

R

Humanismo con
igor científico

eveles



HUMANISMO CON RIGOR CIENTÍFICO REVELES, año 3, No. 004, julio-diciembre 2020, es una publicación semestral editada por la UNIVERSIDAD GESTALT DE AMÉRICA, S. C, calle Eucken, 19, Col. Anzures, Delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11590, Tel. (55) 6235 1567, <http://ugestalt.edu.mx>, achavez@gestalt.mx, Editor responsable: Dr. Arturo Chávez Rodríguez. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2021-101514255400-102. ISSN: "en trámite", ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Dirección de Innovación Tecnológica de la Universidad Gestalt, Dr. Arturo Chávez Rodríguez, calle Eucken, 19, Col. Anzures, Delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11590, fecha de última modificación, 07 de diciembre de 2021. Peso de Archivo 2.8 MB.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Esta revista puede ser reproducida con fines no lucrativos, siempre y cuando se cite la fuente completa y su dirección electrónica. De otra forma requiere permiso previo por escrito de la institución y del autor. Fuente: <https://gestalt.app/space/investigacion/>



El contenido de esta revista científica contiene derechos de autor en los artículos, metodologías de investigación, propuestas o iniciativas vinculadas con los temas de interés del volumen. La Universidad Gestalt autoriza la publicación de la información con base a un comité interno y externo. Las ilustraciones mostradas en el presente volumen, como los elementos gráficos son libres de derechos y su uso es público de acuerdo a las políticas de atribución de www.freepik.es y pixabay.com

El uso de la licencia del portal – banco de imágenes Freepik autoriza el uso para proyectos comerciales y personales, en medios digitales e impresos, de manera ilimitada y perpetua, en todo el mundo, haciendo modificaciones y trabajos derivados. La finalidad del Revista Científica Reveles es para fines informativos y no de comercialización y/o adquisición de bienes, servicios o venta de productos. Si desea contactar a los autores de los presentes artículos por favor comunicarse directamente a los teléfonos de la Universidad Gestalt o bien a través de nuestras redes sociales.



Una publicación de la Universidad Gestalt

Comité Editorial

Dra. Edith X. Huerta Trejo
Rectora

Dra. Ángela del Carmen Herrera Ocampo

Dra. Claudia Elena García Martínez

Dra. Georgina Ortega Lugo

Dr. Jaime Ortiz

Dra. Luz María Guillén Ramírez

Dra. Margarita Jonguitud Vázquez

Dra. María Esperanza Arenas Fuentes

Dra. Rosa María Gutiérrez Hernández

Dra. Sofía Pina Palafox

Dr. Arturo Chávez Rodríguez

Producción y Diseño Editorial

LDC AAV | Código VAP

CONTENIDO

Bienvenida <i>Dra. Claudia Elena García Martínez</i>	01
Reseña <i>Dra. Luz María Guillén Ramírez</i>	02
La historia de la Universidad Gestalt	04
Reflexión inicial. El Covid 19: Una oportunidad para restaurar la existencia en sociedad <i>Dra. María Esperanza Arenas Fuentes</i>	05
La Gestalt de la mente y del corazón y la evolución de los valores y los autorreferentes <i>Dr. Luis Alejandro Hernández Ríos</i>	07
La Relación del Modelo Ericksoniano con la Psicoterapia Gestalt y la inclusión de las técnicas que permiten un abordaje terapéutico integral. <i>Dra(c) Karina Suárez Fernández</i>	19
El asco como emoción presente en víctimas de abuso sexual, enfoque Gestalt <i>Mtra. Carmen Gutiérrez García</i>	27



35	Terapia Gestalt y Mindfulness: El momento presente como camino para la atención <i>Mtro. Ignacio Armando Pereda Mendoza</i>
41	El yoga como técnica de la Psicoterapia Gestalt <i>Mtra. Elizabeth Martínez Vázquez</i>
57	Canalizando mis emociones a través de la danza terapia Gestalt <i>Mtra. Guadalupe Sánchez Santos</i>
63	Indoor Cycling como técnica terapéutica integrativa Gestalt <i>Mtra. Mónica Moheno López</i>
76	Reflexión final <i>Dra. Carlota Castorena Monterrubio</i>

BIENVENIDOS A NUESTRA REVISTA DIGITAL REVELES

Dra. Claudia Elena García Martínez

Bienvenidos a esta edición de la Revista Reveles de la Universidad Gestalt que se presenta al cierre del controversial año 2020. Todas nuestras vidas han cambiado enormemente de forma inesperada y sin preparación en los ámbitos personal, profesional, social y económico. Pero los desafíos actuales también llevan a esta red global humana, que es tan resistente, vivaz, animada, versátil y maravillosa, a producir cosas positivas al borde de lo posible y de lo soportable. Es por ello que en este cuarto número de la Revista Reveles Gestalt se presentan una diversidad de artículos que proporcionan contenido valioso y que brindan una orientación para enfrentar los retos actuales. En esta ocasión, se tienen aportaciones de estudiantes, egresados, docentes e invitados, ya que a la luz de los acontecimientos, todas las voces aportan recursos para una visión gestáltica de la vida. Esperamos que sean de su agrado ya que nuestra meta es contribuir con temas que ayuden a percibir el mundo de una manera en la que se puedan encontrar caminos creativos que sirvan como apoyo para comprender y afrontar las polémicas en la vida.

Reseña

Dra. Luz María Guillén Ramírez

El año 2020 será recordado en la historia de la humanidad como un momento de inflexión del ser humano, porque la aparición del virus covid 19 trastocó de manera inesperada la vida cotidiana planetaria, impactando cada hogar de este mundo. Podemos decir que el primer cambio se reflejó en el ámbito relacional, “el yo- tú”, el “nosotros”, tomó distancia. Los amigos, las familias, la pareja, buscaron comunicaciones alternativas al contacto directo como una forma de evitar el contagio. Con el paso del tiempo y el confinamiento aparecieron nuevos miembros en esta realidad: el miedo al contagio, a la muerte, la soledad y la violencia intrafamiliar.

En lo social la característica “*perse*” del sistema capitalista, se transformó. El trabajo se convirtió primero en una preocupación y después en una alarma. Una gran parte de la población económicamente activa pasó del trabajo en oficina a la modalidad de home office, los trabajadores independientes y/o informales también se vieron impactados al no poder salir de su casa para desarrollar su actividad económica, llevándolos (as) a la disminución de su salario o al desempleo. Si en los hogares ya el miedo al contagio estaba presente, ahora se le suma el miedo a la carencia, al desempleo y a la imposibilidad de poder hacer frente a todas las necesidades familiares, haciendo más evidente las contradicciones de clase. Sin embargo, desde la óptica de la Filosofía Gestalt este problema de salud mundial también ha traído consigo elementos biopositivos para la evolución humana, como son:

- El reconocimiento de que somos una sola humanidad. El virus se contagia sin importar las diferencias geográficas, de raza, de sexo, o ideologías. La diferencia está en los efectos y en tratamiento médico.
- A través de enfrentar el aparente caos que ha provocado la pandemia, las personas han dado muestras de ir tomando consciencia y desarrollando el principio del amor que se encuentra en la vida misma.
- Los individuos han redescubierto ciertos valores como son: la aceptación, la paciencia, la tolerancia, el respeto y la valoración por el trabajo de otros, como en el caso de médicos y enfermeras.
- El reconocimiento de las polaridades como un sistema de creencias que soporta el mundo conocido.

Este cuarto número de la Revista Reveles está enmarcado dentro de esta problemática y los artículos que aquí se presentan son el resultado de búsquedas personales por encontrar respuestas de lo que acontece en el mundo.



Se inicia con una reflexión de la Dra. María Arenas Fuentes, sobre “el Covid 19 como una oportunidad para restaurar la existencia en sociedad.” A esta le siguen dos artículos de investigación, el primero lleva por nombre “la Gestalt de la mente y del corazón y la evolución de los valores y los autorreferentes” donde el Dr. Alejandro Hernández R. propone que: “la Integración de la Mente y el Corazón conduce del ser individual al sí mismo verdadero a través del desarrollo de las virtudes y los autorreferentes para alcanzar el yo auténtico” que como el mismo lo menciona integra el trabajo de los fundadores de la Psicoterapia Gestalt. La mente de Fritz Perls y el corazón de Laura Perls.

El otro artículo de investigación es la Propuesta de la Mtra. Karina Suárez Fernández sobre “Algunas herramientas del modelo Ericksoniano que nutren la práctica de la Psicoterapia Gestalt.” La autora parte de que existen planteamientos similares y complementarios en estas dos corrientes, ya que las dos respetan la tendencia a la autorrealización del ser humano, así como la capacidad natural de las personas para superar sus dificultades y problemas.

Los cinco artículos de divulgación que le siguen son propuestas de utilizar conocimientos de otras esferas para nutrir el trabajo terapéutico Gestáltico. El primero de ellos es de la Mtra. Carmen Gutiérrez García sobre “El asco como emoción presente en víctimas de abuso sexual, enfoque Gestalt.” Quién nos recuerda que el asco es una emoción básica de sobrevivencia que puede enseñarnos mucho y que puede estar presente como respuesta a un hecho traumático como el abuso sexual.

El artículo del Mtro. Ignacio Armando Pereda Mendoza sobre “Terapia Gestalt y Mindfulness: El momento presente como camino para la atención.” Nos enseña las implicaciones de estar presente para la terapia Gestalt y la atención plena para el Mindfulness. Ambos planteamientos enfocan el contacto dirigido como herramienta para permanecer en el aquí y ahora.

No podían faltar dos técnicas que actualmente han tomado auge que es la Yoga y la Danza terapia. La Mtra. Elizabeth Martínez Vázquez nos propone integrar “El yoga como técnica de la Psicoterapia Gestalt” debido a que estas dos corrientes se centran en favorecer el aquí y ahora, confían en el potencial creativo del cliente y armonizan la relación del cuerpo, la mente y la energía vital, de ahí la importancia de integrar el yoga como una técnica de la Psicoterapia Gestalt.

La Mtra. Guadalupe Sánchez Santos centró su artículo en unir la Danza Terapia y la Psicoterapia Gestalt con la finalidad de generar técnicas expresivas e integrativas que ayuden a canalizar las emociones de las personas además de desarrollar la capacidad creativa. Su artículo lleva por nombre “Canalizando mis emociones a través de la danza terapia Gestalt”

No hay quinto malo y el artículo de la Mtra. Mónica Moheno López sobre “Indoor Cycling como técnica terapéutica integrativa Gestalt” es una propuesta innovadora desde una rutina fitness. La autora propone integrar la estructura de esta actividad para ser utilizada como una técnica terapéutica integrativa. Todos los artículos aquí presentados son una búsqueda de terapeutas Gestálticos para propiciar la autorrealización en tiempos de pandemia. Se cierra este número con la participación de una invitada la Dra. Carlota Castorena Monterrubio que a través de tres relatos cortos nos permite observar desde la lente de una investigadora biomédica a los virus.

Solo resta decir como cuando se cata un buen vino, esperamos que disfruten estas propuestas.



La Universidad Gestalt es la evolución del Instituto de Psicoterapia Gestalt (IPG) y el resultado de tres décadas de trabajo, estudio y desarrollo de la Psicoterapia Gestalt, así como de su filosofía.

El IPG, fundado por el Dr. Héctor Salama en 1983, fue la única institución reconocida por Laura Perls, madre de la Psicoterapia Gestalt. Fue también, la primera escuela en difundir y desarrollar académicamente el enfoque gestáltico en México y en el mundo.

Se cuenta con el primer reconocimiento en el mundo para el grado de Maestría en Psicoterapia Gestalt y para los Doctorados en Psicoterapia Gestalt y en Filosofía Gestalt, además de la Licenciatura en Psicología Humanista (primera en México).

La Universidad Gestalt se centra en guiar a sus alumnos hacia valores que ayuden a generar personalidades triunfadoras. Por esta ideología y su destacado equipo, en el 2004 y 2007 se recibieron los reconocimientos por parte del Consejo Iberoamericano en Honor a la Excelencia Educativa. En IPSOS Media, estando dentro de las 100 mejores universidades de toda la república y flecha dorada el 2012.



Reflexión inicial.

El Covid 19:

Una oportunidad para restaurar la existencia en sociedad

Dra. María Esperanza Arenas Fuentes

La pandemia del COVID 19 enfermedad de vías respiratorias y alto contagio que se presenta en humanos ha develado con infinita potencia el comportamiento de diversos y variados elementos psico-socio-económicos de la condición humana en sociedad; el miedo, la vulnerabilidad, el stress, la soledad, el aislamiento, la muerte en soledad, la hermandad y unión familiar, el desempleo, economías en quiebre, escasas de alimentos, y acaparamiento y negociaciones con bienes comunes entre muchos otros. Elementos que, sin duda pudieran matizarse en vivencias más específicas pero que son representativos de lo que se está experimentando a nivel mundial y cuyo valor de análisis para este artículo, es que han puesto en interrogante la capacidad humana de reestructurar tanto las formas de vida en la intimidad como las relaciones sociales y laborales.

Es de esta capacidad de reestructurar nuestro equilibrio en escenarios conflictivos de la que quiero hablarles. La conciencia, el proceso, y las acciones de la reestructuración tienen una connotación inminentemente técnica, un tanto alejada de muchas otras sensibilidades humanas; y por ello quizás sea más sano entender y actuar esta reestructuración desde la restauración; concepto y acción que tiene, cuando se establece en la conciencia, una acepción más delicada, sutil y fina; más cercana a la sensibilidad de la cual debe de partir toda intensión de amparo y cobijo ante esta pandemia mundial que ya nos agota pero que también nos instala en escenarios distintos, para seguir dando y haciendo aquello que cada uno ha sido siempre; para responder a la necesidad ancestral de transformar y crear nuevos escenarios –andamios- que instalen, que lleven y conduzcan a la vida humana en sociedad al logro, al cumplimiento de mejores y más elevadas ambiciones estéticas y éticas. Hablémonos entonces del proceso de restauración de la propia vida y del proceso de restauración de nuestros sistemas de relaciones sociales, económicas y educativas en esta pandemia del Covid 19.

La actividad de restauración –en su origen de obras de arte de la cultura universal- nos implica en una delicada metamorfosis afectiva, cognitiva, cultural y tecnológica de la que aún, como especie y como individuos, estamos lejos. Sin embargo la vivencia individual y colectiva de una crisis mundial en donde todos, abso-



lutamente todos, volvemos a ser vulnerables aun considerando todos los avances de la tecnología digital que hoy hemos desarrollado, trae reflexión, análisis y aprendizaje.

Un aprendizaje, que de alguna manera, ha dejado al descubierto ante la conciencia –en la metáfora de la restauración- las resquebrajaduras, la humedad, el hollín, las plagas, el descuido, el abandono, los abusos y el desequilibrio de los conceptos que han constituido los andamios, andamiaje (la cultura) (1) de estos sistemas que ya no son ni siquiera útiles para sostener los espejismos del poder en los “paraísos fiscales” (2). Es aquí, en la incertidumbre de los desequilibrios, donde la lenta metamorfosis del alma humana y con ella de sus sociedades, se convierte en una catarsis de vida; en una nota no escuchada, en un color no visto, en un tacto no entrenado.

En estos escenarios de restauración es necesario recordar que la vida humana, especie e individuo, es una obra de arte imperecedera y es quizás como un tejido / bordado hecho con hilos de texturas y colores diversos que en su devenir, se han ido entrelazando de formas únicas, es quizás el sonido delicado armonioso y fluido que produce una orquesta tocando una partitura escrita en el universo infinito de donde surgió la vida

Busquemos entonces quienes somos y cómo y porqué –con qué hilos, con qué textura con qué materiales, y con qué andamiajes- hemos llegado a ser lo que somos, y si en nuestra intimidad de la reflexión silenciosa, nos es propio y significativo sigamos tejiendo nuestra obra, y si no lo es, entonces enfrentemos el devenir y construyamos andamiajes diferentes con nuestros saberes y con nuestra sensibilidad en este proceso-oportunidad de restauración que estamos viviendo.

Notas

1 El termino andamio/andamiaje es un término que en este artículo se utiliza tanto en su denominación de la ingeniería civil como en el contexto de la psicología socio-cultural de L Vigostki. La idea es utilizar los andamios de los saberes culturales para acceder a la formación de conceptos más elevados en la escala socio-económica-espiritual

2. La frase Paraísos fiscales hace alusión a las prácticas ilícitas de lavado de dinero y en general, en este artículo, a las prácticas de corrupción y de invisibilidad de los responsables de estas. Esta frase está tomada de:

Schomberger Tibocha, J.; López Murcia, J.D. (2007). La problemática actual de los paraísos fiscales International Law: Revista Colombiana de Derecho Internacional, (10), 311-337. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=824/82401010>

María Esperanza (MAEL) Arenas Fuentes. Es docente de posgrado de la Universidad Gestalt desde hace 15 años. Tiene licenciatura y maestría en Psicología por la UNAM. Es doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación por la Universidad central de Barcelona. Es coaching de vida certificada por European Competence Systems.



Resumen

El Ciclo Gestáltico de la Integración de la Mente y el Corazón expande la teoría del trabajo gestáltico que conduce del ser individual al sí mismo verdadero a través del desarrollo de las virtudes y los autorreferentes para alcanzar el yo auténtico que incluye, sintetiza y trasciende el sentir, el pensar y el querer; trabajo integrador de dos vías, la de la mente de Fritz Perls y la del corazón de Laura Perls, que permite la integración de todas las facultades hasta abarcar plenamente la identidad total: cuerpo-mente-espíritu-Universo.

Palabras clave: Gestalt, Mente, Corazón, Valores, Autorreferentes, Desarrollo, Integración, Ciclo de la Experiencia, Laura Perls, Fritz Perls.

LA GESTALT DE LA MENTE Y DEL CORAZÓN Y LA EVOLUCIÓN DE LOS VALORES Y LOS AUTORREFERENTES

Dr. Luis Alejandro Hernández Ríos

Introducción

El presente trabajo busca atender la urgente necesidad de la Integración de la Mente y el Corazón a la que, según el autor, el abordaje positivista de la realidad obliga al haber producido una sociedad deshumanizada generadora de una patología cardíaca de amplitud global: la sociedad de “la mujer sin cabeza y el hombre sin corazón” (Mabit, 2010).

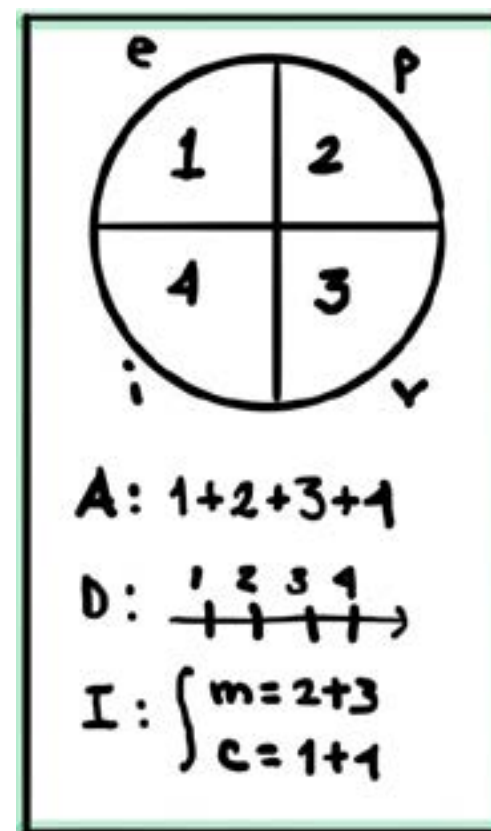
Considerando, entonces, que para dicha integración son necesarias herramientas adecuadas para comprender, modelar y diagnosticar la Integración de la Mente y el Corazón, se propone una herramienta para una Gestalt psicoespiritualmente orientada capaz de brindar apoyo al trabajo de dicha integración al ampliar la teoría existente y servir de base para la proposición de nuevas estrategias de trabajo psicoterapéutico.

Por ello, se explica cómo los conceptos de anidamiento, desarrollo, integración y darse cuenta del Ciclo Gestáltico de la Integración de la Mente y el Corazón que distribuye en sus cuadrantes las funciones del sentir, el pensar, el actuar y el intuir, propias de la mente las dos intermedias y del corazón las otras dos, pueden servir para desarrollar y profundizar algunas de las ideas del Ciclo Gestáltico, como por ejemplo el tema de los valores y los autorreferentes que Salama (2002, 2013) asocia con el ciclo. Tales categorías que son el cimiento del Ciclo Gestáltico de la Integración de la Mente y el Corazón y nos permiten entenderlo, pueden ser observadas en la Figura. 1.

Cada uno de estos valores y autorreferentes se va construyendo uno sobre otro de forma anidada, por ejemplo, los ejes de valores se van desarrollando de forma secuencial: el eje de la autoestima, el de la honestidad, el de la responsabilidad y el del respeto. En el presente trabajo estos cuatro momentos evolutivos han sido asociados con cuatro frases referenciales: “Yo Soy”, “Yo Soy Yo”, “Yo Soy Yo Junto Contigo” y “Yo Soy Yo Junto Contigo en completa Libertad”. Estas frases nos ayudan a dimensionar como cada una de estas etapas nos van abriendo posibilidades en libertad e inclusividad.

Figura 1

Las categorías de anidamiento, desarrollo e integración en el CG de la IMC.



Nota: Las categorías de anidamiento (A), desarrollo (D) e integración (I) en el Ciclo Gestalt (CG) de la Integración de la Mente y el Corazón (IMC), representadas junto con las funciones de la emoción (e), el pensamiento (p), la volición (v) y la intuición (i) en sus cuadrantes; donde el anidamiento puede ser visto como que la función del cuadrante 4 se construye sobre la del 3, y así sucesivamente; el desarrollo a través del progreso lineal de 1 a 4; la integración como la suma total de las cuatro funciones en una síntesis funcional organizada. (Elaboración propia.)



La autoestima como valor nos permite darnos cuenta quien se es, ya que sin darse cuenta uno mismo de quien es no es posible desarrollar la autoestima que está basada en reconocer nuestras propias capacidades (Hattie, 1992; Helueni, y Enrique, 2015; Massenzana, 2017; McKay y Fanning, 1999; Rogers, 1972). El concepto de Yo Soy Yo tiene que ver con la Honestidad, puesto que solamente siendo honestos con uno mismo es posible descubrir quien se es verdaderamente. El concepto de Responsabilidad tiene que ver con ser junto con los demás, dado que para estar con otro es necesario un grado de responsabilidad que permita una interacción saludable. El concepto del Respeto tiene que ver con ser junto con el otro en completa libertad, sin respeto no hay libertad, sin libertad no hay respeto.

Los autorreferentes (Salama 2003, 2012) propios de todo sistema autopoiético según Luhmann (Ortiz, 2016) se desarrollan también de forma anidada, primero la autoimagen para darse cuenta de quien uno es, luego el auto-concepto para ir formando una idea del propio yo, luego la autoestima que permite cuando se ha desarrollado ser uno mismo junto con los demás y finalmente el autoapoyo para en completa libertad poder coexistir con el otro (“inter-ser” explica Nhít H., 2017, haciendo énfasis en la interconectividad de todos los seres).

Así, el anidamiento, el desarrollo y la integración van emergiendo de una forma armoniosa a través de este modelo. La integración porque no es posible alcanzar el auto apoyo si antes no se ha trabajado con la autoimagen, el auto concepto y la autoestima, no es posible ser uno mismo junto al otro en completa libertad si antes no se ha descubierto quién se es y se ha podido ser uno mismo auténticamente junto con los demás. Y el darse cuenta, puesto que, uno se va dando cuenta gradualmente primero del propio ser, tomando autoconciencia luego del ser del otro y del coexistir unificado en un solo campo de figura-fondo en completa y armoniosa autonomía.

Estas etapas pueden ser reflejadas a través del arte, de la poesía, a través de diferentes versiones de la Oración Gestáltica, cada una de ellas mostrando como este desarrollo se da en diferentes grados de libertad e inclusividad (Doliver, 1981; Morris, 1975; Nhít H., 1990; Vázquez B., 2010).

Dirigiéndonos hacia un trabajo verdaderamente gestáltico que permita integrar los dos modelos, el modelo de la mente de Perls y del corazón de Laura hacia una Gestalt más inclusiva tanto de la mente como del corazón.

La estructura del artículo hará un recorrido por los valores y los autorreferentes, su expresión a través de diferentes versiones de la Oración Gestáltica, los valores profesionales de la Psicoterapia Gestalt y los estilos, modelos y basamentos teóricos del quehacer psicoterapéutico gestáltico de dos de los fundadores de la Gestalt contemporánea para dirigirnos hacia una Gestalt espiritualmente orientada, más inclusiva, tanto de la mente como del corazón.

Los valores

Como indica González-Garza (1995, p. 144) el valor, como lo bueno o el bien total, no constituye una entidad objetiva y concreta, ni de algo subjetivo o ideal, sino que se encuentra inserto en toda persona, por el simple hecho de serlo. Todo individuo tiende (consciente o inconscientemente) hacia la plena actualización del ser que es en esencia, esto es, a la realización del bien o de lo bueno del que forma parte y participa. Un desarrollo del potencial propio del ser humano.

Así entendidos los valores, como derivados del valor intrínseco del ser humano, surgen individualmente de la relación e interacción de tres elementos: 1. La persona que valora, 2. el objeto valorado, y 3. la situación específica que enfrenta la persona al momento de elegir. (González-Garza, 1995)

Y es a través de la relación interpersonal comprometida, expresada a través del diálogo abierto, del compartir con autenticidad y congruencia las experiencias, conocimientos y significados personales y de la confianza y el respeto de la persona, que los valores se pueden comunicar. Es en el encuentro del yo-tú en el que se descubre que el otro es parte de uno mismo, en donde se realizan los valores cobrando un significado único y pleno.

Un encuentro que implica apertura para poder hacer propio lo que está más allá de uno como un opuesto, y valentía para ir más allá del egocentrismo y del deseo de control y dominio que impide llegar a la esencia del ser. (González-Garza, 1995, p. 147) Un crecimiento en libertad e inclusividad.

Para Salama (2002, p. 72 y ss.) la Gestalt está sustentada en cuatro valores, mismos que pueden ser ordenados en grados crecientes de libertad e inclusividad (véase la Tabla 1).

Tabla 1			
La evolución de los Valores y los Autorreferentes en grados de libertad y grados de inclusividad.			
Grados de libertad e inclusividad	Valores gestálticos	Autorreferentes	Frases referenciales
(-)	Autoestima	Autoimagen	Yo Soy
Libertad	Honestidad	Autoconcepto	Yo Soy Yo
e inclusividad	Responsabilidad	Autoestima	Yo Soy Yo Junto Contigo
(+)	Respeto	Autoapoyo	Yo Soy Yo Junto Contigo en Completa Libertad

Nota: Donde el valor de la autoestima representa un menor grado de libertad e inclusividad que el del respeto, lo mismo que con el autorreferente de la autoimagen en relación con el del autoapoyo. Los valores y autorreferentes corresponden con los enunciados por Salama (2002, 2013) mientras que las frases referenciales son desarrollo propio del autor. (Elaboración propia.)

