vejez, la enfermedad, la muerte y el dolor que en la doctrina budista se conocen como los cuatro signos. Profundamente conmovido renunció a su vida de comodidades y lujos para encontrar las causas del dolor y derrotarlas, indagación que lo llevó a convertirse en el Buda.

Siddartha inicio su propia aventura en su propio interior, por eso se dice que el budismo comenzó como una vivencia personal: como tal debe vivirse y como tal debe terminarse.

Para Siddhartha era esencial la ruptura con aquellas formas de relación jerárquica que lo determinaban a seguir jugando un rol social. Encontrar el camino medio entre los extremos opuestos, llegaría a convertirse en los ejes de la filosofía budista. La intención no era ser “medio bueno”, “medio justo” o “medio libre”, sino el interpretar los valores como algo relativo a las condiciones que en dichos valores se deben. El camino “justo” es el que se adapta a los medios con los que se cuenta en la realidad, y no los fines solamente ideales de perfección, inalcanzables.

Siddhartha estuvo al borde de la muerte con sus privaciones, fue que comprendió que el único instrumento del ser humano para obtener su liberación es el cuerpo físico, albergue de los sentidos y de la conciencia, y que las prácticas destructivas de sacrificio corporal eran equivocadas y no llevaban a la verdadera liberación. Así como había renunciado a la vía extrema del lujo y el placer, decidió abandonar la vía extrema del castigo físico y la autonegación para situarse en un camino intermedio hacia su meta.

Siddhartha “medito hasta alcanzar el estado de suprema conciencia que se conoce como iluminación, enfrentó las tendencias que la divinidad demoníaca Mara y sus huestes desplegaron para romper su concentración e impedir que obtuviera la conciencia iluminada...En la primera vigilia de la noche obtuvo el conocimiento de sus existencias anteriores, en la segunda el ojo divino de la visión omnisciente y en la última la comprensión de la cadena de las causas” Suzuki (2003) p. 23.

“La Iluminación, no se puede formular o transmitir, porque trasciende las palabras y la comprensión común, Es una experiencia espiritual directa y dinámica que llega al sujeto a través de la intuición... Su verdad es descubierta por el esfuerzo de un ser humano en el mundo fenoménico del aquí y el ahora, desde el cuerpo y la mente, sin ningún espacio o entidad metafísicos de por medio” Suzuki (2003) p.24.

En la primera tradición budista, el verdadero camino de la salvación consiste en liberar el alma de todas sus ataduras mundanas, llevando una vida de aislamiento y purificación; dejando a

un lado todo deseo y sobre todo, reconociendo la no existencia de la materia, hasta alcanzar un estado de vacío en el aspecto material de la vida.

Siddartha no podía dar crédito a una teoría en la que el “yo” tenga que ser negado y despreciado, en busca de una hipotética liberación que no nace de un anhelo generado por el propio yo.

La teoría y la práctica de la terapia Gestalt son, al mismo tiempo, un modelo biológico y educativo. Considera al ser humano como un organismo que forma parte de la naturaleza, que se regula a sí mismo dentro de las circunstancias cambiantes del ambiente (ya sean internas o externas). Hasta alcanzar la medida que le corresponde con sus respectivas capacidades que, a su vez, le permite funcionar acorde a la madurez de otros miembros de su especie. Este principio Perls lo retoma del Tao “fluir con la naturaleza” y lo aplica para que el paciente aprenda a usar su propio proceso natural al servicio de su crecimiento sano

En una ocasión, Fritz Perls viajó a Japón para aprender budismo Zen, que es una síntesis del budismo mahayana y de los principios taoístas.

La meditación zen es un proceso orientado a vaciar la mente para obtener la experiencia del satori o iluminación. De aquí surge el famoso consejo de Fritz para los terapeutas Gestalt y a los pacientes sobre perder la cabeza y recuperar los sentidos. Al vaciar la mente de los procesos ordinarios de pensamiento se sintoniza con la fertilidad del no-ser o no-mente. Aunque el ser (la energía del cielo, lo masculino, la acción) y el no-ser (la energía de la tierra, lo femenino, lo pasivo) son uno con el tao, el no ser es ontológicamente anterior (mucho más fundamental) que el ser. En el taoísmo y el zen el no-ser es la fuente de toda creatividad; es el vacío de toda creatividad; es el vacío que siempre es fértil y en la terapia Gestalt es de donde surge el ser del paciente, se encuentra consigo mismo y crece.

Algo más que es retomado del tao y del zen, es que aunque el no-ser es ontológicamente superior al ser, la experiencia demuestra su inseparabilidad última. Las polaridades forman parte de la naturaleza, incluyendo a los seres humanos. Pueden generar confusión en las personas, por

lo que en terapia se ayuda al paciente a explorar cada parte de la polaridad a través de ejercicios experienciales que sirven para dar voz a cada una de ellas. Como resultado de esta exploración el paciente descubre un punto medio reconciliador entre los dos polos y así puede resolverlos o aprender a vivir con ellos.

Una de las influencias más importantes del budismo Zen en la terapia Gestalt es el énfasis en el aquí y ahora. El zen enseña que todas las actividades cotidianas se pueden realizar con la misma calidad de presencia indivisible entregándonos por completo al momento sin importar lo que estamos haciendo, sin dudar de nosotros mismos, sin observar cómo lo estamos haciendo, sin vacilar. La terapia Gestalt se enfoca en los momentos concretos y específicos de lo que le pasa al paciente, se le ayuda a ver, a darse cuenta de cómo vive en realidad los asuntos cotidianos de su vida sin intentar cambiar su nada, sólo fomentar el darse cuenta de manera consiente. El proceso terapéutico completo se realiza en el presente, y la auto-revelación del paciente que consiste en permitir que lo que exprese abiertamente, sucede sólo en el aquí y el ahora. Este compromiso con el presente permite, de una forma misteriosa, deshacer las barreras que obstaculizan la transformación, pero no por el hecho de intentar sino, simplemente, por ser capaz de abrazar en su totalidad la experiencia del momento.

2.1.5 Holismo

“Del Griego “holos” que significa todo. El holismo no solamente es creador sino autocreador sus estructuras finales son mucho más holísticas que las iniciales. Las totalidades naturales siempre se componen de partes y es la síntesis (no la suma) de estas partes lo que constituye el todo. Cada totalidad se incluye en otra mayor, del átomo y la célula a la personalidad y al universo. Hace alusión a la parte con el conjunto, fue planteada por el General Smuts (1976), primer ministro de Sudáfrica a quien Fritz conoció y marca la más directa influencia y fue su amigo personal, en su libro *Holismo y Evolución*. Smuts desarrolló la teoría a partir de ideas de Darwin, Bergson, Einstein y Teilhard de Cardin, el holismo se desarrollo y tomo fuerza como una respuesta al dogmatismo de las teorías que afirman que solo es importante el cuerpo o solo la mente siendo esto la debilidad de las psicoterapias tradicionales”. Sinay (2002) p. 67.

En la psicoterapia Gestalt, Perls señala que “el organismo actúa y reacciona al organismo con mayor o menor intensidad; a medida que la intensidad disminuye el comportamiento físico se convierte en comportamiento mental. A medida que la intensidad aumenta se convierte en comportamiento físico. Una vez reconocido que los pensamientos y las acciones son hechas de la misma energía, podemos traducirlo y trasponerlo de un nivel a otro” Sinay (2002) pag.168.

La psicoterapia Gestalt auxiliada por la fenomenología coloca el Self en “modo medio” entre organismo y ambiente no podemos comprender nada sino es a través de nuestra experiencia, pero al mismo tiempo nunca somos solo nosotros mismos, somos también el fenómeno en el cual estamos insertados.

El Holismo tiene que ver con la experiencia que se da en el aquí y en el ahora, es el proceso de relación que se da en el organismo ambiente, entre los opuestos, la figura y el fondo.

El Holismo es el sustento epistemológico de la Gestalt y pone mayor interés en la integración que en el análisis, busca la forma como los elementos se unen entre sí y no la causa de su separación. La psicoterapia Gestalt es descriptiva, integral y estructural.

El Holismo se ha ubicado en la frontera entre la ciencia y la filosofía. El conocimiento importante es el que se deriva de la observación fenomenológica de los hechos empíricos creando así una imagen del organismo, que siempre vuelve a surgir de los datos empíricos y nunca deja de estar basada en ellos y substanciada por ellos.

Para el Holismo el conocimiento es el resultado de la expansión continuada de nuestra experiencia, el conocimiento se logra mediante pruebas de ensayo y error. EL conocimiento final solo es alcanzado mediante modificaciones continuas de esos movimientos iniciales; por medio de este proceso el organismo se logra adaptar y subsiste en el medio.

En el Holismo se busca alcanzar el conocimiento de la naturaleza del organismo por un método que se aparta del procedimiento analítico-sintético tradicional, y se esta dispuesto a modificar o desechar las hipótesis de trabajo cada vez que nuevos datos exigen una nueva

orientación y una nueva organización, a fin de adecuarse a las pruebas aportadas por los fenómenos observados.

Uno de los primeros en advertir las nefastas consecuencias del enfoque “científico” para el ser humano fue William James; mientras que, Goldstein investigaba con el procedimiento empírico y su propuesta metodológica fue a través de casos aislados, donde la investigación era la totalidad de la persona en estudio. La comprensión del comportamiento humano la realizó sobre la base de principios sistemáticos. Contempló el espíritu del ser humano y la vida como una unidad, en la que se refieren uno al otro a través de una tensión, de la cual el organismo deriva una lucha por lograr su adaptación al medio.

Jan Smuts (1976 citado en Sinay 2002), define la evolución como el desarrollo de series progresivas de totalidades que se extienden desde lo inorgánico hasta los niveles más elevados de la creación espiritual. Propuso que el ser humano forma parte del todo. Esto es la comprensión holística del hombre, incluye el funcionamiento de su cuerpo físico, sus emociones, pensamientos, cultura y sus experiencias sociales.

Existen categorías de totalidad, donde cada totalidad se integra a su vez en otra totalidad mayor (del átomo a la célula y de la personalidad al universo).

La naturaleza holística, es un proceso de incesante cambio creativo, donde todas las cosas, vivas o no, están interconectadas.

2.2 Fundamentos psicológicos de la Psicoterapia Gestalt

2.2.1 Conductismo

El conductismo es una de las teorías psicológicas que la Gestalt tuvo como referente para crear su propia concepción del comportamiento humano, ambas tienen el mismo pasado se desprenden de la psicofísica, los modelos son diferentes: el conductismo se desarrolla a partir de la concepción mecanicista del cuerpo y del mundo de objetos, en tanto que la Gestalt adopta el modelo dinámico de la teoría del campo, planteado por Max Planck, para explicarse el funcionamiento del organismo humano y su entorno.

Corres (1997) señala que el conductismo concibe el cuerpo como una máquina, anatómicamente predeterminada y sensible a los elementos del medio que pueden actuar como estímulos. Para el conductismo, el cuerpo es un organismo que reacciona a estímulos locales mediante actos independientes entre sí; el organismo experimenta sensaciones locales.

Para los conductistas no hay un sujeto a priori; no existe una realidad psicológica que vaya más allá de los organismos, pues esto haría más imposible el conocimiento objetivo ya que según esta tradición lo subjetivo ha estado ligado a lo psicológico y, por lo tanto, se trata de una influencia que debe evitarse para lograr un conocimiento válido.

La Gestalt se adhiere a la visión fenomenológica que rechaza los sustancialismos y por consecuencia, los dualismos donde al cuerpo se le trata como una sustancia diferente del alma, espíritu o pensamiento, el cual a su vez está constituido de una naturaleza diversa a la materia.

La física del campo y pensamiento fenomenológico, le dan a la Gestalt la posibilidad de abordar más problemas planteados en el terreno de la realidad psicológica, así como también le proveen de mayor cantidad de elementos para explicar la multiplicidad de formas en las que se manifiesta la vida psíquica.

A pesar de que tanto el conductismo como la Gestalt son diferentes Perls identifica en el conductismo una ventaja, y esta es, que está centrado en el presente en el aquí y ahora, lo cual, “sí se combina el enfoque fenomenológico, con su conciencia de lo que es, y el enfoque conductista, con su énfasis en la conducta presente, se obtiene una síntesis de lo que estamos tratando de lograr en la terapia gestalt” (Transcripción de las charlas pronunciadas por el autor en el laboratorio de Terapia Gestáltica de Atlanta, en 1966. (Citadas en Fagan 1989 p. 22).

2.2.2 Psicoanálisis

Al hablar de la influencia del Psicoanálisis en la Gestalt se hace necesario relacionarlo con la vida del fundador de la terapia, es decir, con Fritz Perls. Perls recibió su entrenamiento bajo la supervisión de Helene Deutch y Eduard Hirschmann en Viena en el año de 1926, inició dando sus servicios como psicoanalista y llegó a formar un instituto psicoanalítico, se hizo analizar por cuatro analistas famosos y reconocidos en su época (Karen Horney, Clara Happel, Eugen Harnick y Wilhelm Reich), quienes influyeron en él para que finalmente abandonara la corriente psicoanalítica y se anexara a la corriente humanista con su aportación: la Gestalt.

Claro que esta ideación no fue completamente nueva, Fritz no inventó una terapéutica de la nada, sino que anexó las ideas necesarias a un concepto existente.

Aunque Fritz muestra una gran admiración por Sigmund Freud por la influencia que dejó en él y a la vez por lo mucho que desarrolló apoyándose en contra de él, a la larga fue mostrando su desacuerdo con algunos puntos de la teoría de Freud.

Es en su libro “Ego, Hambre y Agresión”, donde se encuentra el puente entre el Psicoanálisis ortodoxo y la visión gestaltista.

Principalmente Perls (1975) afirma que Freud sobresexualizó la vida, y señala que la autoconservación (hambre) tiene preeminencia sobre la conservación de la especie (sexo), y cómo nuestro desarrollo de actitudes hacia la comida sientan un precedente en la manera en que

nos relacionamos con el mundo que es más importante que nuestro desarrollo posterior de motivaciones sexuales.

Así mismo, Perls pone en duda el predominio de la pulsión sexual, señalando la importancia de la oralidad en el humano. La noción de la oralidad preside el crecimiento del ser durante toda su vida y no se limita tan sólo a un periodo o una determinada fase de la infancia. En esta noción tomó en cuenta la desestructuración, la experiencia separada en fragmentos con una finalidad integradora; del mismo modo que el alimento debe ser previamente triturado para poder, luego, asimilarse. Así, en tanto “Freud ve la oralidad tan sólo como una fase. Perls la considera englobando la personalidad del individuo a lo largo de toda su vida, entendiendo al hambre como deseo de asimilación y crecimiento”. Salama (1992) p.7

Perls, también critica al inconsciente de Freud; “según Perls el inconsciente freudiano se compone de los sentimientos inconscientes que se reprimen, de las impresiones que jamás llegan a la conciencia, y de las sensaciones fisiológicas no susceptibles de ser conscientes como los procesos vegetativos o de crecimiento” Ginger y Ginger (1993) p.67. Perls prefiere hablar de “lo no conciente en este momento” y estudiar el proceso actual de represión más que el contenido material de lo reprimido. La Gestalt se interesa más en lo que el cliente sabe o siente de él mismo que en lo que ignora.

Sin embargo, Perls no negaba el inconsciente, simplemente proponía abordarlo por otras vías, como escuchando al cuerpo, a las sensaciones y emociones; y no a través de las asociaciones verbales. Ya que Perls afirma que la observación atenta de los fenómenos de superficie actuales pueden enseñar tanto como las lentas “búsquedas arqueológicas” que tienden a exhumar los pseudorecuerdos de la infancia”, que de cualquier forma se encuentran muy distorsionados por las reelaboraciones posteriores. Ginger y Ginger (1993) p. 69

Otra discrepancia en las teorías aparece en el tema de las neurosis, para Perls la neurosis es consecuencia de la suma de las “Gestalts inacabadas” es decir, las necesidades interrumpidas y no satisfechas y para Freud es el resultado de los deseos prohibidos por la sociedad o reprimidos por la censura del superyó o del yo.

Para Perls (1975) el momento presente es importante, con lo que critica a Freud por su excesiva preocupación por el pasado y a Adler por sobreestimar el futuro. Sin embargo, al hablar de la importancia del presente, en ningún momento niega que todo tenga un origen en el pasado, lo que aclara es que el pasado y el futuro toman referencia continua en el presente, y que sin tal referencia, pasado y futuro, pierden su sentido.

Se puede decir que la Gestalt propone una inversión del proceso de la cura; en Psicoanálisis la toma de conciencia se supone lleva a una modificación de lo vivido, mientras que en Gestalt, las modificaciones de lo vivido (a través de la experiencia) permiten un cambio de comportamiento, acompañado de una eventual toma de conciencia.

Perls (1975) muestra su desacuerdo hacia la técnica del Psicoanálisis que tiende a centrarse en el síntoma patológico, pero al descender a los detalles del síntoma, mediante las asociaciones, sube a la superficie el material que el paciente tiene dificultad de revelar: esta concentración en la esfera patológica se distorsionó al pensar en asociaciones libres dando como resultado una competencia entre el ingenio del analista y el paciente.

De esta forma “la técnica psicoanalítica llegó a convertirse en una descentración del síntoma dejando al azar y a la presión del inconsciente lo que de él subiera a la superficie sería tratado” Perls (1975) p.104.

Es así como en el Psicoanálisis tradicional el síntoma es frecuentemente relegado a un segundo plano, considerado de alguna manera, como una simple señal en la ruta de descubrimiento de sí mismo. Se busca la toma de conciencia progresiva de lo reprimido por un abordaje global de la personalidad profunda, a través del análisis de la transferencia y de las resistencias, y gracias a la interpretación. La cura se considera como un agregado, una especie de beneficio secundario.

En oposición a esto, en Gestalt, el síntoma es considerado como un llamado específico de la persona, por lo que se escucha con atención y respeto; y se le ayuda adquirir su máxima

expresión intensificándolo. El síntoma, principalmente físico, será con frecuencia la “puerta de entrada” que permite un contacto más profundo con el paciente. Ginger y Ginger (1993) p.72.

Otro aspecto relevante en el Psicoanálisis es el de los mecanismos de defensa, éstos se entienden como barreras que el yo crea para rechazar ciertos impulsos o solucionar conflictos originados por la oposición de las exigencias de cada una de las instancias psíquicas.

Salama y Villarreal (1992) refieren al respecto que en Gestalt se retoma este punto, pero adecuándolo al ciclo de la experiencia, es decir, así como en el psicoanálisis las resistencias impiden al paciente llevar lo inconsciente a la conciencia, en Gestalt, las resistencias impiden llevar a cabo completamente el ciclo de la experiencia.

2.2.2.1 La proyección en la pareja desde el Psicoanálisis

El psicoanálisis plantea que desde el principio de la vida intrapsíquica los mecanismos de introyección y proyección se complementan para que los impulsos destructivos no dominen al yo; así el yo los proyecta hacia el exterior en donde siente que los puede controlar mejor, de esta manera evade el sentido original (impulsos destructivos). Al no poder integrar todo lo que le parece malo, peligroso ó condenable, lo reprime, es decir, lo manda al fondo del inconsciente ó lo proyecta al exterior.

En el temprano proceso de identificación del bebé, entre adentro y afuera, se origina la proyección y la introyección. De acuerdo con el postulado eriksoniano (Erikson,1987, citado en González 2004 p.135), estos dos mecanismos permanecen como dos de los más profundos y utilizados, sobre todo en la temprana infancia; si continúan utilizándose, ya sea en cantidad o en calidad en la vida adulta, pueden resultar peligrosos en las interacciones de la pareja.

González (2004), supone, que estos dos mecanismos están modelados según lo que tiene lugar en los niños cuando estos desean externalizar el dolor e internalizar el placer, intento que en última instancia debe ceder ante el testimonio de los sentidos en maduración y, por tanto, de la razón. En la edad adulta, estos mecanismos reaparecen, más o menos de manera normal, en las

crisis agudas del amor, la confianza y la fe llegan a caracterizar las actitudes irracionales hacia los adversarios y los enemigos en las masas de individuos maduros y en este caso, en las relaciones interpersonales con la pareja.

Debido a lo anterior, la proyección permite que, si hubo conflictos tempranos severos en torno a la agresión –sea que hayan sido verdaderos o percibidos como reales en la fantasía por el individuo-, estos llegan a escenificarse de nuevo con la pareja, en imágenes primitivas que tal vez presenten pocas semejanzas con las características verdaderas de los padres (sea la madre o el padre) y, en algunos casos, de cierto hermano significativo para la persona.

Desde el punto de vista de Lemaire (2001, citado en González 2004 p. 136), en la pareja se presenta una estrategia defensiva que constituye un modo de organización de estas introyecciones y proyecciones. Así, la organización de pareja se adapta a esta finalidad implícita: ciertamente, la función primera de la pareja es la misma que la de toda relación amorosa, que asocia la confortación narcisista con la satisfacción erótica; pero cuando tal relación se indica –tanto de modo implícito como explícito- a ser perdurable, los integrantes de la pareja están obligados a prever los posibles conflictos de su relación amorosa y el considerable agregado de la dimensión agresiva a la dimensión erótica. La pareja conyugal se estructura de tal manera que las introyecciones y las proyecciones mutuas, más o menos flotantes, contribuyen entonces a descargar sobre terceros o sobre el compañero las partes más insoportables de la pulsión agresiva. Y en el mejor de los casos, cuando la relación es sana, se proyecta o se introyecta el amor.

De forma inconsciente, la pareja establece un equilibrio por medio del cual cada miembro de la misma complementa la relación interpersonal sana o enfermiza dominante del pasado del otro, lo cual tiende a acomodar la relación de modos nuevos e impredecibles. En términos descriptivos, se encuentra que las parejas interactúan en su intimidad de muchas pequeñas maneras “locas”, una cierta locura privada, como lo señala Green (1983, citado en González 2004 p. 137). Esta locura privada puede ser frustrante, gratificante o excitante, debido a que se origina en forma inconsciente en forma interpersonal que quizá sea para uno de los miembros de

la pareja –o para los dos- la más excitante. Las parejas proyectan sus propios deseos, tendencias, conflictos y fantasías del pasado en su relación actual.

2.2.2.2 Identificación proyectiva

“El termino Identificación Proyectiva lo menciona por primera vez Melani Klein, en su obra “Notas sobre algunos mecanismos esquizoides” (1946) y “Sobre la identificación” (1955). En los cuales reconoció la importancia fundamental que tiene la Identificación Proyectiva en ciertos mecanismos proyectivos que complementan a los introyectivos”, Grotstein (1983) p. 135.

Grotstein (1983) menciona que la Identificación Proyectiva es un mecanismo mental por el cual el sí mismo experimenta la fantasía inconsciente de colocarse, o colocar aspectos propios en un objeto con fines de indagación o de defensa. Si la Identificación Proyectiva persigue fines de defensa, el sí mismo siente que puede liberarse de aspectos indeseados y escindidos cambiándolos de ubicación pero también puede tener la fantasía de penetrar en el objeto para controlarlo (activamente) o desaparecer dentro de él (pasivamente), con el fin de eludir sentimientos de indefensión.

El mismo autor señala que la Identificación Proyectiva puede corresponder a dos categorías bien definidas a) la externalización, que es Identificación Proyectiva en o dentro de un objeto, sin auto transformación ni transformación del objeto; b) la Identificación Proyectiva defensiva que invariablemente tiene como resultado una auto transformación y la transformación del objeto; La externalización trae consigo crecimiento, maduración y auto trascendencia.

La Identificación Proyectiva con fines de defensa provoca una transformación del sujeto y del objeto como consecuencia de la cual el sujeto se puede sentir confundido, desorientado, despojado, vacío, desvitalizado y vulnerable a ideas de influencia y control por parte del objeto.

La Identificación Proyectiva es una defensa benigna tiende a posponer el enfrentamiento de una experiencia que aún no puede ser tolerada; pero es también una defensa capaz de negar, destruir y literalmente borrar el sentido de la realidad.

Grotstein (1983) indica que proyección e Identificación Proyectiva son términos idénticos e intercambiables. El pensamiento psicoanalítico hace una artificial distinción entre proyección e Identificación Proyectiva que refleja una rígida diferenciación entre yo y ello. Por el contrario, Klein, suponía sin una total certeza, que la personalidad constituye una integridad que no puede ser tan fácilmente separada en componentes estructurales como lo sugirió Freud. La proyección y la Identificación Proyectiva implican un cambio de ubicación de aspectos propios; una pulsión sola no puede ser proyectada (como lo sugería la proyección en su sentido clásico) sin ser reidentificada en el objeto.

“No puede haber Identificación Proyectiva en el vacío. El traslado del sí mismo o de algunos de sus aspectos a un objeto implica siempre la preocupación de un objeto que actúa como continente.” Grotstein (1983) p. 139.

2.2.2.3 La identificación proyectiva en la pareja

En la relación amorosa, cada uno de los amantes se identifica en la parte gratificante y también en la parte desagradable (identificación proyectiva de externalización) lo cual se puede dar de manera consciente o inconsciente sin generar mayor conflicto.

La identificación proyectiva en la pareja se presenta cuando uno de ellos proyecta aspectos propios al otro miembro de la pareja percibiéndolo como si fuera parte de sí mismo y se relaciona como si esto fuese así. Pero si el aspecto es rechazado, la pareja que lo contiene puede ser repudiada y odiada.

La identificación proyectiva se presenta como un conjunto de fantasías inconscientes del individuo en que puede deshacerse de aquellos aspectos, sentimientos de sí mismo que le resultan intolerables de soportar y que los pone en otra persona (en este caso en la pareja a quien controla).

Según Bobé (1994), el cónyuge que proyecta trata que el otro miembro sienta y experimente las vivencias de las que él (o ella) se han desprendido según su fantasía y, por lo tanto, es

coherente con dichos contenido mentales molestos e insoportables y refiere que a mayor proyecciones haga un cónyuge sobre el otro más moviliza en éste sus propias ansiedades y angustias, con lo que llegar a un entendimiento y ecuanimidad resulta más difícil.

La respuesta del objeto en quien se ha proyectado puede ser diversa:

No dar señales de haber recibido dicha proyección, con lo que las partes indeseables proyectadas retornan a quien las proyectó.

Se despierta enorme ansiedad en la persona en quien se han proyectado estos aspectos indeseables. Dicha angustia puede ser tan grande que le lleve a actuar rápidamente sin haber podido analizar la respuesta más adecuada a dicha situación.

En el caso idóneo, el miembro de la pareja que recibe la proyección puede tolerarla comprensivamente, asimilarla y devolvérsela al otro cónyuge dando una versión reformada de lo que ha sido proyectado de modo que lo proyectado pueda ser introyectado por parte de quien lo proyectó.

Bobé (1994) describe dos situaciones en la pareja las cuales se dan cuando las expectativas de alguno o ambos miembros no se cumplen:

La *actuación* supone la huída del conflicto por parte de uno de los cónyuges a expensas de repercusiones vivenciales en el otro. Por ejemplo, el abandono del hogar.

La *contención* implica la posibilidad de compartir de modo equivalente las dificultades y tratar de resolverlas en la interacción conyugal. Si no pueden resolverlo, pero lo desean, tratan de buscar ayuda profesional.

Explica que la contención es la capacidad para apreciar, recibir y acoger las ansiedades del otro, incorporarlas en nuestro interior, asimilarlas y devolverlas de forma que tengan sentido y puedan ser soportables.

El mismo autor menciona que el terapeuta de pareja necesita controlar sus propios sentimientos. Tolerar y soportar las ansiedades de la pareja. Poder devolverle estos sentimientos no deseados de forma que puedan asimilarlos ayudándoles a crear un continente interno que les permita modificar las futuras proyecciones haciéndolas más tolerables y agrega, esta función continente ofrece las bases en el crecimiento de la pareja.

2.3 Principios básicos de la psicoterapia Gestalt

2.3.1 Autorregulación

Menciona Latner (1996) que la terapia gestalt se basa en la naturaleza. Su inspiración y sus principios básicos se han desarrollado al observar el funcionamiento libre de la naturaleza, de nuestro cuerpo mismo, y de nuestra conducta sana y espontánea.

Los organismos (la gente, las plantas, los animales) tienen necesidades específicas que se deben atender para vivir. Como por ejemplo la cantidad de líquido del que precisa el cuerpo para funcionar correctamente y muere si la deficiencia o el exceso se exageran. Al mismo tiempo, puede disminuir la cantidad de sal presente en los cuerpos y se encontrará alguna forma de tomar sal para restablecer el equilibrio del sistema metabólico, tal vez procurando comidas saladas o añadiendo más sal a lo que comemos. Lo mismo sucede si se aplica a todos los elementos de la naturaleza lo que necesitamos para vivir y crecer: proteínas, minerales, vitaminas, estímulos sensoriales, movimiento, afecto y sueño. Y esto también sucede así en todos los organismos vivos: cuando hay deficiencias, el sistema orgánico las remedia; cuando hay excesos, el sistema orgánico se libra de ellos.

La autorregulación del organismo es el nombre que la terapia gestalt aplica a este complicado proceso de lograr, perder y volver a obtener el equilibrio biológico. “el organismo lucha por mantener un equilibrio que continuamente es alterado por sus necesidades y recuperado por su satisfacción o su eliminación” (F.S. Perls, 1947 citado por Latner, 1996 p.24).

Latner (1996) explica que la autorregulación del organismo no es una teoría de los instintos, pero sí está relacionada con esa idea antigua y más sencilla. La diferencia está en ciertos detalles y en cierto énfasis. La teoría de los instintos afirma que bebemos porque tenemos una necesidad instintiva del agua. Esta es la explicación mecanicista: crear características (los instintos) en nuestro interior que nos hacen comportarnos de una forma determinada y establecer una división entre nosotros y nuestros “instintos”. La autorregulación del organismo es una representación holística de un proceso biológico complejo, una descripción de las relaciones que hay entre las múltiples necesidades del organismo en su conducta.

Los organismos muestran una gran sabiduría y economía en su conducta. Los animales comen solo lo que necesitan y nada más. Las obras de etiología, o sea el estudio de los animales en su ambiente natural están llenas de ejemplos de autocontrol, de organización del organismo la matanza inútil, por ejemplo, no existe en los animales “salvajes”.

La autorregulación del organismo es la sabiduría de estas interacciones. A nivel humano, la autorregulación del organismo consiste en lo que opina Rank (citado por Latner 1996 p. 25):

“El yo posee en su naturaleza esencial la capacidad de enfrentarse, de estar en armonía consigo mismo. Es una opinión que contrasta con la noción psicoanalítica de que estructuralmente el hombre está en conflicto consigo mismo y que la salud consiste en dominar el yo por medio de lo que hay de más digno en nosotros.”

En la autorregulación del organismo está implícita la idea de que los organismos tienen conciencia. Para conocer su propio equilibrio, encontrar y obtener lo que necesitan cuando se rompe dicho equilibrio, los organismos tienen que estar conscientes de sí mismos. Satisfacer las necesidades es algo que urge cuando la necesidad existe; no es automático. El organismo es un sistema abierto que se repara a sí mismo en contacto consigo mismo. Una conducta automática, como ingerir tres comidas balanceadas al día, a las ocho, a las doce y a las seis. No precisa de mucha conciencia. Es un sistema cerrado, programado de antemano. Pero buscar los medios de satisfacer las necesidades conforme surgen, esto requiere conciencia.

El principio de la autorregulación del organismo no implica ni asegura la satisfacción de las necesidades del organismo. Da por sentado que los organismos harán todo lo que puedan para regularse, de acuerdo con sus capacidades y los recursos del ambiente. La autorregulación del organismo no asegura la salud sino únicamente, que el organismo hace lo que puede con los medios de que dispone.

En la terapia gestalt se considera que la salud y la madurez psicológicas consisten en la capacidad de salir del apoyo y la regulación brindados por el medio hacia el autoapoyo y la autorregulación. El proceso terapéutico constituye un esfuerzo por lograr esta salida. El elemento definitivo es el equilibrio.

De esta manera se hace de vital importancia mencionar la relación entre el organismo y el medio ambiente. El organismo y el ambiente componen una unidad interdependiente en la que el organismo está luchando por regularse a sí mismo. Decir que el organismo necesita del ambiente, no es suficientemente exacto ni completo; puesto que el organismo está incrustado en el medio como los ejes de una rueda.

2.3.2 La Figura y el fondo

En la terapia gestalt, el ambiente sin diferenciar (la unidad de organismo y medio) se llama fondo o campo. El foco sobresaliente de la atención y la actividad, se llama formación de figura o gestalt y lo que no forma parte de este foco es el fondo. El *proceso* de formar focos de atención y actividad se llama formación de figura o formación de gestalt; el proceso de satisfacción y desaparición de las necesidades y de su gestalts concomitantes se *llama* destrucción de la gestalt o destrucción de la figura.

De acuerdo con García (2005), Fitz Perls, retomó el término figura-fondo de la psicología de la percepción o de la Gestalt para esta escuela, la percepción humana es más que la suma de los datos sensoriales; es un proceso de reestructuración de la información que da lugar a una forma, una gestalt; dicho de otro modo, la experiencia se asimila y se incorpora a través del campo perceptual, el cual se organiza formando una gestalt (totalidad, organización o forma) o

estructura, la cual se divide en dos partes una *figura* y un *fondo*. La figura se pone de relieve, se destaca y aparece al centro al frente y sobre el fondo; y tiene un contorno bien definido.

La Gestalt o forma que se percibe puede ser simple o compleja y su grado de complejidad es su grado de articulación. Las *gestalten* que están bien articuladas se consideran una *gute gestalt* (buena forma). Cuando hay un conflicto entre dos formas superpuestas la gestalt más fuerte absorbe a la más débil. Las gestalten tienen significados y tienden a preservar su forma y consistencia a pesar de los cambios en la situación de estímulo, es decir, a pesar de los cambios en el fondo.

Es parte de la naturaleza del organismo, del ser, el formar gestalts. La formación de gestalts esta primariamente en la percepción y la comprensión; ambas preceden a cualquier análisis de las partes constituyentes de la gestalt. En un principio vemos conjuntos a todos, después diferenciamos.

2.3.2.1 Leyes y principios de la Gestalt

De la psicología de la gestalt la psicoterapia retoma las cualidades en la forma que están determinadas por el **principio de pregnancia** es un principio guía en la teoría de la Gestalt que sugiere la dirección de los procesos psicológicos. Establece que la organización psicológica, ocurrirá tanto o tan poco como las condiciones prevalecientes de la realidad lo permitan.

García (2005) menciona las siguientes leyes, las cuales están subordinadas al principio de pregnancia:

Ley de la proximidad: Frente a una constelación de estímulos tendemos a agrupar los miembros más cercanos o próximos en el espacio, integrándolos en una unidad completa o un todo.

Ley de la semejanza: Frente a una constelación de principios diferentes la percepción tiende a agrupar en una figura o estructura a aquellos elementos que son parecidos o iguales entre

sí. La igualdad de tamaño o forma constituyen un factor organizador y se visualiza el estímulo espontáneamente en parejas agrupadas.

Ley de la continuidad: Frente a una serie de datos tendemos a agrupar en una figura aquellos datos que manifiestan una dirección continua. Las formas equilibradas y simétricas se perciben más fácilmente que las vagas, mal construidas, ambiguas, por ejemplo, entre más cercanos son los puntos tienden a percibirse como líneas.

Ley del cierre: Frente a una constelación de estímulos, la percepción tiende a completar la forma y significado de conformidad con el todo cuando falta una parte pequeña. Por ejemplo, una serie de puntos que casi forman un círculo son percibidos como si se tratase de un círculo.

Para la psicoterapia Gestalt, el concepto figura-fondo se refiere a una realidad fisiológica: este proceso se da a este nivel, es involuntario y está determinado de manera importante por todo lo que desde un punto de vista fenomenológico somos nosotros.

Lo anterior se refiere a que nadie puede saber lo que necesita otra persona pues cada quien tiene su propia personalidad, sus experiencias, sus vivencias, su propia forma de sentir de amar y de expresarlo, por lo que para cada persona sus necesidades y el cómo satisfacerlas no es igual a las de otra persona; por ejemplo si una persona tiene sed, la sed se convierte en figura en ese momento para ella es lo que más le llama la atención de entre otras necesidades que no son tan fuertes, pero además siente que lo que mejor saciará su sed es agua de limón, entonces va a hacer lo que necesite para obtenerla hasta que esa necesidad quede satisfecha y entonces quizá surja otra necesidad.

2.3.2.2 Figura

Las *figuras* son todas las situaciones que esta viviendo una persona en su presente. Se relaciona con su vida familiar, de pareja y social; con el dinero, la educación, la religión y el sexo, entre otros factores.

Como menciona García (2005) En cada persona existen figuras (situaciones, personas detalles) que sobresalen más que otras. Tal preponderancia la adquieren en relación con la experiencia que posee el individuo; dicha experiencia es el resultado de la historia personal que se encuentra depositada en el fondo inconsciente de toda persona.

El mismo autor habla del efecto figura-fondo que se manifiesta a diario. Depende de las vivencias y aprendizajes depositados en este *fondo* la manera en cómo la persona se relaciona con su medio ambiente. Si tuvo una historia de problemas con la autoridad del padre (situaciones de la infancia vividas con él en términos de dolor, agresión, etc.), estos quedan guardados en el fondo como dificultades con las figuras de autoridad y asegura que un adulto con esas características será susceptible a tener problemas con dichas figuras de autoridad.

En términos más cotidianos, se puede explicar este efecto de figura-fondo con respecto a las profesiones; por ejemplo, cuando los arquitectos observan un edificio, su atención se fija en los detalles de decorado o terminado de la construcción; un estilista, por su parte, reparará con más detalle en el corte de pelo de una persona, el tinte o el cuidado del mismo. En ambos ejemplos, las figuras resaltan en función de las experiencias de aprendizaje previas al desempeño profesional; por lo que el efecto que tenga la figura depende del fondo.

Lo mismo sucede con las situaciones emocionales: las figuras que resaltarán serán las que están relacionadas con las experiencias de aprendizaje que no se asimilaron, aquellas que están cargadas de dolor y sufrimiento, las que implican situaciones negativas o de tragedia; es decir, situaciones en conflicto. Quienes tienen un fondo lleno de este tipo de experiencias son personas que desde que se levantan tienen problemas porque así ven la vida: buscan exactamente lo mismo que vivieron, de modo que se encuentran con quienes caen una y otra vez en las mismas situaciones que les provocan daño. Vuelven con las personas que los lastiman o repiten conductas que los perjudican. Si se les pregunta “¿por qué volviste con él (ella) si sabías que te hacías daño?”, “¿por qué sigues permitiendo que te haga daño?”, “¿por qué no le pones límites?”, contestará que desconoce la razón y, en el mejor de los casos, argumentará una serie de sinrazones. Ahora queda claro que existe un “disparador” que conecta a la persona con su fondo. Pese a que esa no sea su intención, caen en el mismo patrón y lo repetirán hasta que los

resuelvan en terapia o por cualquier otro medio. Su historia personal no les permite desarrollar habilidades o recursos para cambiar y poner límites. Simplemente no saben cómo dejar de hacerse daño. García (2005) p.23

2.3.2.3 Fondo

Cuando se habla del fondo, se está hablando del pasado: donde están depositadas las experiencias de la persona desde su concepción hasta el presente; corresponde a la historia personal, a la información genética y conductual; García (2005) explica los factores por los que está integrado el fondo; se presentan de manera breve a continuación.

2.3.3 Introyectos

Se trata de todos los sistemas de aprendizaje de manejo de vida relacionados con el “deber ser”: cómo debe uno relacionarse, de qué manera se debe vivir la vida, lo que se debe sentir, etc. Representan las directrices determinadas por los padres desde generaciones atrás.

Los apellidos se relacionan con esta parte introyectada. A través de éstos, se heredan desde la perspectiva cultural y generacional patrones de comportamiento que distinguen a cada apellido. Favorecen la transmisión de la filosofía de los antepasados. Cada filosofía incluye un patrón generacional que puede ser positivo o negativo y que fue conformado de acuerdo con las experiencias vividas por esa línea familiar.

Considere este ejemplo: “Los González son trabajadores, viven bien y son afectuosos”. Hasta cierto punto, lo anterior beneficia a los portadores del apellido de esa familia. No obstante, si la naturaleza del mensaje es negativa, quizá porque en la transmisión del patrón generacional se perfilan individuos enfermizos o con enfermedades mentales, fracasos matrimoniales, muertes prematuras o fracaso financiero, lo que se trasmite perjudica a los portadores. Los patrones generacionales se heredan desde el punto de vista psicológico y se actúan en automático, pues se aprendieron en la infancia cuando el niño no tenía otra opción. Como adultos, los individuos se ven obligados a seguirlos.

Dichos introyectos forman una base de datos muy grande dentro del cerebro y contienen información de tres tipos:

Biológica. Se refiere a los patrones biológicos heredados de los padres (incluyen síntomas y enfermedades físicas y psicológicas).

Emocional. Son todas las emociones que llevan a la persona a experimentar ciertos estados de agrado-desagrado que se viven internamente. Son el combustible para que el individuo viva. Forman parte de un sistema de orientación interior que influye en todas y cada una de las hormonas y células del cuerpo.

Conductual. Alude a todas las formas de comportamientos introyectados de los padres. Contiene las reglas y las formas del “deber ser”. Marca las pautas de comportamiento de las personas de acuerdo con lo esperado.

2.3.4 Gestalt inacabadas

Las Gestalt inacabadas comprenden el aprendizaje de los introyectos, pero en la interacción directa con los padres. Se refieren a los mensajes, sueños, valores y metas de los padres que los hijos nunca vieron concretarse: Por ejemplo “Algún día trabajando vamos a ser ricos”, o “sí trabajamos mucho algún día vamos a estar bien”. Y el tiempo pasó, los padres se divorciaron y los problemas económicos se incrementaron. Muchas de esas metas realmente fueron sueños ya que nunca existieron planes reales.

Explica García (2005) como las Gestalts inacabadas también están implícitas en lo que el individuo adulto vive de acuerdo con lo que le dijeron sus padres. A veces, alguien tal vez se encuentre a punto de alcanzar el éxito pero no sabe qué sigue; nunca se lo dijeron, nunca lo vio. No entiende la razón de su desconocimiento sobre cuál proceder adoptar al llegar a este punto, de modo que con mucha facilidad puede echar a perder lo ganado, pues no sabe cómo superar el éxito.

Con las relaciones interpersonales sucede lo mismo; por lo regular, aquellas que establecen los hijos fracasan al igual que las de los padres porque se repite lo vivido con ellos. Respecto a lo que procede para mantener una relación sólida. No aprendieron cómo hacerlo y viven repitiendo el patrón de sus antepasados.

Pongamos un ejemplo para explicar como una gestalt inacabada afecta una relación de pareja: ella se muestra cariñosa, efusiva, lo abraza con gusto y lo mimica; por su parte él se siente incomodo con estas expresiones de cariño, desconoce lo que le pasa y no sabe que decir o hacer, se muestra serio y molesto; ella se desconcierta y se aparta, está confundida, piensa que hizo algo malo o que él esta molesto con ella y no entiende la razón, por lo que ella comienza a alejarse y se muestra cada vez menos afectuosa. Esta situación se repite constantemente durante la relación. Deciden acudir a terapia de pareja y es allí en donde se dan cuenta de que en su relación materna él no vivió muestras de afecto como abrazos o “apapachos”, es algo que no le es familiar y no sabe como reaccionar ni qué hacer con estos, lo que le representa una situación inacabada. El darse cuenta de esta situación los lleva a relacionarse y entenderse mejor.

Como en esta historia, a menudo las personas tienen una idea muy precisa de como hacer las cosas, pero, cuando la respuesta no es la esperada, es imposible saber qué sigue. Infinidad de circunstancias en la vida ofrecen buenas opciones, las cuales no son aprovechadas porque no se sabe cómo responder. Sucede entonces que las buenas opciones se obvian y se ajusta la respuesta a la propia realidad, la gestalt inacabada, a lo que uno aprendió a hacer.

2.3.5 Asuntos inconclusos

Son circunstancias vividas casi siempre entre padres e hijos, que estos últimos no asimilaron y que les provoca dolor, miedo, desesperación, ira, etc. Son acciones llevadas a cabo por una figura de autoridad, en donde no se tuvo la información completa por parte del afectado y quedó guardada en su memoria, esperando su resolución. Es un foco rojo en el cerebro. Se trata de situaciones en donde el niño experimentó golpes, regaños, órdenes, insultos u otras agresiones. Están caracterizadas por la falta de información de parte de los progenitores y de comprensión por parte de los descendientes. La falta de comunicación se llena con fantasías y emociones de lo

sucedido (p. ej., “nada más me quitaron de jugar”, “me agarraron”, “me llevaron”, “me estrujaron y me acostaron” o “mi mamá me aventó”). No obstante, las fantasías quizá estén representando una interpretación dolorosa “como no me quieren”, “me lastiman”, “me rechazan”.

Los pequeños sólo ven como reaccionan el padre o la madre ante ellos, sin entender el por qué. A menudo, ocurre que los padres no dan explicaciones; simplemente afirman que son así porque siempre han sido de esa manera y punto. Un niño es incapaz de comprender eventos en donde no hubo información. La ausencia de ésta en cualquier acontecimiento que le genere agresión la traducirá como rechazo, falta de cariño o ambos, y su registro se reconoce como asunto inconcluso. García (2005) p. 27,28

Infinidad de situaciones en el transcurso de nuestra existencia no quedaron claras ni completas; faltan partes por integrar. Y es indispensable recorrer este camino, pues está comprobado que cuando se presenta la oportunidad de completarlas, los asuntos inconclusos y la vida cambian. Lo paradójico en este asunto se descubrirá al comprobar, mediante psicoterapia, que toda la información faltante está dentro de nosotros en cuerpo y mente.

2.3.6 Conciencia

Conciencia tiene que ver, con captar con nuestros sentidos el mundo de los fenómenos que esta dentro y fuera de nosotros, tal como se van presentando. Implica estar en contacto con el fondo y la figura que se da en el proceso, el proceso no esta separado de ellos o actuando en ellos, el proceso son ellos mismos.

Conciencia es un acontecimiento que ocurre en el momento presente, Solo estamos consientes de lo que esta ocurriendo ahora. Si estamos totalmente consientes de lo que pasa “ahora”, estamos en contacto con todo lo que existe a nuestro alrededor, y este es el punto de partida del proceso en el que se va desarrollando nuestra vida.

La conciencia es subjetiva. Nos percatamos de nosotros mismos por medio de nuestro cuerpo y de nuestras emociones. Nos percatamos del mundo al percibir lo que se encuentra fuera de nuestra piel, empleando nuestros sentidos de la vista, del oído, del tacto, del gusto, del olfato.

Baumgardner (1994) menciona que Fritz se refiere al tercer estado del self como la zona intermedia o ZIM. Opina que pensar (“hacer funcionar tú computadora”) no es experimentar, y sostiene que el intelecto, esa ZIM, es “la prostituta de la inteligencia”, puesto que la personalidad total se concibe como una fuente de la inteligencia. Fritz señala claramente lo que considera más importante en lo que atañe a nuestras fuentes de información. Descubrimos lo que ocurre y como ocurre, ya sea afuera del mundo o dentro de nosotros, no es nuestra cabeza, donde no ocurre sino que nos enteramos gracias a los datos y no gracias a nuestra propia invención o a nuestras hipótesis.

2.3.7 Darse Cuenta

Yontef (1995) define el darse cuenta de la siguiente manera: el darse cuenta y el diálogo son las dos principales herramientas de la terapia gestáltica. El darse cuenta es una forma de experiencia que se puede definir vagamente como estar en contacto con la propia experiencia, con lo que es.

Laura Perls (1973 en Yontef 1995) dice: el objetivo de la terapia gestáltica es el *continuum* del darse cuenta; la libre formación de una gestalt de aquello que más preocupa e interesa al organismo, a la relación, al grupo o a la sociedad, pasa a un primer plano donde se puede plenamente vivenciar y enfrentar (reconocer, trabajar, clasificar, cambiar, poner a disposición de, etc.), para luego fundirse en el trasfondo (olvidarse, asimilarse e integrarse,) dejando el primer plano libre para la próxima gestalt relevante.

El darse cuenta pleno es el proceso de estar atentamente en contacto con los eventos más importantes del campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético. El insight, una forma de darse cuenta, es aprehender de manera inmediata

la unidad obvia de elementos dispares en el campo. El contacto por medio del darse cuenta crea totalidades nuevas significativas, y por lo tanto es en sí mismo una integración del problema.

El darse cuenta eficaz esta fundado en y energizado por la necesidad actualmente dominante del organismo. No solo involucra el conocerse a sí mismo sino un conocimiento directo de la situación, en curso y de la forma en que el sí mismo se encuentra en esa situación. Cualquier negación de la situación y de sus exigencias o de los propios deseos y respuestas elegidas, es una alteración del darse cuenta. El darse cuenta significativo corresponde al sí mismo en el mundo, en diálogo con el mundo y con el darse cuenta del otro –no es una introspección enfocada hacia adentro. El darse cuenta va acompañado de pertenencia, es decir, el proceso de conocer nuestro control sobre, elección de y responsabilidad por los propios sentimientos y conducta. Sin esto, la persona puede estar atenta a la experiencia y al espacio vital, pero no sabe que poder tiene o no tiene.

El darse cuenta es cognitivo sensorial y afectivo. La persona que conoce sus situación verbalmente, pero que en realidad no la ve, no la conoce, no reacciona a ella y no la siente, no esta dándose cuenta plenamente y no esta totalmente contactada. La persona que se da cuenta, sabe qué hace, cómo lo hace, sabe que tiene alternativas y elige ser como es.

El acto de darse cuenta es siempre aquí y ahora, aunque su contenido puede estar distante. El acto de recordar es ahora; lo que se recuerda no es ahora. Cuando la situación requiere un darse cuenta del pasado o una anticipación del futuro, un darse cuenta eficaz toma esto en cuenta.

2.3.8 El Self

De acuerdo con *Gestalt Therapy* lo que motivo a los fundadores a crear una nueva teoría del self fue la falta de solidez de la teoría psicoanalítica con respecto al ego:

“En la literatura del psicoanálisis el capítulo más débil es el de la teoría del self o del ego. En este libro se esboza una nueva teoría que reivindica el poderoso efecto del ajuste creativo” (Perls 1994 p. 24 citado en Woldt 2007 p.26).

El self, que es el pilar de todos los acercamientos psicoterapéuticos, es concebido en *Gestalt therapy* como la capacidad del organismo de hacer contacto con su medio ambiente de manera espontánea, deliberada y creativa. La función del self es contactar con el ambiente (llamado el “cómo” de la naturaleza humana).

La teoría de la gestalt estudia el self como función del campo organismo/ambiente en contacto y no como una estructura fija. Esto para observar criterios que produzcan la espontaneidad, no los criterios que permitan esquematizar los comportamientos humanos. Lo que ayuda a la persona a recuperar la espontaneidad no es solo saber lo que es bueno sino también tener la experiencia de nuevas posibilidades de contacto, de reencontrar su espontaneidad funcional con un nuevo ajuste creativo, una nueva organización de la experiencia del campo organismo/ambiente.

Robine (2005) introduce la temporalidad en el proceso de la experiencia del self. Propone abordar el contacto como secuencia, a la vez que se esta consiente del aquí y ahora, para ya no considerarlo como los azares de una frontera tópica entre yo/no-yo, sino como una secuencia en su despliegue en el tiempo. El terapeuta orienta la interacción terapéutica hacía la temporalidad que da paso a la claridad de la conciencia y del contacto de su cliente.

Definido el self como el complejo sistemas de contactos necesarios para la adaptación en un campo difícil, se identifican algunas “estructuras especiales” que el self crea para “finalidades concretas”. (Perls et al 1994, pp.156-157), citado en Woldt (2007 p. 27).

Son tres las estructuras del self. el Ello, el Yo y la personalidad, estas se entienden como capacidades de la personalidad de relacionarse con el mundo: el Ello es el fondo de la experiencia, lo que esta “dentro de la piel”; la personalidad es la asimilación de contactos anteriores; el Yo es el motor que mueve las otras dos funciones y elige lo que le pertenece y aquello de lo que se enajena.

2.3.8.1 La función Ello

Latner (1996) afirma que el Ello es la forma de funcionar en la que nos sentimos como si nos moviera el ambiente y reaccionáramos frente a él casi en forma automática. La función del ello es veleidosa, desprovista de voluntad; se presenta cuando el flujo de impulsos sensoriales y motores marcha sin obstáculos ni dificultades.

Woldt (2005 p. 28-30) señala que la función Ello Es definida como la capacidad que el organismo tiene de entrar en contacto con el ambiente a través de: a) el fondo de los contactos asimilados; b) las necesidades fisiológicas; c) la vivencia corporal y aquellas sensaciones que se perciben “dentro de la piel” (incluyendo las experiencias obsoletas).

El fondo de los contactos asimilados se refiere por ejemplo, cuando nos sentamos en una silla, no es necesario averiguar si la silla es lo suficientemente fuerte para sostenernos o reconstruir todas las series de coordinaciones propioceptivas y motrices que nos permiten estar sentados sobre ella. Sólo un acontecimiento desestructurante, como el vacilar o el crujir de la silla, reactivaría el Self en la frontera del contacto entre nuestro cuerpo y la silla. Sin embargo, el recién nacido debe aprender todo y todo es una novedad que hay que experimentar, desestructurar y asimilar. El fondo de los contactos asimilados pertenece por lo tanto a aquellas adquisiciones específicas relativas a la complejidad del desarrollo psicofísico (Piaget, 1950) y a la vivencia corporal Kepner (1987 citado en Woldt 2005).

Las necesidades Fisiológicas constituyen la excitación del self proveniente del organismo. Un elemento del ambiente puede estimular una necesidad fisiológica en la misma forma en que una necesidad puede estimular la percepción de una parte del campo que no ha sido percibida con anterioridad. Por ejemplo, ver una fuente mientras caminamos bajo un sol ardiente puede hacernos recordar nuestra sed, del mismo modo que la sed nos activa la búsqueda de agua en el ambiente. Estas dinámicas perceptivo-relacionales fueron identificadas originalmente por Köhler (1940, 1946) y Koffka (1935) citados en Woldt (2005) p.29.