El acceso a cada uno de estos valores permite cierta capacidad de autorreferencia tanto en lo individual como en lo vincular. Este proceso gradual de lo individual a lo colectivo y de la independencia a la interdependencia será ilustrado con distintas versiones de la Oración Gestáltica.

*Autoestima
(Yo Soy)*

*“Yo hago lo mío
y tú haces lo mío.*

*Yo no estoy en este mundo
para satisfacer tus expectativas.*

*Peró tú estás en este mundo
para cumplir las mías.*

Tú eres mío, y yo soy mío.

*Y si por casualidad nos encontramos,
¡que hermoso!*

Si no, tú te lo piendes.”

*(“La pervención de Perls”
Morris, 1975, p. 90)*

Autoestima.

La autoestima como la valoración del concepto que la persona tiene de sí misma (autoconcepto) está conformada por aquellas autopercepciones emergentes (autoimagen) de todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre sí mismo, un individuo puede ir acumulando durante toda su vida (Hattie, 1992; Helueni, y Enrique, 2015; Massenzana, 2017; McKay y Fanning, 1999; Rogers, 1972).

La autoestima brinda acceso a la percepción de uno mismo y a la capacidad de la autorreferencia plena que permite exclamar: ¡Yo Soy!

Este autorreferente está ubicado en el eje 1-5 (Salama, 2013) que va del reposar al querer (véase la Figura 2 más adelante), y cuando se encuentra bloqueado implica la no-valoración de uno mismo ni de los demás.

Honestidad.

Esta cualidad permite actuar con congruencia entre lo que se siente y lo que se piensa. Pudiéndose así mostrar uno como realmente es, consigo mismo y con los demás, sin temor a enfrentar por miedo al compromiso o a ser rechazado.

La honestidad brinda acceso a la percepción íntegra de uno mismo y a la capacidad de la autorreferencia plena que permite exclamar: ¡Yo Soy Yo!

Ocupa el eje 2-6 (Salama, 2013) que va del sentir al actuar. Estando bloqueado evita sentir y mostrarse como realmente es consigo mismo y con los demás por temor a enfrentar por miedo al compromiso o a ser rechazado.

*(Honestidad)
Yo Soy Yo*

*“Yo hago lo mío
y tú haces lo tuyo.*

*Yo no estoy en este mundo
para satisfacer tus expectativas.*

*Y tú no estás en este mundo
para satisfacer las mías.*

Tú eres tú, y yo soy yo.

*Y si por casualidad nos encontramos,
¡estupendo!*

Si no, ni cómo remediarlo.”

*(“Oración gestáltica”
Perls, 1969/2012, p. 14)*

*(Responsabilidad)
Yo Soy Junto Contigo*

“Tú eres yo, y yo soy tú.

¿No es evidente que nosotros ‘inter-somos’?

*Tú cultivas la flor en ti mismo,
para que así yo sea hermoso.*

*Yo transformo lo tóxico que hay en mí,
para que así tú no tengas que sufrir.*

*Yo te apoyo;
tú me apoyas.*

*Estoy en este mundo para ofrecerte paz;
tú estás en este mundo para traerme
alegría.”*

*(“Respuesta a Perls”
Nhât H., 1990)*

Responsabilidad.

Bailey (1954/1974, p. 161) indica que la responsabilidad es el primer resultado del contacto con el Alma, entendida ésta como el corpus de virtudes trascendentes que permite ir más allá de uno mismo como ego o personalidad hasta el sí mismo y la colectividad.

El ejercicio de esta capacidad de rendir cuentas ante uno mismo y los demás brinda acceso a una percepción más fina de las diferencias y las similitudes entre el propio Sí mismo del Yo de los demás y a la capacidad de la autorreferencia plena compartida que permite exclamar: ¡Yo Soy Yo junto Contigo!

Está localizado en el eje 3-7 (Salama, 2013) que va del simbolizar al contactar. Quien lo tiene bloqueado no acepta lo que le corresponde al no diferenciar su Sí mismo del Yo de los demás.

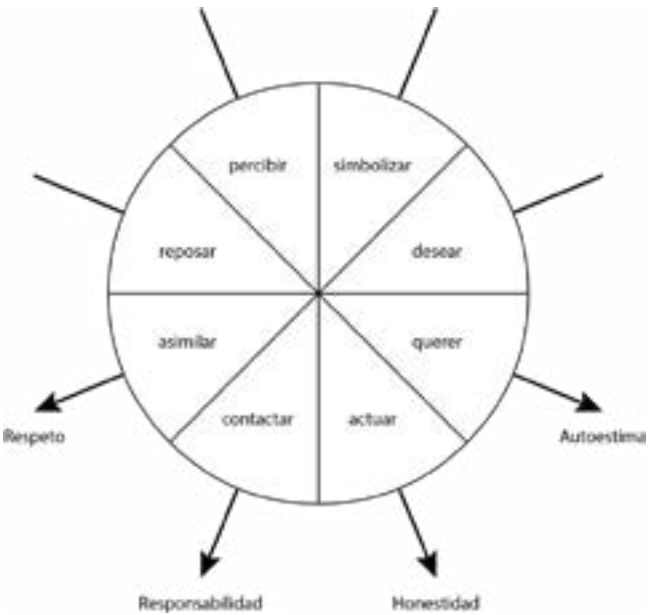
Respeto.

El respeto, como aquí es propuesto, es la capacidad de brindarle al otro la atención que merece, tomando en cuenta las necesidades propias en conjunto con las de los demás; por lo que su ejercicio brinda la comunión íntima con los otros al tiempo que permite exclamar: ¡Yo Soy Yo junto Contigo en Completa Libertad!

Se halla en el eje 4-8 (Salama, 2013) que va del desear al asimilar. Mientras está bloqueado no se toman en cuenta ni las propias necesidades ni las necesidades de los demás.

Figura 2

El CG de la IMC mostrando los ejes de valores y los autorreferentes.



(Respeto)
Yo Soy Junto Contigo en Completa Libertad

*“Yo hago mis cosas
y tú haces las tuyas.*

*En muchas de las cosas que hago,
tú tienes mucho que ver,*

*Y en muchas de tus cosas
yo he contribuido.*

*Yo puedo ser yo contigo
mientras tú puedas ser tú conmigo.*

Yo seré yo mientras tú seas tú;

*Y aunque por casualidad
nos hayamos encontrado,*

continuemos juntos o separados,

*nuestra vida nunca volverá a ser la misma,
ya que
nuestro encuentro nos habrá enriquecido.”*

*(“La oración gestáltica actualizada”
Vázquez B., 2010, p. 126)*

Nota: Aquí se muestran las 8 fases del Ciclo Gestalt (CG) de la Integración de la mente y el corazón (IMC) que van de forma secuencial del reposar al asimilar, junto con los ejes de valores que van del de la Autoestima al del Respeto y los autorreferentes que van del de la Autoimagen al del Autoapoyo. Los valores y autorreferentes corresponden con los enunciados por Salama (2002, 2013) mientras que las fases del ciclo son desarrollo del autor. (Elaboración propia.)

Los valores profesionales de la Psicoterapia Gestalt

Los valores clave que sustentan el trabajo de Laura Perls son: contacto y frontera, soporte y estilo. (Serlin, y Shane, 1999, p. 380).

Contacto y frontera.

Para Laura Perls el contacto (y la frontera donde éste ocurre) es un fenómeno más psicológico y existencial que biológico tal como fuera su primera formulación metafórica (Perls, Hefferline, y Goodman, 1951/2006).

El contacto se produce en cualquier situación actual, siendo el único momento en que la experiencia y el cambio son posibles... es el reconocimiento de, y el enfrentamiento con, el otro. La frontera donde el Yo y el tú se encuentran es el locus de las funciones del ego de identificación y separación, la esfera de excitación, interés y curiosidad, o miedo y hostilidad (Perls, L., 1992/1994, p. 131).

Para Laura, el contacto es la piedra de toque del enfoque terapéutico y estratégico de la Gestalt. Opuesto al enfoque de Fritz Perls que se concentra principalmente en el darse cuenta del contacto entre el sujeto y su objeto primario de experiencia, Laura enfatiza la calidad del contacto del cliente para con ella durante la sesión terapéutica y lo utiliza como un importante foco para el crecimiento interpersonal. (Serlin, y Shane, 1999, p. 380)

Mientras Fritz Perls se enfoca en enfrentar la resistencia a través de la agresión y el rechazo (Gaines, 1979/1993), Laura Perls se ocupa principalmente de lo que ella llama “la psicología del dar y el tomar” (Perls, L., 1992/1994), siguiendo filosóficamente el estilo de Fritz más a Nietzsche y el de Laura más a Buber.

Soporte.

El contacto sólo es posible a través de un adecuado soporte, dado que el contacto existe en función del monto necesario y suficiente de recursos, tanto internos como externos, que permiten el movimiento hacia el/lo otro. El soporte permite a la persona contactar con lo que hay y darse cuenta del significado personal y la claridad de la experiencia, permite el “¡Ajá!”, el momento ¡Eureka!

El contacto es posible sólo cuando el soporte para el mismo está presente. El soporte es el trasfondo total sobre el cual la experiencia actual se sustenta (existe) y conforma una Gestalt significativa. Por ello se dice que es: “la relación de una figura con su trasfondo.” (Perls, L., 1992/1994, p. 132).



Estilo.

La idea de contactar con lo inmediatamente presente en la esfera del darse cuenta soportada por los recursos propios o los proporcionados por el ambiente, encontrarse con el otro y establecer con este una relación, y la obtención de significado personal y claridad de la experiencia de estar con el otro, deriva del existencialismo y la estética. Por ello Laura Perls (1992/1994, p. 149; Serlin, 1992, p. 60) indica que “los conceptos básicos de la Psicoterapia Gestalt son filosóficos y estéticos más que técnicos”.

Para Laura Perls la diferencia entre un buen terapeuta y uno excelente no reside en las habilidades técnicas sino en las sensibles (Vázquez, 2011, p. 180), en lo que Zinker (1994/2013) llama la “buena forma” del encuentro entre terapeuta y paciente. Por ello L. Perls hace énfasis en el estilo y no en la técnica.

La mente y el corazón en la Psicoterapia Gestalt

La mente y el corazón en la Gestalt pueden ser vistos de varias formas:

En un sentido Fritz es la mente porque frustra y Laura es el corazón porque acompaña y apoya (Flores, 2018, p. 81 y ss). Perls es muy duro, es canijo, en ese sentido es mente, no es suave, no es corazón. Como la Gestalt descuida la amabilidad es más mente que corazón. (Humphrey, 1986; Ilene, 1992; Naranjo, 2013, 2007/2017c, pp. 306 y ss.; Serlin, 1992; Shane, 1999)

Por otro lado, en aparente contradicción, Laura es la mente, porque realiza una práctica gestáltica basada en la teoría de Goodman, mientras que Fritz es el corazón, con su enfoque intuitivo y ateuico. (Flores, 2018, p. 212 y ss.) Laura siguiendo a Goodman teoriza la Gestalt, por lo que ésta se volvió más mente, más racional (Vázquez, 2008, p 225). La propuesta de Perls, en cambio, tal como Naranjo (2011) la entiende, es ateuica, intuitiva, rescata la intuición a través del cuerpo. Perls la trabajaba así, estando presente, por eso podía hacer cosas sumamente precisas a la hora de interactuar con los pacientes. Sin embargo, el modelo agresivo de Perls es individualista e intrapsíquico, mientras que el armonioso del ajuste creativo de Goodman es el del campo, privilegiando el contacto y la relación. En uno, que es más mente, el individuo es lo primero, en el otro, que es más corazón, lo es el campo, el sistema. (Robine, 2006, p. 45) Estas formas del quehacer psicoterapéutico pueden ser modeladas por el Ciclo Gestáltico de la Integración de la Mente y el Corazón como puede observarse en la Figura 3.

Figura 3
Los estilos, modelos y sustentos del quehacer psicoterapéutico de Fritz y Laura Perls colocados en el CG de la IMC.



Nota: El quehacer psicoterapéutico de Fritz y Laura Perls bajo el modelo del Ciclo Gestalt (CG) de la Integración de la Mente y el Corazón (IMC) clasificado según el análisis de varios autores (Flores, 2018; Gaines, 1979/1993; Perls, L., 1992/1994; Serlin, 1992; Serlin, y Shane, 1999; Shane, 1999; Vázquez, 2011). (Elaboración propia.)

Así, la Gestalt de la Costa Oeste –más corazón en un sentido, pero más mente en otro– hace más hincapié en el crecimiento personal, aboga por la falta de teoría y es individualista e intrapsíquica. Y la de la Costa Este –más mente en un sentido, pero más corazón en otro– que, basándose en el libro fundador (*Terapia Gestalt* de Perls, Hefferline, y Goodman, 1951/2006), está más estructurada, tiene una orientación mucho más clínica, se fundamenta en una teoría y construye su modelo en la teoría del campo. (Vázquez, 2008, p. 225)

Por otro lado, para Naranjo (1989/2017b, p. 317 y ss.), la Gestalt es transpersonal porque busca ir más allá de la persona, pero también lo es porque sus métodos y técnicas, el darse cuenta, el trabajar con el aquí y el ahora, son netamente transpersonales, lo mismo que la construcción de valores.

Ahora bien, las técnicas supresivas, que parten, quitan, restringen – son mente. Mientras que las técnicas integrativas, que suman, aportan, invitan – son corazón.

La Psicoterapia Gestalt es, por ello, tanto mente como corazón.



Conclusiones

Esta propuesta de trabajar tanto con la mente como con el corazón busca reconciliar la Gestalt a teórica, presente, intuitiva, con la Gestalt teórica, demostrando que ambas tienen sentido, dirección, método, técnica y objetivo.

Así, el Ciclo Gestalt de la Integración de la Mente y el Corazón nos permiten expandir la teoría de lo que ya conocemos como el trabajo gestáltico, que puede ser comprendido en sus dos alas, como la Gestalt de la Mente, para justamente ir del ser individual al verdadero sí mismo, en palabras de Fritz Perls (1968/2013b, p. 125) “convertir a las personas de cartón en personas de verdad”, en palabras de Naranjo (2015b, p. 225) hasta nuestro el yo auténtico que incluye, sintetiza y trasciende “el pensar, el sentir y el querer”, o como la Gestalt del Corazón, en palabras de la Gestalt Transpersonal, la integración de todas las facultades hasta abarcar plenamente “la identidad total, esto es: cuerpo-mente-espíritu-Universo” (Miguens, 1993, p. 116), tal como trabaja Laura Perls buscando integrar al individuo con el campo, “privilegiando el contacto y la relación” (Robine, 2006, p. 45).

Lo que nos facilita dirigirnos hacia un trabajo verdaderamente gestáltico que integre las dos vertientes de trabajo, la de la mente de Perls y la del corazón de Laura, hacia una Gestalt espiritualmente orientada, más inclusiva, tanto de la mente como del corazón.

Referencias

- Bailey, A. (1974). *La educación en la Nueva Era*. (2ª ed. corr.) Fundación Lucis. (Trabajo original publicado en inglés en 1954.)
- Dolliver, R. (1981, 01 Enero). Reflections on Fritz Perl's Gestalt Prayer. *The Personnel and Guidance Journal*, 59(5), 311-313.
- Flores, N. E. (2018). *La experiencia en Gestalt: Jean-Marie Delacroix, Carmen Vázquez, Jean-Marie Robine, Ruel-la Frank*. Pax.
- Gaines, J. (1993). *Fritz Perls: Aquí y ahora* (3ª ed.). Cuatro Vientos. (Trabajo original publicado en inglés en 1979.)
- González-Garza, A. M. (1995). *De la sombra a la luz: Desarrollo humano-transpersonal*. Jus.
- Hattie, J. (1992). *Self-Concept*. Psychology Press.
- Helueni, B., y Enrique, M. (2015). La Evaluación Multidimensional de la Autoestima y su relación con el Modelo de los Cinco Factores. *{PSOCIAL}*, 1(3), 12-17.
- Humphrey, K. (1986). Laura Perls: A biographical sketch. *Gestalt Journal*, 9(1), 5-11.
- Ilene, A. S. (1992, 01 Julio). Tribute to Laura Perls. *Journal of Humanistic Psychology*, 32(3), 57-66.
- Mabit, J. (2010). La mujer sin cabeza y el hombre sin corazón. En Almendro, M. (Ed.). *La consciencia transpersonal* (pp. 472-492). Kairós.
- Massenzana, F. B. (2017, 01 enero). Autoconcepto y autoestima: ¿sinónimos o constructos complementarios? *{PSOCIAL}*, 1(3), 39-52.
- McKay, M. y Fanning, P. (1999). *Autoestima. Evaluación y Mejora*. Martínez Roca.
- Miguens, M. (1993). *Gestalt transpersonal: Un viaje hacia la unidad*. Era Naciente.
- Morris, K. T. (1975, 01 octubre). The Perls Perversion. *The Personnel and Guidance Journal*, 54(2), 90-92.
- Naranjo, C. (2015a). *Cosas que vengo diciendo: Amor, conciencia y psicoterapia*. La Llave. (Trabajo original publicado en 2005.)
- Naranjo, C. (2017c). *Por una gestalt viva* (4ª ed.). La Llave. (Trabajo original publicado en 2007.)
- Naranjo, C. (2017b). *Terapia Gestalt: actitud y práctica de un experimento ateo*. La Llave. (Trabajo original publicado en inglés en 1989.)
- Naranjo, C., Barba, D., y Sainz, J. C. (2013). *Claudio Naranjo, un maestro de nuestro tiempo* [DVD]. La Llave.
- Naranjo, C., y Esteban, J. (2015b). *Claudio Naranjo. La vida y sus enseñanzas: Un encuentro con Javier Esteban*. Kairós.
- Naranjo, C., y Ramírez, I. (2011). La Terapia Gestalt y la presencia terapéutica de Fritz Perls: una entrevista a Claudio Naranjo. *Universitas Psychologica*. (10), 1. Red Universitas Psychologica.
- Nhāt H., T. (1990, 01 marzo). *Interbeing, a Poem –A Response to Fritz Perls–*. *The Acorn*, 5(1), 14.
- Nhāt H., T. (2017). *The art of living: Peace and freedom in the here and now*. HarperOne.
- Ortiz O., A. L. (2016). *La investigación según Niklas Luhmann: Epistemología de los sistemas y método sistémico de investigación*. Magisterio.
- Perls, F. S. (2012). *Sueños y existencia: Terapia gestáltica* (22a reimp.). Cuatro vientos. (Trabajo original publicado en 1969.)
- Perls, F. S. *Testigos de Terapia*. (2013b). En *El enfoque Gestalt y Testigos de Terapia* (20a ed., ed. corr. y aum.) (pp. 121-208). Cuatro vientos. (Trabajo original publicado en inglés en 1968.)
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., y Goodman, P. [PHG] (2006). *Terapia gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana* (3a ed.). Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Asociación Cultural Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en inglés en 1951.)
- Perls, L. (1994). *Viviendo en los límites* (2ª reimp.). Promolibro. (Trabajo original publicado en inglés en 1992.)

- Robine, J.-M. (2006). *Manifestarse gracias al otro: Estudios sobre psicoterapia*. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Asociación Cultural Los Libros del CTP.
- Salama, H. (2002). *Ciclo Gestalt de Salama, y, Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG)* (4ª ed., texto rev. y aum.). Centro Gestalt de México.
- Salama, H. (2013). *Ciclo Gestalt de Salama (CGS), y, Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG)* (5a ed., texto rev. y aum.). Dr. Salomón Héctor Salama Penhos. <https://a.co/iYtAH1x>
- Serlin, I. A. (1992, 01 Julio). Tribute to Laura Perls. *Journal of Humanistic Psychology*, 32(3), 57-66.
- Serlin, I. A., y Shane, P. (1999). Laura Perls and Gestalt therapy: Her life and values. En *Humanistic and Transpersonal Psychology: A Historical and Biographical Sourcebook* (pp. 375-384). Moss, D. (Ed.). Greenwood Press.
- Shane, P. (1999). Fritz Perls and Paul Goodman: When Ahasuerus met Erasmus. En *Humanistic and Transpersonal Psychology: A Historical and Biographical Sourcebook* (pp. 354-373). Moss, D. (Ed.). Greenwood Press.
- Vázquez B., C. (2010). *Borradores para la vida: Pensar y escribir sobre terapia Gestalt*. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Asociación Cultural Los Libros del CTP.
- Vázquez, B., C. (2008). *Buscando las palabras para decir: Reflexiones sobre la teoría y la práctica de la Terapia Gestalt*. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Asociación Cultural Los Libros del CTP.
- Vázquez, M. A. M. (2011). *Tolerando la confusión: Principios básicos de terapia gestáltica: Teoría y fundamentos clínicos* (Tomo I) (2a ed., ed. corr. y aum.). EUCASA.
- Zinker, J. C. (2013). *En busca de la buena forma* (2ª ed.). Instituto Humanista de Sinaloa. (Trabajo original publicado en inglés en 1994.)



Resumen

La Psicoterapia Gestalt fomenta la visión de un ser humano con tendencia a la autorrealización, un ser humano que cuenta con todos los recursos que le permiten el desarrollo óptimo de su potencial. Una concepción similar a la que Erickson plantea en su Principio Naturalista, donde afirma que las personas tienen dentro de sí las capacidades naturales necesarias para superar dificultades y resolver problemas. Así pues, desde la visión naturalista de Erickson y la visión humanista de la Psicoterapia Gestalt, donde no caben los diagnósticos y se respeta la individualidad del ser humano, también hay un común denominador que Erickson...

Palabras clave: Hipnosis, modelo naturalista, sugestión, trance, contacto, autorregulación orgánica, autoapoyo, introyecto, técnicas.

LA RELACIÓN DEL MODELO ERICKSONIANO CON LA PSICOTERAPIA GESTALT Y LA INCLUSIÓN DE LAS TÉCNICAS QUE PERMITEN UN ABORDAJE TERAPÉUTICO INTEGRAL.

Dra(c) Karina Suárez Fernández

...reafirma cuando insiste en que cada persona reacciona de forma diferente según el propio trasfondo y experiencia personal, buscando la comprensión del paciente en su propio lenguaje, favoreciendo la transformación del mismo y llegando a su inconsciente a través del trance para lograrla.

El presente artículo, demarca y compara las similitudes entre ambos modelos. Hace mención de la importancia de las formas de comunicación hipnótica como una técnica que facilita el proceso del fluir, sin forzar las soluciones, usando estrategias que desde el enfoque de la utilización como uno de los pilares predominantes en el modelo de Terapia de Milton Erickson, pueden ser aplicables en la Psicoterapia Gestalt, debido a su visión y enfoque del ser humano desde su potencial dormido.

Introducción

De acuerdo a Polster y Polster (1991, p.43) “Desde el fondo de la experiencia, los psicólogos gestaltistas estudiaron la dinámica del acto de percibir, y concluyeron que el sujeto percipiente no es un mero blanco pasivo para el bombardeo sensorial que le llega del ambiente, sino que estructura sus propias percepciones y les impone un orden”, afirmando que el sujeto rectifica y censura lo que ve y oye, armonizando selectivamente sus percepciones con sus necesidades internas. Por lo tanto, ver o vivir la vida de una manera determinada, parte de la forma en cómo se encuadra desde el tipo de selectividad en cada individuo. De tal manera que, la forma en cómo encuadra su mundo, determinará su forma de vivirlo, experimentarlo y sentirlo.

Sin embargo, si esta percepción limita su potencial y lo bloquea, es posible que el sujeto viva atrapado en un aparente mundo sin salida. Es quizá donde el hecho de considerar el uso de diversas técnicas que concilian con la filosofía de la Psicoterapia Gestalt como un modelo humanista, pueda resultar benéfica como una técnica que suma y que favorezca el cambio de dicha percepción.

En la charla número IV del libro Sueños y existencia, Perls (2012) decía que cuando vivimos en la capa donde jugamos juegos y representamos roles, estamos viviendo en una capa sintética, una capa ficticia que hace un show de lo que no somos, permaneciendo inmaduros y manipulando al mundo. En la psicoterapia Gestalt, la meta final en nuestro trabajo como facilitadores, es que el paciente sea capaz de alcanzar el autoapoyo y que viva su vida desde el “yo” y no desde el pseudo yo (Salama, 2007). Sin embargo, antes de ello, hay que hacer un recorrido previo por sus introyectos y proyecciones, con la intención de identificar aquellos paradigmas y asuntos inconclusos que le impiden “ser”.

Existen muchas creencias distónicas al yo que en Psicoterapia Gestalt son llamadas introyectos, las cuales pueden ser responsables de la forma en como cada individuo encuadra su mundo y vive su historia. De acuerdo a Salama (2007), “los introyectos son el producto de habernos tragado sin masticar lo mensajes negativos que nos

dieron o aprendimos cuando éramos pequeños” (p.90). Luego entonces, uno de los objetivos en la psicoterapia, es debilitarlos a través de mensajes positivos o internalizaciones. La técnica del Modelo Ericksoniano basada en el trance y sugestiones indirectas, las cuales conectan directamente con el potencial creativo del ser humano, pueden ser de gran utilidad en el trabajo de Psicoterapia Gestalt si se encausan al debilitamiento del introyecto.

Similitudes entre el Modelo Ericksoniano y la Psicoterapia Gestalt

La propuesta naturalista de Erickson (O’Hanlon, 1993), en la que demarca que “las personas tienen dentro de sí las capacidades naturales necesarias para superar dificultades, resolver problemas, entrar en trance y experimentar todos los fenómenos de este” (p. 19), se correlaciona con la propuesta de Perls al hablar de los procesos de la autorregulación. Para Perls (2012), existe una tendencia al equilibrio, a la homeostasis. En su libro Sueños y Existencia es enfático cuando habla de que el organismo lo sabe todo, y equipara a la intuición con la inteligencia del organismo. Esto nos lleva a unificar e integrar ambas posturas. Tanto la visión de Perls como la visión de Erickson van encaminadas al mismo punto, ya que promueven el respeto a la naturaleza de la sabiduría del organismo y la sabiduría interior y por lo tanto a soltar el control.