La experiencia corpórea y lo que se vive como “dentro de la piel” este aspecto sintetiza los dos anteriores, dándoles un sentido de integración en la experiencia de la confianza (o no confianza) básica del self. Este aspecto refleja la delicada relación entre el auto-apoyo y el apoyo del ambiente, entre la sensación de plenitud interna y la sensación de que se puede confiar en el ambiente, las dos experiencias están interconectadas.

2.3.8.2 La función personalidad

La función personalidad expresa la capacidad del self de contactar con el ambiente basándose en lo que es, es decir en lo que uno se ha convertido. “la personalidad es el sistema de actitudes asumidas en las relaciones interpersonales; es, esencialmente, la respuesta verbal sobre el self” Perls (1994, p. 164, p. 160 citado en Woldt 2005 p. 29). La función personalidad está por lo tanto expresada por la respuesta del sujeto a la pregunta ¿quién soy? Se trata del marco de referencia y de las actitudes básicas del individuo. La función personalidad tiene que ver con el papel social que decidimos jugar (por ejemplo decidir ser estudiante o padre de familia), con la asimilación de los contactos anteriores y con los ajustes creativos que vamos haciendo para adaptarnos al crecimiento y al desarrollo.

3.8.3 La función Yo

La función Yo expresa una capacidad distinta del self en contacto: es la capacidad de identificarse con partes del campo o alienarse de ellas (esto “soy” yo, esto “no soy” yo); es la potencia de la voluntad y la decisión que caracteriza la singularidad de las elecciones individuales; es la voluntad entendida en la acepción, como fuerza que se organiza de forma autónoma, que no representa un impulso biológico ni una pulsión social, pero que constituye la expresión creativa de la persona en su totalidad Müller (1991, p. 45, citado en Woldt 2005 p. 29).

La función Yo trabaja sobre la base del intercambio de las otras estructuras del self. La capacidad de deliberación espontánea actúa con un todo armónico con la capacidad de contactar con el ambiente a través de lo que se percibe como “dentro de la piel” (función ello) y a través de

la definición dada a la pregunta de “¿Quién soy yo?” (Función personalidad). Se trata de la capacidad de introyectar, proyectar, retroflectar y establecer el contacto pleno.

“El yo como lo entiende la terapia Gestalt, es un concepto unitario. Abarca los aspectos físico, emocional y cognoscitivo. Cada uno de estos son manifestaciones diferentes de la actividad del yo. El cuerpo, los sentimientos y el cerebro no están aislados aunque se pueden distinguir. Por ejemplo, sabemos que algunos aspectos cognoscitivos se encuentran funcionalmente centralizados en nuestro cerebro. Pero una inteligencia sana es un acto del organismo; incluye no solo el cerebro sino a todo el conjunto de nuestra conducta”. Latner (1995) p.60

En el punto mismo en que empieza un campo indiferenciado a separarse en partes definidas, surgen las fronteras. Estos límites de contacto son puntos que también diferencian, el punto en el cual el Yo y el otro se encuentran. La frontera no es el punto que esta entre el Yo y el otro, pertenece a ambas partes, esta formado por el contacto. El límite de contacto se forma cuando entra en acción el Yo en el proceso de formación de una gestalt. También se llama el continuo de conciencia y consiste en lo que sentimos y lo que pensamos fundidos en una sola entidad.

2.3.9 El sí mismo corporal

De acuerdo con Kepner (1992), el sí mismo o “yo” es tanto corporal como mental. Las personas existen, aman, trabajan y satisfacen sus necesidades siempre cambiantes a través de su ser físico y de nuestras interacciones con el mundo. La experiencia del cuerpo es experiencia del sí mismo, igual que el pensamiento, la imaginación y las ideas.

El ser humano vive separados de su realidad corpórea, divide su identidad de la propia experiencia corporal y se siente fuera de control, disociados, fragmentados. Se pierde contacto con el fundamento de la experiencia humana. De la misma manera esto se ve reflejado en el contacto con los demás, en la sociedad, las personas se encuentran fragmentadas, separadas de sus sentimientos, desensibilizadas y fuera de control.

En gran medida se mantiene la existencia de los aspectos negados del sí mismo a través de su relación con funciones y procesos corporales. Al convertir el sí mismo corporal en “eso” y al relegar el “Yo” o sí mismo identificado a la mente, el cuerpo en cierto sentido se vuelve sí mismo negado. Se escinde el organismo en un “Yo”, que consiste en pensamiento y habla en un “Ello”, que consiste en sentimiento y expresión no verbal.

El trabajo de mantener esta escisión y de conservar el sí mismo negado fuera de nuestra conciencia, es ayudado por la naturaleza corporal de la represión misma.

Curar la escisión entre mente y cuerpo (un ejemplo de polaridad clásica) implica traer a la conciencia los aspectos negados del sí mismo de modo que el rango completo de necesidades, sentimientos y conductas pueden ser apreciados y se les permite afectar la formación de figuras. Cuando está disponible un mayor rango cualitativo de funciones de contacto, cada contacto tiene lugar a partir de la unión espontánea de nuestras fuerzas orgánicas más que desde un sentido parcial del sí mismo. Traer estas partes negadas del sí mismo a la conciencia requiere que saquemos la naturaleza corporal de nuestras polaridades de modo que, al receptorlas no aumentemos tan sólo el rango de nuestra autoimagen, sino también el rango de nuestro ser activo. La contribución del trabajo de orientación corporal al proceso del cambio en psicoterapia es “encarnar” nuestras palabras e imágenes con sensaciones, movimiento y la concreción de nuestra existencia corporal.

2.3.10 Trastornos del funcionamiento del self

De acuerdo con Woldt (2007) en Gestalt la resistencia se entiende como ajuste creativo. “Creemos que cualquier síntoma o comportamiento definido como patológico es un ajuste creativo que hace la persona frente a una situación difícil. Las llamadas perdidas de la función “Yo” son elecciones creativas para detener el desarrollo de la excitación -cuando la excitación esta ligada a la ansiedad- durante varias fases de la experiencia de contacto con el ambiente” (p.33).

Ser espontáneo significa estar presente en la frontera de contacto, tener plena conciencia de uno mismo y usar plenamente todos los sentimientos. Esto nos permite ver al otro con claridad. Una bailarina que se mueve con espontaneidad baila con gracia pero sin saber cuál pie mueve primero. Cuando se interrumpe la espontaneidad, la excitación se transforma en ansiedad que debe ser evitada, se distorsiona la intencionalidad, y el contacto generan ansiedad que se traduce en introyección, proyección, retroflexión, egotismo o confluencia.

Además de la pérdida de la función del “Yo” se pueden determinar los trastornos de la función personalidad, y de la función Ello. Cuando se presenta un trastorno de la función Personalidad, surge cierta rigidez o ansiedad hacia la novedad presente en el campo que concierne a las relaciones sociales, perturba el contacto y el Yo pierde algunas capacidades.

2.3.11 Resistencias al contacto

Fadiman y Fragar (1979) mencionan, que Perls sugiere cuatro mecanismos neuróticos fundamentales -Perturbaciones limitantes- (también llamados mecanismos de autointerrupción de contacto) que impiden el desarrollo de la persona. Estos son: la proyección, la introyección, la confluencia y la retroflexión.

Introyección, o “Tragar todo”, es el mecanismo por el cual los individuos incorporan prototipos, actitudes y formas de acción y de pensamiento que no les pertenecen y que no asimilan o no digieren suficientemente para hacerlas propias. Uno de los efectos adversos de la introyección es que los individuos que introyectan encuentran muy difícil distinguir entre lo que realmente sienten y los otros quieren que ellos sientan, o simplemente los que otros sienten. La introyección también puede constituir una fuerza de desintegración de la personalidad pues, si los conceptos y actitudes que se “tragan” son incompatibles entre sí, los individuos que introyectan se van a encontrar hechos pedazos.

Proyección: Mecanismo neurótico que es en cierto sentido, lo contrario a la introyección. La proyección es la tendencia a hacer a otros responsables de lo que tiene origen en el sí mismo

(self). Implica una renuncia a los impulsos, deseos y conductas, colocando lo que pertenece al sí mismo en el exterior.

Confluencia: es el tercer mecanismo neurótico, el individuo no nota ningún límite entre él mismo y el medio. La confluencia hace imposible un ritmo sano de contacto y aislamiento, puesto que ambos presuponen otro. La confluencia tampoco permite tolerar las diferencias que hay entre las personas, ya que los individuos que experimentan la confluencia no pueden aceptar una sensación de limitación y, por lo tanto, una diferenciación entre ellos mismos y los demás.

Retroflexión: literalmente, retroflexión significa “doblar hacia atrás”; los individuos que retroflexionan se vuelven contra ellos mismos y, en lugar de usar su energía para cambiar y manipular el ambiente, la usan contra ellos mismos. Ellos se dividen y se vuelven sujeto y objeto de todas sus acciones; son el blanco de todas sus conductas.

Perls indica que dichos mecanismos de defensa rara vez actúan en forma separada, aunque la gente equilibra sus tendencias neuróticas entre los cuatro mecanismos en diferentes proporciones. La función crucial, que cumplen todos estos mecanismos, consiste en confundir la discriminación de los límites. Dada esta confusión de límites, el bienestar de un individuo – definido como la capacidad de sostenerse a sí mismo y de autorregularse- está severamente circunscrito.

2.4 El ciclo de la experiencia

De acuerdo con Kepner (1992) en la mayor parte de los contactos no hay etapas evidentes o fases definidas dentro del ciclo de la experiencia. En el proceso de la necesidad urgente las figuras surgen espontáneamente, las conductas organizadas brotan, se establece el contacto y la siguiente figura surge en una transición suave. Hay ciertos ingredientes básicos o procesos necesarios que forman una secuencia en el contacto.

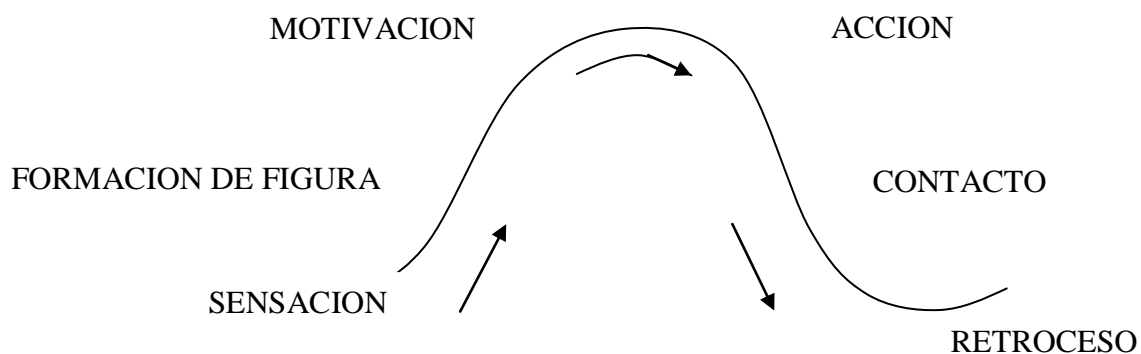
Esta secuencia es llamada diversamente ciclo de contacto, ciclo de la experiencia o ciclo de autorregulación. Desde el punto de vista del campo organismo/entorno, el ciclo describe la

secuencia de interacción. Desde el punto de vista de fenomenología, bosqueja la particular “figura del momento”, o lo que en la experiencia de uno es el primer plano en puntos particulares durante un episodio de contacto. Desde el punto de vista del organismo el ciclo es la secuencia de conducta y experiencia que resulta en la autorregulación.

El ciclo puede verse como un mapa genérico de cualquier episodio de contacto, es decir, cualquier secuencia de percepción y conducta dirigida a completar la interacción organismo/entorno.

El ciclo de la experiencia con sus respectivas faces Kepner lo ilustra en forma de onda, enfatizando la naturaleza del proceso.

Figura 1. Ciclo de la experiencia.



La sensación es la información cruda de la experiencia, el fondo desde el cual comenzamos a organizar nuestro funcionamiento, por ejemplo, la molestia de mi espalda surge del fondo de la molestia y sensación corporales. La formación de la figura es reunir la experiencia en un todo significativo que pueda organizar la conducta (el reconocer que yo estaba rígido y necesitaba moverme). La figura es la combinación de la sensación, su significado en términos de necesidad

y su relación con el entorno. La movilización es el surgimiento de la energía o del interés que fuerza a la figura a la acción (mi presteza y urgencia de estimarme). La acción es la conducta o movimiento que lo pone a uno en contacto (el acto de estimarme). El contacto con mis necesidades corporales y el placer y satisfacción de estimarme es la conclusión de la figura. La satisfacción real de la necesidad lleva a la disolución de esa figura en el fondo.

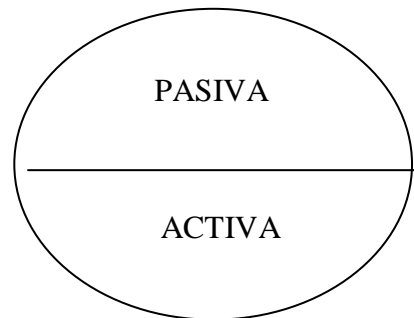
Estas fases del ciclo son, por supuesto, como se representan en la teoría. La sensación no termina cuando comienza la formación de la figura, ni esta ausente en la acción y el contacto. El propósito de este modelo, más que definir “donde empieza y termina cada fase”, es describir lo que es necesario para la buena autorregulación y lo que tiene el carácter de figura en la propia experiencia en puntos particulares del ciclo de la experiencia.

La dificultad surge cuando el ciclo es interrumpido habitualmente en una forma que está fuera de nuestra conciencia de modo que nuestras necesidades no pueden resolverse. Esta falta de conclusión se manifiesta, como malestar orgánico y enfermedad. Las fases que se saltan o se bloquean forman la base de una autorregulación orgánica deficiente. El ciclo de experiencia debe verse como un modelo que nos permite localizar dónde se estanca una persona dentro de la secuencia de autorregulación. Estos puntos han sido llamados *resistencias al contacto* y permanecen en el núcleo del trabajo terapéutico en la terapia Gestalt.

Por otro lado Salama (2007), menciona que el ciclo de la experiencia es un modelo filosófico retomado del Conductismo e incorporado a la Psicoterapia Gestalt por Zinker. El ciclo expresa de manera clara, el “qué” y el “cómo” se presentan los bloqueos de autointerrupción de la energía.

Salama (2007) propone representar el ciclo de la experiencia como un círculo que representa didácticamente al organismo. Se puede entender como un camino que la energía recorre desde un punto de equilibrio dinámico, también llamado homeostasis o indiferenciación creativa hasta llegar a otro momento de equilibrio diferente del anterior, por el crecimiento que implica haber satisfecho la necesidad. Al círculo se le ha dividido por la mitad en forma horizontal en dos hemiciclos, los que fueron denominados:

- a) Parte superior como pasiva.
- b) Parte inferior como activa.



Gráfica A

En la parte pasiva como su nombre lo dice no hay acción del organismo hacia su zona externa, ósea que solo se conecta con la zona interna; en la parte activa la energía orgánsmica se pone en acción con su campo, dentro de un contexto único e irrepitable, o sea, se relaciona con la zona externa. Salama (2007)

2.4.1 Zonas de relación

Son las zonas que representan al organismo en relación consigo mismo y con el medio ambiente.

Ya identificadas las partes pasiva y activa se ha dibujado una línea perpendicular a la anterior que divide al círculo en cuatro cuadrantes.

Zona interna:

Representa la parte del organismo que va desde la piel hacia adentro, incluyendo el contacto con las reacciones del cuerpo a través de los nervios propioceptivos y la expresión emocional del mismo; se encuentra en el primer cuadrante.

Zona intermedia o de la fantasía:

Incluye los procesos mentales, tales como: ideas, fantasías anastróficas o catastróficas, la memoria, etcétera. Se localiza en el segundo cuadrante.

Zona externa:

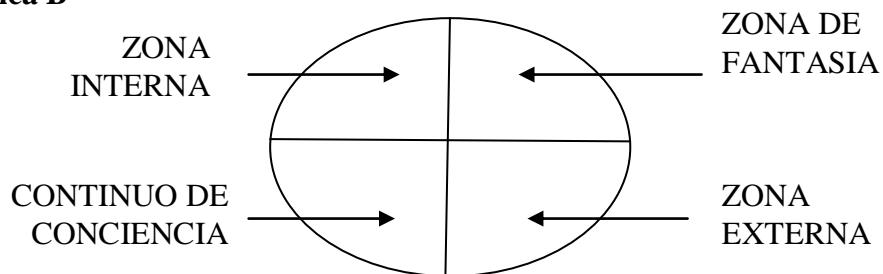
Va desde la piel hacia afuera e incluye el contacto del organismo con el ambiente por medio de los sentidos. Se localiza en el tercer cuadrante.

Continúo de conciencia

Representa la integración de las tres zonas de relación, es decir, implica que la energía del contacto entre el organismo y su medio ambiente fluye libremente, asimilando lo que le ha servido, y eliminado lo que no necesita o es tóxico. Está en el cuarto cuadrante.

Zonas de relación y sus cuadrantes en el ciclo

Gráfica B



2.4.2 Ubicación de fases y bloqueos en el ciclo Gestalt de Salama

Se presentan a continuación las diferentes fases o etapas que componen el ciclo, mencionando la definición de cada una de ellas. Como se verá, el ciclo está dividido en ocho partes o fases, el cual es el resultado de separar cada cuadrante en dos partes:

- **Reposo:**

Representa el equilibrio y punto de inicio de una experiencia. Se asume el estado de vacío fértil en el cual están presentes todas las potencialidades para que emerja una nueva gestalt.

El bloqueo en esta fase es: **Postergación**, es decir que el individuo interrumpe la acción del cierre de la gestalt dejándola para otro momento.

Tiene el mismo valor tanto la necesidad fisiológica como la psicológica, por lo que el inicio de esta fase está conectada a la necesidad emergente, sea cual fuere.

- **Sensación:**

Determina la identificación en la zona interna al sentir físicamente algo que todavía no se conoce. Es el surgimiento de una necesidad que provoca una tensión aún no conocida. Es el darse cuenta de la sensación aunque la figura no se ha formado.

El bloqueo en esta fase es: **Desensibilización**, o sea que la persona bloquea su sensibilidad y no siente.

- **Formación de figura:**

Se establece la figura clara de la necesidad y se concientiza el objetivo de la sensación. En esta etapa el organismo ha diferenciado lo que le pertenece y necesita satisfacer. Esta localizada en la zona intermedia o de la fantasía.

El bloqueo en esta parte es: **Proyección**, significa que el paciente no establece la figura clara.

- **Movilización de la energía:**

Se reúne la energía indispensable (energetización), para llevar a cabo lo que la necesidad demanda. Se potencia la energía planteando hacia la acción, diferentes alternativas dentro de la zona intermedia.

El bloqueo en esta fase es: **Introyección** es cuando la persona utiliza “debos” y “tengos” que pertenecen al Pseudo yo.

- **Acción:**

En esta etapa ocurre el paso a la parte activa movilizándolo al organismo hacia el objeto relacional. Se actúa ya en contacto con la zona externa.

El bloqueo en esta parte es: **Retroflexión**, significa que el paciente “mete hacia adentro” de él la energía.

- **Precontacto:**

Se identifica el objeto relacional para contactar. El organismo localiza la fuente de satisfacción y se dirige hacia ella.

El bloqueo en esta fase es: **Deflexión** es cuando la persona evita que la energía localice el objeto relacional y se dirige hacia objetos sustitutos.

- **Contacto:**

Se establece el contacto pleno con el satisfactor y se experimenta la unión con el mismo. El organismo obtiene placer ante la necesidad que está satisfaciendo.

El bloqueo en esta parte es: **Confluencia**, significa que el paciente pierde sus límites en los demás.

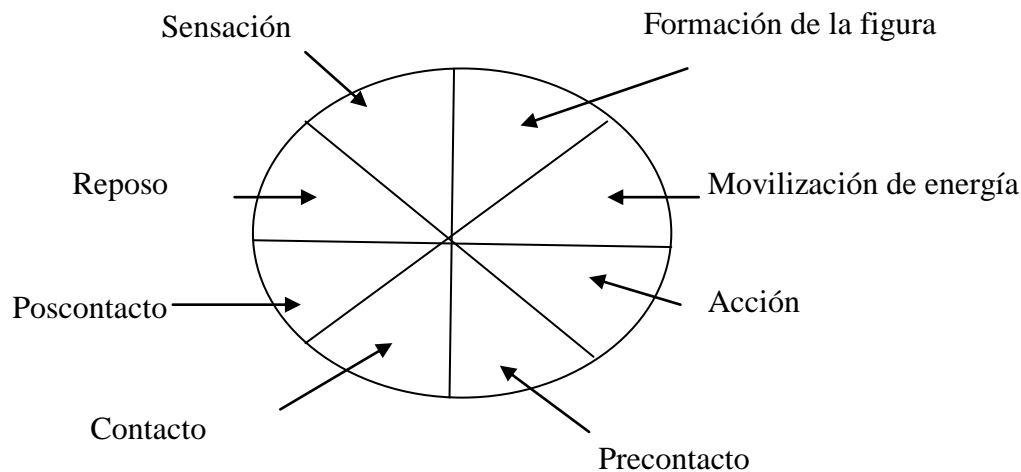
- **Poscontacto:**

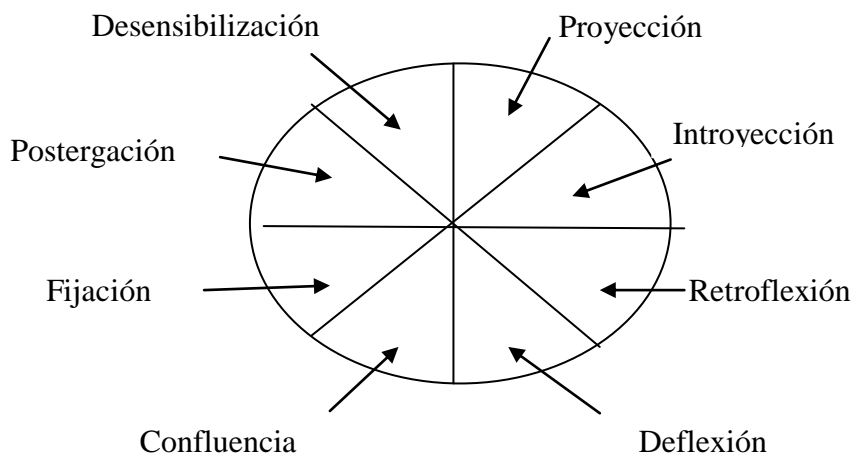
En esta etapa se inicia la desenergetización, buscando el reposo junto con los procesos de asimilación y de alienación de la experiencia, dentro del continuo de conciencia.

El bloqueo en esta fase es: **Fijación** es cuando la persona no puede evitar que la energía continúe su recorrido y se desenergetice.

Al finalizar la etapa anterior entendiendo que no ha habido interrupción de la energía, se vuelve a obtener el estado de equilibrio momentáneo, llamado también, identificación creativa y es cuando el organismo se encuentra listo para iniciar el trayecto hacia la satisfacción de una nueva experiencia o gestalt y así continuar con su crecimiento.

Gráfica C



Gráfica D

2.5 Técnicas de la psicoterapia Gestalt

La peculiaridad de la terapia gestáltica no yace a un nivel molecular de componentes técnicos elementales ni aun nivel molar de actitud, sino que a un nivel intermedio donde una actitud da forma al material técnico y genera una nueva síntesis a partir de las posibilidades disponibles.

A un nivel técnico dice Naranjo (1991) la terapia gestáltica es sobre todo una síntesis. Lo típico de ella es el particular “giro” dado a antiguas formas, el lugar y significado que cada una de estas ha tomado en el contexto de las demás, el sentido orgánico con el cual el terapeuta se mueve de una a otra manteniendo su atención más bien sobre algún asunto que sobre alguna fórmula.

Si la terapia gestáltica práctica es un corpus sintético de técnicas, esto se debe precisamente a que no está orientada a la técnica. Sólo existe una síntesis en la medida en que muchas partes puedan centralizarse en torno a un centro unificador. El centro, en el caso presente, que reúne una sorprendente variedad de recursos, es aquel asunto más allá de las técnicas, como una cuestión de actualidad-toma de conciencia-responsabilidad.

Prácticamente todas las técnicas de la terapia gestáltica podían ser consideradas como una corporeización particularizada de la amplia prescripción: “percátate”. Esta prescripción, a su vez, es una expresión de la creencia y experiencia del terapeuta de que sólo con la capacidad de percatarse puede haber verdadera vida para la persona, y que la luz de toma de conciencia es todo lo que necesitamos para salir de nuestra confusión, para percatarnos de la necedad de los que creamos nuestros conflictos, para disipar las fantasías que están ocasionando nuestra angustia.

Del mismo modo, podemos ver a casi todas las técnicas de la terapia gestáltica como la cristalización particular de la prescripción: “hazte responsable, vivénciate como el agente de tus acciones, consiénciate”. Esta prescripción, a su vez, es una expresión de la creencia del terapeuta –basada en la experiencia- de que únicamente cuando somos lo que somos, podemos decir que estamos viviendo; que con el sólo hecho de comenzar a ser nosotros mismos –o reconocer lo que ya somos- vamos a encontrar una realización que aquella producida por la satisfacción de cualquier deseo en particular.

Decir que la terapia gestáltica tiene por objetivo el despertar de la conciencia, del sentido de la actualidad y de la responsabilidad, es equivalente a decir que su objetivo es la capacidad de vivenciar (experienciar).

Para el gestaltista, la verdadera vivencia es terapéutica o correctiva por sí misma. Un instante despierto –un momento de contacto con la realidad- es donde los fantasmas de nuestras ensoñaciones pueden ser vistos para lo que realmente son. También es un momento de entrenamiento en vivenciar: en el que podemos aprender, por ejemplo, que no hay nada que temer o que la recompensa de estar vivo supera los dolores o pérdidas que nos gustaría evitar en nuestro adormecimiento.

Existen dos formas en que las técnicas de la terapia gestáltica pueden ser de ayuda para que el paciente se contacte con su experiencia. Una forma de vivenciar es detener la evitación, dejar de cubrir la experiencia. La otra, es poner nuestras energías para movernos rápidamente hacia el contenido de la conciencia en la forma de una atención intensificada o exageración deliberada.

Las técnicas supresivas y expresivas son consideradas como la mano derecha e izquierda del psicoterapeuta.

Salama (2007) menciona que las técnicas vivenciales aplicadas en la Psicoterapia Gestalt se dividen en tres grandes grupos interdependientes entre sí:

Técnicas Supresivas

Técnicas Expresivas

Técnicas Integrativas

2.5.1 Técnicas Supresivas

Son técnicas que se utilizan para evitar o suprimir los intentos de evasión de una persona del aquí/ahora y de su experiencia; es decir se busca que experimente lo que no quiere o que esta oculto, a fin de facilitar su darse cuenta.

El primer requisito para vivenciar lo que potencialmente podemos vivenciar, es dejar de hacer alguna otra cosa. Para vivencia tenemos que estar presente, tenemos que estar aquí y ahora. No podemos “vivenciar”, “experimentar” (sólo recrear en la imaginación), lo que es pasado o ausente. La realidad siempre es ahora.

El acto supresivo de la terapia gestáltica involucra, al mismo tiempo, principios generales y lo que puede ser considerado como prescripciones individuales (negativas): peticiones que se aplican a todos los pacientes y que constituyen reglas para el grupo, y peticiones a un paciente en particular de que deje de sumirse en un juego particular que constituye su fundamental mecanismo de evitación.

Experimentar el vacío

Favorece que la persona enfrente sus sensaciones desagradables o vacíos existenciales con el objetivo de que el “vacío estéril se convierta en vacío fértil”. Menciona Salama (2007), que esto

podría ser interpretado como un tipo de sadismo al facilitarle el contacto con lo no deseado, sin embargo justamente el estar evitando lo desagradable es la manera neurótica de no reconocer lo que le está molestando y por lo tanto no resolver el problema que le aqueja. El budismo zen y el tao comentan la necesidad de conectarse con el dolor para aprender del mismo.

Evitar hablar acerca de:

El hablar debe sustituirse por el vivenciar. Fritz Perls planteaba que la Psicoterapia Gestalt debía evitar la intelectualización y poner el acento en la experimentación a través de técnicas vivenciales. Decía que el hablar acerca del problema favorece la racionalización en vez de incrementar la toma de conciencia.

En la conversación común hay poco lugar para el ahora. Gran parte de lo que decimos es un relato de anécdotas, compartir planes, comunicar creencias u opiniones. Ni siquiera nuestra actividad mental privada se centra primordialmente en el presente. Gran parte de ella consiste en anticipaciones, recuerdos, fantasías. Cada una de ellas constituye una capacidad legítima y funcional nuestra; y sin embargo la mayor parte del tiempo, no las utilizamos para objetivos funcionales y constructivos, ni siquiera d placer, sino como una diversión mecánica equivalente a tamborilear los dedos sobre una mesa o hacer dibujitos en un papel. En forma más específica, la visión del gestaltista es que todas estas actividades en lugar de permitirle a uno percatarse del presente, constituyen un acto de evitación del presente.

Acercadeísmo

Acercadeísmo (aboutism) es un nombre que a Perls le gusta darle al “juego científico”, en la misma forma que considera al *debeísmo (shouldism)* como la esencia del “juego religioso”. En la situación terapéutica, las manifestaciones más frecuentes son la ofrenda de información (diagnóstica), la búsqueda de explicaciones causales, la discusión de asuntos filosóficos o morales o del significado de las palabras. Todos éstos, junto con los clichés de las buenas costumbres, son materia de tabú en terapia gestática por constituir una manifestación de “verbiage” (verborrea). Como lo dice Perls: “por qué y porque son palabras sucias en terapia

gestáltica. Sólo conducen a racionalizarse y pertenecen a la segunda clase de producciones de verborrea. Yo distingo tres clases de producciones verborréicas: chickenshit (caca de pollo) –que es algo así como ‘buenos días’, ‘cómo le va’, etc.-; bullshit (caca de toro) –se refiere a esto es ‘porque’, racionalizaciones, excusas-; y elephantsshit (caca de elefante) –que es cuando uno habla de filosofía, terapia gestáltica existencial, etc.-, lo cual estoy haciendo ahora”. Naranjo (1991) p. 62

Descubrir los deberías:

Antes que suprimir los deberías es importante determinar qué puede haber de tras de ellos. Si se da el caso que el “debería” esta determinado por una conducta que no agrada y que la persona se siente sometida u obligado a actuar, lo mejor es suprimirla y sustituirla por “quiero” y de esta manera responsabilizarse de lo propio de lo que si se es.

El decirnos a nosotros mismos, o a otros, lo que *debiera* ser, es como el *acercadéismo*, otro modo de no vivenciar lo que *es*.

La regla de la no-evaluación es más difícil de seguir que la regla relacionada con ésta de no pensar, y esto se debe, en parte, a la mayor sutileza de la actividad de enjuiciamiento.

En psicoterapia gestalt, una de las formas de hacer surgir esta capacidad de percatarse, es exagerando las limitaciones mismas que deseamos superar. Para vivir en el presente, podremos encontrar útil darle el respectivo valor al pasado o perseguir deliberadamente nuestras fantasías del futuro. Del mismo modo, antes de dejar de enjuiciar, tenemos que enjuiciar de una forma tan deliberada que lleguemos a darnos cuenta cómo lo hacemos, y sobre todo, darnos cuenta que en realidad estamos optando por hacerlo.

Descubrir las formas de manipulación

En terapia el paciente en ocasiones intenta manipular al terapeuta para evitar el cambio. Sus juegos sociales o roles pueden presentarse de varias formas según su historia, es mejor

vivenciarlos antes que suprimirlos, hacer que el sujeto se de cuenta de ellos y del rol que juegan en su vida. Entre las principales formas de manipular podemos hallar: las preguntas, las respuestas, pedir permiso y las demandas.

Acerca de la manipulación menciona Naranjo (1991) la manipulación es utilizada con el fin de evadir el vacío, evadir la responsabilidad de las emociones y sentimientos, lo que se conoce como evitación de la experiencia. La noción de evitación del gestaltista es fundamentalmente la de una fobia de la vivencia y una evitación de la toma de conciencia, y no es difícil ver cuántas de nuestras acciones están dirigidas a la minimización de la incomodidad, a la evitación de los estados internos que no estamos preparados para aceptar.

La manipulación se realiza con el fin de satisfacer estándares extrínsecos- ya sea internalizados (como mandón) o no. En la medida en que identifiquemos (y llamemos “yo”) a la función auto-manipuladora en nosotros, podremos vivenciar tal acción como algo que “nosotros” no efectuamos, pero que conseguimos que se produzca.

“Ello” (it: él, ella, ello, lo, la, le, eso) es una palabra sucia en terapia gestáltica, ya que se emplea con frecuencia como sustituto de “yo” o “tú”, como un medio para evitar lo directo o la responsabilidad.

Hay elementos particularmente relacionados con el asunto de la manipulación que surgen fundamentalmente cuando la terapia gestáltica es conducida en un encuadre grupal, a continuación Naranjo (1991) pp. 79-80 menciona los siguientes:

Pregunta: Las preguntas son parte importante de la conversación en cualquier sesión de terapia grupal que las permita. Sin embargo, pocas preguntas son genuinamente tales. La mayoría (preguntas falsas) constituye un modo diplomático de exhibir los puntos de vista del interrogador, un modo de expresar duda, una forma de expresar falta de base en las afirmaciones de alguna otra persona, etc.

En general, una pregunta es una forma de no expresar la experiencia del interrogador. Más bien, el interrogador necesita una respuesta para evitar la experiencia de donde surge la pregunta:

¿Por qué estas enojado conmigo? = ahora quedará en claro que no tienes ninguna buena razón para estar enojado = tengo razón = puedo dejar de preocuparme.

¿Por qué no haces esto y aquello? = observa cómo estoy siendo ayudador contigo y observa cómo soy mejor que tú = tú me necesitas = yo necesito tu necesidad de mí, tengo que esconder esta debilidad para parecer como debo.

¿Te sientes atraída hacia él? = me muero de ganas de saber si tengo alguna oportunidad con él, pero me mostraré lo más libre posible de cualquier interés personal, etc.

Las preguntas no solo sirven para enmascarar las experiencias del interrogador, sino también para “tragarse” al interrogado y que así responda y satisfaga la necesidad manipuladora del interrogador, ellas desvían el contenido de la interacción grupal alejándolo de lo que es terapéuticamente funcional.

Pedir permiso: esta es una situación frecuente en una situación frecuente en el contexto de la terapia individual y grupal. La petición puede ser explícita o un tanto implícita en cuyo caso merece ser reflejada o explicada. Al pedir aprobación por alguna acción intencional (ocupar el tiempo del grupo, gritar, llorar, etc.), el individuo esta así manipulando la situación, de modo que otros se harán responsables de su acción y él, por lo tanto; evitará el posible impasse de una decisión

Exigencias: A pesar que el ideal terapéutico sería uno en el que el individuo es libre de hacer exigencias, también es uno en que el individuo está suficientemente libre para no necesitar exigir: pues, en la acción de exigir, con frecuencia estamos incapacitados para permitir que los demás sean o estar abiertos a ellos.

2.5.2 Técnicas Expresivas

Naranjo (1991) dice que nosotros nos percatamos de nuestros “sí mismos” en gran medida mediante nuestra expresión al igual que cuando suprimimos.

El terapeuta desalienta al paciente en lo que no es; invitando de esta manera a su expresión, llevándolo hacia lo que si es.

La autoexpresión es un medio de autopercatarse y el medio en sí mismo: la capacidad de expresión, como la conciencia, es parte de la persona plenamente desarrollada, y por lo tanto un objetivo de la psicoterapia. El expresarse -es decir, traducir los sentimientos y la comprensión de uno en acciones, formas, palabras- es realizarse, en el sentido literal de uno hacerse real, sin tal realización somos fantasmas y sentimos la frustración de no estar plenamente vivos.

En nuestras vidas tempranas aprendemos a manipular mediante “estrategias” en lugar de arriesgarnos a una apertura al mundo; cuando manipulamos nos alejamos de lo que realmente somos y dejamos de expresar nuestra verdadera naturaleza.

De acuerdo con Salama (2007), el objetivo de estas técnicas es reunir energía suficiente para fortalecer el contenido del *darse cuenta* del paciente; es decir se pretende que el sujeto externalice lo interno, lo que no percibe, ya sea sugiriendo la intensificación de la atención o exagerando la acción deliberadamente. Por medio de tres técnicas que se mencionan a continuación:

Expresar lo no expresado

Iniciación de la acción: La terapia gestáltica considera como fóbica gran parte de la conducta actual: organizada de tal forma que toda ella puede parecer fluida, y sin embargo, se evita el verdadero contacto, se suprime la verdadera expresión. Más allá de las casi universales evitaciones del dolor, de la profundidad en el contacto y de la expresión, algunas de nuestras

fobias son individuales y se relacionan con el desheredar ciertas funciones específicas que son parte de nuestro potencial.

Iniciar la acción o expresión tiene por consiguiente dos formas de aplicación técnica: una universal y otra individual. Una técnica universal es maximizar la iniciativa, correr riesgos y manifestar la expresión en palabras o acciones. Una aplicación individual es una “prescripción” basada en un diagnóstico individual de algo en cuyo hacer la persona se verá forzada a superar su evitación.

Por su parte Naranjo (1991) hace una descripción más detallada de las técnicas de maximización en Gestalt: la maximización de la expresión puede ser aplicada minimizando la acción no-expresiva, una vez que los clichés y la verborrea han sido suprimidos, todo lo que queda es la opción entre el vacío y la expresión.

Una segunda técnica conducente a la maximización de la expresión, es el suministro de situaciones no estructuradas ante esto el individuo se verá confrontado con sus propias opciones haciéndose responsable de sus acciones.

Prescripciones individuales: está basada en la intuición o percepción del terapeuta para ver los “vacíos” en la personalidad del individuo; puede ser que el paciente evitando algo, dejando de reconocer, omitir o expresar y que es parte de sí mismo. La fórmula de Perls, es que el paciente experimente con la verdad posible que el terapeuta ha visto, haciéndola su propia afirmación de sí mismo, más frecuentemente, esta acción sucintará un sentido ya sea de verdad o falsedad, u otra reacción más significativa que el acuerdo intelectual o falta de ello.

Por lo general, la invitación del terapeuta a hacer algo evitado, es más efectivo cuando esto involucra acciones en lugar de afirmaciones, o si estas son palabras, que tienen el mismo valor que de las acciones.

Una prescripción puede ser que le pida a un intelectual arrogante que repita la frase “no lo se”. Otra prescripción se puede dar basada en el principio de inversión tomando en cuenta la

distinción figura fondo, en el que el fondo pasa a ser ahora la figura y la figura el fondo, el experimento podría revelarnos una mejor posibilidad.

El principio de inversión puede aplicar no sólo a los sentimientos sino también a las actitudes físicas.

Otra orientación más para la iniciación de la acción o expresión que ha sido reprimida, es la propia sensación de la persona de una falta de “completud” o, en terminología gestáltica, falta de cerrazón. Las palabras no dichas y las cosas no hechas dejan en nosotros una huella que nos une con el pasado. Una considerable parte de nuestra ensoñación y pensamiento en un intento de unir en la realidad. El terapeuta puede hacer que el paciente actúe sus fantasías; otras veces, él meramente averigua acerca de su sentimiento de incompletud e invita al paciente a llevar a cabo lo que ha postergado, esta idea se puede aplicar en distintas formas: concluyendo en fantasía un sueño inconcluso; diciéndoles a los padres lo que no se les dijo durante la niñez; despidiéndose de un ex espos@ o un pariente muerto.

El silencio a veces oculta la necesidad por temor a Ser y a enfrentar. En ocasiones el paciente se queda callado o evita la mirada hacia el terapeuta en un claro indicio de desviar la atención. A veces inicia la conversación sin terminar la frase o se dispersa en racionalizaciones.

Maximizar la expresión, dándole al sujeto un contexto no estructurado para que se confronte consigo mismo y se haga responsable de lo que es. También se puede minimizar la acción no-expresiva.

Se busca pedirle al cliente que exprese lo que esta sintiendo.

Terminar o completar la expresión:

Lo que hace el terapeuta gestalt es intensificar la auto-expresión de la persona, en primer lugar reconociendo los momentos o elementos de verdadera expresión en una acción, e invitando hacia su desarrollo.

Naranjo (1991) p. 94 describe, con el objeto de ser claros, que se puede distinguir, por lo menos, cuatro tipos de procedimientos conducentes a una intensificación de la acción:

1. La repetición simple.
2. La exageración y el desarrollo.
3. La explicitación o traducción.
4. La identificación y la actuación.

Estas se describen por separado a continuación:

Repetición simple. Este es un método cuyo objetivo es intensificar el percatarse de la persona con respecto a una determinada acción o afirmación suya, y puede ser visto como un paso más allá del terapeuta para hacerla de espejo o reflejar. A veces la repetición verbal puede tener un efecto notable, en el sentido en que la persona se lleva a ver algo en una forma más y más comprometida, que estaba minimizando o no dándole su justo peso, o que estaba cubriendo con una máscara.

La técnica de la repetición se puede adaptar a la situación grupal dirigiendo la afirmación o acción repetitiva a diferentes miembros del grupo. En estas instancias hay lugar para diversas variaciones del ejercicio:

1. Repetición estricta (por ejemplo, diciéndole “adiós” a cada uno)
2. Repetición estricta seguida de elaboración según la forma en la que la afirmación es aplicable a la persona en cuestión.
3. Repetición de contenido, adaptando la forma de la afirmación a cada persona.
4. Repetición de actitud con variación en contenido (es decir, la expresión de ira en cualquier forma que parezca adecuada para el individuo que se esta encarando).

Exageración y desarrollo

La exageración es un paso más allá de la repetición simple y frecuentemente tiene lugar en forma espontánea cuando a una persona se le pide que vuelva a hacer algo una serie de veces. Un gesto se hará más intenso o más preciso, una afirmación se va a hacer más fuerte o más susurrante, más intensamente expresiva o sea lo que fuera que inicialmente fue su tono de sentimiento.

Cuando a una persona se le pide que exagere y hace esto una serie de veces, puede descubrir algo nuevo en su acción. Tal vez esto no sea una cualidad completamente nueva, sino una que estaba en su conducta original como una semilla invisible, de modo que solo la exageración puede convertir en obvia.

Con esta técnica se busca detectar situaciones inconclusas, cosas que no se dijeron pero pudieron decirse o hacerse y que ahora pesan en la vida del cliente; pueden revisarse las emociones escondidas como, el temor, la culpa, la envidia o la angustia que frecuentemente acompañan a estas evitaciones, se le sugiere que las termine expresando y experimentando todo lo que se evitó la primera vez. Se pueden utilizar inducciones imaginarias para reconstruir la situación y vivirla nuevamente de manera más sana.

Explicitación o traducción.

La explicitación es una de las técnicas más originales de la terapia gestáltica, que el terapeuta normalmente introduce con afirmaciones tales como “ponle palabras a tu movimiento de asentimiento”; “si tus lágrimas pudieran hablar, ¿qué dirían?” “¿qué le diría a tu mano derecha a tu mano izquierda?” o “dale una voz a tu soledad”. Al hacerlo, al paciente se le está que traduzca en palabras un trozo de expresión no-verbal –un gesto, una imagen visual, un síntoma físico, etc.- y se le pide, entonces, que haga explícito un contenido que sólo era implícito.

El proceso de explicitación, el paciente necesariamente tendrá que empalmar con aquel aspecto de sí mismo o de su percepción que él trata de colocar en palabras. Tendrá que vivenciar, por así decir, el acontecimiento desde adentro en lugar de como un observador externo: el resultado puede ser sorprendente cuando se aplica a la percepción de personas o imágenes de sueños, siendo ambas, pantallas para nuestra proyección. En estas instancias, el fantasma proyectado puede crecer y hacer explícito en su cualidad fantástica, o a la inversa, puede sugerir una verdadera percepción que estaba cubierta por una proyección:

P.: Yo lo odiaba y aún lo hago. Era un viejo verde. Siempre le gustaba tocarme o besarme, y yo le tenía tanto miedo...

T.: Déjalo hablar. Imagínate que te hubiera dicho si hubiera sido capaz de hablarte con entera honestidad acerca de lo que sentía.

P.: Habría dicho: “Eres una hermosa niñita. Eres tal cual como tienen que ser las niñitas: ¡tan sana, tan pura! Es como beber agua fresca en medio de un desierto. Me siento tan solo y apartado de la vida, y toda mi soledad desaparece cuando estoy contigo”.

T.: ¿Cómo te sientes en relación a él ahora?

P.: Siento compasión. Ojala no hubiera sido tan mala con él. En realidad no había nada que temer.

El proceso de explicitación conduce al deseado fin de la interpretación mediante un enfoque radicalmente diferente. En primer lugar, no es el terapeuta quien le dice al paciente el supuesto “significado” de su acción, gesto, voz; sino que al paciente se le insta a que contacte su mensaje por sí mismo. En segundo lugar, hay una gran distancia entre “pensar acerca de” un trozo de conducta o símbolo y empatizar con ello.

El primer paso implícito en la explicitación es vivenciar el contenido-sentimiento de la acción a ser explicitada. En segundo lugar, traducir ese contenido en un medio alternativo de palabras.

Identificación y actuación

La actuación es parte importante de la terapia gestáltica, tanto en el sentido externo de pasar por los movimientos que calzan en un determinado rol como en el sentido interno de vivencias como otro, imaginar que uno mismo posee los atributos o acciones de otros seres o cosas; este proceso es contrario a la explicitación: mientras que en la explicitación ponemos palabras a nuestro movimientos, en la actuación le damos movimiento a un pensamiento. Por lo tanto la actuación puede ser comprendida como un modo más de completar o implementar la expresión.

En un sentido interno, la actuación involucra un proceso de identificación, de convertirse en uno con la parte que actuamos o reconocer “su” experiencia como nuestra. Probablemente, será más difícil para el paciente cuando equivalga a identificarse con un lado desagradable de sí mismo que él está tratando afanosamente de poseer. Por otra parte, en la medida en que sea capaz de identificarse con todo aquello que es –bueno o malo-, se estará haciendo responsable de sí mismo. La actuación necesita la comprensión holística de que es más la función de la intuición que ninguna otra tarea particular. Las aplicaciones fundamentales de la actuación son la representación de sueño, la actuación de anticipaciones del futuro (que están tras la mayoría de los conflictos de la vida real), la representación del pasado y la representación de las diferentes partes de la personalidad que están en conflicto.

Buscar la dirección y hacer la expresión directa:

Minimización. La auto-expresión frecuentemente se ve entorpecida por acciones tales como la minimización, el dar rodeos, la vaguedad, etc., y en tales casos, un incremento en el ser directo va a resultar en una mayor razón mensaje –es-a-ruido en la comunicación de un individuo.

Una frecuente fuente de minimización se relaciona con el uso de la conjunción “pero”, y por lo tanto, la ocurrencia misma de la palabra puede ser tomada como una señal. Aparte de los significados válidos que requiere la existencia de esa palabra en nuestro lenguaje, el “pero” es introducido con demasiada frecuencia para descalificar una afirmación o para restarle algo de su peso o validez. Mediante esta ambigüedad, el individuo evita tomar partido por algo o vivenciar plenamente cualquier mitad de la afirmación, donde cada mitad invalida a la otra. El terapeuta disuadirá del uso de la palabra “pero” y sugerirá, en su lugar, el uso de la palabra “y”, “ello” también se usa para no ser directo, frecuentemente el verdadero significado es “yo” o “tú”, y de esta manera, “ello” actúa como un cojín para amortiguar lo directo de un encuentro.

Hacerle notar a la persona micro movimientos y solicitar que los exagere o pedir que diga directamente lo que desea o que señale el significado que tiene para ella.

Por ejemplo, imaginemos a un paciente que está en sesión y que mientras habla de algo está moviendo su pie de manera que hace círculos.

En ese momento se puede detener la conversación y sugerirle que su pie quiere “decirle” algo. Proponemos el *experimento* facilitamos un dialogo entre la persona y su pie, hasta que el individuo pueda captar, qué es lo que realmente está evitando decir verbalmente.

2.5.3 Técnicas Integrativas

Son combinaciones de las anteriores técnicas cuyo objetivo básico es el de integrar las partes alienadas del individuo y son las siguientes:

Encuentro intrapersonal

Salama (2007), explica que se trata de que las distintas funciones del Yo se pongan en contacto y dialoguen entre sí, como por ejemplo cuando ponemos en una silla el “Yo Debo” y en la otra el “Yo Quiero”. Al cesar la necesidad de control de uno sobre el otro se obtiene la integración.

Castañedo dice que el encuentro interpersonal consiste en hacer que dos o más lados de una persona se relacionan entre sí de modo que se establezca un diálogo. Lo que determina la eficacia o éxito de este procedimiento, yace en factores que pueden requerir de la sutileza del terapeuta para evaluar. A continuación se nombran dos:

1. Un encuentro no debe ser prematuro. Antes de que Juan egoísta pueda hablar a Juan generoso, por ejemplo, es necesario que se haya percatado lo suficiente de estos dos lados en sí mismo y haya contactado sus modos de vivenciar.
2. El encuentro no debe degenerar en una discusión intelectual o en un juego de ping-pong de acusaciones mutuas y defensa; el contacto entre los sub-sí mismos se debe tratar de lograr a nivel de los sentimientos. Cuando el Mandado esta suplicando: “No soy culpable”, por ejemplo, el terapeuta puede que tenga que introducirse en la conversación para preguntar: “¿Qué estas vivenciando en vista de esta acusación?”. Luego el diálogo puede continuar con la expresión de vergüenza o ira del Mandado.

Asimilación de lo proyectado

Un aspecto importante de la terapia gestáltica es el de asimilar proyecciones. Es decir, incorporar en nosotros mismos lo que hemos desheredado, reconociendo como parte de nuestra experiencia aquello que hemos estado colocando fuera de nosotros mismos.

Con esta técnica se busca que el sujeto reconozca como propias las proyecciones que emite. Para ello se le puede pedir que él haga de cuenta que vive lo proyectado, que experimente su proyección como si fuera realmente suya. Ejemplo:

P: “mi madre me odia”

T: “imagina que eres tú quien odia a tu madre; ¿cómo te sientes con ese sentimiento? honestamente, ¿puedes reconocer que ese sentimiento es tuyo realmente?”.

Naranjo (1991) nombra esta técnica la “identificación” con la proyección por medio de la actuación de su parte. Esto es equivalente a la sustitución de “yo” por “ello”, y puede hacerse de distintas maneras. A veces bastará una pregunta: “¿Es este tú propio sentimiento?”, “¿Reconoces esto como parte de ti misma?”, etc. En otras oportunidades, puede ser necesario una reformulación completa de la experiencia sustituyendo el sí mismo por otro. Cuando el procedimiento se ajusta para uno mismo se ha llamado “adaptando para uno mismo”.

Fantasías guiadas

Hay innumerables fantasías y se utilizan desde la fase de la formación de la figura, no sin antes haber un caldeamiento o sensibilización, se pueden utilizar para apoyar una vivencia de una situación inconclusa en la vida del paciente o para hacer una regresión mediante un rastreo previo. Por ejemplo a continuación se menciona la fantasía “el túnel del tiempo”:

“Siguiendo el Ciclo de la Experiencia Gestalt, invitando al paciente a realizar un ejercicio vivencial, comenzando con la fase que corresponde la zona interna, luego se le sugiere que imagine que esta en un cuarto, el cual tiene una puerta secreta que da a un túnel del tiempo donde se hallan puertas a ambos lados del túnel que abren hacia escenas pasadas de su vida, le decimos entonces que busque alguna escena en la que cree que algo no está resuelto y por la cual sufre, entonces le invitamos a que entre como adulto, acompañado por nosotros y si desea hacerle algún cambio que lo haga, de tal manera que se sienta satisfecho con el cambio que realice en dicha escena. Luego regresamos al cuarto de donde partimos y al volver al aquí y ahora, se hace la retroalimentación y el cierre correspondiente” Salama (2007) p. 137.

“Cabe mencionar que para el manejo de estas estrategias se requiere un entretenimiento didáctico previo, académico y supervisado que sea profesional y ético” Salama (2007) p. 137.

“En el ciclo Gestalt las fases bloqueadas se presentan con el bloqueo específico de cada fase más las anteriores” Salama (2007) p. 137.

Lo anterior para referir la intervención que hacen distintos autores en los bloqueos de contacto y que a continuación se describen en un cuadro sinóptico retomado de Salama (2007) p. 138-151.