Perls (2012) dice que: “Todo control, incluso el control externo interiorizado, interfiere con el funcionamiento sano del organismo. Hay solamente una cosa que debe ser la que controla: la situación. Si entendemos la situación en que nos encontramos y dejamos que sea ella la que controle nuestros actos, entonces sí que hemos aprendido a encarar la vida”. (p 31)

Desde los principios básicos en los que encausa su modelo, Erickson propone usar el síntoma a favor del paciente (Zeig, 1980). De acuerdo a Pacheco (2015), una de las más grandes ventajas de la hipnoterapia, radica en la oportunidad de trabajar independientemente con el inconsciente sin ser estorbado por la renuencia de la mente consciente quien se niega a veces a aceptar las ganancias terapéuticas. Dentro de la comunicación hipnótica, pueden presentarse ciertas resistencias y para Erickson, “la resistencia es usualmente una expresión de la individualidad del paciente” (Rosen, 1982, p.62). La tarea del terapeuta entonces, consiste en el hecho de comprender, aceptar y utilizar la individualidad y esa resistencia a su favor. De esta manera aprenderían a burlar las autolimitaciones que les impiden alcanzar sus metas. La resistencia puede ser una aliada, de lo contrario, cualquier intento por corregir o forzar una conducta o comportamiento, impediría el transcurso natural del trance. La resistencia debe alentarse, para que deje de ser resistencia y se convierta en cooperación. Algo que en Psicoterapia Gestalt trabajamos desde la exageración del síntoma, entre muchas otras técnicas donde nos aliamos a él. Dicha similitud está relacionada con la perspectiva de Erickson, cuando decía que los síntomas surgen porque cumplen funciones, pero después de cierto tiempo dejan de cumplir esa función y se quedan atoradas convirtiéndose en una pauta habitual. Es por ello que toda posible resistencia, debe ser utilizada y no rechazada, lo que, en la Psicoterapia Gestalt podríamos relacionar con el mensaje existencial del síntoma. Más allá de reprimirlo, se sugiere integrarlo consciente y voluntariamente como una estrategia a favor. Algo que Kepner (2010) propone como la reconexión de las sensaciones para descubrir y reconocer las emociones que hay detrás y usarlas a favor del crecimiento.

En cuanto a la orientación del presente y el futuro, al igual que Perls, Erickson excluye totalmente el pasado (O’Hanlon, 1993), se enfoca mucho más en la solución, la cual puede partir de aquello que pone a prueba la capacidad del paciente para usar todo su potencial en resolver, más que en el indagar un por qué o incluso un para qué. En este caso, hace uso de la resignificación del pasado como parte de la transformación, lo que en el proceso de la Psicoterapia Gestalt sería equivalente a la visión del autoapoyo como una integración que permite un cambio de percepción en el presente.

La Psicoterapia Gestalt en su enfoque de la existencia, toma en cuenta la totalidad del organismo y su interrelación con el medio ambiente en que este organismo se encuentra inmerso (Salama, 2007). Por otro lado, el proceso de contacto y el encuentro, resultan fundamentales para el éxito de la terapia en ambos modelos, además de que la observación fenomenológica y la comunicación no verbal, también son una parte fundamental de comunión.

La sugestión en el Modelo Ericksoniano, es uno de los elementos que hacen posible el funcionamiento de la hipnosis. Para Erickson, el lenguaje y la sugestión utilizados desde diversas estrategias, se convierten en la llave que permite el acceso inmediato al inconsciente. Desde la perspectiva de Perls (2012), el organismo lo sabe todo, nosotros sabemos muy poco, ya que para él, la intuición es la inteligencia del organismo y la existencia básica natural es el fundamento de nuestro ser. Un punto que Erickson en Rosen (1997) plantea en su propuesta cuando dice: *Confía en tu inconsciente*.

Milton Erickson fue un maestro de la insinuación, estudió cómo utilizar todos los aspectos de la comunicación humana para obtener respuestas específicas de manera implícita. Exploró cómo usar las características de la voz como el tono, la velocidad y la dirección, mismas que también utilizaba en un trance formal (Zeig 2014). Es así, como la comunicación y el lenguaje, se convierten en los procesos fundamentales del trabajo Ericksoniano.

Se pueden introducir estas técnicas en la Psicoterapia Gestalt, desde el establecimiento del contacto a través de la voz y con el uso de metáforas e imágenes guiadas para provocar el trance, a manera de apoyo para el trabajo con el paciente. Es un recurso terapéutico que, desde la protección, ayuda a facilitar el proceso de cambio en el paciente.

Desde el respeto a la individualidad, es necesario tomar en cuenta que cada persona procesa la información a velocidades diferentes. Esto requiere contacto y empatía por parte del terapeuta. Tomemos en cuenta, por lo tanto, que el éxito o fracaso en el uso de la herramienta de la hipnosis, depende de cómo se realicen las sugerencias y del tipo de vínculo que se cree entre ambos.

Al estar en contacto verdadero desde lo que en el Modelo Ericksoniano se conoce como rapport, en el lenguaje verbal y no verbal, se establecen las bases para un buen acompañamiento y conducción. Para lograrlo en su totalidad, es importante la calibración, en donde entra todo el proceso de observación fenomenológica, misma que usamos en el proceso de Terapia Gestalt y que permite identificar la conducta macroscópica (distancia corporal, atuendo, su forma de sentarse, sus temas de conversación) y la conducta microscópica (ruborización, tono

de la piel, respiración, movimientos oculares, micro expresiones faciales).

Por otro lado, de acuerdo al uso de los principios de la Teoría Ericksoniana, podemos considerar que la sugestión es importante en el trabajo con los introyectos. Ya que gran parte de la neurosis de los individuos está basada en el hecho de que no usamos todo nuestro potencial, debido a los temores que impiden pasar del soporte ambiental al autosoporte (Perls, 2012), impidiendo los procesos naturales de autorregulación y crecimiento, pasando cada decisión por el filtro del deber ser. Sin embargo, y de acuerdo a Erickson (Zeig, 2014) si todos los individuos somos capaces de entrar en un trance, es posible que este sea el que nos permite eliminar los filtros del deber ser impuestos por el nivel consciente. Y a pesar de que la sugestión parezca una derivación de mandato a manera de: *debes hacer*, en realidad es la sugerencia que abre la puerta a nuevas posibilidades y a nuevos enfoques que, durante el trance, el mismo paciente decide aceptar o no, ya que su voluntad nunca está en juego.

Técnicas del Modelo Ericksoniano, aplicables en la Psicoterapia Gestalt

Cuando una persona percibe su historia desde el introyecto y resulta distónica con su yo, puede usarse la técnica del **desencuadre** como un primer paso para anular o arrojar las dudas sobre los marcos o significados corrientes, es cuando el terapeuta cuestiona directa o indirectamente los significados que los pacientes asocian con las situaciones, pero sin proporcionar un nuevo **encuadre**. Es una forma de desestructurar la realidad neurótica que impide que el ciclo de la energía fluya sin obstáculos. Ya que, en dicha técnica Ericksoniana, se deja que los pacientes creen o descubran significados alternativos (O’Hanlon, 1995). En el **desencuadre** es muy importante la toma de responsabilidad del paciente, por lo que el cuestionamiento de lo que viene cargando como un introyecto debe ser un primer paso que desarme el *debería* como el obstáculo principal.

El **desencuadre** sería entonces una técnica supresiva basada en las preguntas: ¿te das cuenta?, ¿cómo lo haces? o ¿para qué lo haces? y que podría utilizarse con la intención de cuestionar los debeísmos que fomentan el crecimiento del pseudo-yo del individuo. Para Perls (2012), era importante que el paciente aprendiera qué y cómo introyecta, ya que es necesario llevarlo a crear sus propias decisiones y que, desde la técnica del **reencuadre** como técnica integrativa, podrían ser el resultado de un nuevo estado emocional.

Así pues, vivir la experiencia desde el vaso medio lleno y no medio vacío, sería producto de la internalización

por reencuadre. Al respecto, retomo una pequeña anécdota que leí en una entrevista realizada a Ronald Reagan junto a su oponente político cuando contendían por la presidencia. Este último quiso desafiarlo haciéndole un comentario descalificador diciéndole que era demasiado viejo para aspirar a la presidencia (un concepto proveniente de un introyecto). Sin embargo, Reagan le respondió argumentando que tenía razón, que su experiencia era mucho mayor que la suya, **reencuadrando** el concepto de vejez en experiencia. Por lo tanto, es importante que el paciente viva su realidad desde la percepción dirigida a la motivación, al crecimiento y a un para qué, que le dé un sentido y un propósito diferente incluso bajo la misma experiencia.

Hace poco tiempo, una paciente me compartió lo favorecedor que fue para ella hacer a la ansiedad su amiga debido a una propuesta que surgió en una de sus consultas de terapia. Cuando yo le dije en el consultorio que la ansiedad era su aliada, que sólo estaba cumpliendo con su trabajo y que estaba ahí para avisarle de un posible peligro, solo había que avisarle a su ansiedad que ese peligro no era real, y entonces, su rostro cambió, manifestando cierta sensación de alivio. Ella fue comprendiendo poco a poco que la ansiedad era una alarma fuera de tiempo y espacio. Por lo que el acuerdo fue que: cada que se presentara, intentara agradecerle su presencia y la mandara de regreso a su casa (como un reparador de la lavadora que llegó a ayudar cuando no se necesita su ayuda porque no había nada que reparar), ya que en ese momento no había peligro real. Fue así como el aviso de la llegada de la ansiedad a través de la taquicardia, representó para ella el toque a la puerta que durante mucho tiempo no quiso escuchar. Sin embargo, después de identificar el **encuadre**: “la ansiedad es peligrosa, me dará un ataque cardíaco”, usar el **desencuadre** desde el mensaje: El miedo es un mecanismo natural de tu organismo y está ahí para ayudarte a reaccionar ante los peligros reales, no para destruirte con un ataque al corazón. Logró sentir, vivir y experimentar el **reencuadre**, convirtiendo a la ansiedad en su amiga reparadora, a la cual mandaba a casa porque no la necesitaba. Así fue como los ataques de ansiedad fueron disminuyendo poco a poco hasta desaparecer. El nuevo sentido y propósito se convirtió en constructivo y no en destructivo. Claro que el fondo de la experiencia demarcaba un origen basado en una experiencia o figura detrás de la figura, que pudimos abordar con mayor apertura desde un mensaje existencial que iba más allá de los ataques de ansiedad. Sin embargo, la técnica del **reencuadre** ayudó a que la paciente se mostrara dispuesta al trabajo profundo.

Por otro lado, el trabajo de **encuadre-desencuadre-reencuadre**, también podría ser utilizado como una técnica en el trabajo con las proyecciones. Al ser un bloqueo que adjudica los propios deseos, sentimientos y pensamientos a personas y objetos, puede llevar a la persona a la incapacidad total de aceptar la propia responsabilidad y en lugar de ser un participante activo de su vida, es un objeto pasivo y víctima de las circunstancias. (Perls en Salama, 2007)

Es muy frecuente que el paciente manifieste la tendencia proyectiva desde su lenguaje verbal. La tendencia a la generalización desde un “siempre o un nunca” o la tendencia a la escisión del yo y el cuerpo (Kepner en Salama 2007), pueden hacer evidente dicho bloqueo. Para Polster en Salama (2007), la proyección se ve reflejada en el hecho de que el sujeto no reconoce su culpa y la adjudica a cualquiera, al grado de sospechar que los demás lo quieren dañar sin ser cierto y querer dañar a otros sin estar consciente. Es por ello que el **encuadre** implica la identificación de la tendencia del paciente a vivir su vida desde la posible victimización y falta de responsabilidad, encuadrando su historia desde el discurso interior y exterior de que: “son los demás, y pobre de mí”. Es así que cuando el facilitador en Gestalt re-direcciona el discurso del paciente a una toma de responsabilidad hablando en primera persona y a usar el “yo quiero” o frases como: “...y me hago responsable por ello”, está posiblemente aplicando la técnica del **reencuadre** con la intención de regresarle su potencial desde la toma de responsabilidad. Es una forma de cuestionar la percepción de la realidad del paciente. Por otro lado, es posible que cuando aplique técnicas como el hecho de que el paciente represente el papel de la persona criticada y preguntar si no hay algo parecido en él, esté favoreciendo el **reencuadre** desde un ejercicio de espejo.

Salama (2007) propone que el paciente se identifique con alguna parte de su experiencia, algo que posiblemente ayuda a que las defensas del paciente disminuyan, ya que cuando el paciente se transforma en el síntoma como por ejemplo en el dolor de cabeza o en las lágrimas, puede **reencuadrar** la experiencia desde su mensaje existencial.

García, et.al. (2015) enfatizan que cuando el **re-encuadre** se usa eficazmente, hay una repentina reorientación seguida de un torrente de emociones, ya que la reinterpretación proporciona opciones de respuesta que anteriormente no estaban disponibles. En este caso, un ejercicio proyectivo puede favorecer la comprensión del síntoma o incluso en el caso de los sueños, la comprensión súbita, el momento ajá y el darse cuenta a través del **reencuadre** provocado ante el mensaje existencial.

Así pues, las circunstancias permanecen iguales, mientras que el significado del suceso se ve alterado.

Un punto muy importante a considerar y recordar, es que para que exista el **reencuadre** como un ejercicio en el que el paciente logre la integración y asimilación del cambio de percepción, es la confianza en el terapeuta y en el entorno terapéutico. Este ingrediente de la aceptación incondicional positiva debe ser el que favorezca la decisión de apertura del paciente ante una nueva experiencia.

García, et. al (2015) demarca que, cuando los pacientes se sienten verdaderamente comprendidos, es cuando pueden empezar a considerar nuevas formas de ver el mundo y por ello ir aceptando **los reencuadres** ofrecidos por el terapeuta. Esto lo podemos ver claramente en los trabajos de grupo que hacemos desde el Modelo Gestáltico. Se necesita un caldeamiento inespecífico y un caldeamiento específico para que el grupo se sienta con la confianza suficiente de dar y recibir. Erickson no transmitía nuevas ideas y no creaba nuevas asociaciones si el paciente no estaba en condiciones de sentir que la reinterpretación encajaba exactamente en su vida. Es por ello que el trabajo de rapport y de entendimiento **del encuadre** (haciendo uso de la normalización), estaba libre de toda connotación agresiva o intrusiva que impidiera la asimilación necesaria como objetivo último de la estrategia aplicada.

Por otro lado, en los procesos de psicodrama también podemos encontrar un ejercicio completo de **encuadre-desencuadre** (al acomodar los roles, personajes y escenario) y **reencuadre** (desde la retroalimentación y resonancias encontradas por el grupo) determinado por el trabajo con el juego e intercambio de roles. La persona que está como protagonista puede ser observador y participante al mismo tiempo, así como los participantes también están trabajando algo de sí mismos. Todos pueden mirar en perspectiva la situación como un proceso meta cognitivo que les permite **reencuadrar** su situación para darle un sentido y un propósito diferente a la experiencia.

Con todo lo anterior, es evidente, que podemos enriquecer mucho el proceso de psicoterapia, al darnos la oportunidad de probar algunas técnicas del Modelo Ericksoniano, que definitivamente se pueden integrar al objetivo terapéutico.



Conclusiones

Habitar en lo profundo es una de las claves que nos llevan al cambio, a reorientar nuestra percepción y reorganizarla, es el efecto de todo un trabajo basado en la relación, en el encuentro, en el rapport. Esa decisión de Erickson de tomar en cuenta la individualidad y la importancia de las opciones, demarca un cambio de paradigma y convierte el modelo de terapia en un proceso de encuentro enfocado en una posición existencial de respeto. Un modelo humanista que va mucho más allá del concepto de salud o enfermedad. De lo que está bien o lo que está mal, del prejuizar o condenar, siendo una visión totalmente parecida a la visión que tenemos del ser humano en la Psicoterapia Gestalt.

Desde la visión de Erickson, se plantea la importancia de confiar en el inconsciente, permitir que aquello que necesita acomodarse se acomode, desde la fuerza de lo que nuestro interior requiere y es por ello que la experiencia del trance hipnótico será diferente de un sujeto a otro por lo que el hipnoterapeuta actúa como un facilitador desde el reconocimiento del funcionamiento individual de cada paciente, y aunque nosotros no trabajamos con el inconsciente, sí fomentamos los procesos de autorregulación.

La comunicación hipnótica, debe respetar los procesos de autorregulación, un proceso visto, entendido y vivido como Salama (2008) lo demarca en su libro Gestalt de Persona a Persona enfatizando que “el proceso natural que ocurre con el objeto de llegar al equilibrio homeostático y que acontece sin que nos demos cuenta e incluye una tarea cumplida por lo que pudiéramos llamar con justicia sabiduría del organismo”. (p 115)

La flexibilidad del Modelo Gestáltico, incluye la integración de otros modelos prácticos con la intención de usar todo aquello que concilie con la filosofía principal del potencial humano, que favorezca el autoapoyo, el encuentro con nosotros mismos y el reencuentro con el mundo interior. Ya que de acuerdo a Salama (2007), ser individuos integrados implica que sabemos lo que necesitamos, somos nosotros mismos, nos reconocemos como parte del medio y somos congruentes.

En cuanto a las técnicas que son aplicables al Modelo Gestáltico, la reestructuración opera en el nivel de la meta realidad y será exitosa en la medida que se adapte a la forma de pensar del paciente. Es importante tomar en cuenta que la realidad es algo que creamos.

Toda impresión que el ser humano tiene sobre el mundo, esta colmada de su interpretación basada en la relación campo-organismo (de acuerdo al lenguaje Gestáltico). Los factores socioculturales, familiares, de personalidad y temperamentales, influyen mucho en la forma en cómo vemos la vida, ya que somos las historias que nos contamos y en gran medida, de acuerdo a lo que nos contaron.

Cuando logramos un cambio genuino del sentido que le atribuimos a una situación permanente e inmodificable, podemos enfocar la experiencia desde muchas opciones, ampliar el panorama de posibilidades ante todo cambio necesario sostenidos de nuestra capacidad adaptativa.

Por ello, la técnica de la reestructuración resulta una herramienta valiosa para el trabajo en la psicoterapia, una técnica que favorece el crecimiento del paciente, el encuentro con su “yo” y la renuncia al pseudo yo. Por otro lado, delimita la realidad vivida desde la neurosis y la realidad vivida desde el autoapoyo.

Perls (2012) decía que “hay muchas maneras de mantenerse intacto, pero siempre al precio de deshacernos de muchísimas partes valiosas de nosotros mismos” (p. 23). Y, cuando la potencialidad no se explota debido a los bloqueos relacionados por nuestro enfoque de vida, es necesario reestructurar. De esta forma, la disposición al cambio ayuda y aprendemos a afrontar el mundo de una forma diferente y con responsabilidad.

Referencias

Casula, C. (2006) *Jardineros, princesas y puerco espines*. México: Aloma Editores.

García, T. Short, D. (2015) *La hipnosis de Milton Erickson*. México: Océano

Kepner, J. (2010). La ansiedad, la Respiración y el Cuerpo. https://www.academia.edu/8323865/La_ansiedad_la_respiracion_y_el_cuerpo

O’Hanlon, W. (1993). *Raíces Profundas*. México: Paidos

O’Connor, J. Seymour, J. (2010). *Introducción a la Programación Neurolingüística*. España: Ediciones Urano

Pacheco, M. (2015) *Sistematización de la hipnosis Ericksoniana*. http://www.iacat.com/Revista/recreate/recreate06/Seccion6/hipnosis_ericksoniana.pdf

Perls, F. (2012) *Sueños y Existencia*. Chile: Del nuevo extremo.

Polster, E. Polster, M. (1991) *Terapia Gestáltica*. Argentina: Amorrortu Editores.

Rosen, S. (1982). *Mi voz irá contigo: cuentos didácticos de Milton H. Erickson*. Ed. Paidós. Barcelona.

Rubio, G. (2010). *El monstruo del miedo*. México: Alfaguara infantil

Salama, P. H. (2008). *Gestalt de Persona a Persona*. 2da. Edición. México, D.F: IMPG.

Salama, H. (2007). *Psicoterapia Gestalt, Proceso y Metodología*. México: Alfaomega

Secheyane (2008). *La realización simbólica y diario de una esquizofrénica*. México: Cfe

Shree, B. (1988). *Tao. “Los tres tesoros”*. Vol 1. Málaga: Sirio

Watzlawick P (1979). *¿Es real la realidad? Confusión, desinformación, comunicación*. Barcelona: Herder.

Watzlawick P. (2014): *No es posible no comunicar*. México: Herder.

Zeig, J. (2014). *La inducción de hipnosis: Técnicas básicas y Avanzadas de Hipnosis Ericksoniana*. Phoenix. The Milton H. Erickson Foundation Press. Edición K

Zeig, J.K. (1980). *Un seminario didáctico con Milton H. Erickson*. Buenos Aires: Amotorrou



Resumen

El asco es una de las emociones más poderosas que expresa el ser humano; puede influir en los hábitos cotidianos, relaciones sociales y juicio moral, pero también incide en el equilibrio como individuos funcionales dentro de la sociedad. Aunque el ser humano vive repudiando y encubriendo aspectos que resultan desagradables, el cuerpo funciona como contenedor de lo asqueroso, es parte de él. La cultura expone el estado más vulnerable del individuo, incluso cuando en la convivencia con el otro se cree conquistar los instintos más naturales.

Palabras clave: abuso sexual, asco, emoción, enfoque Gestalt, psicoterapia.

EL ASCO COMO EMOCIÓN PRESENTE EN VÍCTIMAS DE ABUSO SEXUAL, ENFOQUE GESTALT

Mtra. Carmen Gutiérrez García

Esta emoción puede llevar a grandes descubrimientos acerca del individuo y sobre su conducta. De forma evolutiva ha funcionado similar al miedo: una reacción que sirve para proteger del peligro. Sin embargo, el asco es muy particular, por lo que se analizará su origen y presencia como respuesta a un hecho traumático, en este caso: un abuso sexual.

Introducción

El presente artículo gira en torno al asco como emoción analizada desde un enfoque general. Asimismo, se pretende analizar su manifestación en víctimas de abuso sexual con base en el proceso terapéutico desde la perspectiva Gestalt humanista como herramienta de sanación.

Para ello es necesario presentar un breve marco conceptual que permitirá entender nociones básicas para que personas no especialistas en temas concernientes a este análisis puedan comprender el texto. Después se relatarán los antecedentes del asco como emoción, para dar paso a la exposición de parámetros que permiten analizarlo y medirlo.

La importancia de este trabajo radica en proporcionar información al lector sobre un tema en desarrollo: el asco como una emoción asociada al abuso sexual. Al ser una característica singular y de rechazo propia del ser humano, no es fácil de ocultarse a la vista del otro. Debido a que está ligado con todos los sentidos, se transmite directamente en la conciencia de la persona vulnerada.

El asco ha sido considerado una emoción negativa y, a su vez, protectora del organismo. Nos salvaguarda de la ingesta oral de sustancias y objetos dañinos que podrían ser potencialmente contaminantes, nos aleja de la apariencia de esos objetos. Sin embargo, esta investigación pretende ir más allá, al analizar su representación en la historia de la humanidad como una emoción inherente al hombre y su manifestación en personas que han vivido abuso sexual.

Es necesario puntualizar su clasificación: natural, interpersonal y moral, para entender su función. Así, este trabajo tendrá también la función de ser una guía rápida que proporcione orientación sobre la influencia del asco como emoción básica y universal, existente en diversos momentos de la vida del ser humano presente desde el nacimiento. Hasta el momento es una de las emociones menos estudiadas.

Son contempladas en este artículo las escalas *Disgust Scale* y *Disgust Propensity and Sensitivity Scale Revised* que permiten evaluar la sensibilidad al asco de acuerdo a diferentes tipos de desencadenantes. Es necesario señalar que este artículo no pretende calificar ni resolver problemáticas profundas, dichas escalas solo serán mencionadas como referencias de trabajos anteriores, con el propósito de conocer un panorama métrico sobre el asco. No se abordarán especificaciones de tipo filosófico.

Finalmente, se pretende vincular el asco como emoción presente en las víctimas de abuso sexual con una perspectiva de abordaje psicoterapéutico, ya que es una emoción de rasgos característicos a nivel universal, fácil de identificar y ligar con situaciones desagradables que desencadenan una experiencia sensorial integrada al organismo. Mismos principios con los que se trabaja en el proceso terapéutico desde el enfoque Gestalt.

En este sentido, es una invitación al lector a adentrarse al interesante mundo del asco como emoción universal extraordinaria, de relevante trascendencia, que involucra la totalidad de la existencia, así como la interacción entre los seres humanos: una cuestión inherente al proceso de vida y de muerte.



Conceptos etimológicos

Se abordarán los conceptos etimológicos aislados de cada una de las palabras clave del artículo para comprender su origen y lograr situarlos en el contexto de personas abusadas sexualmente.

Asco

El Diccionario etimológico de la lengua castellana menciona: “La palabra asco tiene una etimología inversa, es decir, nace de sus “derivados” que no tenían raíz propia. Así, asco nace como sustantivo abstracto de asqueroso, y este del latín escharosus, lleno de escaras, es decir, costras.” (Monlau Y. Roca, 2013).

De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española, la palabra asco posee varias acepciones, dentro de las cuales se destaca: “alteración del estómago causada por la repugnancia que se tiene a algo que incita al vómito. Impresión desagradable causada por algo que repugna. Persona o cosa que produce asco”. Sin embargo, es importante considerar que no todo lo que provoca vómito es causado por asco y viceversa: no todo asco provoca vómito.

De las definiciones anteriores se desprende que etimológicamente “asco” significa la

alteración causada por la repugnancia ante algo o alguien y se produce por una impresión desagradable. Estos conceptos se encuentran con recurrencia en las fuentes de información más comunes, no obstante, el tema tiene una gran oportunidad de desarrollo en las áreas de la Psicología.

El interés surge de los avances logrados por Darwin, quien citado por Miller (1997), comienza sus investigaciones refiriéndose a la etimología de la palabra *disgust* que significa “desagradable al gusto” (pp. 21-25). Pero el asco va más allá de este sentido, también participa el olfato, el tacto, incluso la vista y el oído, acepciones que resultan interesantes y relevantes para este trabajo.

Emoción

“La palabra emoción proviene del latín *émotion*, *emotio-nis*, nombre que se deriva del verbo *emovere*. Este verbo se forma sobre *movere* (mover, trasladar, impresionar) con el prefijo e-ex/ (de, desde) y significa retirar, desalojar de un sitio, hacer mover. Es por lo que una emoción es lo que saca a uno de su estado habitual”. (Diccionario de la Real Academia Española, 2019).

Su significado también abarca: “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo”. (Diccionario de la Real Academia Española, 2019).

Es importante señalar que, el concepto etimológico antes citado se limita a definir algunas de las emociones como el agrado, pena e interés. Sin embargo, únicamente es un acercamiento al significado de la palabra.