FRITZ PERLS		
Bloqueo o mecanismo neurótico	Manejo en teoría	Técnicas sugeridas en sus libros
Desensibilización	<p>Considera a ese bloqueo como pérdida del sí mismo.</p> <p>Una persona que está desensibilizada se dice a sí misma: “estoy enojada” y sin embargo no se permite vivir la experiencia del enojo.</p> <p>Piensa que siente, pero no siente.</p>	Lo más importante es que la persona contacte con su sentir.
Proyección	<p>Adjudican los propios deseos, sentimientos y pensamientos a personas y objetos.</p> <p>Es conveniente que acepte aquellos aspectos de su personalidad o conductas que encuentra difíciles y ofensivos y le causan problemas.</p> <p>La paranoia es un caso extremo de proyección ya que hay incapacidad total de aceptar la propia responsabilidad y esto genera mucha agresividad.</p> <p>El proyector en vez de ser un participante activo de su vida, es un objeto pasivo, víctima de las circunstancias.</p> <p>Se tiende a desposeer no solo los impulsos, sino también la parte del sí mismo donde se originan los impulsos.</p>	<p>Silla Vacía.</p> <p>Sustituir el Ello por el Yo.</p> <p>Fantasía dirigida.</p> <p>Enfrentar</p> <p>Preguntas: ¿qué evitas? ¿Qué esperas? ¿De qué te das cuenta?</p>
Introyección	<p>Contribuye a la desintegración de la personalidad ya que por no asimilarla todo lo que ingresa a su mente tiende a contradecirse.</p> <p>Que el paciente aprenda qué, y como introyecta.</p> <p>Sensibilizar el disgusto, que se dé cuenta de su desagrado y a qué se debe.</p> <p>Es necesario llevarlo a crear sus propias decisiones.</p>	<p>Ante el bloqueo puede identificarse y diferenciarse.</p> <p>Silla Vacía.</p> <p>Descarga sobre un cojín.</p> <p>Preguntarle qué produce en él esa fase o idea.</p> <p>Convertir preguntas en afirmaciones.</p> <p>Hacer preguntas ¿te das cuenta?</p> <p>¿Cómo lo haces? ¿Para que lo haces?</p>

Retroflexión	<p>Divide su personalidad en “hacedor” y en “hecho por” con lo que se constituye en el peor enemigo de sí mismo.</p> <p>El retroreflector no sólo se hace miserable a sí mismo sino que también hace sufrir a los que están junto a él o por su conducta autodestructiva.</p> <p>La terapia consiste en rectificar las falsas identificaciones que son aquellas que no promueven las satisfacciones del individuo de su ambiente.</p> <p>Restablecer la capacidad de discriminar.</p> <p>Descubrir qué es él mismo y qué no es él mismo integrar lo que realiza y lo que frustra.</p> <p>Asistirlo en su búsqueda del balance y de los límites adecuados entre él mismo y el resto del mundo.</p>	<p>Silla Vacía.</p> <p>Psicodrama</p> <p>Fantasía.</p> <p>Preguntas: ¿Qué buscas?</p> <p>¿Cómo te lastimas?</p> <p>¿Qué evitas?</p> <p>Intensificar la acción del paciente con la frase:</p> <p>“Golpea más fuerte”.</p>
Confluencia	<p>Es necesario llevar al paciente a descubrir la frontera entre él y los demás.</p> <p>Recuperar el sentido del límite.</p> <p>Es importante facilitar el darse cuenta y aceptar las diferencias.</p>	<p>Vivenciar la sustitución de la autoexpresión y vivenciar por el síntoma.</p> <p>Terapia grupal.</p> <p>Descubrir las falsas identificaciones.</p>

JAMES KEPNER		
Bloqueo. Según el autor son resistencias	Manejo en teoría	Técnicas sugeridas en sus libros
Desensibilización	<p>Los Desensibilizados tienen un “vacío estéril” con el cual no hay posibilidad de tener nuevas experiencias y así se quedan.</p> <p>Llevar a descubrir que el cuerpo, órganos y funciones son también el Sí mismo.</p> <p>Descubrir puntos ciegos o adormecidos.</p> <p>3 requisitos: atención a la respiración, a la experiencia corporal y al cuerpo vivo.</p>	<p>Comentar las distracciones del paciente y su conciencia de ellas.</p> <p>Preguntas: ¿Qué experimentas? Enseñar a respirar. Golpes leves. Hacer notar cosas. Que se mire en el espejo. Experimentar los límites corporales.</p>
Proyección	<p>Habla del Sí mismo sexual que tiende anegarse y que en general, el yo se escinde del cuerpo y así se crea en el individuo las polaridades del Sí mismo. Vemos a nuestras necesidades como algo ajeno, concebimos al yo como sólo pensamientos.</p> <p>La verbalización es una forma de negar el cuerpo.</p> <p>La proyección es una interrupción en el contacto al ver una parte del Sí mismo como un objeto del entorno.</p> <p>Es necesaria la restauración del sentido del yo a la experiencia corporal</p>	<p>Identificación en el lenguaje por preguntas.</p> <p>Ejercicios verbales como: Yo me tenso.</p> <p>Preguntas sobre cómo se siente.</p> <p>Trabajar temores de los introyectos y hacer que éstos salgan.</p> <p>Identificación de la proyección corporal en el lenguaje y en la experiencia.</p> <p>Experimentar para resaltar la experiencia corporal.</p> <p>Experimentación con masajes del Yo asimilado.</p> <p>Encarnar palabras y pensamientos con sentimiento y sensación.</p>
	<p>Hay tres requisitos para la movilización de energía:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estar alerta: concentración hacia una acción. 2. Apoyos físicos, organizativos, de autoestima, del entorno. 3. Carga de Energía: por la respiración, poner atención del proceso de cargar. Estructura corporal y sus posibilidades, posturas correctas. 	<p>Preguntas: ¿Qué tipo de energía emplea en la acción? ¿Qué tan vivo es el contacto? ¿Con cuanta facilidad se pone en movimiento?</p> <p>Ejercicios de respiración</p> <p>Ejercicios Físicos:</p>

Introyección	El equilibrio entre el autoapoyo y el apoyo externo da salud, siendo el primero el regulador y el segundo un recurso que ha de ser utilizado de manera racional.	Las posturas y los movimientos. Idear experimentos con niveles graduales de riesgo.
Retroflexión	Ayudar a descubrir qué es lo que pasa. Tomar conciencia de las retroflexiones, trabajo con el cuerpo y uso de movimientos expresivos. Integración de Yo dividido en polaridades, liberar tensiones y miedos. Romper armadura. Trabajar introyectos.	Trabajo de polaridades. Golpeo de cojín. Ejercicios de Bioenergética de Lowen. Trabajo con la estructura corporal. Trabajo de movimiento expresivo. Metáforas
Confluencia	La sublimación en el contacto, así como de su polaridad: La sobrelimitación. La primera corresponde al concepto de confluencia y es la excesiva permeabilidad al contacto por lo que se pierde el sentido del Yo. Restaurar algo de la conciencia y del funcionamiento flexible de la capa corporal límite para que la introducción del contacto y la ingestión se hagan evidentes que el límite y el Yo mismo sean más substanciales y firmes.	Preguntas: ¿Cómo sabe que esta de acuerdo? Analizar: rigidez de postura y flexibilidad, hipersensibilidad, estilo de contacto.
Fijación* Retroceso del contacto *palabra no utilizada por este autor	El paso por el retroceso es equivalente a la intensidad y la naturaleza del contacto en el que hemos participado. Si el contacto fue breve y poco intenso. Cuando los contactos son intensos y/o duraderos, el impacto se siente de manera más aguda.	Desvinculación. Dejar que se pierda la intensidad del contacto y renunciar a la experiencia cumbre. Restablecer el límite del Sí mismo al separarse del entorno. Validar la realidad de los sentimientos de tristeza enojo o decepción.
Postergación*	Estimular la resolución al generar experimentos que resalten la experiencia del paciente respecto del proceso de retroceso que hagan resaltar la experiencia y validar la realidad. Aminorar el paso y	Incluir la nueva experiencia en el Sí mismo por la conciencia del impacto del contacto lo cual resulta en crecimiento, eso es asimilación y

<p>Asimilación y cierre*</p> <p>*palabra no utilizada por este autor</p>	<p>aquietarse.</p> <p>Respirar profundamente al terminar una experiencia o al cerrar una gestalt.</p>	<p>el cierre es la sensación de calma y de estabilidad.</p> <p>Llevar fuera de sí</p> <p>A la persona</p> <p>Respiración.</p> <p>Examinar un objeto y tomar una posición de interés.</p> <p>Expresiones verbales.</p>
--	---	---

JOSEPH ZINKER		
Bloqueo Según el autor son interrupciones	Manejo en teoría	Técnicas sugeridas en sus libros
Desensibilización de sensación a conciencia	Es el resultado de energía encerrada en el individuo que lo hace retraído. El desensibilizado recurre a la represión, evita expresar sus emociones. Hay puntos en el cuerpo donde las emociones se bloquean.	Tocarse a sí mismo. Anclarlo en el ambiente. Movimiento del cuerpo. Pedir al paciente que preste atención a su experiencia sensorial, luego que acentúe su acción cada vez más hasta que explote.
Introyección de conciencia a conciencia	Permitir que el paciente exprese la energía que siente dentro de sí, ya que se desvía. Es conveniente localizar los sistemas de energía que hay en ideas y llevarlas al campo de acción.	Expresar la energía que se lleva por dentro. Fantasía. Localizar campos de energía y llevarlos a la acción
Proyección Este bloqueo no lo incluye Salama originalmente, por lo que es una aportación de la tesis.	Teoría de polaridad-totalidad, la persona saludable constituye un círculo completo, que posee miles de polaridades integradas y entrelazadas, entre menos conocimiento haya de las polaridades, la persona se vuelve rígida y estereotipada de sí mismo, no acepta muchas de sus partes y las proyecta. Tomar conciencia de todas sus polaridades la torna ansiosa.	Que la persona se de cuenta de sus polaridades, de la dinámica que existe entre ellas y del intercambio que sostiene entre sí.
Deflexión de acción a contacto	Intensificar las sensaciones ara que se haga contacto consigo mismo.	Prestar atención a cualidades y sensaciones. Juegos.
Confluencia de contacto a retirada	Apertura a la variedad de ritmos de la vida. Al callar y ser ansioso, estimular el prestar atención a la cualidad y sensaciones de ese andar ahí en silencio	Llevar al contacto, dosificando juegos. Elaboración de nuevos conceptos.
Postergación* retrainamiento a sensación *palabra no utilizada por este autor	Encontrar una manera de insertarse en aquella parte de la experiencia sensorial que aún esta viva. Trastornos del ritmo por los cuales la persona no es capaz de pasar a una nueva experiencia.	Hipnosis. Fantasía. Cambio de zonas. Ayudar a que perciba sensaciones.

ERVING POLSTER		
Bloqueo Según el autor son canales de resistencia	Manejo en teoría	Técnicas sugeridas
Desensibilización* *palabra no utilizada por este autor	Habla de los límites o fronteras del Si mismo. Los desensibilizados dicen “me duele la cabeza” en lugar de decir “siento dolor en mí” porque evitan sentir las experiencias como suyas	Que la persona identifique sus emociones.
Proyección	El sujeto no reconoce su culpa y la achaca a cualquiera. El resultado es la escisión entre sus características reales y lo que sabe de ellas y en cambio tiene aguda conciencia de las características de otros. Puede llegar a sospechar que los demás lo quieren dañar sin ser cierto en cambio él si querer dañar a otros sin estar consciente. Devolverle al paciente los fragmentos de su identidad dispersa y lanzada a los demás. Facilitar el descubrir su identidad personal.	Que el paciente cuente los hechos reales de su vida. Darle vuelta a sus enunciados. Usar el yo quiero. Usar la fantasía. Que el paciente represente el papel de la persona criticada y preguntar si no hay algo parecido en él. Que agregue a cada una de sus frases “...y me hago responsable por ello”.
Introyección	Es necesaria la rebelión para deshacer la introyección. Evita la agresividad requerida para desestructurar lo que existe. No es capaz de cambiar las cosas y las toma como se presentan. La impaciencia por engullir algo rápidamente, la pereza por el esfuerzo de deglución y la voracidad por tener lo más posible conducen a la introyección. Cuando mueve su agresión y su crítica, se sintoniza con su amargura acumulada. La diferencia entre amargura y agresión es que la primera se justifica a sí misma por lo que se queda estática y la agresión trata de cambiar algo. Establecer dentro del individuo un sentido de las elecciones que le son accesibles y su capacidad para diferenciar el Yo del Tú.	Hacer que formule pares de oraciones referentes a sí mismo y al terapeuta empleando los pronombres Yo y Tú. Complete oraciones con las palabras: Yo creo que... Cualquier experiencia que intensifique el sentido del Yo. Que genere un sentido de las elecciones que le son accesibles. Descargar energía en objetos extraños.
	Es una función hermafrodita por la que el sujeto	Aflojar la musculatura.

Retroflexión	<p>vuelve contra sí mismo lo que querría hacerle a otro o se hace a sí mismo lo que querría que le hicieran.</p> <p>Pone de relieve la capacidad de desdoblarse en un observador y un observado.</p> <p>Por lo duro del mundo aprende a consolarse y a pedir poco.</p> <p>En su mejor aspecto sirve para auto rectificarse y contrarrestar las limitaciones.</p> <p>Se paraliza energía cuando hay resignación y queda dividido en dos fuerzas que lo inhiben o estresan.</p>	<p>Darse cuenta de su forma de sentarse, de abrazar, etc.</p> <p>Cambio de zonas de relación.</p> <p>Uso de la fantasía.</p> <p>Teatralización.</p> <p>Al inicio, relajación de la musculatura.</p> <p>Aflojamiento del sistema de acción.</p> <p>Aprender a hacer bien las cosas.</p> <p>Volver a la auto consciencia que acompañó sus inicios.</p>
Deflexión	<p>Es una maniobra para evitar el contacto directo con una persona.</p> <p>Las formas de evitación son: verborrea, circunloquios, risas, no mirar a los ojos, hablar abstractamente, preferir la cortesía a la franqueza, las emociones débiles a las intensas, conversar sobre cosas pasadas, hablar sobre alguien en lugar de hablar con alguien.</p>	<p>Ayudar a establecer el contacto consigo o con los otros.</p> <p>Hacer que se resuman las respuestas.</p> <p>Enseñar a hacer las cosas adecuadamente.</p> <p>Teatralización.</p>
Confluencia	<p>El contacto, la diferenciación, la enunciación clara, el sujeto debe empezar a experimentar sus elecciones necesidades y sentimientos.</p> <p>Afrontar el terror de separarse y seguir vivo.</p> <p>En grado patológico se puede esperar un castigo y hasta llegar a pedirlo sometiéndose al trato áspero, llegando también a presentar actitudes retroflexivas, rebajándose y humillándose o sintiéndose malvado y despreciable.</p> <p>El sentimiento de culpa es una señal de que se ha roto la confluencia.</p>	<p>Preguntas:</p> <p>¿Qué hace ahora?</p> <p>¿Qué siente?</p> <p>¿Qué desea?</p> <p>Manifestar sus expectativas.</p> <p>Teatralización.</p> <p>Caracterización.</p> <p>Comportamiento dirigido.</p> <p>Que experimente las necesidades y los sentimientos propios.</p>

GARY YONTEF		
Bloqueo Definición según el autor Alteraciones del límite	Manejo en teoría	Técnicas sugeridas en sus libros
Desensibilización Aislamiento	Aislamiento: el límite se hace tan impermeable que se pierde la conexión o el darse cuenta de la importancia de los demás para el Sí mismo. La persona es demasiado impermeable a las experiencias.	Las técnicas son tareas experimentales. Las técnicas son elaboración de la pregunta: ¿De qué te das cuenta ahora? Técnicas frecuentes es decir: “Quédate con eso” . Actuación. La exageración. Fantasías guiadas. Liberación e integración de técnicas. Técnicas corporales.
Poyección	Es una confusión entre Sí mismo y otro que resulta al atribuirle al exterior algo que es verdaderamente interno. Patología es el no darse cuenta y no responsabilizarse de lo que proyecta.	
Introyección	Se absorbe el material ajeno sin discriminación o asimilación. Tragarse todo crea una personalidad del tipo “como sí”. Valores y conductas se imponen. Creencias, reglas, auto-imagen, definición de roles, etc. Cuando son tragados son la base del carácter con conductas rígidas y repetitivas que no responden a las necesidades actuales.	
Retroflexión	Es otra forma de introspección. Es una división dentro del Si mismo por el Sí mismo. Esto substituye al sí mismo por el ambiente, es	

	hacerse uno a Sí mismo lo que remos hacerle al otro.	
Deflexión *	Es la evitación del contacto o del darse cuenta al desviarse como cuando uno responde en forma educada en vez de directa.	
*Palabra no utilizada por este autor	La deflexión se logra al no expresar directamente o al no recibir.	
Confluencia	La separación y distinción entre Sí mismo y otro se torna tan difusa que se pierde el límite.	
Fusión		

HÉCTOR SALAMA		
Bloqueos	Manejo en teoría	Técnicas sugeridas en sus libros
Desensibilización	<p>Es un proceso por el cual la persona bloquea su sensibilidad a las sensaciones, tanto del medio externo como del interior.</p> <p>Esto propicia la intelectualización.</p> <p>Es producto del miedo a sufrir, por lo que se niega cualquier sensación que se pueda producir mal estar en la zona interna.</p> <p>Es común en las personas que han pasado por momentos traumáticos y su necesidad es evitar que se repita.</p>	<p>Facilitar al paciente el contacto con sus zonas de relación mediante la técnica que complete la frase “Ahora me doy cuenta de...”</p> <p>Poniendo atención a cada una de sus tres zonas.</p> <p>También se recomiendan ejercicios de sensibilización.</p>
Proyección	<p>Atribuirle a otros situaciones que le son propias.</p> <p>Mediante este mecanismo el individuo no asume la responsabilidad sobre sus pensamientos, sus actos y sus emociones.</p> <p>Se genera por miedo al castigo.</p> <p>Este temor niega un sentimiento de culpa hacia sus figuras significativas por lo que su necesidad es creer que recibirá un castigo, lo que evitará atribuyéndole a otros su responsabilidad.</p> <p>Es muy común que se de en casos de individuos que han sido amenazados desde niños y no se les cumplió la amenaza por lo que el estado de alerta es continuo y desgastante</p>	<p>Facilitar la reidentificación.</p> <p>Mediante sillas.</p> <p>Identificación con algún aspecto externo, como su padre, su esposa, su trabajo, etc.</p> <p>Identificación y actuación para ser uno con una parte de su experiencia, por ejemplo pedirle al paciente: “Conviértete en tus lágrimas.”</p> <p>Esto es mucho más efectivo que sólo pedirle que hable de sus lágrimas.</p> <p>Asumir la responsabilidad de cada palabra o acción que diga o haga.</p>
Introyección	<p>En la introyección la persona muestra conductas que son distónicas con su Yo por estar llena de debeísmos con los que no está de acuerdo aunque obedezca.</p> <p>Difícilmente puede formar una nueva figura por estar saturada de viejas órdenes figurales.</p> <p>Se tiene miedo al rechazo.</p> <p>Por ello utiliza la racionalización para obtener la aceptación de las personas que son consideradas importantes, asumiendo responsabilidades que no le corresponden. Implica una alianza con el agresor, ya que lo imita a pesar de que las ideas introyectadas</p>	<p>Trabajar con las polaridades, trabajo con sillas.</p> <p>Diálogo externo.</p> <p>Mitos, proverbios, cuentos y refranes.</p> <p>Con estas técnicas se canaliza un proceso creativo que lleve al paciente a proponer nuevos modelos más acordes a su realidad actual y así poder desbloquear la energía atorada en círculos viciosos estériles.</p>

	son distónicas con su Yo.	
Retroflexión	<p>Es hacer a Sí mismo en términos agresivos lo que le gustaría hacerle a otros.</p> <p>Con esta auto-interrupción la persona descarga su energía sobre Sí mismo provocándose somatizaciones, lo que impide utilizar energía libre para completar su gestalt.</p> <p>Tiene miedo a sacar la propia agresión.</p> <p>Evita la expresión de su agresión por la fantasía de no ser aceptado, reprimiendo e intelectualizando la energía dirigiéndola hacia Sí mismo.</p> <p>La autotortura también es retroflectora.</p>	<p>La estrategia más conveniente es facilitar la descarga energética sobre un objeto neutro que simbolice o represente una figura o situación molesta o temida.</p> <p>Para auxiliar a la técnica anterior es necesario localizar introyectos.</p>
Deflexión	<p>La deflexión implica evitar el contacto una vez iniciada la acción tendiente a crear la gestalt.</p> <p>Se presenta el temor a enfrentar.</p> <p>Es la forma en que se elude el contacto con el objeto relacional para evitar la angustia de la confrontación desviando la energía hacia alternativas aparentemente semejantes.</p> <p>Es la actitud de evitación ante cualquier situación que implique algún riesgo.</p>	<p>Enfrentar versus confrontar.</p> <p>Manejar fantasías de responsabilidad.</p> <p>Hacer dialogo externo.</p> <p>Cambio de roles.</p> <p>Aclarar el fondo o figura confusos.</p>
Confluencia	<p>La confluencia consiste en perder los propios límites del Yo para buscar la aceptación y/o el reconocimiento del otro.</p> <p>Se tiene temor al abandono, por lo cual se impide la perdida de la relación significativa, objetal fusionándose en el otro, desde cualquier aspecto de la personalidad, emocional, mental o actitudinal.</p> <p>En un confluente la confusión entre sus límites yoicos y los límites de los demás hace que no diferencie sus fronteras de contacto.</p>	<p>Apoyar la diferenciación individual.</p> <p>Invitar al paciente a expresarse en lo que hasta ese momento no se había atrevido.</p> <p>Favorecer la separación de Sí mismo con respecto al ambiente y las demás personas.</p>
Fijación *	<p>La fijación es toda experiencia que se queda rondando y molestando, o sea, quedarse en situaciones trucas.</p> <p>Dos obstáculos opuestos interfieren en el proceso:</p> <p>La obsesión o compulsión que consiste en la necesidad rígida de completar el asunto inconcluso y</p>	<p>Buscar diferentes figuras alternativas y anclajes en fantasías.</p> <p>Facilitar el sentido de la conducta de modo que no se quede a medio camino del proceso, alcanzando así el sentido de identidad que se</p>

*Creación del autor	<p>que lleva a la rigidez de la configuración de la figura- fondo.</p> <p>Mentalidad lábil, que apenas da oportunidad de experimentar lo que esta ocurriendo, porque su foco es tan fluctuante que no permite el desarrollo ni la experiencia del cierre.</p> <p>El temor aquí es ser libre, ya que se busca anclarse a lo que ha pasado con el propósito de no enfrentarse al momento presente y correr riesgos.</p> <p>La fijación es una forma de no comprometerse, perdiéndose la energía para no continuar el proceso de crecimiento.</p>	<p>desarrolla completando las pequeñas secuencias de la propia vida.</p> <p>Facilitar el proceso de quedarnos con lo que nos nutre y elimina lo que es toxico.</p>
<p>Postergación *</p> <p>*creación del autor junto con el Dr. Celedonio Castañedo.</p>	<p>Habla del miedo al éxito, por que eso pone a la persona en una situación de tener que enfrentar el cierre y que la experiencia ya terminó.</p> <p>Es una manera de posponer el reposo para no iniciar una nueva gestalt y así mantener una estructura neurótica que confirma una suposición de no merecer estar bien.</p>	<p>Trabajar con las polaridades, principalmente las de terminar- no terminar.</p> <p>Trabajar con las exageraciones.</p> <p>Trabajar con la autoestima.</p> <p>Aprender la diferencia que existe entre sostener una experiencia hasta el final y estancarse en ella tratando de obtener algo más aunque la situación esta agotada.</p>

Para facilitar la toma de conciencia en el paciente y maximizar su contacto el psicoterapeuta se vale de recursos como la espontaneidad y la creatividad, basándose en los ejercicios anteriormente mencionados, como las fantasías guiadas, sueños dirigidos o visualizaciones, entre otros, esto dependerá de la propia iniciativa del terapeuta para atreverse a experimentar.

A continuación se describe qué es experimento en Gestalt.

El experimento en Gestalt

Salama (2007) aclara que el experimento en Gestalt es muy importante, es el proceso que enfatizando la experiencia interna del paciente facilita el modificar la conducta del mismo en el aquí y ahora de la sesión terapéutica de manera sistemática y nutriente.

El autor explica: denominamos experimento (palabra que a muchos no les gusta) al proceso metodológico vivencial en el cual aplicamos técnicas gestálticas para facilitar el darse cuenta en el paciente.

Los experimentos están diseñados para aumentar la conciencia en el individuo examinar y descubrir lo que hace y lo que no hace (resistencia).

Es el medio del que nos valemos para conocer las demandas del organismo a pesar de las limitaciones que les hemos impuesto a nuestro autofuncionamiento. La acción llevada al sentimiento y a la comprensión nos lleva al descubrimiento de nuevos secretos.

El experimento capacitará a la persona a dar el siguiente paso en su desarrollo dentro de una situación segura para ella. Para que surja algo nuevo en el experimento se debe tratar de sustituir parte de su control con la excitación y con el contacto en su funcionamiento libre. Gradualmente los experimentos ayudan al paciente a resolver solo los problemas de su vida.

Es importante aclarar que todo experimento, implica un trabajo previo de rastreo de información y en cuanto se detecte una figura se puede proponer el ejercicio vivencial que se considere adecuado y nunca, en lo posible, en las primeras sesiones amenos que se trate de una intervención en caso de crisis.

El experimento en Gestalt según Joseph Zinker (citado en Salama, 2007 p.111): Es la piedra angular del aprendizaje por experiencia. Existen algunos experimentos que incluyen la intervención activa de procesos cognitivos tales como la visualización, la fantasía y los sueños dirigidos. La naturaleza del experimento depende de los problemas del individuo, de lo que la persona experimenta en el aquí y el ahora y también del repertorio de experiencias vitales que

terapeuta y paciente aportan a la sesión. Gracias al experimento se le pide a la persona que se explore activamente a sí misma.

Es importante aclarar que los experimentos están al servicio de la psicoterapia y no la psicoterapia al servicio de los experimentos.

Etapas de las sesiones de un taller

Para las etapas de las sesiones de un taller, Salama (2007) recomienda dividir las sesiones y propone que para la aplicación de un experimento en terapia individual o de grupo debe tenerse un previo conocimiento de la figura que se va a trabajar y el permiso explícito del paciente para realizar el trabajo y basarse en los pasos del esquema de Jacob Levi Moreno (citado en Salama, 2007 p.107), como se describe a continuación:

Caldeamiento inespecífico:

Se establece el contacto con la zona interna a través de la respiración y de la relajación. Se le indica con voz pausada al paciente que cierre sus ojos, relaje su cuerpo, detecte algún punto de tensión en el mismo y si existe, que lo elimine a través de su respiración. Hay algunas personas renuentes a cerrar los ojos, a veces esto se da porque aún no está establecido el marco de seguridad que implica confianza entre socios. No es necesario obligarla a que cierre sus ojos si no lo desea, incluso puede abortarse el experimento si hay resistencias por parte del paciente.

Caldeamiento específico:

Se favorece el contacto con la zona de fantasía, lo que implica buscar, aclarar y energétizar la figura. En esta etapa se le dice al paciente que haga un paseo por sus neuronas y busque el archivo donde se encuentra la imagen que quiere trabajar y que la traiga al presente. Si se trata de una persona, puede imaginar que está sentada frente a él. Se le pide que diga como está sentada, como está vestida y que observe si presenta algún rasgo distintivo que le llame la atención. Ya que la figura se establece claramente, se pasa a la tercera etapa.