Es necesario recordar su relevancia ligada a la supervivencia de cualquier sistema natural, ya que funciona como una herramienta para la expresión del medio o cualquier situación en la que el individuo tiene la necesidad de transmitir lo que sucede en su interior. Una forma de supervivencia derivada de la necesidad de permanecer en este sistema de vida.

Abuso sexual

“Abuso, etimológicamente proviene del latín “abusus”, de “ab” = contra y “usus” = uso, o sea que significa un uso contrario al correcto o indicado.” (Monlau Y. Roca, 2013).

De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española abuso sexual es el “delito consistente en la realización de actos atentatorios contra la libertad sexual de una persona sin violencia o intimidación”.

Así, nos referiremos a dicho término contemplado como un delito que atenta contra la libre elección sexual de las personas, en este texto consideramos la palabra en su modo genérico.

Gestalt (psicoterapia)

La palabra Gestalt de origen alemán, tiene varios significados como configuración, estructura, modelo, figura, forma y totalidad. En este caso la utilizaremos como la necesidad de ser satisfecha. El vocablo Gestalt apareció por primera vez en 1523 en una traducción de la Biblia al alemán por Augen Gestelf quien la significó como “puesto adelante, expuesto a las miradas”. (Salama, 2007, p. 35).

La Psicoterapia Gestalt es “perteneciente a la corriente humanista de la Psicología, sirve de base al tratamiento mental en el que se concede importancia decisiva al desarrollo del autoapoyo del ser humano a través del cierre de asuntos pendientes consigo mismo y con los demás, dentro de un contexto único mediante técnicas de diálogo y vivenciales que favorecen la comprensión súbita”. (Salama, 2015, p. 21).

El asco como emoción

Como ya se refirió anteriormente, el asco es una emoción negativa y, a su vez, protectora del organismo. Nos resguarda de la ingesta de sustancias y objetos peligrosos o potencialmente contaminantes.

“El asco posee componentes fenomenológicos, cognitivos, fisiológicos y conductuales distintivos, y se manifiestan de forma similar en todas las culturas, las expresiones faciales de asco aparecen incluso en las personas recién nacidas”. (Sandín, B., Chorot, P., Santed, M.A., Valiente, R.M., y Olmedo, M., 2008).



A continuación, se presenta una imagen que desarrolla de manera simplificada cada uno de estos componentes:



Figura 1. Estos componentes son respuesta del organismo al sentir asco, es decir, cuando se genera la emoción automáticamente también se producen respuestas en distintos niveles del ser humano. Como se puede observar, los aspectos fenomenológicos incluyen desde sentir náuseas hasta presentar vómito, ya que el cuerpo está rechazando algún estímulo desagradable o dañino. Los elementos cognitivos hacen lo propio para defender al individuo de alguna contaminación. Por su parte, el componente fisiológico prepara físicamente al organismo con el objetivo de activarlo y provocar cambios. Finalmente, los indicadores conductuales se caracterizan por la presencia de modificaciones en las formas de reacción.

Con información de (Sandín, Chorot y Santed, 2009).

De acuerdo con lo anterior, la evolución parece haber determinado que el organismo responda de forma selectiva a ciertos estímulos potencialmente “asquerosos” con objeto de prevenir la contaminación y posibles enfermedades. De forma similar a las respuestas que provoca el miedo, las concernientes al asco son muy fáciles de provocar y difíciles de eliminar.

Es aquí donde radica el reto del presente artículo, teniendo consciencia de la encaminada y naciente investigación, se vinculará a la psicoterapia Gestalt el asco como emoción presente en personas abusadas sexualmente, perspectiva que se desarrollará más adelante.

El asco asociado a instancias preparadas filogenéticamente como los alimentos, productos corporales y ciertos animales transmisores de suciedad constituyen su sistema básico esencial. Este poderoso sistema de repulsión

se adaptó a otros tipos de entidades amenazantes que se derivaron en otras manifestaciones del asco.

Así, Rozin P. (s.f.) citado por Castro M. (2015), refiere que esta emoción se puede clasificar en natural, interpersonal y moral:

- **Natural**
Consiste en aquello que nos recuerda a nuestro origen y naturaleza animal, como el sexo, la muerte y la falta de higiene.
- **Interpersonal**
El asco interpersonal, se manifiesta como la repugnancia hacia otras personas, como los extraños, los extranjeros y los mendigos.
- **Moral**
Un tercer tipo adicional al asco esencial es el asco moral. Este va más allá de la vinculación con lo orgánico, se torna hacia lo social. Según autores como Rozin, Haidt y sus colegas, en casos morales el asco estaría asumiendo un papel protector de la dignidad humana en el orden social. (Castro, 2015).

El asco es parte del ser humano, se manifiesta en todo su esplendor a cada momento y en cualquier situación, desde lo más simple y cotidiano hasta lo más complejo y difícil de explicar. Vivimos reconociendo aspectos de nuestro ser que no son agradables y al mismo tiempo se intenta huir de ellos, el ser humano constituye una máquina con tejidos y fluidos de los que no puede escapar.

La sociedad sirve como recordatorio al individuo de su estado más natural, desde la concepción, incluso cuando es conveniente para la preservación de la especie, se acepta la totalidad del otro con el que se tiene un vínculo sentimental y emocional; es aquí cuando se abandona la idea de lo asqueroso para dar paso a lo bello o soportable.

Escalas de sensibilidad al asco:

En este apartado se mencionan las escalas existentes de sensibilidad al asco con una finalidad meramente informativa, sin más interés de generar diagnóstico alguno. Existen dos escalas: la Disgust Scale y la Disgust Propensity and Sensitivity ScaleRevised (Haidt, J., McCauley, C., & Rozin, P., 1994), las cuales se refieren a lo siguiente.

La Disgust Scale de autoinforme es la más utilizada hasta el momento para evaluar la sensibilidad al asco, permite su evaluación según diferentes tipos de desencadenantes:

alimentos, animales, transgresión de la envoltura corporal, muerte, higiene, y pensamiento mágico.

La nueva escala Disgust Propensity and Sensitivity ScaleRevised diferencia entre propensión y sensibilidad al asco, esto significa que es independiente de los tipos de estímulos desencadenantes.

Si el asco actúa para prevenir la contaminación y la enfermedad e implica entidades amenazantes tan dispares —incluidas las dimensiones interpersonal y moral— entonces debe jugar un papel importante en la etiología y manifestación de diversos trastornos psicológicos, ya que se instaura a través de los sentidos por la cercanía al objeto repulsivo. La sensibilidad al asco interfiere con el placer sexual y parece estar implicada en varias disfunciones sexuales relacionadas con el deseo sexual: la excitación sexual, la aversión al sexo y el vaginismo, esto sucede de forma natural debido a que en estas situaciones intervienen fluidos, olores, texturas, etcétera. Sin embargo, son condiciones que pueden volverse tolerables.

El asco desde el enfoque Gestalt

Las emociones son una respuesta ante estímulos concretos del exterior o el interior, nos ayudan a responder de cierta forma, es decir, acercarnos o alejarnos de objetos y/o situaciones que nos resultan incómodas, dañinas o agresivas que atentan contra nuestro bienestar.

Los individuos experimentan una respuesta emocional ante un estímulo concreto, no ante la idea de una emoción. Por lo tanto, lo sensorial conlleva a la presencia de una emoción. Se trata de un proceso experiencial, es decir, es el resultado de lo que se gesta a nivel del organismo y que promueve una respuesta. Es por ello que la experiencia presente y corporal resultan relevantes para la psicoterapia Gestalt, ya que el paciente conecta con la emoción.

Dentro del proceso psicoterapéutico es muy importante observar la fenomenología del paciente, pues será la pauta para reconocer qué sucede desde la emoción expresada, incluso, se puede lograr que surja como foco de la sesión para así analizar el síntoma en su máxima expresión.

Como menciona el Doctor Salama “el terapeuta facilita la comprensión súbita y el cierre de asuntos pendientes para que este logre una existencia auténtica y aprenda a apoyarse en sí mismo para evitar la dependencia y logre vivir mejor su vida.” (Salama, 2015, p. 22).

A través de la expresión de las emociones se provocan cambios corporales, por lo tanto, un trabajo psicoterapéutico que permita liberarse de éstas, ayudará

en el proceso de desahogo corporal, logrando incrementar la capacidad de autosanación.

Debido a la importancia de la conciencia y exteriorización de la emoción, Miller (1997), autor de *Anatomía del asco*, en lo que respecta al tema, menciona:

El asco es un sentimiento acerca de algo y que se produce como respuesta a algo, por lo que no se trata simplemente de un sentimiento puro e independiente, como sería el caso de la gripe gastrointestinal. El asco consiste, en parte, en darse cuenta de qué se siente, en ser consciente de él. Me resulta difícil entender de qué servirá sentir asco sin darse cuenta. El asco implica necesariamente determinados pensamientos muy molestos y difíciles de desentrañar, sobre la repugnancia y el objeto que la provoca. El asco tiene que presentarse unido a ideas de una clase especial de peligro: el peligro inherente a la contaminación y el contagio, el peligro a ser mancillado; y estas ideas, a su vez, van unidas a contextos culturales y sociales bastante previsibles. Aunque la fuente del asco esté en nuestro propio cuerpo, la forma en que interpretamos nuestras secreciones y excreciones corporales está perfectamente engastada en complejos sistemas culturales y sociales de significado. Las heces, el ano, los mocos, la saliva, el vello, el sudor, el pus y los olores que emanan de nuestro cuerpo y del de los demás llevan incorporadas las historias sociales y culturales. (pp. 30-31).

El enfoque Gestalt es un modelo de psicoterapia que percibe los conflictos y la conducta social inadecuada como señales dolorosas creadas por polaridades. Conflicto que puede ser de naturaleza interna al individuo (intrapsíquico) o puede manifestarse en la relación interpersonal entre dos individuos (interpsíquico). Es por ello que la expresión de la emoción dentro de un proceso psicoterapéutico permite alimentar al YO sano. (Salama, 2012, p. 39).

El asco como emoción puede ser trabajado de la misma forma que se podría hacer con cualquier otra emoción, la diferencia radica en el origen y en la intensidad. Todas las emociones tienen una función adaptativa, el asco está ligado a los hábitos de higiene y salud, ya que existe un esfuerzo por reprimirla al tratarse de la naturaleza orgánica. La vida y la muerte por sí mismos implican la presencia de asco.

No se pueden desechar los procesos naturales implicados en el sentir e interactuar con el interior y exterior,

aun cuando el contexto se ve afectado por estímulos que resultan repugnantes, la vida en general se ve impactada por ellos y las reacciones que esto desencadena.

Contrario, son innumerables los esfuerzos realizados por pretender que el individuo solo se compone de un lado bello, es decir, se omite la excreción de sustancias, olores y desechos que por sí solos son repugnantes. Más si se piensa desde la perspectiva en la que estas sustancias se producen en cuerpos considerados perfectos ante los ojos del individuo. Se pasa por alto que, quizá, ante los demás el ser humano no es más que un cúmulo de componentes biológicos.

El asco como emoción presente en víctimas de abuso sexual

De acuerdo con Miller (1997, pp. 31-32), “el asco se diferencia de otras emociones por su estilo singularmente aversivo. Los modismos que expresan la sensación de asco invocan sistemáticamente la experiencia sensorial de que se siente cuando lo asqueroso nos pone en peligro o que se siente al estar demasiado cerca de ello al tener que verlo, olerlo o tocarlo. El asco utiliza imágenes sensoriales o evoca lo sensorial por el mero hecho de describir la cosa asquerosa captando lo que le confiere este carácter”.

De la cita anterior es importante destacar que el asco como emoción, repercute profundamente en nuestras experiencias sensoriales, incluso se puede revivir dicha emoción al recordarla o vincularla con otras circunstancias que remitan al evento que generó repugnancia.

De igual manera, Miller (1997), refiere que “algunos sostienen que la esencialidad se define teniendo en cuenta si la emoción posee una expresión facial universalmente característica y, por tanto, puede considerarse integrada y parte de nuestra estructura genética y evolutiva”.

El asco puede ser identificado mediante expresiones faciales con características universales, ya que han sido parte de nuestra cultura desde tiempos remotos; Daniel Goleman (2007, p. 25) puntualiza “la expresión de disgusto es igual en el mundo entero y envía un mensaje idéntico: algo tiene un sabor u olor repugnante, o lo es en sentido metafórico. La expresión facial del disgusto —el labio superior torcido a un costado, mientras la nariz se frunce ligeramente— sugiere, como señaló Darwin, un intento primordial de bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o de escupir un alimento perjudicial”.

En el caso de las personas que han sufrido un evento desagradable como el abuso sexual, los síntomas de estrés postraumático pueden generarse en situaciones que pare-

cieran inofensivas, es decir, el organismo ha registrado olores, texturas, sonidos, etcétera, que pueden desatarse al asociarlas en lo cotidiano.

Estos elementos hacen que la persona reviva el suceso, por lo que desde la perspectiva Gestalt, se puede hablar del tratamiento del paciente como una reestructuración de su bienestar. La psicoterapia Gestalt también reúne conocimientos y herramientas de otras corrientes que pueden influir en su mejoramiento.

El asco como emoción presente de manera recurrente afecta completamente al paciente, esto significa que la persona no se encuentra plena en la gestión de sus emociones, por lo que su YO resulta alterado. Uno de los aspectos relevantes para la psicoterapia Gestalt es el YO, el cual pretende ser mejorado a través de la autosanación y la revelación de lo que puede estar bloqueado en él mismo.



Las consecuencias de sufrir un evento traumático como lo es un abuso sexual, alteran la estructura emocional de la persona, por lo tanto, su personalidad también se ve afectada. La psicoterapia Gestalt puede centrar el proceso terapéutico en lo que resulta doloroso para la persona y lo que realmente trae al aquí y al ahora.

Aunque el evento traumático haya ocurrido tiempo atrás, las diferentes esferas de la vida del paciente se ven afectadas. Si no se resuelve de manera adecuada, el evento toma conciencia de sus propias necesidades, en estos casos al tomar esa conciencia puede devenir en miedo y así surgir la emoción de asco.

Conclusión

Como especie humana experimentamos asco, incluso lo podemos sentir por nuestros semejantes; pretendemos ser parte de lo contrario, es decir, de la experiencia de lo limpio, lo puro, lo que es perfecto porque no se acepta

que el cuerpo es el refugio de lo asqueroso. La vida misma es un proceso de ser y estar en lo asqueroso, lo que a su vez provoca rechazo del otro, porque se proyecta en él lo que sí se puede percibir como desagradable y generará repugnancia.

Las situaciones de abuso sexual contienen todos los componentes que el cuerpo rechaza, la experiencia se vuelve un trauma, incluso, mucho tiempo después del suceso. Se dice que dentro de la sociedad interfiere el amor para poder tolerar cosas y situaciones asquerosas, condición que ignora lo aversivo, el otro también acepta al individuo de cierta forma.

En un acontecimiento humillante como el abuso sexual, se trasgrede ese “soportar”, el cuerpo lo registra de forma negativa, es decir, la emoción de asco surge como respuesta a un hecho dañino y lo que se obtiene es un malestar emocional.

La psicoterapia Gestalt es un enfoque que ayuda a mejorar la calidad de vida de estos pacientes. Pues interfiere en el síntoma que, en esencia, representa un impedimento para que la persona tenga una vida plena: un bloqueo. Si bien, no es una emoción sencilla, los avances en la investigación sobre el tema cada vez son más detallados y profundos.

Se puede concluir luego de la información analizada que el asco juega un papel relevante en personas abusadas sexualmente, debido a que este suceso implica componentes de contaminación o al menos sus asociaciones; su manifestación es una señal del daño sufrido a nivel psicológico además del fisiológico. Elementos que son útiles y tratables en la Psicoterapia Gestalt.

Referencias

- Castro, M. (2015). *Las emociones primarias: asco o aversión*. Recuperado el 20 de septiembre de 2020, de <https://asociacioneducar.com/emocion-asco-aversion>
- Diccionario de la Real Academia Española. Recuperado el 12 de noviembre de 2019, de <https://dle.rae.es/asco>
- Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana, Classic Reprint Series, Monlau Y. Roca, Forgotten Boock, (2013).
- Goleman, D. (2016). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*, Ediciones B, S. A.
- Haidt, J. McCauley, C. & Rozin, P. (1994). Individual differences in sensitivity to disgust: A scale sampling seven domains of disgust elicitors. *Personality and Individual Differences*, 16, 701-713.
- McGinn, C. (2012). *The meaning of disgust*. Recuperado el 20 de septiembre de 2020, de <https://oxford-universitypressscholarship-com.pbidi.unam.mx:2443/view/10.1093/acprof:oso/9780199829538.001.0001/acprof-9780199829538-chapter-1>
- Miller I. (1997). *Anatomía del asco*. Grupo Santillana de Ediciones S. A.
- Quepons Ramírez, I. (2013). *Asco, soberbia, odio. Fenomenología de los sentimientos hostiles*. Recuperado el 21 de septiembre de 2020, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386522>
- Sadín, B. Chorot, P. Santed, M. Valiente, R. y Olmedo, M. (2015). *Asco y Psicopatología: Nueva frontera en Psicología Clínica*. Recuperado el 19 de noviembre de 2019, de <https://es.scribd.com/doc/284750880/Asco-y-Psicopatologia-Nueva-Frontera-en-Psicologia-Clinica>
- Sadín, B. Chorot, P. Santed, M. Valiente, R. y Olmedo, M. (2008). *Sensibilidad al asco: Concepto y relación con los miedos y los trastornos de ansiedad*. Recuperado el 19 de noviembre de 2019, de [https://www.aepcp.net/arc/\(1\)%202008\(3\).Sandin%20et%20al.%20\(2008.RPPC\).%20Sensibilidad%20al%20asco%20y%20s%C3%ADntomas%20y%20trastornos%20de%20ansiedad.pdf](https://www.aepcp.net/arc/(1)%202008(3).Sandin%20et%20al.%20(2008.RPPC).%20Sensibilidad%20al%20asco%20y%20s%C3%ADntomas%20y%20trastornos%20de%20ansiedad.pdf)
- Salama Penhos H. (2007), *Psicoterapia Gestalt. Proceso y Metodología*. Alfaomega Grupo Editor, S.A de C.V.
- Sadín, B. Chorot, P. Olmedo, M. y Valiente, R.M. (2008). Escala de propensión y sensibilidad al asco revisada (DPSS-R): Propiedades psicométricas y relación del asco con los miedos y los síntomas obsesivo-compulsivos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 34, 93-136.



Resumen

Este artículo explora la relación de la terapia Gestalt y el Mindfulness, esto es posible porque ambas corrientes enfocan la toma de consciencia a través del contacto y la atención dirigida en el momento presente.

Para la psicoterapia Gestalt, el Budismo Zen es parte de sus bases filosóficas y el Mindfulness nace de llevar a la clínica los principios del Budismo Zen. De este modo tanto Gestalt como Mindfulness dotan de sentido y consciencia a los practicantes en su crecimiento tanto perceptual como personal.

Palabras clave: Gestalt, Mindfulness, Atención, Budismo.

TERAPIA GESTALT Y MINDFULNESS: EL MOMENTO PRESENTE COMO CAMBIO PARA LA ATENCIÓN

Mtro. Ignacio Armando Pereda Mendoz

Introducción

Este artículo explora las implicaciones de *estar presente* para la terapia Gestalt y la *atención plena* para el Mindfulness. Ambos planteamientos enfocan el contacto dirigido o atención plena como herramienta para permanecer en el *aquí y ahora*.

La importancia de trabajar en el presente para ambas corrientes radica en hacer consciencia de la riqueza que existe en el presente continuo, dar valor e importancia a las sensaciones y pensamientos que se expresan en el interior de la persona, pues son un reflejo del pasado y tal vez un atisbo del futuro, sin embargo, no hay otro momento más pleno como el presente pues permite de forma deliberada la atención a la mente y al contacto que se establece con el exterior y las relaciones derivadas de este ir y venir.

Tanto Gestalt como Mindfulness ayudan a concientizar una buena cantidad de texturas en la experiencia. El presente se convierte en el conducto para que el pasado pueda cobrar sentido a través del flujo creativo de la experiencia; la terapia Gestalt busca de manera meticulosa que los pacientes logren *darse cuenta* o tomar consciencia de sus pensamientos, emociones, posturas y conductas ante la vida para que ellos mismos exploren y desarrollen nuevas formas adaptativas que les brinden un crecimiento tanto personal como social. La Gestalt se ha enriquecido desde sus inicios con la implementación de otras corrientes, métodos y técnicas; por lo que se plantea que algunas de las técnicas del Mindfulness pueden nutrir a los terapeutas y pacientes, ayudándoles a construir paso a paso una base o centro experiencial de percepción y atención.

Para la Gestalt el contacto con el presente se logra a través de la atención dirigida a las zonas de relación y la integración de éstas, también llamado *continuo de consciencia*. Para el Mindfulness la atención plena se posibilita al ejercitar siete actitudes que guían una buena práctica y un sano reacomodo en la percepción.

ESTAR PRESENTE

A. Budismo

Para el budismo *estar presente* es un camino para percibir la experiencia y el medio permanente en el que el *ser* despliega su presencia y consciencia. Uno de los principales fundamentos de esta filosofía es el desvanecimiento de los velos de la ilusión, y con esto se refiere, el aceptar el momento presente como lo único verdadero y tangible en la realidad.

Monserat (2011) alude al momento presente de la siguiente manera: “Ni mañana ni ayer, es en el eterno presente donde todo ocurre. El instante presente es un espacio-tiempo que está en alguna parte entre el presente y el futuro, y al mismo tiempo los engloba. Ejercitarse para estar en dicho instante es calmar la mente, abrirse a las sensaciones, posarse interiormente. Este ejercicio es necesario para renovar la experiencia y amplificarla a la vida cotidiana. En el instante presente no hay temor. El miedo llega a partir de las experiencias vividas y de su interpretación. Vivir en el instante presente es aceptar lo inaceptable: no se puede controlar todo.”

B. Psicoterapia Gestalt o “aquí y ahora”.

Para terapeuta y paciente es requisito indispensable *estar presente* y realizar un contacto pertinente y de calidad entre ambos. El concepto de *aquí y ahora* será el

espacio y tiempo donde la relación terapéutica crea una apertura basada en el despliegue de posibilidades en la experiencia.

Uno de los objetivos en la terapia Gestalt es fomentar el *darse cuenta* en los pacientes, y eso solo se logra mediante el continuo de consciencia. La persona al atender y organizar sus percepciones internas y externas, es decir, estar en contacto con sus zonas de relación, se convierte en un participante activo. Al fomentar el reconocimiento de lo que siente, piensa y hace dentro de la terapia, se estimula la toma de responsabilidad en la percepción y realidad.

Salama (1996) refiere que ninguna terapia puede trabajar en el allá entonces, y que se conoce a la psicoterapia Gestalt como la terapia del *aquí y ahora*, por poner atención en lo que está pasando en este preciso momento, que siempre es continuo, tomando en consideración el tipo de contacto que se realiza, tanto personal como interpersonal.

El pasado solo tiene existencia en la medida que se actúa en el aquí y ahora, y en general, interfiere con su presencia la capacidad de contactar con el hoy; cuando se permanece en pensamientos o conductas del pasado, se continua viviendo “como si” las cosas fueran como fueron. En el aquí y ahora de los pensamientos, sentimientos, conductas y el entorno, es que los individuos ponen a luz los conflictos no resueltos (gestalten inconclusas). Y es en ese mismo presente, que éstos pueden resolverse.

C. Mindfulness y atención plena.

Kabat Zinn (1990) ha desarrollado un método de atención plena, llevando a la clínica los fundamentos del budismo. Desarrolló el conocido programa para reducir el estrés en los individuos, *Mindfulness Based Stress Reduction* - MBSR. Al hablar de lo que significa la atención plena y cómo desarrollarla, expresa que todos tienen la capacidad de alcanzarla. Todo lo que se necesita es cultivar la capacidad de prestar atención al momento presente. Una de las maneras de pensar en este proceso es hacerlo considerando la atención plena como una lente que recoge las energías dispersas y reactivas de mente y las concentra, formando con ellas una fuente coherente de energía para vivir, para resolver problemas y para sanar.

Al hacerlo, se aprende a calmar lo suficiente para penetrar y detenerse en estados de profundo relajamiento, lo que alimenta y restaura cuerpo y mente.

El cultivo de la atención plena puede llevar a descubrir profundas esferas de relajación, calma y visión. El camino que puede llevar a este estado o territorio en cualquier momento no está más allá del cuerpo, la mente y la respiración.

La atención plena constituye básicamente una forma determinada de prestar atención. Se trata de mirar profundamente en el interior de cada uno con la intención de cuestionarse y autocomprenderse. La atención plena se vale por sí misma como un vehículo potente para la auto-comprensión y la sanación. De hecho, una de sus mayores ventajas es que no depende de ninguna ideología ni sistema de creencias, por lo que sus beneficios son accesibles para cualquiera que quiera probarlos. Sin embargo, no es casualidad que la atención plena proceda del budismo, que tiene por interés supremo el alivio de las penalidades y la disipación de falsas ilusiones.

Lo que se aprenda provendrá básicamente del interior de cada uno, de la propia experiencia al irse desplegando la vida de momento en momento y no de ninguna autoridad, maestro o creencia externos. La filosofía expresa que cada individuo es experto del mundo en su propia vida, cuerpo y mente, si observa con suficiente cuidado.

Practicar el no hacer, es “*practicar ser*”. El propósito es detener todas las acciones cotidianas y relajarse sin intentar llenarlo con algo. Permitir a propósito, que cuerpo y mente acudan a descansar en el momento, sin tener en cuenta lo que hay “en” la mente o cómo se siente el cuerpo. La meta es sintonizar con las experiencias básicas del vivir. Permitirse estar en el momento con todo exactamente como está y sin intentar cambiar nada.

mento presente o aquí y ahora a través del contacto y la atención plena. Se puede inferir que ambas corrientes *permiten ser* a los individuos sin juicios ni expectativas de condicionamientos sociales o personales, el paciente no está obligado a hacer algo, cumplir expectativas o actuar de cierta manera.

El momento presente es una oportunidad para rastrear qué ocurre en el interior de la persona. Al propiciar el contacto y la percepción de lo que sucede tanto en el interior como en el exterior, se desarrolla un espacio de exploración y descubrimiento en la experiencia. Vemos que el Mindfulness puede aportar ejercicios y técnicas de rastreo y contacto.

Es por esto que brindar un momento de atención plena basado en respeto y responsabilidad, edifica modelos sanos de comunicación y a su vez brinda técnicas integrativas que promueven la percepción.