Acción:

El contacto se establece con la zona externa que en Gestalt puede hacerse con movimientos alternados de una silla a la otra hasta que establezca el contacto pleno con el satisfactor. Es decir que puede trabajarse cualquier asunto pendiente que aún tenga con la “persona sentada” frente a él. A veces se puede colocar el propio terapeuta en el lugar de la persona con la que desea cerrar su Gestalt diciéndole que “voy a actuar con mi voz y mi tono particular, pero cumpliendo con el deseo de la persona”. En ocasiones puedo jugar el papel de mi socio y él toma el lugar de la persona de su imaginación. Luego le pido que se separe de las sillas situándose entre ambas haciendo un triángulo equilátero y desde afuera, como espectador, diga qué acepta de lo positivo y que rechaza de lo negativo de dicha persona imaginaria. Esto sirve para romper la confluencia o atolladero.

Retroalimentación:

Aquí le pido al paciente que comparta la experiencia y con qué se queda de la misma. Es una manera de fortalecer la nueva experiencia y que esta se incluya en la red asociativa mnémica del paciente a través de la creación de un grupo neuronal de memoria específica.

Cierre:

Puede preguntarse cómo se siente con lo que acaba de ocurrir y si le puede servir de algo para el momento actual de su vida.

Lo que se busca en el experimento es impedir la interrupción de la energía para favorecer el crecimiento natural del Yo, restablecer el desarrollo del individuo logrando la suficiente integración entre las áreas de la personalidad e ir cerrando asuntos pendientes poco a poco para resolver los conflictos internos (que son divisiones en la unidad del Yo, como por ejemplo: Batallar sobre quiénes somos, sobre lo que vamos a hacer). Además facilitar los procesos del

desarrollo del individuo para que descubra sus propios recursos y cómo dirigirlos hacia el medio para lograr el éxito de sus acciones.

CAPITULO III LA PROYECCION EN LA PAREJA Y SU ABORDAJE DESDE LA PSICOTERAPIA GESTALT

3.1 PSICOTERAPIA GESTALT DE PAREJA

Oración de la Gestalt

Yo soy Yo.

Tú eres Tú.

Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas.

Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.

Tú eres Tú.

Yo soy Yo.

Si en algún momento o en algún punto nos encontramos,
será maravilloso.

Si no, no puede remediarse.

Falto de amor a mí mismo,
cuando en el intento de complacerte me traiciono.

Falto de amor a ti,
cuando intento que seas como yo quiero,
en vez de aceptarte como realmente eres.

Tú eres Tú y Yo soy Yo.

Fritz Perls (1893-1970)

La Psicoterapia Gestalt examina a la pareja en términos de sus procesos. Salama (1992) en entrevista a los Doctores Sonia M. Navis y Joseph Zinker reporta la siguiente información: Dejan ver que el trabajo con parejas y familia es similar. La entrevista con una familia o pareja puede ser examinada de muchas maneras, moverse a través de este proceso crea subsistemas que son dos o más partes interactuantes creando así una figura sobre un fondo variado y complejo, En terapia de pareja y familia interesa cómo estos subsistemas, en cualquier combinación posible, se acomodan para intercambiar intereses y cambiar ciertas circunstancias de la vida.

Una pareja o familia saludable también puede actuar como una frontera clara y bien delimitada de tal manera que es capaz de hacer buen contacto entre sus propios subsistemas, y con los subsistemas que la rodean.

Cuando el proceso de la pareja es fijo más que flexible es entonces cuando encontramos problemas. Se tornan ansiosos (el proceso está disociado de darse cuenta) o actúan “como si” (actúan de manera incongruente o no conectada con sus necesidades); también puede ser que muestren síntomas físicos (energía bloqueada). Estas parejas con frecuencia buscan ayuda.

La terapia está enfocada en el “darse cuenta” de qué es lo que hacen bien, así mismo cómo enfatizar las formas en las que interrumpen y bloquean su proceso. Además el terapeuta se enfoca en sus respuestas intrapersonales, en los distintos aspectos de la situación terapéutica, es decir tiende a su experiencia visceral, metafórica y estética del sistema, tanto como lo que escucha y ve; con el fin, por ejemplo, de entender a que se está forzando, qué es plano, qué es rígido y qué es fluido. De esta manera el fenómeno que está ocurriendo evocará alguna figura en el terapeuta.

Zinker (2005) indica que en el ciclo de la experiencia de la pareja, el darse cuenta está ubicado en la primera fase del contacto, que contempla la sensación y la formación de la figura; cuando este se interrumpe la persona tiene dificultad en su darse cuenta, por lo tanto el contacto con su necesidad original se pierde, esta falta de conclusión se puede manifestar como malestar orgánico en la pareja.

Si en una pareja la fase del darse cuenta es limitada hay poca energía y acción su contacto es estereotipado o muy superficial, propiciando un círculo vicioso difícil de romper, en esta fase del darse cuenta las interrupciones comunes son la introyección y la proyección, que son descritas como si se tratara de un proceso intrapsíquico o como fuerzas internas en lucha. En este caso es necesario estar en la exploración; punto de partida para llegar a la buena forma.

3.1.1 Pareja Madura

Para el trabajo de pareja es importante considerar las características que tiene una pareja madura o funcional, Zinker (2005) describe las siguientes:

Se escuchan uno a otro.

Cada miembro posee su propio sentimiento e ideas.

Intercambian ideas de manera que logran un buen acoplamiento.

Se hacen preguntas uno a otro en vez de partir de suposiciones.

Están en desacuerdo y aceptan diferencias a pesar del miedo.

Se acoplan uno a otro.

Luchan: por lo que consideran correcto y bueno para cada uno.

Inician, desarrollan y concluyen una discusión o evento y la dejan atrás.

Comparten dolores, curiosidades, arrepentimientos, resentimientos, sentimientos de ternura, una variedad de necesidades y deseos.

Aprenden a aceptar un sí gustosamente y un no, cortésmente, sin guardar resentimiento.

Se mueven de una experiencia a otra sin quedarse atorados.

Se ríen de sí mismos.

Abandonan un deseo que difícilmente será satisfecho.

Se incluyen uno a otro.

Se apoyan en sus diferentes intereses y proyectos.

Muestran orgullo por los logros y compasión por los tropiezos del otro.

Respetan la privacidad del otro y al mismo tiempo se acercan cuando el otro esta sufriendo.

Toleran ideas extrañas y nuevas de uno y otro, sueñan juntos.

Es posible que una pareja no presente todas las características anteriores y no haya malestar por lo que no es determinante que se cumplan tal cual, la intención es tener una guía que apoye el trabajo terapéutico con parejas. Cualquier tipo de personalidad (tímido, agresivo, cálido, etc.) puede ser exitoso y cualquiera puede fallar. Una terapia de pareja que promueve el crecimiento no busca el desarrollo de una “personalidad madura” sino el asistir a los individuos a definir y lograr sus metas personales con las capacidades de sus estilos particulares.

3.1.2 Parejas conflictuadas

Es también importante tener en cuenta cuales son las características en conflicto, por lo que en este sentido, Zinker (2005) describe las conductas más observadas en parejas patológicas como conductas estereotipadas, insatisfactorias, disfuncionales, y alienadas actitudes mentales además de:

Patrones coercitivos e intimidatorios.

Dinámica culpígena.

Sentimientos crónicos de vacío y soledad.

Pesimismo, abatimiento y desesperación exagerados.

Sensación de impotencia, inadecuación, insuficiencia y desvalimiento.

Varias formas de proyección patológica.

Pobres fronteras interpersonales.

Creen en una variedad de estereotipos y se sienten culpables si no los cumplen.

Rigidez y serios problemas de contacto.

Todo síntoma, toda enfermedad y cualquier conflicto es un intento de hacer la vida más tolerable, aunque el precio de estas interrupciones generalmente es alto.

La sintomatología en la pareja patológica puede presentarse en distintas formas por ejemplo:

Los síntomas funcionan como compensación de algún déficit.

Los síntomas son un realimentador de los elementos psicopatológicos.

Los síntomas se articulan, entrecruzan y apoyan en los síntomas del otro.

Los síntomas guardan una relación de coproducción en ambos.

Los síntomas funcionan como evasión de alguna responsabilidad.

Los síntomas tienen origen y finalidad.

Los síntomas tienen expresión simbólica ligada con alguna región somática.

Los síntomas tienen un significado latente.

3.1.3 Niveles de gravedad en la pareja

Moderado.- adecuados que rara vez ve uno en terapia, tiene un énfasis en el control y cuya descendencia es sana pero limitada y que tienen problemas neuróticos o moderados.

Agudo.- limítrofes, tienen déficit en la comunicación y problemas con la coherencia, son severamente disfuncionales, la comunicación es interrumpida y modificada por esfuerzos intensos de control.

Crónico.- severamente disfuncionales tienen serias dificultades de encuentro entre ellos, sus problemas de comunicación son grandes, y sus conversaciones generalmente son incoherentes.

3.1.4 Consideraciones para el trabajo de pareja en grupo

Fagan (1989) describe las siguientes consideraciones para el trabajo en grupo, familias y parejas.

Cuando reunimos a los pacientes en grupo o en familia, la meta que se fija es establecer una relación “Yo-Tú” en la que cada persona es consiente, responsable y sincera en sus comunicaciones, y presta máxima atención a la otra, considerándola su igual.

Un axioma que debe estar presente, es, que a la larga, las personas podrán mantener vínculos mejores y más productivos con las personas que lo rodean si se muestra franco con ellas y las respeta como tales.

La primera técnica para poner en práctica la relación “Yo-Tú”, es pedir, tan pronta y acabadamente como sea factible, en todas las interacciones que se llevan a cabo en el grupo (o pareja), que la gente hable entre sí de manera directa, utilizando la primera persona verbal. Si A formula un comentario sobre B al terapeuta, este le pedirá que lo reformule y lo dirija directamente a B.

El efecto que moviliza un enfrentamiento directo de esa índole es muy distinto del que puede diluirse indirectamente en el comentario en tercera persona. Por lo corriente, los sujetos tienen grandes dificultades en reconocer la importancia que tiene dirigirse en forma directa a los demás. La ambivalencia y la dificultad para decir las cosas pasan a ser el foco de atención de la terapia.

La segunda técnica para tomar conciencia de su responsabilidad por su propia situación consiste en evitar las preguntas. La pregunta que un paciente le formula a otro cumple habitualmente uno de los dos propósitos siguientes (o ambos): en primer lugar, es una manera de decir “tú eres el que tiene que hablar, no yo”, con lo cual el que formula la pregunta elude su propia participación; en segundo lugar, casi todas las preguntas resultan afirmaciones implícitas, por lo general de carácter crítico, acerca de la otra persona. En la medida de lo posible, se insistirá en que las preguntas se reformulen como proposiciones antes de pedir a sus destinatarios que las contesten. Cuando la proposición ya no está disfrazada como pregunta, B está exento de la necesidad de responder y puede ofrecer su respuesta a A con más facilidad.

Una Técnica para trabajar la Proyección en grupo puede ser la siguiente: Dentro del grupo podemos pedir a alguno de los participantes que tome asiento en medio y comience a convivir con esa nueva gente a la que debe aprender a tratar; (en un grupo es más fácil y rápido tornar concretos los problemas abstractos). Cada persona representa una pantalla más sobre la cual pueden hacerse proyecciones, y la tarea de rescatarlas como propias y expresarlas se vuelve más sencillo. A un paciente que se queja de no poder levantarle la voz a su mujer ni criticarla, se le solicitará que haga una observación crítica a cada uno de los integrantes del grupo, experimentando así en forma inmediata su dificultad en vez de hablar sobre ella.

3.2 El proceso de proyección en la pareja

La psicoterapia Gestalt retoma algunas ideas del Psicoanálisis freudiano, Fritz Perls antes de crear la psicoterapia Gestalt incursionó en el psicoanálisis, por lo que está influenciado por éste, no niega el inconsciente pero la principal instancia psíquica en donde pone atención es en el consciente, situado en el aquí y ahora; lo que pasa en el momento presente de cada persona

cuando establece contacto consigo mismo y con su medio ambiente; lo cual, le permite conocerse, darse cuenta de cómo está funcionando y poder ser auténtico.

Para el psicoanálisis los mecanismos de defensa están presentes para disminuir la ansiedad productora del dolor, son operaciones del ego que están en un nivel inconsciente; mientras que para la Gestalt estos son bloqueos que desvían ciertas esferas de actividad del sí mismo trayendo como consecuencia la evitación del contacto.

B. Enright (en Fagan 2005, p. 116) menciona cuatro de los bloqueos de contacto: la retroflexión, la desensibilización, la proyección y la introyección. En todo momento puede verse como estas cuatro formas actúan en el aquí y el ahora para bloquear la conciencia de la conducta actual, o como residuos repetitivos de tentativas anteriores de evitar la toma de conciencia. Y continúa diciendo “si hiciéramos un examen muy somero de esas formas tal vez transmitiríamos la falsa impresión de que con ellas no se hace sino reformular conceptos ya existentes, y hay sin duda, en este caso gran superposición con otros conceptos conexos del psicoanálisis y la psiquiatría en general. La diferencia de énfasis es con frecuencia muy sutil y exige para ser aclarada un examen bastante detallado” que no es objeto de este trabajo.

3.2.1 Fritz Perls

Según Baumgardner (1994), Perls sostenía que más del noventa por ciento de la conducta en las personas son proyección; la autora menciona que cuando se toma la fantasía por realidad se suprime muchísimo de lo que está ocurriendo, esto pasa principalmente cuando sentimos y pensamos que lo que pasa es algo malo o que estamos en peligro por lo que recurrimos al proceso interno de la fantasía para falsear la realidad, y no reconocemos que se trata de nuestra fantasía. Cada vez que hacemos esto, por lo menos el noventa y cinco por ciento de esas fantasías se convierten en proyecciones.

Las personas creemos tener ventanas por las que vemos a los demás y su realidad pero lo que en realidad tenemos son espejos, en los que nos vemos nosotros mismos, esto es parte de una conducta autística total que interrumpe nuestra conducta y nuestra comunicación inmediata. De

esa manera quedamos verdaderamente atrapados en nuestras propias fantasías. Hacemos ensayos y evadimos en lugar de enfrentarnos a las situaciones.

En un principio al nacer somos personas completas. A medida que crecemos, prescindimos de ciertas partes de nuestro potencial, las proyectamos y las enajenamos. La proyección es hasta cierto punto normal, podemos ver cierto aspecto propio en otra persona sin que nos cause problema e incluso que nos agrade, el problema está cuando buscamos una persona en quien descargar una parte de nosotros que no nos agrada, le atribuimos aspectos propios a la persona y falsificamos nuestra manera de actuar sobre el mundo, nos volvemos desconfiados. Entonces, cuando deseamos actuar y falsificar nuestra manera de ser, en lugar de reconocer nuestro deseo de actuar sobre el mundo, el proceso se vuelve hacia nosotros. Por ejemplo, de fondo en lugar de golpear a alguien más, nos golpeamos nosotros mismos y atribuimos la culpa a quien quiere dar la golpiza abiertamente, y nos mostramos temerosos de él. De esta manera se observa como utilizamos los errores de las personas y los maximizamos para poder justificar nuestra proyección.

Lo anterior crea desagrado, molestia y hasta enojo en la persona que es utilizada para servir de espejo y es cuando se instaura un conflicto, regularmente se da con las personas más allegadas, los padres, los hijos y la pareja; en estos momentos es cuando se ve el nivel de madurez personal, la capacidad de darse cuenta de cómo se está actuando y si nos hacemos responsables de las consecuencias, es decir, en la medida en que se pueden reconocer las proyecciones personales es como uno se hace responsable de las mismas y se apropia de ellas sin que dañen la relación.

Fritz realizó un amplio trabajo con proyecciones, entre sus aportaciones, señala la siguiente premisa de la terapia Gestalt. La mayoría de nosotros tenemos huecos, o partes faltantes de nuestro ser. Los aspectos perdidos de nosotros mismos los experimentamos como incapacidades y los revelamos por la evasión y los experimentamos como si, en cierta forma, estuviesen fuera de nosotros, generalmente, en otras personas.

Al haber prescindido de algunas partes de nosotros mismos al proyectarlas hacia el mundo, nos hemos separado de nuestro poder. Los aspectos personales proyectados se vuelven contra sí mismo, en autoagresión con la propia energía psíquica, suscitando estados de angustia y depresión y afectando sus relaciones interpersonales. La mayor parte de este potencial perdido se puede recuperar trabajando con proyecciones.

La labor del terapeuta en este campo incluye varios aspectos. En primer lugar, debemos reconocer las proyecciones del paciente y para ello tenemos dos indicadores importantes. La ansiedad y la evasión que nos dicen qué falta en su personalidad y las fantasías del paciente acerca de los poderes del terapeuta, presentadas por lo general en forma de demandas y que revelan las funciones que él se imagina que ocurren únicamente fuera de sí mismo y por lo tanto, más allá de la posibilidad de que él las suministre.

Baumgardner (1999, p. 115-118) relata una sesión del trabajo de Perls con un matrimonio joven, en la que figura la proyección, Juan comienza, declarando que ha estado evitando a Mariana informa que la siguió alejando y descubrió entonces que estaba enojado. Entonces con su enojo percibió a Mariana como infantil, débil, pegada a él, “como si fuese un tapón que me habían puesto, como entra un tapón en un chorro de Agua”. Después, Juan añade meditativamente: “Viviendo de mí”, y se calla. Se está recordando a sí mismo cuando era niño. “Esta descripción me corresponde”, nos dice.

Se induce a Juan a que vea en la silla vacía una imagen indefensa y apegada. Ve entonces a Juan de doce años, con aspecto decaído, inmóvil, digno de lastima. Se le pide que inicie un diálogo con el desamparado niño de doce años. Al desempeñar el papel de desamparo, Juan comienza primero a sentirse confuso. Me pide afirme y apruebe lo que está sucediendo. No respondo ante esta petición. Entonces empieza a asumir una posición de decaimiento, quedando quieto, con excepción de las manos, que mueve ligeramente. Entonces le pido que se convierta en sus manos, y convertido en sus manos descubre que se está tranquilizando. Empieza a insistirle al Juan de la otra silla que no puede permanecer en la forma como está y que no desea desempeñar el papel de desamparado. Al pedirle que se ponga en contacto con lo que siente en ese momento trata de que yo lo anime, y a continuación se vuelve, sin saber qué hacer, hacia el

Juan de la otra silla, y sin decir nada, baja la vista. Se encuentra paralizado, en medio de su desamparo y confusión. Le pido que ocupe la otra silla y que oiga y vea al Juan que acaba de representar. Ve, empieza a reír y dice al Juan adulto y desamparado: “¡Tú lo estás haciendo!. Le pregunto si cree en las palabras de Juan adulto, de que no desea ser débil y apegado. El paciente responde que no cree en las palabras del Juan adulto, de que no desea ser débil y apegado. El paciente responde que no cree en esas palabras y añade: “Esa es sólo una de sus maneras de ser”. Le pido a Juan que se vuelva hacia su esposa y que le diga: “Realmente, deseo algunas veces desempeñar el papel de débil y desamparado”. Hace esa declaración a su esposa y acepta aún más su responsabilidad, elaborando sus representaciones de desamparo.

En el curso de la terapia hasta ese punto, Juan ha visto que su mujer lo desaprueba. Le ha pedido a ella su aprobación, así como ha pedido la mía. Entonces pido a Juan que se escuche a sí mismo, dándonos a su esposa y a mí su desaprobación y su aprobación. Reconoce que fantasea respecto a que lo aprobemos o lo desaprobemos. Le pido que vea a su mujer y la desapruebe, que me desapruebe a mí y que imagine a otras personas con las que está involucrado en la silla desocupada, y que desapruebe a las mismas. A continuación, le pido que repita este procedimiento, pero en esta ocasión aprobándonos a cada uno de nosotros, sucesivamente. Fácilmente se transforma en estas partes proyectadas de sí mismo.

Volviéndome a Mariana le pregunto si tenía algo que expresar. Inmediatamente se enoja con Juan, pero permanece con ese enojo sólo momentáneamente antes de echarse hacia atrás, por medio de la intelectualización. Con un poco más de trabajo prosigue emocionalmente retraída, deseando “apostrofar” a su marido. Al ver que se evade y que está paralizada, le pido que exponga su resentimiento hacia Juan. Mariana dice, con cierto sentimiento: “Te resiento y me disgusta mucho cuando eres así. Divagas, desdeñas, te muestras taciturno e incapaz demasiado tiempo.” Entonces le pido a Mariana que exponga sus demandas a Juan. Ella contesta: “Quiero que seas tu propia fuente de motivación. No quiero que estés apegado a mí y quiero que suministres la parte que te corresponde del dinero.” Pido entonces a Mariana que asuma la responsabilidad de sus propias expectativas y de la realización de las mismas. Mariana dice entonces a Juan: “Quiero vivir con un hombre que se movilice y que se motive a sí mismo.”

Mariana y Juan expresan que se sienten aliviados y más abiertos el uno hacia el otro. Ahora, ella asume la responsabilidad por sus fantasías acerca de cómo su marido “debe ser”. El se ocupa de sus proyecciones respecto a su desamparo y a su deseo de aprobación, y se transforma más en sí mismo.

3.2.2 Josep Zinker

Otro terapeuta Gestalt que ha incursionado en el trabajo de las proyecciones en la pareja es Zinker (1991) quien ha desarrollado su teoría de las polaridades con la cual aborda los conflictos entre las personas y comenta al respecto: “El conflicto interpersonal se deriva a menudo del conflicto intrapersonal. Esto sucede cuando un individuo reprime su conciencia de alguna zona de su propio ser y luego la proyecta sobre otro: es más fácil ver lo malo de otro que lo propio. El demonio es una proyección, magnificada, de nuestra maldad interior, y Dios lo es de nuestra bondad interior. Más fácil resulta luchar con otro que con uno mismo, “resistir al mal” que enfrentar las malas intenciones propias” (p. 165-166).

En teoría, la persona saludable constituye un círculo completo, que posee miles de polaridades integradas y entrelazadas, que se fusionan todas entre sí; por lo general la persona saludable conoce la mayoría de las polaridades que contiene, incluso aquellos sentimientos y pensamientos que la sociedad reprueba, y es capaz de aceptarse tal como es, aún así, puede haber puntos oscuros en la conciencia de la persona saludable. Puede conocer su lado tierno pero no su lado duro.

“En la conciencia de una persona perturbada hay grandes vacíos. Tiene una visión rígida y estereotipada de sí misma y no logra aceptar muchas de sus partes: su mezquindad, su homosexualidad, su insensibilidad, su dureza. Niega sus propias polaridades negativas –aquellas facetas de sí misma que le han enseñado a considerar inaceptable o repulsivas- tiende a proyectar sobre otros tales características. Tomar conciencia de esas polaridades inaceptables la torna ansiosa. Como consecuencia surgen síntomas neuróticos: la neurosis consiste en la imposibilidad de controlar la aparición de ansiedad” Zinker (1991) p. 161

Zinker (1991), hace una analogía entre el autoconcepto y las caras oscura y luminosa de la luna. El conflicto intrapersonal supone choques entre las propias polaridades oscuras y luminosas. Mientras un lado de nosotros mismos confirma lo que hacemos, el otro lado de la polaridad desaprueba nuestro proceder, de modo que nos sentimos confundidos.

“Un aspecto del lado oscuro de la luna es la conciencia, o superyó. Esa cara oscura asume a menudo la forma de un Hitler, vale decir, de una conciencia irrazonable, rígida, intransigente. Otra manera de definir esas dos partes de la luna consiste en decir que la porción regañona es la sádica y la otra la luminosa es la que recibe todos los reproches y no sabe cómo enfrentarlos-la masoquista-. Sucede casi como si hubiera dos personas en una”. Zinker (1991) p. 162.

En la psicoterapia lo que se pretende es que la persona conozca sus propias polaridades, que se de cuenta de la dinámica de ellas y el intercambio que sostiene entre sí. Y cuanto más aprende de las zonas misteriosas de sí mismo, más saludable se torna.

“Freud consumó un exitoso esfuerzo por encender la luz en el interior de nuestras dudas psíquicas. Gran parte de la terapia gestáltica concreta y aplica operativamente sus ideas en técnicas de curación más eficaces.” Zinker (1991) p. 162

“Las polaridades que se proyectan pueden ser oscuras, desconocidas y perturbadas (yodistónicas), o bien oscuras, desconocidas y sustentadoras (yosintónicas). Si el marido actúa impulsivamente, la mujer puede decir que, de los dos, él es el “animado”. Ese rasgo de él puede gustarle, en parte, porque hasta cierto punto ella piensa que le gustaría poseer tal cualidad. Este es un ejemplo de polaridad oscura y sustentadora. Pero también es posible que su propia impulsividad la asuste y, en consecuencia, la de él la trastorne. Cuando él se conduce en esa forma, ella se pone ansiosa y se enoja con él, y lo acusa de atolondrado y veleidoso. La mujer sólo sería capaz de enfrentar eficazmente el problema si fuera capaz de apreciar su propia impulsividad reprimida.” Zinker (1991) p.168

Ellos podrían lograr un matrimonio sólido, si la mujer lograra conocer su propia creatividad y su propia vivacidad, es decir, conocer en sí misma todas las cosas que admira, adora, aprecia y gusta de su marido, y viceversa.

“A menudo marido y mujer se comparten las polaridades y cada uno llena una polaridad “vacía” u “obscura” en el otro. En consecuencia, se necesitan dos personas para formar a una persona completa. Se trata de una relación confluyente, una situación que dos seres viven en una misma piel psíquica. Esto se aplica tanto en un sentido dinámico como en término de comportamiento concreto. El conflicto sobreviene con frecuencia cuando una de las partes ataca en la otra, trae problemas o permanece ignorada.” Zinker (1991) p. 168

Zinker (2005) plantea que la proyección en la pareja se presenta de la siguiente forma:

Busca un depositario para adjudicarle lo que le es propio, pero ajeno al otro.

Compromete la realidad externa con la propia representación interna.

Uno coloca el self del otro ante la necesidad y/u obligación de representar un determinado rol.

No solo percibe al otro de “x” forma sino que contribuye a que así sea.

Zinker (1991) ha diseñado una forma para trabajar con las polaridades que se proyectan en pareja o en otras relaciones interpersonales, al cual denomina “apoyándose en la acusación”. El primer paso consiste en que cada persona tome conciencia del lado oscuro de sí misma. La segunda parte del proceso supone que cada persona considere los siguientes puntos: 1) como puedo escuchar lo que a usted le preocupa acerca de mí. 2) Qué puedo hacer con esa preocupación sin ponerlo a usted a la defensiva o incurrir en su ira, y 3) cómo podemos trabajar en torno de esa preocupación de manera tal que usted no se sienta insensata por acusarme o por ver esa parte mía; en otras palabras, reconociendo la validez de su preocupación, aun si esto me molesta.

Para este trabajo es importante considerar hablar desde la experiencia personal y luego transportarse al espacio en donde vive la otra persona y hablar desde esa parte.

Cuando se ha acumulado demasiada ira en la pareja es importante darles un espacio para que la expresen, directamente con la pareja o golpeen una almohada con sus puños; a veces es preciso que se hablen a gritos uno al otro para que alcancen así el grado de sensatez que les permitirá relacionarse en un nivel superior de enfrentamiento.

Cuando la pareja a ventilado la ira que acumuló, puede empeñarse en un proceso más o menos ordenado de exploración, guiada por un terapeuta de una situación delicada. A continuación se presenta un bosquejo de ese proceso:

1) Cada persona elabora una lista de cualidades que la trastornan en su relación con la otra; por ejemplo, “tú eres mezquino” o “tú eres insensible”.