ATENCIÓN

A. Budismo y atención.

Khema (1997) se refiere a la atención de la siguiente manera: “La atención tiene cuatro aspectos: el cuerpo, las emociones, el estado de ánimo subyacente y el contenido del pensamiento. La atención al cuerpo, a la que Buddha se refiere en este pasaje, ocupa un lugar privilegiado. Resulta esencial practicar la atención en nuestra vida cotidiana y no simplemente durante nuestras sesiones de meditación. Si no hay atención fuera de la meditación, tampoco la habrá en ella. Ambas van de la mano. Así pues, practicamos este primer fundamento de la atención mediante la observación de nuestro cuerpo. Somos conscientes de lo que hacemos, tanto si estamos caminando, de pie o sentados o hagamos lo que hagamos. Una de las ventajas de estar atentos al cuerpo es que mientras practicamos mantenemos la mente en su lugar, sin dejar que vague por pensamientos discursivos. Una segunda ventaja es que la atención purifica. Si estamos realmente observando lo que hacemos, en este momento no podemos estar preocupados, enfadados o ansiosos. [...] la atención al cuerpo nos mantiene en el momento presente hasta que, al final, descubriremos que no hay ningún otro momento. Estar en el presente es en realidad estar en la eternidad.”

B. Psicoterapia Gestalt y atención.

Salama (1996) expresa: “El objetivo de la terapia Gestalt es desarrollar el darse cuenta en la persona acerca de lo que realmente está sucediendo, lo que realmente quiere y por lo que está luchando, donde quiera que el organismo mire su atención es atraída. El objeto de esta terapia además es hacer esto posible devolviéndole a la persona su control sobre sí misma, sus poderes; averiguando por qué bloquea su percepción, por qué no está mirando allí, hacia lo que le está sucediendo.” Para hacer contacto con las experiencias pasadas se utiliza el tiempo presente y se reactiva la experiencia a través de la representación de papeles, haciendo posible su percepción total en el aquí y ahora. Al llevar la atención a las zonas de relación se logra descubrir en dónde se encuentra la necesidad actual del paciente.

Las zonas de relación son tres y se definen de acuerdo al contacto del organismo, tanto consigo mismo como con el ambiente que lo rodea.

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.

Zona intermedia o de la fantasía: Incluye los procesos mentales, tales como ideas, fantasías anatómicas o catastróficas, la memoria, imaginación, etcétera.

Zona externa: Va desde la piel hacia fuera que incluye el contacto del organismo con el ambiente por medio de los sentidos.

Continuo 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 eliminando lo que no necesita o es tóxico.

A través de la terapia Gestalt se pueden rastrear e identificar los elementos perceptivos, sensación, pensamiento, recuerdos e imaginación, en lugar de quedar inmersos en las escenas internas, ignorándolas o suprimiéndolas. A medida que se aprende a identificar los componentes o los elementos de la experiencia interna, se comprenderá de mejor modo el impacto del pasado en el presente y de las expectativas del futuro.

Estos nuevos recursos y habilidades para lograr identificar lo que sucede conscientemente pueden ayudar a reducir el poder de los desencadenantes o experiencias insanas que llevan a revivir el pasado, y también ayudar a disminuir la aprehensión hacia el futuro, asimismo, aliviar momentos difíciles o estresantes de la vida cotidiana. En vez de evitar experiencias internas o reaccionar con agitación, se logrará tomar conciencia de ellas, e incluso aprender a disfrutar de la riqueza que hay en el paisaje interior.

C. Mindfulness y atención.

Jon Kabat Zinn (2018) habla de las 7 actitudes de la atención plena, cómo usarlas en la práctica y en la vida diaria. Afirma que practicar Mindfulness no radica en posturas rígidas, obtener un estado especial de iluminación, ser sabio permanentemente o identificarse con “esto o aquello”.

Mente de principiante: Es una orientación hermosa de llevar la atención hacia el momento actual.

Este momento siempre es fresco, siempre es nuevo, nunca se ha estado en él anteriormente. Aún así, como individuos se poseen tantas ideas, actitudes y deseos en cada momento, que no se da el tiempo o no se permite ver las cosas o experiencias como si fuera la primera vez. La mente del experto está tan llena de experiencias que no dejan camino para la novedad o las nuevas posibilidades. Requiere de disciplina el no permitir que la mente enjuiciadora nos lleve a ideas y opiniones preconcebidas de las personas y de los momentos que suceden momento a momento.

No juzgar: Es la consciencia que viene de prestar atención a propósito en el momento presente y no ver la realidad a través de nuestras ideas y opiniones. No juzgar es un verdadero reto, ya que los hábitos mentales forman criterios y opiniones acerca de casi todo cuanto percibimos. No se trata de no tener juicios, sino de estar conscientes de que los tenemos, paradójicamente la idea central es *no enjuiciar los juicios*. Mientras más practicamos esta actitud, descubrimos que nuestra mente tiende a polarizar las experiencias y que cultivar el discernimiento para ver lo que realmente sucede, nos permite reconocer y entender la relación profunda de las experiencias.

Aceptación: Es un proceso muy activo y no tiene nada de pasivo como una resignación. Es un reconocimiento activo de que las cosas son como son. En ocasiones la realidad no es como se desea, y no significa que no se anhele cambiar algunas circunstancias, significa que mientras no se acepte la realidad como es, se intentará forzar dicha realidad para que sea algo que no es. Si se reconoce la realidad como es, se tiene el potencial de aplicar la sabiduría en la realidad y cambiar la relación con lo que ocurre de forma sanadora y/o transformadora.

Dejar ir: Cuando se desea algo existe la tendencia a aferrarse y esto puede volver rígidos nuestros pensamientos y conductas. Dejar ir, es recordar que no sirve apegarse o agarrarse a las cosas agradables, o empujar y querer evitar las desagradables. Dejar ir significa realmente *dejar ser*, permitir que muchas experiencias sean como son, y no quedar atrapado en querer que sean de cierta manera. Por lo tanto, no hay que forzar las cosas. Dejar ir significa saber reconocer cuando se está cautivo por los deseos. Dejar ir es una vía a la libertad. Es parte de la naturaleza, igual que la respiración, recibir y soltar, recibir y dejar ir.

Confianza: Existen muchos aspectos en la vida en que somos extraños, y cuando se cultiva la intimidad personal, se cultiva un sentimiento profundo de integridad y confianza. Un buen lugar para iniciar es el propio cuerpo, confiar en la sabiduría natural e intrínseca de los procesos como la respiración, digestión, es decir la autorregulación. El cuerpo biológico es sabio y expresa que existe integridad

en cada uno. Los procesos que desarrolla son complejos y bellos, reconocer que se es parte de algo bello puede ayudar a enfocar la mente y el corazón y lograr entender que éstos no tienen que manifestarse de diferente forma. Mientras exista más confianza interna, se puede extender esa confianza a las relaciones con la naturaleza, personas, o retos de la vida. Se puede residir en la confianza y en la habilidad de que suceda de forma efectiva la resolución a las necesidades personales.

Paciencia: Reconocer que las cosas suceden a su manera, y distanciarse de la necesidad de vivir el siguiente momento pues es a través de la impaciencia que se pierden los momentos del presente. De forma profunda las experiencias no pueden ser apuradas, así que cuando se posee una actitud de impaciencia, el resultado es que nunca se está donde realmente se está, esto resulta en una pérdida de recursos. La impaciencia se puede extender a personas, trabajo, el desarrollo de procesos, etc. La sabiduría de la paciencia es algo que sana y renueva a profundidad, ya que ayuda a reconocer que hay situaciones que no se pueden acelerar y que las cosas suceden es su momento correcto.

No esforzarse: Al cultivar la consciencia meditativa o la atención plena, se asume la actitud de no llegar a ningún lado, esto es lo que se conoce como *no esforzarse* o *no hacer*. Para permitir que las cosas sucedan conscientemente sin tener que actuar sobre ellas, sin tener que hacer que

nada suceda, sin intentar experimentar algún estado como relajación o bienestar. Simplemente dejar que la vida se desenvuelva momento a momento sin ninguna agenda. Esto es curativo y restaurador, ya que generalmente se está en espera de un mejor momento o el rechazo de un momento displacentero. Al practicar el no esforzarse o no hacer, se permite que las cosas sean como son; mientras más larga es la lista de cosas por hacer, más larga será la práctica del no hacer y no esforzarse. Darse cuenta de que lo que sucede es suficiente, aún si no es placentero, es suficiente. No es necesario intentar escapar de eso, o arreglar la situación, o hacer que nada suceda. Significa que se hará lo que se debe hacer y se realizarán las cosas con mayor sabiduría y acorde a la situación.

Finalmente uno de los recursos que se pueden implementar en la terapia Gestalt, es el uso del Mindfulness. Durante el calentamiento específico y acción es donde el Mindfulness a través de las siete actitudes mencionadas, puede brindar sensibilidad y conciencia al paciente. También en conjunto con la Gestalt, ayuda a intervenir y dirigir la atención cuando las señales del momento presente recuerden situaciones del pasado o el futuro.

La capacidad que el Mindfulness tiene para dirigir la atención plena de las reacciones internas y las impresiones que se producen al revivir experiencias, ayudan a analizar los introyectos, cicatrices emocionales, memorias corporales resultantes, y ser utilizadas en terapia como señales de las figuras o como figuras mismas a trabajar. En terapia los pacientes son valiosos simplemente por el hecho de existir, de *ser*, la tarea del terapeuta es enfatizar y validar los estados de existencia en los pacientes. Ayudarles a existir a su propio ritmo, permitirles estar, sentir, respirar, *ser*. El ayudar a desarrollar la atención plena, el darse cuenta y la autopercepción es de gran utilidad, pues el consultorio es un microcosmos de su macrocosmos; una vez que los pacientes logren diferenciar emoción de pensamiento, recuerdos, fantasías, sensaciones, introyectos, el dúo terapéutico estará listo para entrar a un campo mucho más vasto y enriquecido de atención plena y renovable. Incorporar la creatividad y la mente de principiante a los retos de la terapia, pueden despertar la actitud de aceptación y confianza en ambos. La idea es que la terapia será un laboratorio de la percepción y el autoapoyo, un espacio para la creación de nuevos recursos perceptuales, emocionales y conductuales; el éxito de la terapia se ve expresado cuando dichos recursos son traspasados y usados en la vida real. La terapia Gestalt es un modelo terapéutico en constante movimiento, el estudio y la conductas y necesidades del ser humano contemporáneo. Lo que diferencia la metodología Gestalt de otras técnicas y métodos, es el uso de técnicas de cierre, dicho esto, la integración y el fomento del *darse cuenta* es y será un recurso de gran valor pues incentiva de manera continua el final de un proceso, la conclusión de un tiempo determinado, la asimilación, integración y resolución, asimismo el cierre dota de totalidad a la forma.



Bibliografía

Fritz, P. (1969). *Sueños y existencia*. Cuatro Vientos.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness en la vida cotidiana*. donde quiera que vayas ahí estás. Paidós.

Dalái Lama, (2016). *Un maestro, muchas tradiciones*. Herder.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis*. Kairós.

Kabat-Zinn (2018). “9 Actitudes de Mindfulness”. Recuperado el el 20 de junio del 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=EZtLcFVxYS8>

Khema, A. (1997). *¿Quién es mi yo?*. Kairós.

Monserat, L. (2011). *El cerezo en el balcón*. Kairós.

Salama, H. (2007). *Psicoterapia Gestalt, Proceso y metodología*, Alfaomega.

Salama, H. (2012). *Gestalt 2.0*. Actualización en psicoterapia Gestalt. Alfaomega.

Salama, H. (1996). *Gestalt de persona a persona*. Centro Gestalt de México.

Spangenberg, A. (2004). *Gestalt, Zen y la inversión de la caída*. Centro Gestáltico de Montevideo.



Resumen

Este artículo tiene como finalidad enunciar conceptos y prácticas de yoga que pueden aplicarse como una herramienta complementaria al marco estructurado de la Psicoterapia Gestalt, dentro de su proceso secuencial de la energía.

El enfoque Gestalt y el yoga comprenden fundamentos filosóficos, psicológicos, comunicacionales, neurofisiológicos y sistémicos; su eficacia recae en el reconocimiento del hombre como una totalidad. Estas dos corrientes se centran en favorecer el aquí y el ahora, la conciencia en la existencia, confían...

Palabras Clave: Gestalt, yoga, energía, cuerpo, mente, conciencia, proceso

EL YOGA COMO TÉCNICA DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

Mtra. Elizabeth Martínez Vázquez

en el potencial creativo del consultante y armonizan la relación del cuerpo, la mente y la energía vital para el logro de la autorrealización; por lo que integrar el yoga como una técnica a la Psicoterapia Gestalt puede resultar enriquecedor y efectivo.

Introducción

El propósito de esta investigación es estimular el conocimiento y explorar una nueva herramienta ante su convergencia no intrascendente con la psicoterapia. Este recurso es el yoga que, en su carácter práctico y su objetivo fundamental de inducir a una transformación de la personalidad con todo un sistema planeado para hacer surgir procesos naturales de introspección, se compenetra activamente en la perspectiva de la psicoterapia, que en sí misma se satisface inexcusablemente.

Primero se abordará la descripción del yoga y su relación con la psicología, continuando con la Psicoterapia Gestalt para mostrar los puntos de encuentro entre estas disciplinas, y brindar la evidencia necesaria que permita ejercitar el material yóguico expuesto, especificado por claridad y comprensión en el apéndice localizado al final del documento, donde se asienta cómo exactamente realizar cada secuencia incluida para obtener el resultado esperado. En referencia a los ejercicios de yoga mencionados, éstos han sido organizados a través del proceso secuencial de la energía de la Psicoterapia Gestalt, que se explicará a detalle más adelante, debido a que en la estructura de la enseñanza de Yoga Kundalini o yoga de la energía vital, que es el yoga del que se hablará durante el desarrollo de los temas, existe ese mismo proceso, con la diferencia que lo distinguen más etapas que, agrupadas, se reducirían a las mismas que componen el proceso secuencial de la energía de la Psicoterapia Gestalt. Adicionalmente, se recomienda al lector revisar el glosario con conceptos de yoga considerados relevantes y destacados en letra cursiva.

El Yoga

Básicamente el yoga tiene dos significados: unión y método. Su propósito es unir, desvanecer la ilusión de separación de la conciencia individual con la conciencia infinita a través de un manual operativo o método que explora las dimensiones, la profundidad, la naturaleza y el potencial del ser humano. Al respecto Frager y Fadiman (2010) exponen:

(...) Su meta es la autorrealización, que se logra cuando la conciencia vuelve a su fuente, el *Self*, y se funde con ella. La palabra yoga también significa “método” y abarca tanto el objetivo de unificación, como la amplia variedad de técnicas yóguicas para alcanzar dicha meta. En este sentido el yoga es la tecnología para lograr la autorrealización o el éxtasis (p. 380).

Todas las formas del yoga se enfocan en estimular y regular la energía humana que es la esencia misma de la conciencia. Esta energía sutil es llamada Kundalini que, de acuerdo con la fisiología del yoga, se encuentra plegada en la base de la columna vertebral. Todas las energías de la mente y el cuerpo son manifestaciones de la Kundalini. “Cuando la energía Kundalini entra en actividad plena, se eleva a través de todos los planos de conciencia transformando los campos electromagnéticos del cuerpo que impactan los aspectos físicos, psicológicos, fisiológicos y *espirituales* del cliente” (Sanella, 1987). Lo anterior se confirma en KRI (2007): “el yoga es holístico y penetra cada aspecto de la existencia humana” (p. 32).

Los fundamentos del yoga se contienen en los 195 aforismos de Patañjali con un claro paralelismo con las Nobles Verdades del Budha (Poussini, 2018), divididos en cuatro partes (*Samadhi, Sadhana, Vibhuti, Kaivalya*), que tejen una serie de conceptos filosóficos que, puestos en práctica, conducen a la realización personal y enfatizan, principalmente:

- La existencia de una parte trascendente en todos los seres.
- La expresión del cuerpo en busca de superación o evolución de la conciencia humana, a través de prácticas psicofísicas que equilibran los ocho centros principales de energía, conocidos como *chakras*.
- La autorrealización alcanzable de forma práctica para todos.
- La integración de todo, el equilibrio perfecto entre los pares de opuestos de la naturaleza.
- El control de las modificaciones u ondas de la mente.
- El centrarse en el aquí y el ahora.

- La práctica de la honestidad, la responsabilidad, el respeto y el amor hacia el entorno y consigo mismos, en pensamiento, habla y acción.
- La regulación apropiada de la fuerza vital.
- La apreciación estética de las bellezas naturales, y las acciones encaminadas a cooperar con la ecología del campo ambiental.
- La disolución en el todo.

El yoga es considerado una terapia por el mismo Carl Jung (1996), porque ayuda al ser humano a detenerse, desbloquear, descargar y cargarse de energía, contactar y tomar conciencia de todo su ser para integrarse y vivirse más completo y conectado con el mundo. Jung, en 1932, impartió un seminario en la ciudad de Zúrich, sobre el aspecto psicológico de esta terapia oriental, viéndolo como un proceso natural de introspección.

La Psicoterapia Gestalt

Por su parte, el enfoque Gestalt es integrativo, creativo, fenomenológico, holístico, existencial y humanista: “Más que una terapia es una filosofía de vida” (Salama, 2008). En su cualidad integrativa la corriente Gestalt es dinámica y da la posibilidad de ser recreada desde el estilo particular del terapeuta o por la inclusión de nuevas estrategias mediante otras disciplinas como el yoga, sin dejar de observar la metodología y todos los fundamentos que la construyen.

Dentro de los objetivos de la Psicoterapia Gestalt está el considerar tanto un entendimiento fenomenológico de la experiencia del paciente como un entendimiento contextual, consecuencia del rastreo, las técnicas dialogales y vivenciales que conduzcan al cierre de asuntos inconclusos con él mismo y con los demás, favoreciendo su autoapoyo y su comprensión súbita. Con el humanismo, el enfoque Gestalt comparte la visión del ser humano que tiende a su autorregulación y autorrealización, así como refiere Martínez (2001) no como un individuo patologizado sino con un potencial creativo y recursos saludables para su desarrollo óptimo en el aquí y el ahora: un tiempo presente y puntual, despojado de absolutos e inmerso en una situación interrelacional con los otros y con el mundo.

La Gestalt con su visión holística, al estudiar al hombre como una interconexión permanente global con su medio general, social y cósmico, intrínsecamente alude al concepto de campo de Kurt Lewin, que sostiene que la totalidad y las partes se influyen y se determinan recíprocamente; el todo está en las partes y las partes están en el todo, de donde no existe separación, mismo principio taoísta y budista que hace referencia a la disolución en el Todo.

Según la Gestalt, en todo organismo los fenómenos actúan de forma dialéctica, manifestada en polaridades, concepto retomando por Perls del taoísmo zen, que postula la unión de los opuestos que natural y automáticamente emergen, uno del otro, de forma complementaria y unida; que en Psicoterapia Gestalt es la integración de las polaridades mediante la indiferenciación creativa o punto cero que logra una comprensión más profunda al ver los opuestos.

La Psicoterapia Gestalt favorece estados de conciencia con el darse cuenta. Salama (2008) comenta que esto lo hace colocando la atención en el aquí y el ahora, permitiendo el flujo natural de lo que suceda e incluyendo tanto sensaciones internas como externas, así como la explicitación de la actividad de la mente. De Alexander Lowen, creador de la bioenergética, que se basa en el principio de carga y descarga de energía, retoma la Gestalt algunos conceptos (Lowenstern, 2009).

Con toda evidencia, el yoga se inscribe en la Gestalt, que desarrolla una perspectiva unificadora del ser humano, integrando al mismo tiempo sus dimensiones físicas, sensoriales, afectivas, intelectuales, sociales y espirituales, permitiendo así una experiencia global donde el cuerpo puede hablar y la palabra personificarse. El mismo Perls (1976) dice: “Uno de los hechos más notorios del hombre es que es un organismo unificado” (p. 23).

Proceso Secuencial de la Energía

Desde la creación de la Gestalt, Perls concibió al ser humano como un organismo dotado de energía y compuesto de sus distintas polaridades. Salama (2002) explica: “que el recorrido de esa energía parte de un punto de equilibrio



dinámico llamado indiferenciación creativa u homeostasis, hasta llegar a otro momento de equilibrio diferente al anterior, con el crecimiento que implica el haber satisfecho con una respuesta adecuada una necesidad” (p. 35).

La satisfacción de una necesidad es el resultado de transitar en las fases secuenciales del trayecto de esa energía sin resistencias o autointerrupciones que, en caso de existir la energía, se bloquea. La forma en que la Psicoterapia Gestalt modela ese proceso secuencial de la energía es a través de emular las fases del psicodrama de Jacob Levy Moreno a saber, calentamiento, acción y cierre, y las separa en cuatro etapas:

- ☐ Caldeamiento inespecífico.
- ☐ Caldeamiento específico.
- ☐ Acción.
- ☐ Cierre.

Guiar al sujeto hacia esas etapas permite al terapeuta aplicar la estrategia adecuada para provocar en el consultante el ajuste creativo que lo integre, transforme y provoque la amplitud de su conciencia.

Caldeamiento inespecífico:

En esta etapa de inicio de cualquier sesión gestáltica se requiere invitar al paciente a la relajación e interiorización mediante la respiración, contactar con el cuerpo, liberar tensiones en caso de existir, y traer la atención al momento presente.

El primer paso en la ayuda terapéutica es aumentar la capacidad respiratoria del paciente. Como lo mencionó Reich (1981), él observaba en sus pacientes patrones respiratorios perturbados por tensiones musculares crónicas que distorsionan y limi-

tan la respiración. Estas tensiones son el resultado de conflictos emocionales que se han desarrollado en el curso de su maduración. Conseguir restaurar un patrón de respiración natural y profunda consigue aumentar el nivel de energía del cuerpo y mejorar las funciones fisiológicas así como el tono general del cuerpo.

La energía mental debe ser controlada con la respiración, porque en la respiración está el poder, está la vida; su profundidad, rango y patrón están correlacionados con el carácter y el nivel de energía. Para KRI (2006): “la mente sigue a la respiración, cada estado emocional responde a un patrón respiratorio y la respiración se ajusta a un patrón mental que está enlazado con la postura física. Es un círculo constante y continuo” (p. 2).

Por su parte, Leal (2004) expresa que la respiración es física, mental y espiritual. Física en cuanto al proceso orgánico en sí, mental por la influencia sobre el sistema nervioso y el cerebro que, a su vez, sirve de expresión de los procesos psíquicos, y es espiritual en el sentido que puede realizarse a voluntad y no sólo eso, sino que influye en el despertar de la conciencia interna o superior.

Las siguientes respiraciones han sido tomadas de KRI (2007) y se proponen para ser exploradas en esta etapa de la sesión, sin limitar su uso a cualquiera de las otras etapas, conforme con las necesidades y ajustes que se presenten:

- ☐ Respiración simple y natural.
- ☐ Respiración larga y profunda.
- ☐ Respiración alternada de las fosas nasales.
- ☐ Respiración por fosa nasal izquierda.
- ☐ Respiración por fosa nasal derecha.

☐ Respiraciones segmentadas.

☐ Respiración de fuego.

La descripción particular de cada una de estas respiraciones se podrá examinar en el apéndice, numeral 1, al término de las cuatro fases.

Caldeamiento específico:

En este momento de una sesión gestáltica se contacta con pensamientos e imágenes o zona de la fantasía. El organismo ha diferenciado lo que le pertenece y necesita satisfacer. En el contexto de la Gestalt, Salama (2011) define figura como la necesidad de satisfacer y fondo como todo lo que no sea figura; es el complemento que forma la unidad.

Es en este periodo cuando se reúne la energía indispensable para llevar a cabo lo que la necesidad demande. La sinergia y sintonía con el sujeto son muy poderosas en el desarrollo de esta fase, y la Psicoterapia Gestalt en la utilización del metamodelo como lenguaje de comunicación hace evidente lo no evidente a simple vista, con el único propósito de llevar al consultante a estados de conciencia superiores.

En lo referente al yoga, la frecuencia de la comunicación, así como el tipo de proyección de una persona están determinados por los chakras; conocer sus cualidades deviene en obtener información más allá de lo que se expresa y de lo que se cree saber.

La propuesta es conocer las características de comunicación de los chakras, tomar conciencia desde cuál de ellos se comunica y hacia cuál de ellos se dirige la comunicación, para aumentar las habilidades como terapeuta. En el apéndice citado anteriormente, numeral 2, se presentan de forma resumida estas características.

Acción:

Es la etapa en que se da la interacción con el entorno para satisfacer la necesidad, por lo que se está en la zona externa del paciente. El fondo está constituido por las diferentes posibilidades seleccionadas del entorno. En palabras de Salama (2002), “Se efectúa la acción, se establece contacto pleno con el satisfactor y se experimenta la unión con el mismo” (p. 40). En esta etapa los psicoterapeutas utilizan diferentes técnicas vivenciales específicas que fomentan el darse cuenta, el aquí y el ahora y la responsabilidad sobre la experiencia.

La sugerencia en esta etapa del proceso secuencial de la energía es una práctica diaria y continua de ejercicios yóguicos que preparen al organismo para este tipo de encuentros o los que surjan en la vida, en que se requiere de una mente, un cuerpo y un espíritu disponibles en potencial para profundizar en el ser interior con todas sus facetas y alcanzar estados trascendentes de conciencia. Tal como lo señala KRI (2007):

El potencial creativo e intuitivo se experimenta cuando la energía del sistema glandular se combina con la energía del sistema nervioso para crear tal sensibilidad que la totalidad del cerebro reciba señales y las integre. Así pues, la persona se vuelve total e íntegramente consciente y su potencial creativo se hace disponible para ella (p. 20).

Se recomiendan las *kriyas* o series de posturas para desbloquear o potencializar la energía de los chakras como práctica continua diaria. Existe una gama tan amplia en *kriyas* de yoga que se puede elegir una con base a los desafíos cotidianos.

El proceso terapéutico es un trabajo de cooperación mutua entre el terapeuta y el paciente, que no se limita a la hora de la consulta. La labor del terapeuta consiste en ayudar al consultante a independizarse de él y valerse por sí mismo sin necesidad de tener que recurrir a terapia, más que por un tiempo adecuado. Por tanto, puede incitar a incorporar a su diario vivir respiraciones y series de ejercicios que le ayuden a tomar conciencia de sus conflictos, su origen y su posible solución sin necesidad de interpretaciones teóricas.

Cierre:

El cierre del proceso implica la asimilación, integración o alienación. La nueva experiencia se incorpora; el self ha realizado una expansión. Al producirse la asimilación, se puede transformar la percepción que se tenga de sí mismo, permitiendo entonces realizar un ajuste creador tripartita (cuerpo, mente y espíritu o energía vital), que es lo que se conoce como continuo de conciencia.

El continuo de atención tiene muchas similitudes con la meditación, por ejemplo, la atención desnuda del budismo. C. Naranjo (1989) afirma que la conciencia meditativa constituye el autoapoyo más profundo.

La meditación es el proceso de controlar y trascender las ondas mentales, y así permitir el flujo de radiancia desde el ser (KRI, 2007). Esta práctica produce en el cerebro un movimiento eléctrico que ayuda a conectar la actividad de ambos hemisferios y hace más fácil la integración del consciente con el inconsciente. La meditación propicia silencio, relajación y comunicación energética, empática y sincera entre el paciente y el terapeuta. Como técnica usada con pericia y adecuación al momento terapéutico en que se encuentra el consultante, puede crear una gran conmoción y profundidad en el proceso. Las ventajas de la meditación son las siguientes:

- ☐ Desarrolla la *mente neutral*.
- ☐ Otorga una percepción finita de la realidad a una infinita al conectarnos con el ser.
- ☐ Fomenta un sentido de bienestar, paz interna, estabilidad y calma.
- ☐ Desarrolla la intuición.
- ☐ Libera reacciones y hábitos inconscientes, así como miedos y bloqueos subcon-





scientes, y crea el enlace espontáneo e intuitivo a la conciencia misma.

- Fomenta la maestría mediante la transformación de emoción a devoción.
- Fomenta la capacidad de enfocar la energía, lo que intensifica la eficacia y la eficiencia.
- Fomenta la claridad de la mente, la conciencia mental y la capacidad para estar presente.
- Disuelve las emisiones principales de patrones productores de estrés.
- Desarrolla el lóbulo frontal, el cual controla la personalidad.

De la práctica de la atención al presente en Gestalt es una meditación llevada a la situación interpersonal, que permite añadir significancia a los contenidos de la conciencia Martínez (2001):

- La tarea de tener que comunicar algo implica tener que observarlo.
- La presencia de un testigo conlleva incrementar tanto la atención como lo significativo de aquello que se observa.
- Los contenidos de la conciencia se referirán a la relación interpersonal.
- La presencia de un interlocutor permite que éste devuelva al presente al otro cuando se distraiga de sí mismo (Naranjo, 1989, pp. 33-34).

La meditación gestiona sobre una constancia cotidiana. Según los preceptos yóguicos, es una necesidad más de la tríada cuerpo, mente y espíritu. Así como diario se come, se asea, se descansa, se activa, se ejercita, se aprende, se piensa y se emociona, del mismo modo todos los días se medita.

La literatura de yoga contiene un vasto número de meditaciones que se ajustan muy bien a las necesidades actuales de las personas. En el apéndice se incluye una de ellas como ejemplo, que se puede realizar por un lapso de 40 días que, como refiere Forrest (2001) es el tiempo en que se crea o se modifica un hábito.

Conclusiones

En el yoga y en la psicoterapia, el conjunto de efectos de la toma de conciencia corporal, la respiración, la relajación y la meditación, así como toda la comunicación entrelazada y manifiesta en todos estos procesos crean el espacio fértil de rearmonización del caudal energético de la persona, que deviene en una mente clara y relajada que habilita el potencial creativo y se expande en conciencia, que en la Psicoterapia Gestalt se llama continuo de conciencia. De acuerdo con esta síntesis de cómo operan estas filosofías, lo que se determina es que dado que comparten la misma meta, la aplicación del yoga en la Gestalt puede aportar beneficios.

La psicoterapia, al realizarse siempre en compañía de otro u otros se convierte en un aprendizaje constante, valioso y concreto para tomar líneas de acción en el aquí y el ahora, apoyada por su metodología y sus técnicas, a las que se puede sumar el yoga por su funcionalidad. Como técnica de la Psicoterapia Gestalt, el yoga le brinda diversidad para continuar aprovechando su distintivo recreativo, que exige el dinamismo de los temas existenciales latentes en todo acompañamiento terapéutico.

El lenguaje verbal y no verbal son los mayores instrumentos terapéuticos. El yoga con su conocimiento sobre los chakras puede reconocer lo invisible en lo visible de las palabras que, aunado con el metamodelo, aportará al terapeuta eficientes elementos para que sus intervenciones favorezcan el proceso.

Por todo lo anterior, se concluye que, aunque la filosofía de vida que proporciona la Psicoterapia Gestalt por sí misma está completa, el yoga le agrega experiencia y complementariedad.

APÉNDICE

Tipos de respiración

Respiración simple y natural

En la respiración correcta simple y natural, el punto del ombligo se mueve hacia afuera en la inhalación, hacia dentro y hacia arriba en la exhalación. Una respiración natural emplea la nariz, la cual la filtra, calienta y humidifica el aire. Las fosas nasales están conectadas con *ida* y *píngala*, por ende el *praana* es llevado adentro del cuerpo a través de la raíz, estimulando la pituitaria y el *tercer ojo*. Cuando conscientemente se baja la frecuencia de la respiración se provocan grandes beneficios:

- 8 ciclos por minuto: relajación, alivio de estrés y conciencia mental. El sistema nervioso parasimpático empieza a ser influenciado. Los procesos de sanación se elevan.
- 4 ciclos por minuto: cambios positivos en el funcionamiento mental. Intensas sensaciones de conciencia, claridad visual incrementada, sensibilidad corporal elevada. La pituitaria y la pineal empiezan a coordinarse en un nivel intensificado, produciendo un estado meditativo.
- 1 ciclo por minuto: 20 segundos para inhalar, 20 para sostener, 20 para exhalar. Cooperación optimizada entre los hemisferios cerebrales. Calma dramática de ansiedad, miedo y preocupación. Apertura para sentir la presencia de uno y del espíritu. La intuición se desarrolla. El cerebro entero funciona, especialmente el antiguo y los hemisferios frontales.

Respiración larga y profunda

Utiliza la capacidad completa de los pulmones: comienza llenando el abdomen, luego, expandiendo el pecho, y finalmente, levantando las costillas superiores y las clavículas. La exhalación es lo inverso, primero se desinfla lo superior, luego, la parte media; y finalmente, se contrae abdomen hacia dentro y hacia arriba, a la vez que el punto del ombligo se contrae hacia atrás en dirección de la columna. A continuación se enlistan algunos de sus beneficios:

- Estimula la secreción de la glándula pituitaria e intensifica la intuición.
- Bombea el líquido raquídeo al cerebro, lo cual da mayor energía.
- Estimula los químicos del cerebro (endorfinas) que ayudan a combatir la depresión.
- Ayuda a romper patrones de hábitos subconscientes, tales como inseguridades y miedos.
- Ayuda a combatir adicciones.
- Da energía e incrementa la vitalidad.

Respiración alternada de las fosas nasales

Esta técnica es simple pero muy poderosa. La respiración siempre es relajada, profunda y completa. La secuencia es la siguiente:

- Se tapa la fosa nasal derecha con pulgar derecho, se inhala por fosa nasal izquierda.
- Luego, se tapa la fosa nasal izquierda con el apoyo del dedo índice o medio de la mano derecha, se exhala por fosa nasal derecha.
- Enseguida, se inhala a través de fosa nasal derecha.

- ❑ Se tapa la fosa nasal derecha y se exhala por la fosa nasal izquierda.
- ❑ Se continúa repitiendo, alternando las fosas nasales después de cada inhalación.

Beneficios:

- ❑ Equilibra los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro.
- ❑ Integra y aterriza.
- ❑ Suavemente purifica las *naadis*: ida y píngala.
- ❑ Crea un sentido profundo de bienestar y armonía en los niveles físicos, mentales y emocionales.
- ❑ Puede ayudar en el alivio de dolores de cabeza, migraña y otros síntomas relacionados con el estrés.

Inhalar izquierda, exhalar derecha calma e integra emociones de desequilibrio y estrés. Es excelente por sí misma para antes de dormir.

Inhalar derecha, exhalar izquierda da claridad y humor positivo. Ayuda a enfocarse en lo que es importante.

Respiración por fosa nasal izquierda

Está asociado con ida, la naadi que termina en la fosa nasal izquierda. Procesa la energía purificante, refrescante, receptiva, de calma, empatía, síntesis y sensibilidad.

Respiración por fosa nasal derecha

Está asociado con píngala, la naadi que termina en la fosa nasal derecha. Procesa la energía nutritiva, cálida, proyectiva, vigorizante, concentración, de acción, de fuerza de voluntad y vigilancia.

La cualidad de la energía procesada por las dos fosas nasales difiere en relación con las cualidades asociadas con los dos hemisferios cerebrales. Los nervios que salen de los dos hemisferios cerebrales se cruzan al nivel de las cejas. El hemisferio izquierdo está conectado con el lado derecho del cuerpo y la fosa nasal derecha; el hemisferio derecho, con el lado izquierdo del cuerpo y la fosa nasal izquierda.

Respiraciones segmentadas

La inhalación y la exhalación se dividen en partes iguales, con una ligera suspensión de la respiración separando cada parte, y con un punto inicial y final definido en cada segmento, manteniendo las fosas relajadas. Esto estimula el cerebro central y sistema glandular de diversos modos.

- ❑ 4 partes adentro, 1 parte afuera: sana, energiza, eleva.
- ❑ 4 partes adentro, 4 parte afuera: claridad, vigilancia, estimula glándulas.
- ❑ 8 partes adentro, 8 parte afuera: calma, centra.
- ❑ 8 partes adentro, 4 parte afuera: enfoca, energiza.
- ❑ 4 partes adentro, 8 parte afuera: calma, desbloquea, deja ir.

Es mejor no experimentar otras proporciones, no todas son sustentables o están equilibradas.

Respiración de fuego

Es rápida, continua y rítmica; el periodo de inhalación es igual al de la exhalación (2 o 3 ciclos por segundo), y se realiza por la nariz con boca cerrada a menos que se dé otra indicación. Se impulsa desde el ombligo y el plexo solar; para exhalar, el aire se expulsa poderosamente por nariz al presionar ombligo y el plexo solar hacia la columna. Los beneficios de este tipo de respiración son los siguientes:

- ❑ Libera depósitos y toxinas de los pulmones, membranas, mucosas, venas y otras células.
- ❑ Expande la capacidad pulmonar e incrementa la fuerza vital.
- ❑ Fortalece el sistema nervioso.
- ❑ Repara el equilibrio entre el sistema nervioso simpático y parasimpático.
- ❑ Fortalece el chakra umbilical.
- ❑ Incrementa la resistencia física y prepara para actuar eficazmente.
- ❑ Ajusta el campo psicoelectromagnético sutil para que la sangre se energice.
- ❑ Reduce los impulsos adictivos a drogas, tabaco o alimentos no nutricios.
- ❑ Incrementa el reparto de oxígeno al cerebro, facilitando el estado mental alerta, neutral e inteligente.
- ❑ Estimula el sistema inmunológico.
- ❑ Fomenta la sincronización en los biorritmos de los sistemas del cuerpo.

Contraindicaciones: embarazo, menstruación, vértigo, mareos prolongados, presión alta, problemas cardíacos, epilepsia, hernias y úlceras gástricas.

Existen más opciones de respiración que podrían resultar provechosas de acuerdo con el contexto del grupo o persona que se trate; sin embargo, el propósito de esta propuesta es ofrecer una guía de lo conveniente que puede resultar el uso de técnicas tan especializadas como las que tiene Yoga Kundalini (KRI, 2008).

Como parte del calentamiento no sólo existen la respiración, una extensa variedad de posturas o *asanas*, *mantras*, bailes y meditaciones que combinadas con respiración preparan al organismo para la ejecución de la kriya o acción.

Características y comunicación de los chakras

Para el Yoga Kundalini la vida de un ser humano está basada en los ocho chakras o ruedas energéticas, debido a que cada uno representa un aspecto de la conciencia del ser humano y un modo de comportamiento. Por tanto, el conocimiento de los chakras es de gran valor para una introspección. Como lo expresa (Ravi Kaur Khalsa, 2010): en ellos se manifiesta lo que la persona es; lo que siente, piensa y cambia, así como lo que crea y cómo se expresa; constituyen la energía que mantiene al cuerpo y a la mente saludables, expresan la forma en que se experimenta la realidad, cómo es la relación con el ser interno, con las otras personas y con el mundo.

Los chakras superiores vibran con la liberación de cada pensamiento independiente de la mente e impactan el movimiento de todas las demás cuerdas o canales. Su actividad crea la forma y el funcionamiento del cuerpo físico, el cuerpo mental y el cuerpo emocional.

La energía de cada rueda fluye a través de canales llamados meridianos, a todo el cuerpo energético, que es un anteproyecto del cuerpo físico. Cada meridiano se asocia a un determinado órgano, y cada órgano está asociado a una emoción. Al limpiar los bloqueos energéticos de los chakras se permite que la energía Kundalini se eleve, vigorizando y accediendo a otros niveles más altos de conciencia.

En el cuadro 1 se presenta el resumen de las características y la comunicación que manifiestan los chakras acordes en el Yoga Kundalini.

Tabla 1

Características y comunicación de los chakras

Información Chakra	Comunicación
Primero: Muladhara – Tierra.	
☐ <i>Cualidades:</i> Conectado con la realidad, centrado, seguro, leal, estable. Funciones de eliminación saludables. ☐ <i>Sombra:</i> Inseguridad, miedo. La vida se siente como una carga; sentimiento de no pertenecer a la tierra, cultura o familia. Constitución débil, problemas de eliminación, resistencia mental y física reducida, perversiones sexuales. ☐ <i>Parte del cuerpo/Órganos/Glándula:</i> Al final de la columna entre el ano y los órganos sexuales. Suprarrenales, piernas, pies, huesos e intestino delgado. Órganos de eliminación. ☐ <i>Posturas de Yoga:</i> Postura de cuervo, postura de silla, caídas de cuerpo, postura de rana, cerradura de raíz, estiramientos frontales, acostarse sobre estómago y patear los glúteos con los pies.	La eliminación se reduce a lo básico, a la confusión, la perversión y el ataque. Ira, miedo, inseguridad. Dramas baratos y cotilleo abundan en profusion. 1° y 5° Perversamente directo; elimina “todo para el propio fin”. 1° y 7° Sirve su propio propósito, habla elevada y espiritualmente; elimina la confrontación o verdadera cuestión.
Segundo Chakra: Svadisthana – Agua.	
☐ <i>Cualidades:</i> Actitud relajada y positiva hacia las funciones sexuales, paciencia, creatividad, relaciones responsables. ☐ <i>Sombra:</i> Emociones rígidas, frigidez, culpa, sin límites, relaciones irresponsables, problemas con órganos reproductores o con los riñones. ☐ <i>Parte del cuerpo/Órganos/Glándula:</i> Matriz, genitales, riñones, vejiga. Órganos sexuales, glándulas reproductoras. ☐ <i>Posturas de Yoga:</i> Postura de rana, de cobra, mariposa, sat kriya, gato-vaca, maha mudra, levantamientos pélvicos.	Seducir, convencer, de forma sexual, zigzaguear para satisfacer los deseos y sensaciones; estimulante. Se habla desde aquí cuando se intenta controlar, acabar algo. No está solamente relacionado con el sexo. El deseo de la persona que se relaciona desde este chakra es “vamos a sacarlo todo.” 2° y 5° Intellectualmente directo: listo para atacar y eludir el golpe según la necesidad o con propósito sexual. 2° y 7° Expresivo e inteligente con el fin de crear lo que se considere.

Tercer Chakra: Manipura – Fuego.

- ☐ *Cualidades:* El centro del poder personal y del compromiso. Autoestima, identidad, juicio. Aquí es donde se desarrolla la fuerza para el equilibrio interno, la inspiración y la buena salud.
- ☐ *Sombra:* Enojo, avaricia, vergüenza, desesperación. Obstáculos por dondequiera. Sin suficiente fuerza o espontaneidad. Conformarse a fin de ser reconocido. Rechazar los deseos y emociones propios. Duda, culpa, sin poder. Problemas con la digestión, el hígado, la vejiga y el páncreas.
- ☐ *Parte del cuerpo/Órganos/Glándula:* Páncreas, suprarrenales, plexo umbilical, hígado, vesícula biliar, bazo, estómago, sistema digestivo, intestino delgado y músculos.
- ☐ *Posturas de Yoga:* postura de estiramiento, postura de pavo real, postura de arco, postura de pez, cerradura de diafragma, respiración de fuego; todos los ejercicios que estimulen los músculos abdominales.

Información Chakra	Comunicación
Cuarto Chakra: Anahata – Aire.	
☐ <i>Cualidades:</i> Compasión, bondad, perdón, servicio, amor. Reconocer y entender en otros estas cualidades. Transformación sagrada. Despertar a la conciencia espiritual. ☐ <i>Sombra:</i> Pesar, apego. Cerrado a los entornos. Herido fácilmente. Dependiente del amor y del afecto de otros. Síndrome del ayudante. Impiedad. Problemas del corazón, de los pulmones, de presión sanguínea. ☐ <i>Parte del cuerpo/Órganos/Glándula:</i> Plexo cardíaco, corazón, pericardio, pulmones, glándula del timo. ☐ <i>Posturas de Yoga:</i> Erradicador de ego, Yoga Mudra, cerradura de oso, postura de bebé (fortalece los músculos del corazón). Todos los ejercicios de brazos y los ejercicios que giren la parte superior del torso. Todos los tipos de respiraciones.	Para elevar, dar compasión, reciprocidad, ser adorado y sanador Se es una persona muy compasiva, lógica, y se dirá solamente la verdad. 4° y 5° Compasivamente directo; comprensión absoluta, reto claro en nombre de los propios intereses, y se elimina la niebla mental. Proporciona claridad de conciencia. Se dirige al propósito de la vida.

Para contrarrestar a alguien, desde la voluntad; que se desconozcan los más y los menos. Lo que se diga tendrá la capacidad de herir o alabar profundamente.

3° y 5°: Diplomáticamente directo; intenta alcanzar el equilibrio entre los pros y los contras; negociar con base a lo que es real.

3° y 7° Habla con gracia para proteger con inteligencia, con todos los más y los menos integrados en los pensamientos y palabras.

- ☐ *Cualidades:* El centro para la verdad, el lenguaje, el conocimiento y la capacidad para comunicarse eficazmente. Autenticidad. Autoexpresión e interacciones saludables. Inspiración, enseñanza. Incorporar la voluntad de Dios.
- ☐ *Sombra:* Letargo, debilidad en capacidades expresivas y descriptivas. Timidez, problemas de la voz, inseguridad, miedo a las opiniones y juicios de otras personas. Problemas de garganta, problemas de cuello, problemas de tiroides. Estancamiento, obsesión, orgullo.
- ☐ *Parte del cuerpo/Órganos/Glándula:* Hipotálamo, tiroides, manos, brazos, boca, oídos, laringe, tráquea, garganta, órganos cervicales.
- ☐ *Posturas de Yoga:* Todos los cantos, postura de vela, postura de cobra, postura de arado, postura de camello, gato-vaca, rotación de cuello, cerradura de cuello, nariz a rodillas.

Sexto Chakra: Ajna

- ☐ *Cualidades:* Centro de la intuición, clarividencia, visualización, fantaseo, concentración y determinación. Autoiniciación. Poder de proyección. Entendimiento del propósito personal.
- ☐ *Sombra:* Confusión, depresión. Rechazo de la espiritualidad. Sobre intelectualización.
- ☐ *Parte del cuerpo/Órganos/Glándula:* Páncreas, suprarrenales, plexo umbilical, hígado, vesícula biliar, bazo, estómago, sistema digestivo, intestino delgado y músculos.
- ☐ *Posturas de Yoga:* Meditar en el tercer ojo, cantos largos. Kirtan Kriya, postura de arquero. Respiración de silbido. Yoga Mudra. Todos los ejercicios en los que la mente descanse en el piso .

Ser tajante, directo, tal como se es, crear a través de la verdad.

Para dar órdenes y hacerse cargo de la situación; sutil, intuitivo, con modales y gracia, una visión creativa más que personal, ver lo que es real o no. Se dirán verdades eternas que influirán en los demás. Se tendrá gran impacto.

6° y 5° Creativamente directo, hablar más allá de la superficie, con creatividad, y desde una nueva perspectiva; conocer directamente desde la experiencia.

Información Chakra	Comunicación
Séptimo Chakra: Sahasrara.	Entereza, distinción, único, cósmico, el ser sagrado, amplitud, humilde, se ve a Dios en los demás más que en sí mismo, inversión del vacío. Se sabrá lo que la otra persona comprende, y se hablará del modo en que puedan entenderle.
☐ <i>Cualidades:</i> Entendimiento y conocimiento. Trascendencia. El asiento del alma. Conexión con el Ser Superior. Iluminación. Unidad. Elevación. Relación con lo desconocido.	
☐ <i>Sombra:</i> El sentimiento de estar separado de la existencia y de la abundancia. Miedo a la muerte.	7° y 5° Inteligentemente directo; según el resultado y la acción; dirigido al más elevando propósito.
☐ <i>Parte del cuerpo/Órganos/Glándula:</i> Corteza cerebral, glándula pineal.	
☐ <i>Posturas de Yoga:</i> Erradicador de ego, Mahabandha. Sat Kriya, concentración en la punta de la nariz. Todas las meditaciones.	
Octavo Chakra: El aura.	Divino, es el “tú” el que lo hace, no terrenal, ejerce control con la propia presencia, el lenguaje del infinito.
☐ <i>Cualidades:</i> El aura combina los efectos de todos los chakras y constituye su proyección total. El aura proyecta y protege.	
☐ <i>Sombra:</i> Tímido, alejado, vulnerable.	8° y 5° Cósmicamente directo, nada personal en ello, se dirige a la gracia interna y se hace a la cara de la otra persona; se relaciona con aquello que lo crea todo, incluidas las propias aserciones, el lenguaje del destino de un profesor.
☐ <i>Parte del cuerpo/Órganos/Glándula:</i> El campo electromagnético.	
☐ <i>Posturas de Yoga:</i> Postura de triángulo, erradicador de ego, postura de arquero. Todos los ejercicios de brazos. Todas las meditaciones (Ravi Kaur Khalsa, 2010).	
KRI, 2006 y 2009.	

Meditación para la mente neutral

Como lo expresa el KRI (1998), es fácil oír una verdad, lo difícil es vivirla y fijarla profundamente en el corazón y en la mente. La mente neutral abre la puerta hacia esa profunda remembranza del ser y su esencia. La mente neutral vive para el toque de la vastedad. Permite ser a todos los demás pensamientos, sin perturbar la constante luz interior.

Postura

La posición del cuerpo es sentado en el piso, espalda recta y bien equilibrada, piernas cruzadas. Ambas manos se colocan en el regazo con las palmas hacia arriba. Se descansa la mano derecha sobre la izquierda. Las puntas de los dedos pulgares se pueden tocar o no. Se elimina la tensión de cada parte del cuerpo. Se cierran los párpados, se imagina verse sentado tranquila y resplandecientemente. Luego se deja que gradualmente la energía se vaya acumulando, como un flujo en el entrecejo. Se concentra sin esfuerzo y sutilmente en ese punto del entrecejo, y mentalmente se vibra en un solo tono, proyectando cada una de las sílabas claramente: *Wha he gu ru* (Identidad Infinita, de la oscuridad a la luz).

Se invoca a la propia conciencia superior y se continúa. Se relaja y se permite a esa conciencia ser. Se practica esta meditación de 11 a 31 minutos en una sesión.



Sobre esta meditación Yogui Bhajan (1998) resalta que se debe desarrollar la mente a través de la meditación, para darse lo positivo de lo negativo, y lo negativo de lo positivo, conduciendo desde la propia gracia y consciencia hasta encontrar lo neutral en ello. De este modo se puede alcanzar las dimensiones sutiles, refinadas y espirituales de la vida y las relaciones.

Glosario

Asana: postura en una kriya que es un ejercicio, una meditación, una conexión al flujo de energía y un instrumento de autodiagnóstico para el practicante.

Chakra: chakra es una palabra de origen sánscrito que quiere decir rueda o círculo. Los chakras son fuentes de energía sutil que se encuentran a lo largo de la espina dorsal, no son materialmente visibles, pero su aspecto sutil trabaja en coordinación con los nervios, células, fibras y glándulas, utilizando muchas veces los conductos materiales, de ahí que sean una parte energética de algún centro nervioso o glandular.

Espíritu: flujo general de la energía cósmica o infinita.

Ida: canal de energía que se eleva desde primer chakra, alrededor de la espina dorsal hasta llegar a la fosa nasal izquierda. Transporta energía refrescante, imaginativa, relájate, receptiva, flexible y de eliminación.

Kriya: secuencia de posturas, respiración y sonido que juntos se integran para permitir la manifestación de un estado particular.

Naadi: en el cuerpo existen setenta y dos mil corrientes, o naadis, a través de las cuales viaja la energía pránica o vital. De éstos, los más importantes son sushumana, ida y píngala. Estos tres canales se encuentran y se sincronizan en el primer chakra, localizado en la base de la columna.

Píngala: canal de energía que se eleva desde primer chakra, alrededor de la espina dorsal hasta llegar a la fosa nasal derecha. Transporta energía enfocada, orientada a la acción.

Praana: es la fuerza vital, el ion sensorial que es transportado por el aire. La respiración es el vehículo del praana.

Mente neutral: es la mente que juzga y evalúa sin apego en relación con el propio propósito y realidad.

Self: Es la manifestación inmutable e inmortal del espíritu en la persona. Al igual que una ola, es una forma que toma el océano del espíritu durante un tiempo.

Mantra: la proyección creativa de la mente a través del sonido. Man es mente, trang es onda o proyección. Los mantras son fórmulas que alteran los patrones de la mente y la química del cerebro de acuerdo con leyes físicas y metafísicas. El poder del mantra está en la vibración de su sonido.

Wha he gu ru: este es un mantra que expresa la experiencia inefable de ir de la oscuridad a la luz (de la ignorancia al entendimiento). Su transliteración es “estoy en éxtasis cuando experimento la sabiduría indescriptible”.

Samadhi, Sadhana, Vibhuti, Kaivalya: son los capítulos o pasos en que se presentan los 195 aforismos de Patañjali.

Samadhi: Absorción y estados superiores de conciencia.

Sadhana: Disciplina y prácticas.

Vibhuti: Poderes y capacidades del ser humano.

Kaivalya: La naturaleza de la liberación.

Referencias

Forrest, K. (2001). *Quédate con el cambio*. IKYTA México, A.C./Nam Publishers.

Gurucharan, S. K. P. (1998). *La mente sus proyecciones y sus múltiples facetas*. Tecnologías Sagradas.

Jung, C. G. (1996). *The Psychology of Kundalini Yoga. Notes of the Seminar Given in 1932 by C.G. Jung*. Princeton University Press.

Kundalini Research Institute (2006). *Praana, Praani, Praanayam*. Tecnologías Sagradas.