2) Uno enfrenta al otro con ayuda de un ítem; por ejemplo, “tú insensibilidad realmente me ha molestado mucho”.

3) El acusado declara la respuesta corporal suscitada en él por el enfrentamiento; por ejemplo, “tengo los dientes y los puños apretados y los músculos tensos”.

4) Se acepta la acusación como punto de apoyo: el acusado efectúa cierto esfuerzo por admitir aquello que se le imputa; por ejemplo, “soy insensible cuando tu madre nos visita”, a lo que se agregan cuantos ejemplos sean posibles del comportamiento, en este caso “insensible”, para el otro.

5) El acusador expresa aquello que él, o ella a escuchado decir al otro; por ejemplo, “tú me dijiste que”. Esta etapa es crucial, pues cuando las parejas discuten rara vez se prestan atención uno al otro.

6) El acusado expone en que formas él o ella manifiesta por medio de sus actos la polaridad de aquello de que se lo acusa; por ejemplo, en qué forma él o ella demuestra que es sensible.

7) El acusador declara que ha escuchado decir al otro acerca de esas excepciones de la regla (y puede recordar al acusado puntos que se hayan olvidado).

8) El acusador asume la propiedad de la proyección; por ejemplo, “como experta en insensibilidad soy insensible contigo cuando bebes demasiado y cuando debo pasar demasiado tiempo con los niños”.

9) El acusado informa sobre lo que él o ella han oído.

10) Cada persona revela sus sentimientos acerca del proceso por el que acaba de pasar.

Zinker (1991) pp. 173-177 relata un ejemplo con la intención de aclarar como se realiza proceso anterior, en este caso lo hace con Florencia su pareja.

El problema de Florencia (F) con la grandiosidad de su marido Zinker (Z).

F.: Una de las cosas que me molesta es tu grandiosidad, en especial cuando relatas cosas que has hecho o hablas sobre alguna de tus experiencias.

Z.: Cuando dijiste eso, lo sentí en mi pecho. Sentí una rigidez en mi pecho. No respiré. Contuve el aliento mientras te escuchaba. Te oí decir que no te gusta mi grandiosidad. No te gusta cuando exagero o doy importancia a cosas que hago o hice. ¿Exacto?

F.: Que puedas haber experimentado, no necesariamente que hayas hecho.

Z.: Que pueda haber experimentado, ¿exacto?

F.: Exacto.

Z.: Bueno, así lo había entendido. Lo que ahora quiero es averiguar si puedo dar con algunos ejemplos que permitan sustanciar lo que me dijiste. Creo haber exagerado el éxito de mi padre como dentista. Creo haber exagerado o dramatizado en exceso algunas cosas que me sucedieron cuando vivía en Europa. Creo haber puesto demasiado énfasis en algunas de mis realizaciones; por ejemplo, todo lo que he escrito. Creo que dramatizo demasiado cuando refiero a mis amigos algo sucedido en mi familia, una discusión o algo relacionado con los hijos. Dramatizo excesivamente ante los chicos con la cantidad de dinero que gano. Creo que en el pasado –no recientemente- superdramaticé mi experiencia sexual y mis hazañas en ese terreno.

F.: Veamos si te escuche bien. Te oí decir que habías dramatizado en exceso tus experiencias en Europa. Que exageraste el éxito de tu padre como dentista. Y te oí decir que en el pasado, pero no recientemente, te habías jactado de tus proezas sexuales y que habías exagerado delante de los niños cuanto dinero tenías. Te oí decir que habías exagerado o sobredramatizado la cantidad de cosas que escribiste. No creo que sea verdad. Eso es algo que no sentí

.

Z.: No me referí a mentiras. Hablé de dramatización. No soy un mentiroso.

F.: No, tampoco yo hablo de mentiras. Tú no has sobredramatizado lo que escribiste o cuanto escribiste. No tengo esa impresión.

Z.: Ahora te hablaré de algunas formas en que no me dramatizo a mi mismo ni lo hago con mis experiencias. Por ejemplo, en este mismo momento no me parece que yo sea muy dramático; en este mismo momento en que hablo contigo, tengo la impresión de estar “tocando con sordina”. Cuando atiendo a otros en terapia; La mayor parte del tiempo no sobredramatizo. En ciertos momentos, cuando hay pequeños puntos culminantes, puedo recurrir a alguna expresión que suene a dramática, pero la mayor parte del tiempo estoy tranquilo y sedado. No sobredramatizo ante otros cuánto los quiero a ti y a los chicos. Esto es importante. No sobredramatizo ante otros cuanto trabajo y en que diversos modos vivo mi vida. Este es un

concepto nuevo, una manera nueva de pensar sobre mí mismo, de modo que no se trata de que tenga respuestas prefabricadas para ti. En fin, no sobredramatizo ante nuestros amigos mis realizaciones o mi sentimientos, o mis necesidades. Puedo limitarme a ser natural, a ser yo mismo. Pero esto no significa que no recurra a mi influencia ni que no tenga conciencia de mi poder.

F.: No es el poder o la influencia lo que me choca.

Z.: Es su cualidad teatral. Bueno, creo que a medida que maduro y tengo más conciencia de mí mismo, más sólido me siento por dentro y menos necesidad tengo de impartir fuerza a las cosas actuando teatralmente, de modo que, al fin de cuentas, me parece que en los diez últimos años he logrado tornarme más sólido. También tengo mayor contacto con mi tristeza. Cuanto menos conciencia tengo de mis bravatas, más la tengo de mi tristeza. Me gustaría saber si me escuchaste.

F.: Muy bien. Te escuché decir que, en este momento y aquí, no eres grandioso; eres muy natural. Que no eres grandioso acerca de la forma en que nos quieres a mí y a los niños. Te oí decir que no eres dramático ni grandioso cuando estas con tus amigos, que empleas tu poder y tu influencia, pero en la forma apropiada, no de manera teatral. No eres grandioso acerca de la diversidad de cosas que haces ni de la forma en que vives tu vida. ¿Qué más dijiste?

Z.: Dije que me siento más sólido. Realmente me parece que me escuchaste. Es tan agradable de hablar de este problema en forma sana. Ahora quiero decirte en qué modos mi grandiosidad o mi dramatisidad me benefician, y en cuáles no. Tengo idea de que cuando estoy fuera de la ciudad, trabajo en un taller de terapia, hay una parte mía, mi grandiosidad, que me beneficia. Me siento capaz de cualquier cosa. Y en esas oportunidades, cuando experimento esa sensación de grandeza, o de teatralidad, hago algunas cosas muy creativas y algunas insólitas. Creo una atmosfera de vitalidad e interés para los que asisten a mis talleres. Otra cosa llamativa de mi teatralidad es que, en mi trabajo, tiendo a recurrir a la dramatización. He elaborado formas de trabajar con los suelos, como experiencias dramáticas; me gusta emplear música y movimiento espontáneo, e improvisación junto con movimiento, y también otras formas. Para mí

esto marcha mal cuando de algún modo hago mal las cosas o no sirvo para ellas. Entonces desconecto al otro, y el otro es importante para mí. No quiero desconectarlo. Y sospecho que a veces hago eso con mis amigos. A veces recargo mi dosis de dramatización, lo cual desconecta a los otros, y desconecta su creatividad y capacidad de innovar, porque yo con mi excitación y mi drama y mi exageración, ocupo todo el espacio. De modo que allí no me beneficia, porque no me permite tomar contacto más clara y plenamente con otros. Eso es lo que pasa.

F: Muy bien esté es el punto donde necesito asumir la propiedad de las formas en que soy grandiosa o exagero. O soy abiertamente dramática.

Z: O podrías asumir la propiedad de la forma en que no eres bastante grandiosa, vale decir, asumir la propiedad de toda la cuestión de la grandiosidad.

F: Una manera en la que me parece que soy abiertamente dramática es la manera en que hablo de la escuela, por ejemplo, y todo lo que digo sobre mi actividad allí. Hago una enormidad de lo cansada y ocupada que estoy, de cuanto trabajo tengo allí y de todos estos terribles papeles, cuando por cierto tengo control sobre todo eso y puedo hacer con todo eso algo mejor que tanta alharaca, que ser tan dramática. Otra forma de ser grandiosa consiste en mi idea de que podía manejar el dinero mucho mejor, por ejemplo, que tu. No veo como podría manejarlo mejor.

Z: La verdad es que no sabes que yo lo haría peor que tu.

F: De acuerdo.

Z: ¿Cuáles son algunas de las formas en que no eres bastante grandiosa?

F: Tiendo a disminuir la mayor parte de lo que hago. Por ejemplo, el año pasado tenía algunos clientes con los que me iba muy bien y podía imaginarme diez razones distintas de mi éxito, en vez de admitir que el buen resultado se debía a lo que yo hacía con ellos. Pero tendía a decir: “bueno, han de haber cambiado sus circunstancias” o “se les presentó algo inesperado”, o algo por el estilo, que modificara todo el sentido en que la terapia marchaba en vez de admitir

que tenía influencia sobre ellos. De modo que bien puedo pensar más en mis meritos a ese respecto. Otra manera de no ser grandiosa consiste en no reconocermé suficiente mérito, por ejemplo, por la calidad de los trabajos que escribo.

Z: Si, te disminuyes bastante.

F: Tengo una actitud de pedir excusas por lo que escribo. Aún después de haber recibido refuerzo exterior en el sentido de que son buenos trabajos, bien escritos e informativos, y aún sabiendo que me han dejado enseñanzas, tiendo a disminuirlos. Tiendo a no ser grandiosa en el sentido de no ser bastante audaz; por ejemplo, para elegir ropa y decorados, no confío en mi audacia. Tiendo a no ser grandiosa al Hablar de cosas que hice. Por ejemplo, en el taller de parejas no dije nada de lo que había hecho o del tipo de experiencia que tenía.

Z: Tengo una curiosidad ¿Te parece que cuanto más capaz eres de dramatizarte a ti misma y lo que haces, más cómoda te sientes con mi dramatización?, ¿piensas que esto podría influir?

F.: Bueno, no se trata de que yo sienta necesariamente en forma distinta tu grandiosidad, sino más bien de que el equilibrio se modifica.

Z.: ¿Qué quieres decir con eso de equilibrio?

F.: Bueno, tengo la impresión de que estas mejor asentado y no tienes necesidad de magnificar tanto. Lo que me molesta no es tanto la grandiosidad como la exageración. Y no veo que tú la necesites tanto. Y a medida que me siento mejor conmigo misma y con lo que puedo hacer y lo que hago, pienso que puedo ser un poco más audaz con la expresión de mi propia experiencia.

Z.: ¡Incluso puedes exagerar a veces!

F.: Bueno, si, incluso puedo exagerar.

Z.: Entonces, ¿dónde estamos parados ahora?

Z.: Bueno, me parece que hemos desmantelado la idea de ser yo acusado por ti, o la sensación de que si tu me decías que algo te disgustaba eso me iba a destruir, o nos iba a destruir a ambos. Me gusta que haya sucedido así. Me siento aliviado.

F.: Tienes razón. Tratar estos problemas ha sido para mí sumamente útil, porque, igual que otras veces, tampoco ahora me siento herida, y tampoco tengo la impresión de que tú te sentirás herido. Me parece que tú realmente me escuchaste y yo puedo ser honesta contigo en relación con un tipo de experiencia muy delicado y en potencia es explosivo. Aprecio de verdad esta manera de hacer frente a problemas que nos fastidian.

Z.: Antes de que termine la conversación, quiero poner en perspectiva todo lo dicho. A tino te gusta mi grandiosidad. En parte, no te gusta por que te es desagradable y porque con ella te pongo a distancia a ti y a otros.

F.: Al mismo tiempo, me disgusta porque yo misma me prohíbo jactarme de mis propias realizaciones, o siquiera simplemente manifestarlas. Supongo que si yo pudiese tener un poco más de tu dramaticidad, me sentiría más satisfecha conmigo misma y menos resentida contigo.

Z.: Aprecio que me lo digas. En compensación me propongo prestar más atención a mis propias exageraciones. Si yo no ocupo todo el cuarto con mis tonterías tal vez tu puedas empezar a expresarte más libre y abiertamente.

El ejercicio anterior es un ejemplo de las técnicas básicas que se pueden utilizar para resolver una situación de lucha en forma creativa, como un medio que permitirá enfrentar las acusaciones que formularían uno al otro o las insatisfacciones recíprocas.

Los beneficios que tiene son:

- 1) Cada persona aprende a presentar un resentimiento;
- 2) Cada una aprende a escuchar a la otra, en vez de ensayar de nuevo un libreto de represalias;
- 3) Cada uno aprende a asumir la propiedad de sus propias proyecciones;
- 4) Cada persona aprende a respetar tanto la experiencia del otro como su validación, sin perder por ello en propia estima;
- 5) De tales discusiones no resulta una animosidad mayor; ambas partes tienen la sensación de que sus diferencias se integran.

La debilidad de este modelo reside en que, habitualmente, una pareja no puede aplicarlo en forma independiente, sin un intermediario experto que pueda estimular la expresión de sentimientos sin peligro de que ella se torne destructiva.

CAPITULO IV METODOLOGIA

4.1 JUSTIFICACIÓN

El tema de este trabajo trata sobre el manejo de las proyecciones cuando se presentan en los conflictos de pareja, abordados desde la psicoterapia Gestalt. El tema de la pareja es amplio y complejo por todo lo que implica; comenzando por la formación de la diada, ya que en cada uno de los integrantes existe un ideal propio de cómo quiere que sea su compañero (se enviste al compañero con atributos que no tiene), para cubrir distintas necesidades afectivas, emocionales y expectativas sociales, por consiguiente no se elige cualquier pareja, pues tomar entonces tal decisión implica una gran responsabilidad. Según Thibault (1971) la pareja no se elige en todas las épocas de la historia, por las mismas motivaciones, unas veces se basa en afinidades personales, otras están en función de exigencias culturales, familia, patrimonio trabajo, etc. Así cuando un hombre y una mujer conforman una pareja se produce el encuentro de las historias individuales, cada uno lleva un bagaje propio de valores y creencias acerca de los conceptos pareja y familia. Poco a poco la pareja construye un paradigma propio, es decir, un conjunto de premisas compartidas que emplearán para dar cuenta del mundo y coordinar sus actividades, configurando así, su sentido de identidad familiar.

Una vez conformada la relación de pareja se compartirá tiempo, gustos, ideas, puntos de vista acerca de las expectativas mutuas, emociones, sentimientos, contacto físico, caricias e intimidad sexual. De aquí, que se llega a establecer cierto grado de confianza, además de la construcción de expectativas, deseos y promesas de amor “por siempre”, lo cual puede ser fantasía o realidad. Se establece un vinculo muy fuerte en donde el rompimiento de las promesas y expectativas se toma como una traición, la cual se vive con mucho dolor.

El desarrollo de la pareja es un proceso dinámico en el que se pueden presentar conflictos que limitan el crecimiento de la misma y de cada uno de sus miembros; si los miembros no son capaces de solucionarlos o si no tienen las habilidades para enfrentarlos, seguramente llegaran a sentirse fracasados y decepcionados, optando por terminar la relación.

Actualmente se ha registrado un gran número de separaciones o divorcios El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2009) reporta en este mismo año que por cada 100 enlaces matrimoniales realizados en el país hubo 15.1 divorcios; en el año 2008, quince entidades federativas superan la proporción nacional, las que presentan los valores más altos son: Chihuahua (26.9 divorcios por cada 100 matrimonios), Colima (26.7); y Nuevo León (24.4) en contraste, las proporciones menores se registran en Oaxaca (2.9), Guerrero (4.9) y Tlaxcala (6.4). Lo cual muestra una tendencia de los divorcios a incrementar.

Los divorcios son motivados por los distintos conflictos de pareja que no se resuelven y que se presentan en distintos ámbitos de su vida, por ejemplo: la comunicación, la falta de comprensión, diferencias irreconciliables, desconfianza, incompatibilidad de caracteres, debido al no cumplimiento de metas en pareja y de metas de cada uno de sus miembros, agresión física, psicológica o sexual, entre otros.

En este trabajo se plantea que en la relación de pareja el mecanismo de proyección se presenta por la dificultad que tienen de hacerse responsables de sus conflictos personales (conductuales o emocionales), es decir; que tiende a hacer al otro responsable de lo que tiene origen en el mismo, renunciando a sus propios impulsos, deseos y conductas, colocando lo que le pertenece en su pareja. Esto se debe a que las personas no cierran círculos durante su desarrollo psicológico, no puede ver claramente sus propias necesidades ni puede hacer una distinción adecuada entre sí mismo, su pareja y el resto del mundo, en consecuencia recurre a mecanismos neuróticos para poderse adaptar al medio, sin darse cuenta de que esto impide su propio desarrollo y origina conflictos con su compañero, lo cual, puede llevar a la disolución de la pareja.

En la Gestalt se considera la personalidad como un “todo organizado” y no la suma de sus partes, los problemas psicológicos son consecuencia directa de no saber aceptar o integrar partes de nosotros mismos en nuestra personalidad. Los conflictos con la pareja se ponen en marcha a raíz de lo que la persona se hace a sí misma; Por ejemplo, no asumir la rabia que se siente hacia sí mismo y esto se manifiesta en una determinada conducta hacia el compañero. Dentro de la terapia de pareja el principal interés es reintegrar lo proyectado en cada uno de los integrantes de

la pareja, es decir, devolverle la proyección a cada uno confrontarlos con su “ceguera actual” en la relación, y apoyarlos en su espontaneidad, pero siempre marcando la diferencia “yo-tu”.

La terapia Gestalt como proceso creativo busca desarrollar esta diferenciación en el contacto entre la pareja, con lo cual, se alcanza un auto-descubrimiento de los recursos y potencialidades que constituirán un nuevo auto-soporte, para pasar así de la dependencia ambiental al auto apoyo de cada uno de sus miembros.

Se puede entender la salud de la pareja como un proceso constante de adaptaciones creativas que permite autorregularse y restablecer el equilibrio tomando en cuenta todas aquellas posibilidades que les ofrece la situación en el “aquí y en el ahora”, que los auto apoyan, para cerrar cada experiencia, cada Gestalt y no dejar asuntos inconclusos.

La situación actual del aumento de la separación que presentan las parejas en conflicto, muestran la necesidad de crear alternativas de tratamiento psicoterapéuticas que ofrezcan atención y soluciones efectivas de fondo, es por eso que se propone implementar un taller en el que se sensibilice a los integrantes de la pareja a reconocer su conflictiva y a darse cuenta de cómo la proyección esta presente y es un factor que distorsiona su percepción complicando la relación y la comunicación. El taller pretende brindar las condiciones para que la pareja vivencie y aclare su propio proceso; se de cuenta de su conflictiva y reconozcan sus proyecciones.

Ante este panorama, la psicoterapia Gestalt aparece como una herramienta útil en la intervención con parejas en conflicto ya que plantea diversas técnicas y ejercicios que permiten que las personas en este proceso resuelvan su situación de forma satisfactoria.

4.2 Objetivo general

Promover el darse cuenta en las parejas para que aprendan a identificar las proyecciones y resuelvan sus diferencias de manera saludable.

4.3 Objetivos específicos

2.- Que los participantes identifiquen cómo se presenta el mecanismo de proyección en los conflictos de pareja.

3.- Que los participantes identifiquen las proyecciones propias cuando se presentan en los conflictos de pareja.

3.- Apoyar a los participantes mediante las técnicas gestálticas para que asuman su responsabilidad dentro de la conflictiva de pareja.

4.- Que los participantes se sensibilicen a su propio “darse cuenta”, para solucionar los conflictos de pareja.

4.4 Definición de taller

La División de Educación Continua de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México menciona en su agenda académica de 2007 que “a través de un taller, se adquieren o se fortalecen habilidades y destrezas a partir de la realización práctica de las tareas propuestas por el experto que orienta y acompaña a los participantes durante el proceso”.

Bader (citado en Alonso 1995), explica que un clínico puede aprender a dirigir un taller para extender su práctica clínica a un ambiente educativo en lugar de uno clínico. Comenta que un taller como experiencia de aprendizaje difiere de la terapia de grupo; mientras que la terapia de grupo se enfoca en los patrones personales sanos y enfermos de pensamiento y acción, en general, un taller se relaciona con el trabajo del participante. Se basa en su salud y en su deseo de aprender y de aplicar este aprendizaje al ambiente laboral. Ladd (1986 citado en Alonso 1995) supone que un taller exitoso mezcla la teoría, experiencia y aplicación de manera que les presenta a los participantes un marco conceptual, les proporciona una oportunidad para expresar uno o más de los conceptos y, entonces les ofrece una ocasión de aplicar tanto los conceptos como la experiencia a las situaciones laborales de la vida real.

Alonso (1995) menciona que el clínico debe tener conocimientos de la dinámica de grupos pequeños y grandes, así, la organización y la conducción de un taller constituyen un uso no clínico del conocimiento y experiencia del clínico acerca de la dinámica grupal.

Para la organización y conducción del taller se tomara en cuenta las fases de la sesión terapéutica en las que se contempla inicio, proceso y cierre que de acuerdo con Salama (2007) en Gestalt son representadas por caldeamiento inespecífico, caldeamiento específico, acción y cierre.

4.5 Taller de sensibilización Gestalt

También en este taller es fundamental tener claro qué es la sensibilización, la cual esta definida por Muñoz (2008) como el medio por el cual se busca promover que las personas logren una percepción mejor y más completa de sí mismas y del mundo que les rodea; todo esto apoyado en un fundamento teórico y filosófico y llevado a cabo con una metodología coherente.

Más específicamente en psicoterapia Gestalt, Muñoz (2008) define la sensibilización como aquella técnica semiestructurada que promueve el darse cuenta (*awareness*) y la responsabilización, para que la persona se ponga más vívidamente en contacto consigo misma y con el mundo, para que esté alerta a su propia experiencia, se dé cuenta de ella y con esto se descubra, se desbloquee, descubra a los otros y logre una mayor fluidez en su relación intra e interpersonal.

La misma autora indica que la sensibilización Gestalt puede aplicarse en distintos ámbitos, de tipo educativo, empresarial, de crecimiento, de integración, de capacitación, etcétera, donde las personas desean descubrir más de sí mismas y promover más de su desarrollo individual y social.

Es importante aclarar que la sensibilización es distinta a la psicoterapia ya que, cuando se hace sensibilización Gestalt, en el procesamiento posterior a la ejecución del ejercicio, el

sensibilizador no tiene que trabajar con las pautas crónicas de detención del crecimiento de la persona, únicamente debe promover el darse cuenta de la problemática.

La sensibilización Gestalt tiene dos objetivos fundamentales según Muñoz (2008):

1.- Incrementar en la persona darse cuenta o *awareness*, que la persona aprenda a estar en contacto consigo misma para darse cuenta de sus pensamientos, sus sentimientos, sus reacciones físicas, y para que así aumente la conciencia de sí misma.

2.- Que la persona se responsabilice de sí misma, de sus pensamientos, acciones, sentimientos, sensaciones, etcétera, para que aprenda a estar en el mundo de una forma plena, libre y abierta; que aprenda lo obvio, lo que es.

Aprender es descubrir en la experiencia, se aprende cuando se esta puesto entero en la experiencia; si no, no hay aprendizaje significativo. Quien aprende sólo racionalmente, puede sólo memorizar. Nada más se aprende significativamente cuando se está asociado a la experiencia, no disociado de ella.

4.5.1 Participantes:

El grupo estará conformado por cinco parejas (novios, matrimonios y unión libre), que dan en total diez participantes con una edad adulta de entre 18 y 60 años ya que en esta etapa alcanzan la plenitud de su desarrollo biológico, psíquico, se consolida la personalidad y el carácter, con escolaridad mínima de secundaria, lo cual nos indica que tienen un nivel intelectual que les permite tener una comprensión y asimilación de la experiencia vivida, de nacionalidad mexicana y que radiquen en el área metropolitana.

4.5.2 Procedimiento

El taller comprende 6 sesiones de 3 horas cada sesión, en las que se implementarán ejercicios vivenciales.

Tomando en cuenta el ciclo de la experiencia el taller se divide en cuatro etapas: la primera etapa es el caldeamiento inespecífico que comprende la 1ª y 2ª sesión, la segunda etapa es el caldeamiento específico que se trabaja en las sesiones 3ª y 4ª; Acción es la tercer etapa en las que se realiza la sesión 5ª y 6ª; Retroalimentación y cierre del taller se lleva a cabo al final de la 6ª sesión.

A continuación se describen brevemente los temas de las sesiones del taller: La primera sesión es la presentación de los facilitadores y los participantes, además de integración grupal; La parte practica es para familiarizar a los participantes con el trabajo Gestalt, promover el contacto con consigo mismo y el medio, por medio de nuestro cuerpo y nuestras emociones. Experimentar el mundo con los cinco sentidos. La segunda sesión se explica las etapas de la pareja, cómo se dan los conflictos y las proyecciones, se trabaja en la relación yo-tu. La tercera sesión tiene como finalidad darse cuenta en pareja en que área se presenta el conflicto y en que situaciones, el trabajo individual de cómo introyectan las experiencias vividas. La cuarta sesión plantea el trabajo de proyección con las personas ajenas a la pareja. Ya en la quinta sesión la pareja va a trabajar con sus proyecciones a nivel relacional. Durante la sesión 6 los participantes identifican qué aspectos personales aceptados y no aceptados proyectan en la pareja, en su entorno con las personas y las cosas para su reintegración.

Cada pareja tendrá una bitácora en la que registrara cada sesión los aspectos importantes de los que se da cuenta.

Los facilitadores harán observaciones del proceso del taller y harán registros anecdóticos así como la filmación de cada sesión.

4.5.3 SESIONES DEL TALLER

Ahora se presentan las distintas dinámicas que se llevarán a cabo durante el taller.

1ª SESIÓN: Presentación de los facilitadores y los participantes.

Objetivo: Crear un clima empático de seguridad y confianza para los participantes y para que el desarrollo de las sesiones se cumpla adecuadamente con los objetivos planeados.

Tiempo: 45 minutos

Descripción: Se informa sobre los objetivos del taller al inicio descritos.

Encuadre por parte de los facilitadores, en el que se acuerdan las reglas y horario del grupo: El horario de entrada y salida son definidos, así como la tolerancia para entrar. Se define el número de sesiones y las fechas de las mismas. Se enuncian los siguientes compromisos de participación en el grupo: Mostrar respeto a lo que expresen los demás. Toda la información que se maneja es confidencial y no debe salir del espacio en que comparte el grupo.

Actividad: “Lluvia de ideas” los participantes expresen cuales son sus expectativas personales dentro del taller.

1ª Actividad de presentación: Memorizando nombres:

Tiempo: 15 minutos

Descripción: Cada participante dirá su nombre, el que le sigue dirá el nombre del anterior y el suyo al final, así todos los demás, repetirán de memoria los nombres de sus compañeros hasta que se acaben de presentar todos; si a alguien se le olvidan los nombres se inicia nuevamente la presentación con el primero del grupo y todo se repite.

2ª Actividad de presentación: Presentación en pares

Tiempo: 40 minutos

Indicaciones: Elijan a una persona (hombre o mujer) que no sea su pareja. Se van a colocar sentados frente a frente. La consigna es “van a presentarse, platicar quienes son, a que se dedican y su situación de pareja ustedes eligen quien empieza a hablar primero, hasta que se les indique cuando cambiar para que el otro se presente”.

Los participantes se integran formando un círculo y van a presentarle al grupo a la persona con la que le tocó trabajar. Después de que ya se presentaron a todos los integrantes, finalmente se les pide que expresen cómo se sintieron.

3ª Actividad: Zonas de conciencia o del darse cuenta (basada en el libro de “El Darse Cuenta” de Stevens 2006).

Tiempo: 60 minutos

Objetivo: Conocer el trabajo vivencial de la psicoterapia gestalt.

Indicaciones: El trabajo Gestalt tiene como finalidad centrarse en uno mismo para darse cuenta cómo estoy con los demás. Promover el dejarse fluir para generar conciencia. Sin esperar cambiar nada, únicamente ponerse en contacto con la propia vivencia; nos percataremos que los cambios van surgiendo de manera natural, sin esfuerzo ni planificación. “Con un darse cuenta cabal y con la confianza de que saldrá bien, uno puede permitir que ocurra lo que tiene que ocurrir.”

Descripción:

Indicaciones: Se indica a los participantes lo siguiente: “Date un tiempo para prestar atención a tu propio darse cuenta. Se solo un observador de tu propio darse cuenta y advierte en donde esta, Di a ti mismo: “Ahora me doy cuenta de” y finaliza la frase con aquello de lo cual te estás dando cuenta en este momento”. Dilo en voz alta. En seguida date cuenta si es algo de afuera, interior o una fantasía... ¿hacia dónde se dirige tu darse cuenta?... ¿te das más cuenta de cosas fuera de tu cuerpo, o de sensaciones debajo de tu piel?... dirige ahora tu darse cuenta al área en donde esta tu mayor atención, exterior o interiormente, y date más cuenta de ello... ¿hasta qué punto esta ocupado con fantasías, pensamientos o imágenes?... Nota que mientras estés ocupado con un pensamiento o una imagen tu darse cuenta de la realidad exterior o interior decae o desaparece... si tan solo puedes aprender categóricamente la distinción entre una fantasía y la realidad de tu experiencia actual, podrías dar un gran paso hacia la simplificación de tu vida.

Procesamiento: Se invita a los participantes a compartir su experiencia.

2ª SESIÓN: Las etapas de la pareja y el trabajo vivencial en la psicoterapia Gestalt

Objetivo: Conocer de manera breve las etapas de la pareja, vivenciar junto con su pareja el movimiento y observar de que manera lo proyectan en su vida cotidiana.

1ª Actividad: Exposición

Descripción: Se explican las etapas de la pareja, de manera breve de acuerdo a Díaz Loving (1999).

Tiempo: 90 min.

Etapas de la pareja:

De acercamiento e intimidad

Etapa extraño/desconocido

Etapa de conocido

Etapa de amistad

Etapa de atracción

Etapa de pasión y romance

Etapa de compromiso

Etapa de mantenimiento

Etapa de conflicto

Etapa de alejamiento y desamor

Etapa de separación y olvido

Procesamiento: Identificar en que etapa del ciclo vital se encuentra la pareja. Se permite un receso de 10 minutos para realizar el procesamiento de la actividad “Amarrados”.

2ª Actividad: “Amarrados”

Objetivo: Vivenciar el movimiento en pareja y “darse cuenta” de qué manera se refleja en la vida cotidiana.

Tiempo: 60 minutos

Procedimiento: Desde el momento en que llegan los participantes se van a amarrar con un paliacate, la mano izquierda de uno con la mano derecha del otro, y así permanecerán desde la primer actividad, un receso de 10 minutos, y se desamarran para iniciar el procesamiento.

Indicación: que presten atención a cómo se van sintiendo y cómo perciben a su pareja.

Procesamiento: Se les pide que expresen cómo se sintieron durante el experimento y que identifiquen cómo les pasa en su vida de pareja.

3ª SESIÓN: Conflictos de pareja

1ª Actividad: Dibujo de la casa

Objetivo: Establecer un diagnóstico de acuerdo al área en que se encuentra el conflicto (comunicación, interacción e intimidad) y si es posible el tipo de conflicto (celos, sexualidad, lucha de poder, etc.).

Tiempo: 80 minutos

Materiales: Medio pliego de papel bond blanco y un plumón grueso (por pareja)

Indicaciones: En pareja hagan el dibujo de una casa, van a utilizar un solo plumón al mismo tiempo. Al tiempo que van dibujando, cada participante prestará atención a su cuerpo, cómo se mueve, qué siente; cómo siente a su pareja cuando se mueve.

Procesamiento: Explorar cómo se comunican, en lo relacional, identificar en que momento surge el conflicto entre ellos (si hay jaloneos o fluyen de manera libre y espontánea), quién dirige todo el dibujo, quién se deja dirigir, quién tiene el control y de qué manera lo ejerce, cómo se sienten, en que momentos de su vida les pasa esto.

2ª Actividad: Introyectar y comer

Objetivo: Que cada integrante de la pareja vivencie por medio del acto de comer, cómo es su proceso de asimilación de las experiencias vividas, si han aceptado situaciones de manera forzada o de manera selectiva.

Tiempo: 80 minutos

Materiales: Una manzana para cada integrante.

Indicaciones: Inicien comiendo la manzana, concéntrese en comer, sin “pensar”. Simplemente concéntrese en su comida. Fíjese en sus resistencias al comer: ¿Saborea los primeros bocados y luego se pone a pensar, conversar, perdiendo contacto con el alimento? ¿Hasta qué punto mastica? ¿Se traga los alimentos bien molidos por acción de dientes y mandíbula, o a medio moler?

Procesamiento: en el procesamiento se explora cómo es su actitud al tener contacto con el alimento, se mastica lentamente, se saborea o se “devora”, lo anterior para extrapolarlo a su vida cotidiana y ver de qué manera esto se ve reflejado en alguna situación en su vida.

4ª SESIÓN: Descubrir proyecciones

1ª Actividad: La fantasía y la proyección

Objetivo: Que los participantes diferencien lo fantasioso o imaginario de lo real y descubran su propia proyección a partir de sentirse rechazado.

Tiempo: 70 minutos

Indicaciones: Contestarán preguntas de acuerdo a lo que consideren en su caso para compartirlas con el grupo.

Procesamiento: Preguntas: ¿Por quién se siente rechazado ahora y antes? ¿Por su madre, su padre, alguno de sus hermanos? ¿Puede reconocer cómo los rechaza usted a ellos?

Ahora en fantasía trate de recordar a alguna persona conocida. ¿Puede diferenciar lo que le gusta de lo que le disgusta en tal persona? Visualícela y háblele fuerte. ¿Cómo le sale la voz? ¿Siente lo que le dice? ¿Se siente culpable?

2ª Actividad: Dinámica de las proyecciones.

Objetivo: Experimentar la sensación que tiene al ponerse en el lugar del otro, observar con que se identifica y si se da cuenta de su proyección.

Tiempo: 70 minutos

Materiales: hojas de papel y lápiz (una para cada integrante)

Indicaciones: Van a describir un rasgo del carácter o de la personalidad de su pareja que más les molesta o desagrada (que es alegre, impulsivo (a), serio (a), callado (a), tímido (a), sociable; etc.). Una vez que lo hagan, lo van a intercambiar entre todos. Ahora quien decida comenzar, va a leer lo descrito como si estuviera hablando de si mismo, lo va a leer en primera persona iniciando con la frase “lo que rechazo de mi es que yo...” y continua describiéndose como lo dice el papel, mientras presta atención a cómo se siente y qué le ocurre a su cuerpo.

Procesamiento: Que expresen como se sienten con esta actividad.

5ª SESIÓN: Trabajo de proyección en pareja

1ª Actividad: Proverbios

Objetivo: Observar cómo es la interacción entre ellos, quién toma las decisiones, quién se queda pasivo, y de qué manera lo que reflejan en la dinámica se refleja de manera similar en su vida de pareja.

Tiempo: 90 minutos

Indicaciones: (actividad basada en el libro de “El Darse Cuenta” de Stevens 2006).

Siéntense frente a su pareja en silencio y mírense... Continúen haciéndolo y adviertan cuál es el primer proverbio que les viene a la mente... Ahora cuéntense ese proverbio... Quiero que ustedes dos hagan un experimento con el mismo proverbio, de modo que quiero que en un minuto o dos decidan cuál de los proverbios emplearán para el experimento...

Comuníquense mientras tomaron esa decisión. ¿Cómo lo hicieron, quien llevó la parte más activa al tomar la decisión y cómo se siente respecto de la misma? Por ejemplo, uno de ustedes puede haberse encogido de hombros y haber dejado que su compañero tomara la decisión para sentirse resentido al no elegir su proverbio. Dense cuenta de la secuencia exacta de acciones y eventos que determinaron la decisión... Después empleen un par de minutos en discutir hasta qué punto esa decisión es un ejemplo de cómo ustedes dos toman decisiones generalmente. ¿Ilustra una pauta común de la interacción entre ustedes?...

Ahora cierren los ojos y piensen en el proverbio que eligieron...

Repítanlo varias veces con diversos énfasis –pero interiormente- y luego compenétrense del mismo vivenciando el contenido del proverbio de un modo directo. Por ejemplo, si el proverbio es: “La piedra que rueda no cría musgo”, conviértanse en la piedra y vean que vivencian. ¿Cómo se sienten siendo esa piedra y cómo ruedan? ¿Quieren detenerse un rato o les gusta rodar y desechar el musgo, etc.? Empleen unos minutos para tomar conciencia de cómo experimenta cada uno de ustedes este proverbio... abran los ojos ahora y cuéntenle a su compañero que significa ese proverbio para ustedes en términos de su propia experiencia. Una vez que lo hayan hecho, empleen cierto tiempo en señalar todas las diferencias acerca del significado del proverbio para cada uno.

En este momento lo que vamos a observar es cómo proyectan en los elementos del proverbio algunos aspectos de su personalidad. Comentar cómo se está presentando el mecanismo de proyección.

Luego se comenta cómo cada uno refleja estas diferencias en su relación y en su vida cotidiana...

Nuevamente cierren los ojos y piensen en el proverbio que antes desearon... en silencio, repítanlo varias veces con distintas inflexiones y luego tómense cierto tiempo para identificarse con su contenido, vivenciarlo y darse cuenta por qué no lo eligió.

Aquí es importante comentar lo que se rechaza, es algo que no agrada y también tiene sentido.

Abran los ojos ahora y comuníquense detalladamente qué significa el proverbio en términos de su propia experiencia. Nuevamente, dándose cuenta de las diferencias entre ustedes y discutan cómo se reflejan estas en su relación...

2ª Actividad: “Paseando al ciego”

Objetivo: Vivenciar y conocer cómo se está proyectando hacia su pareja; descuido, desprotección, agresión, indiferencia, sobreprotección, o desconfianza.

Tiempo: 60 minutos

Materiales: paliacates.

Indicaciones: Van a trabajar con su pareja y a representar un papel, de “ciego” o de “guía” el que represente el papel de ciego se va a vendar los ojos y el guía lo va a llevar a recorrer todo el lugar, sin hablar durante el recorrido únicamente en caso de que halla algún escalón se le indica “sube” o “baja”. Mientras lo hacen presten atención a cómo se sienten y cómo sienten a su pareja. Cuando estén de regreso van a cambiar de papel, ahora el guía será el ciego y el ciego será el guía.

Procesamiento: Se pide que los participantes expresen cómo perciben a su pareja cuando se mueven juntos.

6ª SESIÓN: Reintegración de la proyección

1ª Actividad: El espejo

Objetivo: Que los participantes ejerciten la proyección- introyección.

Tiempo: 70 minutos

Indicaciones: Las parejas se van a colocar frente a frente: Primero uno de ellos va iniciar diciendo lo que le gusta del carácter de su pareja y de su forma de ser (proyección sintónica), al terminar, el que escucha va a repetir literalmente lo que escucho. Finalmente, el que inicia repite en primera persona. Se les indica que se presten atención, mientras repiten y perciben cómo se sienten.

En este primer momento se explica la proyección sintónica, que es lo que observamos en las demás personas y nos agrada o nos identificamos de forma positiva.

Luego el mismo miembro de la pareja que empezó va a expresar lo que le disgusta de su carácter, de su forma de ser y de lo que hace (proyección distónica), al terminar, el que escucha va a repetir literalmente lo que escuchó. Finalmente, el que inicia repite en primera persona. Se les indica que se escuchen mientras repiten y presten atención a cómo se sienten.

En este momento se explican las polaridades y características yo sintónicas, o aceptables por el sí-mismo consciente, y las que son yodistónicas, o inaceptables por el sí-mismo.

Observación: Si en este momento alguna persona se observa con la necesidad de trabajar para profundizar sobre lo que siente, se ofrece el apoyo de realizar un experimento vivencial con el fin de aclarar los sentimientos que surjan

2ª Actividad: Juego de la casa

Objetivo: Que los integrantes observen qué aspectos aceptados y no aceptados de sí mismos están proyectando en su dibujo y que los reintegren a su personalidad.

Tiempo: 70 minutos

Materiales: Papel rotafolio y lápices de colores o crayones.

Indicaciones: Cada miembro de la pareja va a hacer un dibujo de la casa en que vive, con crayones o colores. Deben usar los colores que les parezcan representativos de cada parte de la casa, se les pide además que incluyan la parte que más les gusta y la que menos les gusta de ella.

Nota: La consigna no especifica cómo inician si dibujan el interior o el exterior de la casa, se respeta su iniciativa; si dibujan la parte exterior podría indicar resistencia a mostrarse. Una vez que terminaron de dibujar y si no lo hicieron en el primer intento, se sugiere que dibujen la casa por dentro.

Procesamiento: Una vez que hayan terminado su dibujo; se pregunta, si alguien quiere participar y se le pide que represente la parte que más le gusta de su propio dibujo, hable desde allí y compita con la parte que más le gusta al otro. Luego harán lo mismo con la parte que menos les gusta.

También se propone que representen la parte elegida por el otro como más linda o más fea, y dialoguen desde allí.

3ª Actividad: Retroalimentación y cierre del taller

Objetivo: Compartir el aprendizaje de la **experiencia** en el taller.

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento: se pide al grupo exprese cómo se siente con la experiencia del taller, de qué se dan cuenta, con qué se queda del mismo y si le sirve en su vida actual.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A lo largo de la existencia, el ser humano se une en pareja para cubrir necesidades sociales afectivas y emocionales; hay tantas formas de relacionarse como parejas en el mundo, la relación de pareja se va a definir en cuanto a la personalidad de cada uno de sus integrantes y en cuanto a la dinámica que utilizan para relacionarse, así, existen parejas que se relacionan de manera amable, cordial, armónica o por el contrario distante, rígida, conflictiva, en estas últimas la dinámica de relación pueden estar así por mucho tiempo aparentemente sin problemas, (por extraño que parezca).

La pareja pasa por distintos procesos de crecimiento en los cuales se enfrenta a problemas difíciles de superar, todo depende de la capacidad y la creatividad que tengan para enfrentarlos y resolverlos.

Cuando la situación se complica el conflicto permanece constante, se puede volver crónico agravando la situación, desgastando la relación y bloqueando la comunicación, el panorama es tan decepcionante, deplorable, desalentador, y doloroso, que se tiene la sensación de que ya no hay solución, y de que la única salida es optar por la separación. Sin creer que hay otras alternativas que pueden seguir para alcanzar una relación más armónica, satisfactoria y más saludable.

La cuestión es, qué está haciendo que los conflictos en la pareja vayan en aumento y adquieran mayor necesidad de encontrar soluciones.

Lo que puede responder el cuestionamiento anterior es, que hoy en día las relaciones íntimas nos llaman a enfrentarnos a nosotros mismos y a los demás con sinceridad y conciencia. Hoy mantener una conexión viva con una pareja íntima nos pone frente al desafío de viejos hábitos y puntos débiles, y desarrollar todo nuestro poder, sensibilidad y profundidad como seres humanos.

En la actualidad ya no podemos contar con las relaciones personales como fuentes predecibles de comodidad y seguridad, ellas nos sitúan ante una nueva encrucijada en la que debemos hacer una elección crucial.

Podemos luchar para aferrarnos a fantasías y formulas viejas y obsoletas, aunque no correspondan con la realidad ni nos conduzca a ningún lugar, o por el contrario, podemos aprender a tomar las dificultades en nuestras relaciones como oportunidades para despertar y sacar a la luz nuestras mejores cualidades humanas: el darse cuenta, la compasión, el humor, la sabiduría, así se convierte en un camino capaz de profundizar nuestra conexión con nosotros mismos y con las personas que amamos y de expandir nuestros sentidos de lo que somos.

Toda relación íntima en la que se puede tener la confianza de abrirse y lograr encuentro y entrega, pertenece a las cosas más gratificantes que se pueden vivenciar, buscando en esta, contacto, amor, intimidad, porque son estas las situaciones que más enriquecen, y dan el sentido de estar vivos.

La paradoja empieza cuando, al mismo tiempo son justamente estas relaciones las que provocan mayor sufrimiento y dolor. La pareja real no puede evitar el sufrimiento por lo que se crea la pareja ideal (que por ser ideal justamente no existe) con lo cual el sufrimiento, lejos de evitarse, reaparece constantemente.

En la psicoterapia Gestalt se ve a la pareja como un sistema en el que se examinan los procesos, el terapeuta se centra en el cómo están viviendo la situación presente; el objetivo general apunta al logro de las condiciones necesarias que faciliten el cambio, mediante un incremento del “awareness” se busca la expansión de la conciencia del sí mismo en su relación con el otro, promoviendo el crecimiento y desarrollo en dos niveles: intra e interpersonal, como personas y como pareja.

Entre los gestaltistas que estudian los problemas de pareja coinciden en que de fondo hay una pérdida de contacto en cada uno de los integrantes consigo mismos y con su pareja. Al no tener contacto consigo mismos están rechazando una parte propia y están asumiendo otra que

regularmente tiene que ver con la que han aprendido (lo introyectado) a mostrar para quedar bien la que es socialmente aceptada y están en el punto de confort en donde “ya se sabe estar”.

Zinker (1991) plantea que el conflicto interpersonal surge de un conflicto intrapersonal en el que el desconocimiento de las polaridades no permite aceptarse o experimentarse plenamente.

“Los problemas de pareja comienzan cuando dejamos de estar presentes para nosotros mismos y para el otro; cuando volvemos a escondernos detrás de papeles fijos, de pantallas; cuando comenzamos a sentir el dolor del alejamiento del otro que muchas veces es una proyección de cómo nos alejamos nosotros”. Bucay 2008

Fenomenológicamente lo que se utiliza en los conflictos de pareja es cómo se está viviendo en el presente, cómo lo experimenta cada uno; se pueden utilizar los problemas de relación como una vía de acceso a los problemas de fondo individuales, y en consecuencia de manera natural los desencuentros en pareja se resuelven.

“Esta propuesta tiene que ver con ir más allá de lo que vemos en una primera mirada y ver cuál es el fondo de la cuestión... no es fácil colocarnos en esta mirada, porque va en contra de nuestra cultura que tiende a arreglar las cosas cambiando algo afuera” Bucay (2008)

Es importante mencionar que el trabajo de las proyecciones en la pareja por medio de la psicoterapia Gestalt no pretende resolver o eliminar los conflictos ya que éstos son parte de la convivencia cotidiana y están siempre presentes en la relación de pareja; lo que si estamos seguros, es que el trabajo con la proyecciones nos permite disminuir los conflictos ya que implica un autoconocimiento, tener claro cuáles son las limitaciones personales (carencias emocionales, dificultad para dar y recibir afecto), aptitudes, debilidades, fortalezas, deseos y necesidades individuales.

Las técnicas gestálticas van a ayudar a estar en contacto con sentimientos que se generan en la relación de pareja y hacerlos conscientes; permitiendo experimentar el proceso vivencial en el presente y darse cuenta de cómo están consigo mismos y con el otro. Hay que tener

presente que el taller no es una psicoterapia, tiene como objetivo sensibilizar y dotar de recursos personales para identificar las proyecciones y llevarlas a un espacio psicoterapéutico individual y/o en pareja.

La contribución de nuestro trabajo es la de ofrecer un apoyo de prevención para construir relaciones armónicas en donde cada integrante de la pareja aprenda a volver a mirar para sí mismos y permitirse estar en contacto con sus emociones, sean estas las conocidas y agradables y las que desconocen y desagradan, que por lo mismo asustan y depositan en su pareja; aprendan así a pasar del apoyo externo al autoapoyo y asumir la propia responsabilidad dentro del conflicto con su pareja.

Una vez en contacto consigo mismo, cada uno, aprende a reconocer sus propios sentimientos y emociones a comunicarlos claramente a su pareja para resolver el conflicto; ahora sin que las proyecciones de cada uno se mezclen y se vuelvan parte del conflicto. Esta forma de comunicar clara, directa y concreta es un elemento básico desde el inicio de la relación terapéutica que esta dirigido a nutrir la relación en pareja, fortaleciendo la confianza, abriéndose a la intimidad y al amor. Y si por el contrario, el resultado de identificar las proyecciones los lleva a darse cuenta de que ya no hay amor, pueden determinar sin resentimientos no continuar juntos.

No obstante, cuando existen los conflictos y no hay un trabajo personal psicoterapéutico, si la pareja se rompe, el sentimiento de libertad y alivio que trae aparejada la ruptura, puede convertirse en poco tiempo en un torturante sentimiento de soledad, desprotección, desamparo, comienzo de una nueva demanda de vínculo amoroso. En cuanto no puede dar satisfacción plena al sujeto, la pareja es un síntoma del inevitable malestar de la cultura.

REFERENCIAS

Alonso A. (1995). "Psicoterapia de grupo en la práctica clínica". México, Edit. Manual Moderno.

Alvarez-Gayou J. L. (1996). "Sexualidad en la pareja". México, Edit. Manual Moderno.

Baumgardner P. (1994). "Terapia Gestalt". México, Edit. Árbol.

Bobé Antonio. (1994). "Conflictos de pareja, diagnóstico y tratamiento". Barcelona, Edit. Paidós.

Bucay J. (2008). "Amarse con los ojos abiertos". México, Edit. Océano.

Caratazolo Domingo (2002). "Parejas en crisis". Argentina, Edit. Homosapiens.

Dartigues A. (1981). "La fenomenología". Barcelona, Edit. Herder.

Díaz Loving R. (1999). "Antología psicosocial de la pareja". México, Asociación Mexicana de Psicología Social.

Fadiman y Fragor (1979). "Teorías de la personalidad". México, Edit. Manual Moderno.

Fagan J. (2005). "Teoría y técnica de la psicoterapia Gestáltica". Argentina, Edit. Amorrourtu.

García Licea. (2005). "Psicoterapia Gestalt. Proceso y figura-fondo". México, Edit. Manual Moderno.

Ginger, S. y Ginger, A. (1993). "La Gestalt, una terapia de contacto". México, Edit. Manual Moderno.

- González N. (2004). "Relaciones Interpersonales", México, Edit. Manual Moderno.
- Grotstein James S. (1983). "Identificación Proyectiva y escisión". México, Edit. Gedisa.
- Holzman P. S. (1970). "Psicopatología y psicoanálisis". Nueva York, McGraw Hill.
- Jacobs W. J. (2005). "Todo lo que necesitas es amor y otras mentiras sobre el matrimonio".
Barcelona, Edit. Urano.
- Jurg, W. (1993). "La pareja humana relación y conflicto". Madrid, Edit. Morata.
- Kepner I. (1992). "Proceso corporal". México, Edit. Manual Moderno.
- Klein M. (1980). "Obras completas VI". Buenos Aires Argentina, Edit. Horme.
- Latner J. (1996). "Fundamentos de la gestalt". Chile, Edit. Cuatro vientos.
- Lytard Jeen F. (1954). "La Fenomenología". Paris. Edit. Paidos.
- Mares R. (2002). "Buda". México. Edit. Tomo. S.A de C.V.
- Mirucci j. (2005). "El adolescente en terapia familiar". Barcelona, Edit. Amorrortu.
- Morales J. (2007). "Psicología Social". Madrid. Edit. Mc Graw Hill
- Muñoz P. (2008). "La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico". México, Edit. Pax México.
- Naranjo C. (1991). "La vieja y novísima Gestalt, actitud y práctica". Santiago de Chile,
Edit. 4 Vientos.

Perls, F. (1975). "Yo, Hambre y Agresión". México, Edit. Fondo de Cultura Económica.

Polster Ervin y Miriam (1991). "Terapia Gestáltica"

Quitmann, R. (1989). "Psicología humanística" Barcelona, Edit. Herder.

Rage Atala E. J. (1996). "La pareja: elección, problemática y desarrollo". Edit. Plaza y Valdez.

Robine (2005). "Contacto y relación en psicoterapia. Reflexiones sobre Terapia Gestalt". Santiago de Chile, Edit. Cuatro Vientos.

Rollo May (1977). "Existencia". Madrid, Edit. Nueva Dimensión.

Salama H. (2007). "Psicoterapia Gestalt, Proceso y metodología". México, Edit. Alfaomega.

Salama, H. y Villareal P. (1992). "El Enfoque Gestalt: Una psicoterapia humanista". México, Edit. Manual Moderno.

Salama H. (1988). "El Enfoque Gestalt". México, Edit. Manual Moderno.

Sánchez, R. (1995). "El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida". Tesis de maestría. Facultad de Psicología UNAM.

Sánchez V. (2003). "Revisión bibliográfica de los conflictos en pareja y alternativas terapéuticas". Tesis, México, UNAM.

Souza M. y Machorro. (1996). "Dinámica y evolución de la vida en pareja". México, Edit. Manual Moderno

Sinay (2002). "Gestalt para principiantes". Argentina, Edit. Era Naciente SRL.

Stevens J. (2006). "El Darse Cuenta". Chile, Edit. Cuatro Vientos.

Suzuki T. (2003) "Budismo Zen". Barcelona. Edit. Kairos.

Thibault O. (1972). "La pareja". Madrid, Edit. Guadarrama

Universidad Nacional Autónoma de México, División de Educación Continua de la Facultad de Psicología, Agenda académica de 2007.

Valdez C. (2007). Familia y Desarrollo "Intervenciones en Terapia Familiar". México, Manual Moderno.

Villanueva M. (2002). "La terapia gestalt y sus aplicaciones en la intervención grupal, familiar y de pareja". Tesis, México UNAM.

Wold L. y Toman M. (2007). "Terapia Gestalt: historia, teoría y practica". México, Edit. Manual Moderno.

Yontef G. (1995). "Proceso y diálogo" Santiago de Chile, Edit. 4 vientos.

Zinker J. (2005). "En busca de la buena forma" México, IHS.

Zinker J. (1991). "El proceso Creativo en Terapia Gestalt". México, Edit. Paidós.

Referencias de Internet

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2009). "14 de febrero"
<http://www.inegi.org.mx>