Kundalini Research Institute (2007). *El maestro de la era de acuario. Capacitación internacional de maestros de Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan. Nivel I*. Sat Dharm Singh Khalsa.

Leal, R. (2004). *Mejora tu salud con Yogaterapia*. Colección Religiones, Autoayuda y Crecimiento. Libros Red.

Lowenstern, E. H. (2009). *Trabajo de sueños en terapia Gestalt*. Alfaomega.

Naranjo, C. (1989). *La vieja y novísima Gestalt*. Cuatro Vientos.

Perls, F. (1976). *El enfoque guesáltico & testimonios de terapia*. Cuatro Vientos.

Ravi, K. K. (2010). *Chakras, cuerpos espirituales, naadis y hemisferios cerebrales*.Tecnologías Sagradas.

Reich, W. (1981). *Análisis del carácter*. Paidós.

Robert, F. y James, F. (2010). *Teorías de la personalidad*. Alfaomega.

Salama, P. H. (2002). *Ciclo Gestalt de Salama y manual del test de psicodiagnóstico Gestalt de Salama*. Centro Gestalt de México.

Salama, P. H. (2008). *Gestalt de persona a persona*. Alfaomega.

Salama, P. H. (2011). *Gestalt 2.0*. UNIGEA.

Sannella, L., M. D. (1987). *The Kundalini Experiencie*. Integral Pub.

Tse, L. (2009). *Tao Te Ching. El libro sagrado del taoísmo*. LEA.

Sitios WEB:

Martínez, R. G. A. (2001). *Fundamentos de la psicoterapia gestalt*. Recuperado el 15 de enero de 2019, de <https://www.academia.edu/>

Poussini, L. L. V. (2018). Traducción del artículo de Louis de La Vallée Poussin “*Le Bouddhisme et le Yoga de Patañjali*”, publicado en 1936/7, *Mélanges Chinois et Bouddhiques* (5), 223-242. <http://www.yoga-darshana.com/>



Resumen

El presente artículo aporta una revisión sistemática acerca de la influencia positiva de la Danzaterapia Gestalt sobre la salud mental. Fungiendo así, como un instrumento alternativo para integrar el cuerpo y la psique, fortaleciendo la autopercepción, autoaceptación, y la integración del campo.

Existen diversas maneras para equilibrar las emociones, lo cual ayuda a la satisfacción de la persona consigo misma y con el entorno, la danza es una de ellas, ya que se utiliza como un medio terapéutico para liberar

Palabras clave: Danzaterapia, Terapia Gestalt, salud mental, cuerpo, psique, autopercepción, autoaceptación, comunicación.

CANALIZANDO MIS EMOCIONES A TRAVÉZ DE LA DANZA TERAPIA GESTALT

Mtra. Guadalupe Sánchez Santos

tensiones, permitiendo conectar el cuerpo y la psique, integrando experiencias previas al idioma y a la memoria corporal.

El objetivo de esta investigación se centró en aunar la Danza Terapia con la psicoterapia Gestalt, con el fin de generar una técnica expresiva e integrativa la cual ayude a una mejor canalización de emociones, así mismo, se busca que esta fusión sirva de apoyo para desarrollar la capacidad creativa por medio de movimientos desarrollando una mejor comunicación a nivel personal y social, generando herramientas personales al momento de enfrentar conflictos intra e intersíquicos por medio de la concientización e integración de lo vivido.

Introducción

Integrar una consciencia del cuerpo permite equilibrar y mantener niveles adecuados de fortalezas personales, y así poder enfrentar aquellas situaciones que se presenten día a día. El cuerpo y la psique están íntimamente interrelacionados de forma que el estado de la psique se refleja en el cuerpo y lo que sucede en el cuerpo tiene un efecto en la psique. El movimiento corporal y creativo ayuda a desarrollar en el individuo recursos internos probablemente desconocidos, así como cambios personales permitiendo explorar aspectos internos. Trabajar de manera activa tanto a nivel simbólico como metafórico ayuda a enfocar la atención a conflictos que no se han elaborado verbalmente.

La fusión de la danza con la Gestalt enfatiza que las sensaciones corporales son una parte importante de la comunicación del cuerpo con la mente. Fritz Perls en 1960 escribió que los sentimientos que se manifiestan son plasmados con más frecuencia a través del movimiento corporal, ya que las palabras entran en resonancia creando un feed-back mutuo y amplificador.

Diferentes autores han resaltado la unión de la psique y el cuerpo, a continuación, se muestran algunos ejemplos de estos.

- ✓ Goethe (1832). “Cuidad del cuerpo con fidelidad inalterable. El alma debe ver sólo a través de estos ojos y si están borrosos, todo el mundo se nubla”
- ✓ Beckett (1989) “Baila primero, piensa después. Es el orden natural”
- ✓ Vivekananda (1996) “Toma una idea. Haz de esa idea tu vida, piensa en ella, suéñala, vive por esa idea. Deja que el cuerpo, los músculos, los nervios y cada parte de tu cuerpo se llene de esa idea y deje todas las otras ideas en paz. Este es el camino al éxito”
- ✓ Zinker (2004) “El amor hacia el cuerpo es el regocijo por la sola existencia de la persona amada.”

Con lo citado anteriormente se enfatiza como el lenguaje corporal funge como una gran herramienta de trabajo, ya que el movimiento propicia el desarrollo de la presencia en el ser y la visión interior.

Este proceso creativo eleva a la persona del lugar de “paciente” al de “creador/a” de su realidad, integrando elementos internos y externos. Parafraseando a Zinker (1999) enfatizo que la mente ejerce una influencia directiva que fortalece la atención al cuerpo; la fuerza o espíritu vital están determinados por su vivacidad y vibración, es decir, por el grado de energía se manifieste por medio de la auto expresión.

Por lo tanto, el propósito de este artículo radica en como al fusionar la Danza Terapia con la Psicoterapia Gestalt se puede crear una técnica integrativa y expresiva la cual beneficia a nivel emocional, psicológico y físico ya que por medio del movimiento se pueden despertar emociones y fantasías, lo cual facilita la expresión de sensaciones, sentimientos, estados de ánimo de forma natural y desinhibida. Un estudio publicado en “The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition” reveló que una clase de danza a la semana mejora el rendimiento físico y aumenta los niveles de energía. Es así que por este medio se genera un contacto personal específicamente con aquellas emociones y sensaciones reprimidas, como ira, angustia o ansiedad, por lo tanto, se va generando un equilibrio dentro del control emocional en el día a día.

La danza es un gran apoyo para personas que padecen de depresión, ya que estimula la producción de endorfinas (hormonas que combaten el estrés) de acuerdo con un estudio publicado en el Journal Neuroscience, la danza contribuye a la regulación de los niveles de serotonina y dopamina.



Por consiguiente, la importancia de la Danza Terapia Gestalt sugiere que al momento de generar movimientos conscientes se crea un vínculo entre el tiempo, el espacio y el cuerpo, ya que el sujeto comienza ubicarse en su aquí y ahora, facilitando la disminución de pensamientos negativos reduciendo así estados de tensión y estrés, obteniendo sensaciones de bienestar.

A continuación, se presentarán diversos elementos de la Psicoterapia Gestalt y de la Danza Terapia, ya que conocer las principales características de ambas corrientes psicoterapéuticas se reforzará una mejor comprensión de los beneficios que poseen.

Principales elementos de la psicoterapia gestalt y danza terapia.

Estos elementos consideran que el sujeto cuenta con las bases para restablecer su equilibrio y bienestar permitiendo un desarrollo pleno e integrado lo cual ayuda a desafiar situaciones desfavorables enfrentando necesidades, interrupciones o bloqueos que afectan o impiden un buen desarrollo. También fortalecen una percepción organizada y concreta de lo que la persona está percibiendo, involucrando experiencias, motivaciones y necesidades personales.

Ambos modelos promueven aspectos más humanos de la persona, como son: la libertad, creatividad, trascendencia, autonomía, etc. Carl Rogers en su libro: El camino del ser (1980) menciona que toda persona, por muy lastimada que esté, posee capacidades para encontrar su propio camino y mejorar. Este psicólogo estadounidense iniciador del enfoque humanista en psicología, hace referencia que todos poseemos por naturaleza una tendencia o un impulso hacia el crecimiento, el desarrollo y la salud, por ende, conocer estos elementos permitirá entender el impacto y la relación que existen entre la psique y el cuerpo.

A. Psicoterapia Gestalt

Por un lado, la Gestalt se plantea desde un enfoque humanista, y considera a las personas seres activos y autónomos, esta corriente adopta la idea kantiana de que no podemos saber cómo son las cosas en la realidad, pero sí como las experimentamos; cada persona presenta sus propios pensamientos, deseos y demás complejidades. Bacigalupi (2017), menciona que esta terapia propone que vivamos “aquí y ahora” sin fingir algo que no somos.

Esto indica que la psicoterapia Gestalt ayuda a movilizar procesos internos concientizar emociones, sentimientos y conductas. El cuerpo es un elemento clave para establecer contacto, ya que no pierde la fenomenología del paciente sobre su propio cuerpo debido a que se utiliza el movimiento y la expresión, en este sentido, lo corporal se enfoca y se estudia fenomenológicamente atendiendo a los mensajes que transmite la respiración, la postura, los gestos y la voz, mientras tanto, el terapeuta fomenta la toma de conciencia a través de todos los medios disponibles remitiendo al sujeto a su propia vivencia.

La importancia de la fenomenología dentro de esta corriente se basa en comprender habilidades prácticas diferenciando los diversos significados de los seres humanos, reconociendo la incapacidad de la forma en la que se va transformado la razón.

Waldenfels (1992) enfatiza que la fenomenología es entendida como un movimiento filosófico amplio que reúne diversos desarrollos heterogéneos en una misma área como un sistema teórico estrechamente delimitado por los planteamientos del mismo Husserl.

Husserl, mencionó que los procesos psíquicos siempre son intencionales, es decir, invariablemente hacen referencia y están ligados a objetos o sucesos que se encuentran en la realidad externa (Halling & Carroll, 1999; Waldenfels, 1992). La intencionalidad de las vivencias humanas implica que siempre observamos una casa, un árbol o alguna otra cosa existente en el mundo y siempre nos enojamos o entristecemos por lo que alguien hizo o por algo que ocurrió. Gendlin (1973) menciona que desde la perspectiva, fenomenología y psicoterapéutica un sujeto nunca experimenta una experiencia o sentimientos, debido a que se derivan o están en situaciones en el mundo.

De este modo, lo que se vive dentro de la experiencia, elimina la barrera entre lo objetivo y lo subjetivo, por ende, la fenomenología representa un intento sostenido por superar o trascender entre sujeto y objeto. Las experiencias, tal como el individuo las vivencia, no son separables y siempre están dirigidas hacia algo, son sobre algo, de algo o con algo, constituyen una reacción a algo y nunca

corresponden tan sólo a una especie de entidad concreta y aislada dentro de una mente o un cuerpo determinado.

La fenomenología como fundamento para investigar y entender de manera exacta la experiencia que el sujeto tiene del mundo, de sí mismo y de sus semejantes permite observar la intencionalidad de los procesos psicológicos como estructura constitucional y pre reflexiva de la experiencia humana. Por lo tanto, la concepción fenomenológica de lo real, tal como ha indicado insistentemente Yontef (1993), es relacional, ya que asume que la realidad debe ser entendida como una pre construcción que se produce entre el observador y lo observado. Moreira (2001) enfatiza que la realidad fenoménica es un a priori en nuestra experiencia.

Finalmente, otro aspecto complementario de la relación intencional que une al observador y a lo observado, es la experiencia, es decir, la forma personal de experimentar el hecho de nuestra existencia en el mundo y de los fenómenos internos y externos de momento a momento.

Es así que el fenómeno ocurre no en la interioridad misma del sujeto, sino en la relación donde se vincula la persona y la experiencia en un momento determinado, también se preocupa por entender a la conciencia en la emergencia originaria. De esta forma, recuperar una reflexión que se enfoca en la razón como una articulación de la tensión sujeto-mundo motiva a pensar en el yo y el mundo como polos complementarios donde la idea de interioridad y exterioridad se desecha a favor de la existencia. En este sentido Kepner (2000) afirma que, “Si las emociones no se expresan estas se ven reflejadas en la interacción con el ser”.

Para algunas personas el contacto con el cuerpo suele estar habitualmente olvidado debido a que no se enseña a explorar ni a desarrollar la potencialidad de los cinco sentidos, como consecuencia se limita la experiencia como seres humanos. Por lo tanto, en la psicoterapia Gestalt cuando se retoma el contacto con el cuerpo se genera una conciencia de los sentidos menos utilizados comenzando una revitalización del organismo y un desarrollo de las capacidades expresivas y creativas en el individuo.

B. Danza terapia

La Danza Terapia posee un cuerpo sólido de conocimientos creados a partir del uso terapéutico, se nutre con ciencias como el análisis de movimiento y la psicología, también pertenece al grupo de las artes creativas en psicoterapia como: arteterapia, musicoterapia y psicodrama; la metodología de la danza terapia se apoya sobre distintas disciplinas, por lo tanto, es una especialidad multidiscipli-

naria.

Este modelo se basa en la conexión entre movimiento y emoción, pretendiendo contribuir al desarrollo armónico de la persona para llegar al descubrimiento de su propio cuerpo y de sus capacidades expresivas, promoviendo la integración cognitiva y física del individuo; el movimiento no se entiende como algo codificado y rígido, sino como una expresión tónica y motora esto permite vencer la acción de la gravedad manteniendo el cuerpo en una postura deseada mostrando una condición necesaria para permitir una acción más precisa, coordinada y diferenciada a través de los elementos espacio, tiempo, energía y peso. Castillo y Díaz (2016) establecen que la danzaterapia es la utilización específica de los movimientos gestuales-corporales, coordinados a través de la música como medio de comunicación no verbal, incrementando el yo personal, liberando tensiones y potenciando la relajación física.

Danzar puede ayudar a expresar miedos como rabia, angustia y dolor, en el momento que se reconocen estos sentimientos se pueden exteriorizar a través del mismo cuerpo para que una vez identificados, se logre una comprensión o un cambio. En esta terapia el proceso es más importante que la interpretación final, ya que se hace uso del medio para solventar conflictos emocionales, psicológicos o psicosomáticos, consiguiendo liberar tensiones, estrés y ansiedad, esto se lleva a cabo por medio de la integración psicofísica cuerpo/mente del individuo. Velasco de León (2018) menciona que se encuentran beneficios de la práctica del movimiento donde se incluye la danza, esta promueve un mejor autoconcepto creando perspectivas nuevas de la imagen corporal propia de cada persona, canalizando energías, agilizando la mente y ayudando a la motricidad.

El objetivo principal de este artículo es fusionar la Danza Terapia con la Psicoterapia Gestalt, por lo tanto, después de haber analizado algunos de los principales elementos de ambos modelos se examinará dicha propuesta y sus características.



Danza Terapia Gestalt

La Danza Terapia Gestalt (DTG)¹ es una técnica que coordina el trabajo corporal para posteriormente elaborar aquello que se movilizó, principalmente se busca la fusión del cuerpo físico, emocional y psíquico; la finalidad es que las resistencias salgan a la luz a través del movimiento facilitando la toma de conciencia al reconocer e interpretar gestos y posturas propiciando la autoaceptación y la toma de responsabilidad (autoapoyo). Jacob (2001) menciona que fusionar el movimiento y las emociones ayuda a sensibilizar el cuerpo, desarrolla afectividad, transmite arte, permite crear movimientos propios y amplía los patrones ya existentes.

Es posible integrar el cuerpo desde la persona, con el fin de unir aquellos espacios que se interrelacionan y que son acompañados por la presencia del terapeuta el cual está a cargo del desarrollo de los ejercicios expresivos y pendiente del rastreo de algunos bloqueos o situaciones fijadas, en este sentido estar alertas durante el proceso es una tarea indispensable para no simplificar la experiencia, permitiendo que estas herramientas favorezcan el trabajo sin encasillar al sujeto. Uno de los objetivos principales del facilitador es crear un ambiente seguro y de confianza que ayude a desenmarañar los comportamientos defensivos, explorando aspectos conflictivos de la vida del sujeto, permitiendo emerger movimientos espontáneos.

La Danza Terapia Gestalt se propone como una técnica expresiva e integrativa dentro del proceso terapéutico ya que busca que la persona encuentre la liberación de sentimientos por medio del contacto no verbal, reintegrando e incorporando a la personalidad aquellas partes que se encuentren alienadas.

Algunos ejemplos de estas técnicas son:

EXPRESIVAS.

- **Expresar lo no expresado:** Se pide al sujeto que experimente lo que siente, con la finalidad de que asuma su responsabilidad.
- **Actuación e identificación:** La persona actúa y narra sus sentimientos y emociones, provocando que estas se vayan integrando a su personalidad.

INTEGRATIVAS

- **Encuentro intrapersonal:** El sujeto mantiene un diálogo con diversas partes de su propio ser.
- **Asimilación de proyecciones:** La persona reconoce aquellas proyecciones emitidas generando conciencia de que son personales.

El uso de la DTG a través del movimiento es un gran recurso terapéutico porque aprovecha el potencial de la expresión creativa y artística, buscando cerrar un proceso o ciclo no resuelto consiguiendo una integración psicofísica de la persona. La necesidad de comunicación en el ser humano no siempre se logra a través de la palabra, es así que esta técnica se enfoca en detectar e interactuar con aquellos aspectos más alcanzables de la personalidad del sujeto deseoso de ser escuchado y comprendido, el respeto y la empatía establecen una conexión capaz de generar interacciones mediante movimientos sincronizados. Levy (2005) define la empatía kinestésica como la conciencia del terapeuta de sus propias reacciones emocionales hacia el cliente y Meekums (2002) la define como el proceso por el cual nuestra propia musculatura responde al movimiento al que estamos comprometidos visual y empáticamente, como si realizáramos las mismas acciones como las que miramos.

Esta técnica tiene como ventaja integrar diversas funciones holísticas, es decir cómo es que el proceso conlleva a una vivencia pasada, es por esto que pueden resurgir emociones y sentimientos al momento de conectar con el cuerpo. La experiencia creativa a nivel corporal que se genera al producir el movimiento lleva al paciente a sentirse motivado durante la terapia.

La DTG se acompaña de otros tipos de disciplinas artísticas como la musicoterapia, arte terapia y el teatro, según sea la situación emocional que se esté trabajando. Se puede desarrollar de manera creativa en diferentes campos del desarrollo humano como en las artes ya mencionadas, estas conducen al proceso para poder explotar más el desarrollo creativo. Es por ello que viéndolo desde una perspectiva teórica- práctica y tomando desde un punto de inicio a la persona, se tiene como objetivo acompañar al paciente en su progreso y desarrollo, utilizando la expresión y la manifestación corpórea en sesiones individuales o en pequeños grupos bajo la conducción de un Terapeuta Gestalt.

Como menciona Swarcz (2002) la música produce efectos beneficiosos en el sistema sensorial, cognitivo y motor de forma sedante o estimulante, desarrollando la creatividad, pensamiento, lenguaje, aprendizaje y memo-

ria. Es así que la DTG aunada con la musicoterapia pueden desarrollar potenciales y/o restaurar las funciones del individuo de tal manera que éste pueda lograr una mejor integración intra y/o interpersonal y consecuentemente una mejor calidad de vida a través de la prevención, la rehabilitación o el tratamiento.

Por ello, esta técnica que involucra a las artes ayuda a las personas de diferentes maneras como puede ser: Elevar la confianza y la autoestima, manifestar diferentes sentimientos que resultan difíciles de expresar, suministrar una nueva vía de comunicación, desarrollar capacidades confrontativas biopositivamente, así como identificar bloqueos a la hora de expresar emociones y sentimientos.

En general la Danza Terapia Gestalt ofrece una manera de canalizar sentimientos y puntos de vista que de otra forma quedarían reservados a la persona, propiciando la expresión del protagonista liberando sus emociones en beneficio de su bienestar a través de la comunicación no verbal, esta técnica incrementa la creatividad por medio de la presencia consciente en la conexión con el aquí y el ahora, de la cual parte la expresión emocional.

Conclusión

El ser humano mucho antes de escribir o hablar estoy segura que ya danzaba y generaba música por medio de sonidos, el movimiento es preverbal.

Todo aquel que es capaz de moverse es capaz de danzar, a través de esta fusión de la Danza Terapia y la Psicoterapia Gestalt se busca crear un vínculo donde sólo exista la conexión del cuerpo y la psique y así se pueda generar una conciencia de cada uno de los movimientos en equilibrio dentro del aquí y el ahora.

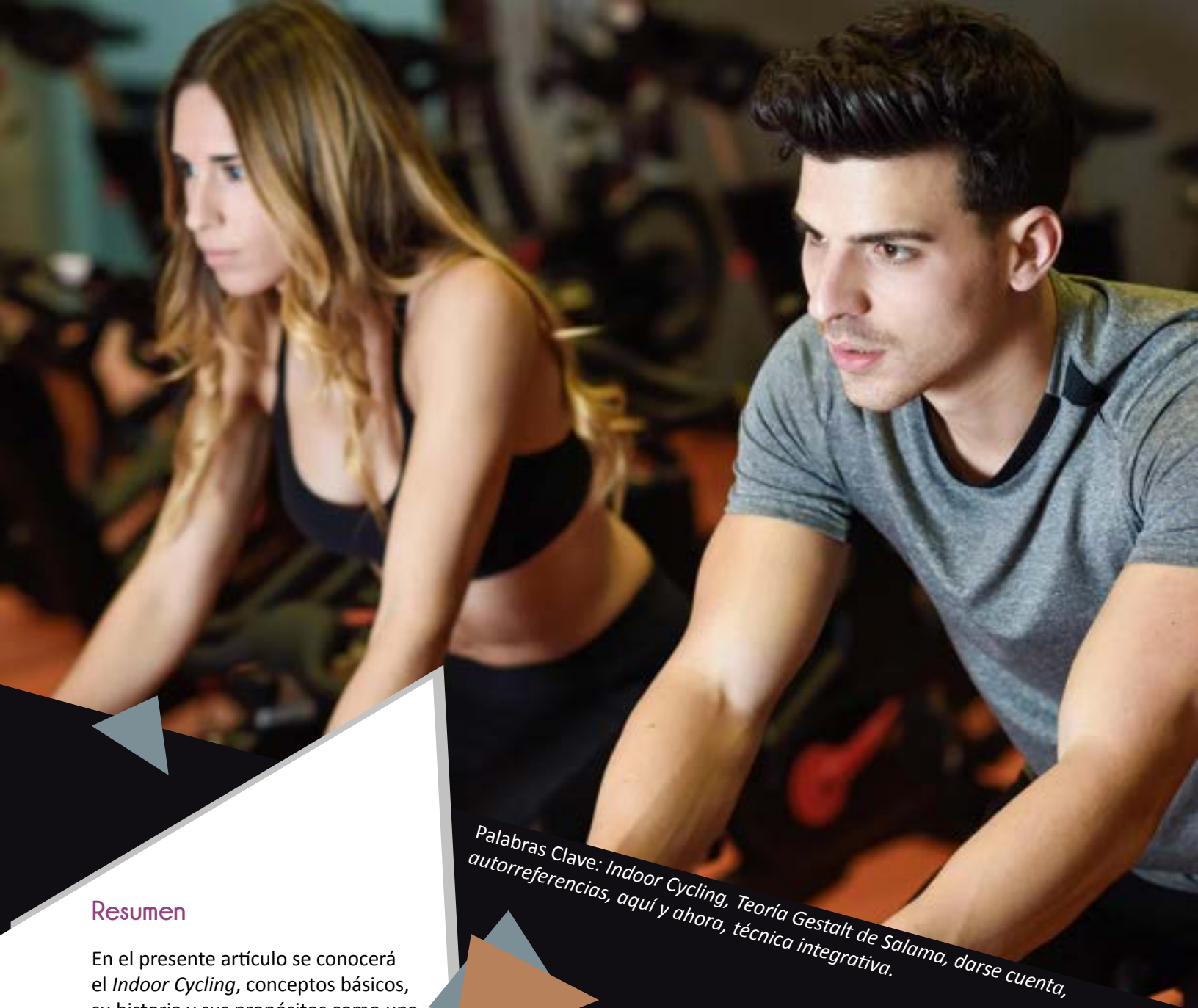
Cuando las personas danzan improvisan creativamente sus movimientos, es lo que los terapeutas llamamos “movimiento auténtico”, ese movimiento surge espontáneamente de alguna parte de nuestro inconsciente y es tan espontáneo que nunca se repite de la misma manera. La DTG busca vincular las emociones y sensaciones con la manera de enfrentar las situaciones dentro del aquí y ahora reflejando así la manera de ver el mundo, y esa manera de percibirlo sea tan único como la forma de ser.

Finalmente concuerdo con Laura Perls (1959) cuando señaló que “Hay un asunto en que el nunca insistiré suficientemente: el trabajo corporal forma parte integrante de la Terapia Gestalt. La Gestalt es una terapia holística, lo que quiere decir que toma en cuenta el organismo en su totalidad y no solamente la voz, el verbo, la acción o cualquier otra cosa.”

Bibliografía

- Adler, J. (2002). *Offering From the Conscious Body. The Discipline of Authentic Movement*. Inner Traditions.
- Bacigalupi, M. (2017). *Psicología Gestalt: Definición, principios y percepción*. ESalud. Sistemas del Cuerpo Humano.
- Beckett, S. (1989). *Los días felices. Cuerpo y espíritu*. Ediciones Cátedra.
- Castillo, E. y Díaz, M (2016). *Expresión corporal en primaria*. Universidad de Huelva: Servicio de publicaciones.
- Fischman, D. (2005). *Danza Movimiento Terapia. “Encarnar, enraizar y empatizar: Construyendo los mundos en que vivimos”*.
- Gendlin, E. (1966). *Existencialismo y psicoterapia experiencial. Psicoterapia experiencial y focusing*. Desclee de Brouwer.
- Halling, S. y Carrol, A. (1999). Existential-phenomenological psychology. En D.Moss (Ed.). *Humanistic and Transpersonal Psychology. A Historical and Biographical Sourcebook* (pp. 95-124). Greenwood Press.
- Hegel, G. (1807). *Fenomenología del espíritu*. Fondo de Cultura Económica.
- Jacob, E. (2001). *Danzando (Guía para bailarines profesores y padres*. Cuatro vientos.
- Kepner, James I (2000). *Proceso corporal. Un enfoque gestáltico para el trabajo corporal en psicoterapia*. Editorial Manual Moderno.
- Levy, F. (2005). *Marian Chace: The “Grande Dame of Dance Therapy”*. Dance Movement.
- Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy. A creative psychotherapeutic approach*. Sage Publications.
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Editorial Universidad de Santiago.
- Perls, L. (1992). *Viviendo en los límites*. A Gestalt Journal Publication.
- Perls, L. (1959). *IV Congreso de la Academia estadounidense de Psicoterapeutas*. Nueva York 1959.
- Rodríguez, R. (2011). *Uniendo Arte y ciencia a través de arte terapia*. Asociación española de danza terapia.
- Rogers, C. (1980). *El camino del ser*. Ed. Kairos.
- Salama, H. (2012). *Gestalt 2.0. Actualización en Psicoterapia Gestalt*. Alfa Omega.
- Salinas. I. (2013) *Psicoterapia en danza y movimiento. Danza Movimiento Terapia: conexión entre creatividad, emoción y movimiento para sanar, transformar y crecer*. Recuperado el 15 de agosto de 2020, de <https://terapiaendanzaymovimiento.com/>
- Schawrcz, V. (2002). *La musicoterapia*. Portal de revistas científicas y arbitradas de la UNAM.
- Velasco de León, B. (2018). *Danzaterapia y su influencia en el bienestar psicológico subjetivo*. Cándians. Vol.3: 44-49
- Vivekananda, S. (1996). *Cuerpo Vida y Enseñanza*. THE DIVINE LIFE SOCIETY P.O. Shivanandanagar.
- Waldenfels, B. (1992). *De Husserl a Derrida: Introducción a la fenomenología*. Paidós.
- Wolfgang Von Goethe, J. (1832). *La vida es buena*. Weimar
- Yontef, G. (1993). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Cuatro Vientos.
- Zinker, J (1999). *El proceso creativo de la terapia gestáltica*. Paidós.

¹ Haciendo referencia a la Danza Terapia Gestalt se utilizará el acrónimo DTG.



Resumen

En el presente artículo se conocerá el *Indoor Cycling*, conceptos básicos, su historia y sus propósitos como una rutina *fitness*, con el propósito de integrar la estructura de esta actividad como una técnica terapéutica integrativa Gestalt en diversos tipos de padecimientos emocionales, enfocándose, en particular, en las *autorreferencias* de la Teoría Gestalt de Salama para la creación de recursos a partir del *darse cuenta* en el *aquí y el ahora* en todo individuo que experimente esta práctica.

Palabras Clave: *Indoor Cycling*, Teoría Gestalt de Salama, *darse cuenta*, *autorreferencias*, *aquí y ahora*, *técnica integrativa*.

INDOOR CYCLING COMO TÉCNICA TERAPÉUTICA INTEGRATIVA GESTALT

Mtra. Mónica Moheno López

Introducción

El *Indoor Cycling* (IC de aquí en adelante) es una actividad *fitness* eficaz para ponerse en forma, perder peso y estar motivado, debido a lo interesante y estructurada que es esta práctica; cuenta con una variedad de movimientos, cambios de ritmo y resistencias que se pueden utilizar dentro de una sesión (Tellez, 2015). En esta práctica cada pedaleada se utiliza para alcanzar un objetivo personal con el propósito de reconocer la fuerza y potencial de quien la realiza, a la vez, aumenta la condición física y prepara mentalmente para siempre dar un extra y llegar en cada sesión al máximo esfuerzo (Velocity, 2019).

Cada sesión es dirigida por un instructor que motiva al grupo a lo largo de 45-50 minutos e indica cómo, cuándo y a qué velocidad pedalear. Es un entrenamiento diseñado para quemar un alto número de calorías y lograr todos los objetivos que se proponen al ritmo de la música (Tellez, 2015).

Algunas clases también se diseñan de forma holística para ofrecer algo integral a la condición física y la quema de grasa; se trabaja con la “Teoría de objetivos” y en una sesión se ejercita cuerpo, mente y espíritu (Borges et. al, 2015).

Un beneficio de la práctica grupal del IC es encontrar que existe gente que inspira, se reta e intenta siempre dar una mejor versión de sí mismo, lo que promueve que se motiven unos a otros a continuar con el pedaleo cuando creen que ya no pueden más y transferir esta misma filosofía a todas las áreas de vida (Velocity, 2019). Esta práctica incluye el juego de luces, entre canción y canción, y cambios de ritmos para distraer los prejuicios. El IC es más que un simple entrenamiento físico, es un entrenamiento energético para cada intención con la fuerza y movimiento de todo un grupo (Fitspin, 2019).

La Gestalt pertenece a la corriente humanista de la psicología que se preocupa por el contenido de los recuerdos y experiencias del ser humano, para que se integren de forma holística, es decir, por medio de un todo (Castañedo, 2001). Se utiliza el *aquí y el ahora* en el sentido de que el futuro y el pasado son simples proyecciones e introyectos de cada experiencia del presente y que cada individuo, al notarlo, genera consciencia y comienza a vivir *aquí y ahora* con responsabilidad del sí mismo, con autonomía y respeto del “yo” (Deci y Ryan, 2000).

La terapia Gestalt no se centra en síntomas y enfermedades, sino que potencializa los recursos del paciente a partir de las experiencias para el “*awarness*”, es

decir, el *darse cuenta y formación de figuras* para trabajar y responsabilizarse en las necesidades presentes (Salama, 2012). Gestalt, es una palabra alemana que significa **totalidad** y se compone por dos conceptos: figura y fondo. El *darse cuenta* es la detección de *figura y fondo* frente a las necesidades del ser humano; a lo largo de este proceso de figura fondo, también denominado como formación gestáltica o formación de figura, la figura o *gestalt* es aquello que sobresale y emerge desde la necesidad o asunto inconcluso más profundo del paciente y se vuelve consciente en momento presente, mientras que el fondo, que en su mayoría es difuso o indiferenciado frente a la figura, refiere el contexto en el que se desarrolla o se acompaña esta necesidad, el cual podrá ser visualizado al comprender la figura misma (Burga, 1891).

Constantemente nos encontramos formando nuevas *gestalts* –figuras– que al ser satisfechas o cerradas eliminamos y reemplazamos por otras, permitiendo que nuestras conductas y la experiencia perceptual sean organizadas por las necesidades primordiales en la jerarquía. Este proceso es esencial pues se encuentra en constante movimiento y nunca se detiene, debido al natural proceso homeostático por el cual, el organismo satisface sus necesidades. (p. 87)

Una vez que alguien se responsabiliza de sus necesidades y sí mismo, toma consciencia y tiene la capacidad de generar y procesar cambios para lograr una mente honesta, responsable, respetuosa del sí mismo y con autoestima para afrontar cualquier situación presente y futura o, incluso, para lograr observar el pasado con emociones saludables.



Historia de Indoor Cycling

Según Heredia (2010) citado por Cuenu (2012) el *Indoor Cycling* fue creado como alternativa del ciclismo

competitivo en 1992, en Estados Unidos, por el exciclista africano Jonathan Goldberg, esto fue posible a partir del diseño y creación de una bicicleta estática llamada *Spinner*, construida con rodillos en diferentes posiciones para poder mantener la bicicleta siempre en el mismo lugar para garantizar un entrenamiento seguro y divertido.

Cuenu (2012) refiere que la creación de la *Spinner* transformó el enfoque y las necesidades al entrenar con bicicletas, para realizar esta actividad en centros deportivos de forma grupal.

“La premisa básica de este nuevo ejercicio, era la de llevar los elementos de las élites atléticas a personas corrientes que estaban bastante apáticos ante las bicicletas estáticas que ya existían” (Cuenu, 2012, p.25).

La actividad *fitness* en centros deportivos invita a realizar actividades diarias sin riesgo para prevenir enfermedades asociadas a la inactividad física. Más adelante, sumaron el enfoque de superación personal en un plano físico y mental para promover una competencia personal que ejercita mente y cuerpo a lo largo de una rutina de 45 a 50 minutos, combinada con pesas para completar una clase que motiva a superar metas. Hohmann et al. citados por Abella y Medellín (2012) mencionan que las actividades *fitness* abarcan lo corporal, emocional, intelectual y social.

Clase de Indoor Cycling

Es impartida a obscuras y con cambios de luces para motivar, junto con la música, la concentración del sí mismo para plantear objetivos personales que se obtienen y superan en cada pedaleo.

Sin importar lo que ha pasado o pasará detrás de la puerta del salón, se parte desde el concepto del *aquí y el ahora*. Toda clase comienza planteando una intención personal para que dentro de los 50 minutos que dura la sesión todos se exijan el máximo esfuerzo y se conjunte con cada gota de sudor y cada pedaleo para obtenerla (Fitspin, 2019).

No importa quién sea, de donde venga o su historia de vida, el instructor promueve, a lo largo de una rutina, llegar a un cierto nivel emocional para olvidar prejuicios, problemas y potenciar lo mejor de cada individuo. El *IC* busca que quien se sube a la bicicleta sea cada día la mejor versión de sí mismo y encuentre el motivo principal en su día a día para llevar su energía, fuerza y objetivos a

2 A lo largo de esta sección se utilizan diferentes técnicas para jugar con el rpm y la FC.

un nivel superior (Fitspin, 2019).

Estructura:

La clase tiene como objetivo rodar, sudar y hacer a los participantes más fuertes para disfrutar, romper sus límites y encontrar su ritmo (Siclo, 2019).

Tellez (2015) explica que la estructura es con base en la música, que es de vital importancia dentro de un entrenamiento físico porque marca la cadencia y ritmo del pedaleo, así como el nivel de intensidad y resistencia por medio de la coreografía, marcada en el frenado y en diferentes cambios de posiciones de piernas y brazos.

Bardado (2007) menciona una estructura estándar para el *Indoor Cycling* dividida en tres secciones:

1. Calentamiento.

- Calentamiento de piernas y brazos por medio de pedaleo y flexiones al ritmo de la música.

Aumento progresivo de la frecuencia cardiaca a un 80% máximo por medio del pedaleo rápido (>110 rpm) con cambios de posiciones corporales* y de manubrio**.

1. Parte principal.²

- Se intercalan series, de pie y sentados, para mantener la frecuencia cardiaca entre 80 y 90% de la reserva del participante.
- Periodos de carga con alta resistencia, menor a 80 rpm.
- Periodos de aceleración y recuperación, según cadencia entre 90 y 110 rpm.
- Cambios de posiciones y agarres.
- Control continuo del ritmo por cada pedaleada a través del ritmo de la música y la pierna derecha.
- Empleo de pesas como descanso para promover la tonificación del tren superior.

2. Enfriamiento (5 minutos)

- Recuperación progresiva de la frecuencia cardiaca.
- Estiramientos tren superior e inferior.

* Posiciones.

- Tap back*: desde una posición de pie, se empuja la cadera lo más atrás posible mientras se extienden completamente los brazos durante un tiempo determinado y se regresa a la posición inicial parado.³
- Isometría: se aísla cualquier movimiento o rebote del tronco superior y se pedalea con la fuerza de los cuádriceps, glúteos y abdomen. Se puede hacer en las posiciones del manubrio 1, 2 o 3.
- Push up*: lagartija en cualquier posición del manubrio.⁴
- Combos: *tap back* y *push up*.⁵
- Oblicuo: fuerza en el abdomen lateral, mientras continua el pedaleo se juntan codos con rodillas, puede ser parado o sentado.⁶
- Coreografía: combinación de *tap bak*, *push up*, movimiento de hombros, *push up* para ir al ritmo de la música y según la cadencia marcada.⁷
- Pesas: rutina de brazos que combina bíceps, tríceps, hombro y espalda alta para tonificar. Se puede hacer mientras se pedalea o dejando de pedalear por completo. El tiempo de las pesas dependerá de la duración de la clase: 5-7 minutos en una clase de 45' o 6-8 minutos en una clase de 60'.

** Posición y Agarres del Manubrio.

El correcto ajuste de la bicicleta estática permite la adecuada utilización de técnicas a la hora de practicar *IC*, evita lesiones en rodillas, piernas y espalda, además de que ayuda a reducir el esfuerzo que requiere a lo largo de la clase. Según Barbado (2005) es importante considerar:

- Altura del asiento:** de pie junto a la bici, tiene que estar a la altura de la cadera del practicante.
- Retroceso del asiento:** distancia entre codo y yema de los dedos entre asiento y manubrio.
- Altura de manubrio:** misma altura que el asiento.
- Posición de pies y rodillas:** alineación neutra, paralela y con rodillas cerradas que no pasen la perilla de resistencia.



- 3 Se pueden realizar a tiempo o dobles.
- 4 Se pueden realizar a tiempo o dobles.
- 5 Se pueden realizar a tiempo o dobles.
- 6 Se pueden realizar a tiempo o dobles.
- 7 Se pueden realizar a tiempo o dobles.

Técnica	Concepto
Fast jog	- Pedaleo rápido y constante por tiempos toda la canción, no existe coreografía. - Existen descansos en la canción con <i>tap back</i> a uno o dos tiempos para recuperar la cadencia y marcar los tiempos.
Side to side	- Baja la cadencia por el aumento de resistencia. - Es un descanso activo. - Llevar el cuerpo de lado a lado completamente, no se utiliza cadera, sino el abdomen y los cuádriceps para marcar el movimiento de “lado a lado”; por tiempos en la canción y se puede combinar con <i>push up</i>, <i>tap back</i> e isometría.
Party jog	- Movimientos rápidos al ritmo de la música con base en una coreografía conformada por <i>push up</i>, <i>tap back</i>, combos u oblicuos.
Hill	- Baja la cadencia por el aumento de la resistencia de forma notoria. - Pedaleo muy lento, para utilizar mucha fuerza en los cuádriceps y glúteos. - No más de cuatro minutos. - Se combina con isometría (posición difícil por un periodo de tiempo prolongado), <i>push up</i> o <i>tap back</i>.
Run in the saddle	- Canción dividida en cuatro etapas: 1. Calentamiento: correr sentado, combina <i>push up</i> y oblicuos. 2. Primer coro: correr en posición 1, 2 o 3 del manubrio al ritmo de la canción, debe ser una canción de más de 110 RPM para aumentar la frecuencia cardiaca. 3. Recuperación: correr sentado, bajar cadencia y agarrar nuevamente el ritmo combinado de <i>push up</i> y oblicuos. 4. Segundo coro: correr en posición 1, 2 o 3 del manubrio al ritmo de la canción, debe ser una canción de más de 110 RPM para aumentar la frecuencia cardiaca. Se alarga lo más que se pueda este coro con <i>tap back</i> para aumentar la frecuencia cardiaca por un periodo de tiempo mayor al anterior.
11 o'clock	No hay coreografía, es para relajarse y concentrarse en sí mismo con el fin de motivar y estar en el <i>aquí y ahora</i> .

Música y Ritmo para Indoor Cycling

Waterhouse et. al, (2010) mencionan que la música tiene efectos positivos en conjunto con una actividad física, marca el ritmo en que se ejecuta la carga de trabajo y genera una sensación de menor esfuerzo a la real. Actúa como un distractor que reduce la percepción individual de la fatiga y la incomodidad, lo que permite un mayor nivel de esfuerzo, así como de relajación emocional en el individuo.

Atkinson et. al, (2004) reportaron que la aceleración en la música al momento de practicar una actividad física promueve la exigencia intrínseca para aumentar el grado de esfuerzo y soportar la incomodidad por un periodo de tiempo mayor, gracias a que la rapidez de la música aumenta o disminuye subjetivamente el tiempo, lo que permite que, a mayor velocidad musical, mayor trabajo fisiológico aunado a una respuesta emocional/psicológica positiva. Es decir, que la música ayuda a generar motivadores y distractores ante la fatiga de un entrenamiento y da lugar a que se realice más trabajo en un tiempo determinado.

Beneficios y Substancias Químicas de Indoor Cycling

Gil (2016) menciona que las endorfinas son pequeñas moléculas creadas por nuestro cuerpo que se colocan en nuestras neuronas y se comunican entre sí; son las encargadas de inhibir el dolor y generar una sensación de bienestar y euforia, por lo que juegan un papel clave en el humor y mejora del día a día. También expresa que se pueden generar por medio de diversos estímulos, como es la actividad física. Varios estudios comprueban que son producidas al llevar el cuerpo al límite, por ejemplo, con entrenamientos de alta intensidad, rodajes a ritmos elevados, cargas importantes de pesas o el paso a ejercicio anaeróbico.

El esfuerzo de una actividad física también ayuda a mejorar la circulación de oxígeno en la sangre, aumentar la capacidad pulmonar, tonificar los músculos y quemar calorías (Bradford, 1988).

Existen más de 20 tipos de endorfinas que tienen un efecto parecido a los opioides (opio, morfina, heroína), con la ventaja de que no generan efectos negativos “*el ejercicio se diferencia de otras adicciones ya que hay una cantidad inicial de – dolor – que soportar antes de que se experimente la euforia y debido a que la demora aproximada es de 30 minutos en la liberación de endorfinas requiere un cierto nivel de fortaleza mental*” (Del Castillo, 2016).

Las endorfinas siempre vienen acompañadas de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y la norepinefrina, los cuales son elementales para la autoestima y el mejoramiento en el estado de ánimo, éstos trabajan en controlar las emociones y el dolor debido a

8

Comprensión súbita: visión interna, o más genéricamente, “percepción” o “entendimiento”.

la sensación de euforia y calma que generan al momento de segregarse en el cerebro.

Los neurotransmisores mencionados son conocidos como del placer u “hormonas de la felicidad” debido a que dan una sensación de euforia, alegría y pertenencia al liberarse en una actividad física, semejantes a las que se viven una relación sexual, éxito amoroso o sensación de seguridad y amor (Gil, 2016)

Gestalt : Objetivo de la Terapia Gestalt

La Terapia Gestalt es una corriente humanista de la psicología definida desde el principio existencial del “aquí y el ahora”; quienes la practican no sólo se ocupan de tratar síntomas y estructuras del carácter, sino que ocupan la existencia total del ser humano para el desarrollo del potencial del ser humano según Castañedo (2001). Uno de los principales requisitos es la toma de conciencia del individuo de lo que pasa momento a momento en sí mismo y en lo que le rodea.

La Gestalt, a través de los años, ha demostrado ser una de las corrientes más efectivas debido a su aporte y cantidad de técnicas vivenciales que promueven el encuentro de “perona a persona” basada en valores como amor, respeto, responsabilidad y honestidad en la existencia del sí mismo y la persona (Salama, 2013).

Gestalt es una palabra alemana cuyo significado es “configuración o totalidad”. Esta corriente utiliza el término Gestalt para ampliar la experiencia y fenómeno de los individuos a partir de todos los factores: físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales, es decir, que ninguna experiencia o fenómeno puede ser analizado si no es tomado en su totalidad.

El objetivo principal es facilitar la comprensión súbita⁸ y el cierre de asuntos pendientes por medio de técnicas de diálogo y vivenciales; esto se logra por medio de dos metas:

- Inmediata (asuntos urgentes que se tienen que resolver a corto plazo).
- Mediata (alcanzar una vida auténtica para el mejoramiento de la calidad de vida al incrementar la autoestima y los autoapoyos).

La comprensión súbita ayuda a que el paciente

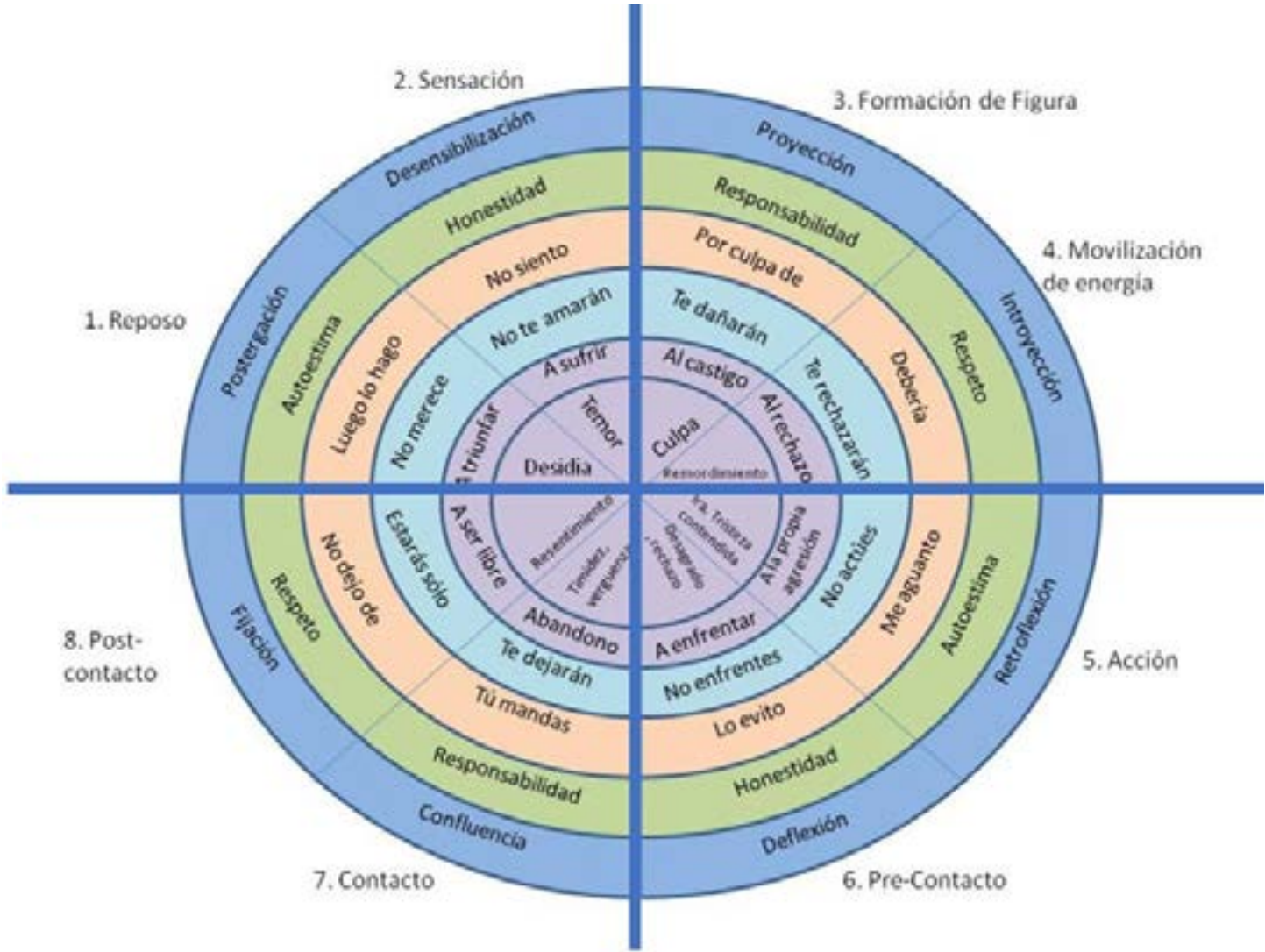
tome la responsabilidad y consciencia de sus propios procesos, lo que siente y hace frente a determinadas situaciones, que experimente desde el aquí y el ahora este proceso y desarrolle una habilidad de aceptación sin interferencias del pasado en su aquí y ahora, valor como persona y experiencia como ser humano (Salama, 2012).

La Terapia Gestalt fomenta mayor conciencia en el presente y en los pensamientos y situaciones actuales, lo que aumenta la capacidad de aceptar las experiencias tal cual son y desarrolla la responsabilidad en todos los aspectos de la vida (Castañedo, 2001).

Ciclo Gestalt de Salama

Salama (2012) desarrolló el CGS (Ciclo Gestalt de Salama), que es un octograma explicativo de diferentes elementos, fases, bloqueos, temores, emociones, características negativas y positivas, mensajes, actitudes, valores y frases por donde pasa la energía para la satisfacción de una necesidad emergente, que ayudan a dar un psicodiagnóstico según los bloqueos que tiene la persona en el aquí y el ahora de un tema en específico.

El ciclo de la experiencia Salama se basó en el ciclo de la auto-interrupción de la energía planteado por Castanedo años atrás; es decir, que es un ciclo experiencial de la energía (figura o gestalt) ante la necesidad que tiene la persona en ese momento.



Proceso Secuencial de la Energía para la Autoestima (Autoreferencias)

La autoestima en la Teoría Gestalt de Salama, se ubica en el cuadrante III del *Ciclo Gestalt de Salama*, denominado *autorreferencias*, su formación depende de otros recursos como la autoimagen y el autoconcepto que dan como resultado la autoestima con el único objetivo final de creación de autoapoyos que sirven para la valoración del “sí mismo” para soportar y enfrentar los desafíos del día a día y la obtención del “objetivo de vida” (Salama, 2013).

La autoimagen, según Rogers (1971), es la guía de pertenencia en el mundo exterior de cada individuo, es decir, una comparación del mundo interno con el externo. Riso (2004), menciona que la construcción de la imagen propia es la representación del mundo interno, la cual es manifestada por representaciones y conceptos de uno mismo.

El autoconcepto se desarrolla a partir de una serie de actitudes y valores que se da a sí mismo y son comprobados por medio de la manifestación de conducta. Estas actitudes están conformadas por juicios aprendidos de estímulos externos, es decir, que el autoconcepto se forma por comentarios, diálogos y actitudes de otras personas; las más significativas son las de la familia más cercana, para dar una interpretación personal y valor en sí mismo aunado al juicio de valor interno sobre las experiencias de éxito o fracaso del individuo (Alva, 2016).

Alva (2016) define la autoestima como la percepción y reconocimiento del valor del sí mismo, donde se plasma la confianza, seguridad, aceptación y respeto del individuo por el hecho de estar vivo; y se aceptan las potencialidades y limitaciones que lo acompañan sin alterar su valor y actitud ante sí mismo.

Es importante limitar la autoestima en un proceso individual y único de cada persona y no por juicio, verificación y aceptación de los demás; el valor de la persona está en lo que se valora en sí mismo, no por los demás (Dyer, 1976).

El Proceso Secuencial de la Energía que plantea Salama en el CGS compacta en cuatro cuadrantes las autorreferencias y permite al terapeuta conocer el punto del bloqueo del paciente para planear las estrategias y técnicas a utilizar para el trabajo terapéutico.

Para abordar el CGS de las Autorreferencias en el IC, es prioridad conocer el Proceso Secuencial de la Energía según Salama, que abarca los cuatro cuadrantes de las au-

torreferencias, saber su funcionamiento y el objetivo que cada palabra, mensaje, o frase puede tener en el grupo. Esto permite al terapeuta conocer el punto de bloqueo en que se encuentra el participante para aplicar las estrategias y técnicas según la localización, trauma y necesidad del paciente.

Son necesarias las acciones de la *comprensión súbita* de cada participante y darle un sentido a su pedaleada por medio de una intención o meta que quieran plantear. Saber cómo se encuentra el cuerpo, diferenciar las sensaciones, emociones y pensamientos con el pedaleo para encontrar la motivación de liberar la energía que se encuentra obstruida en el bloqueo de cada participante.

Será necesario comprender lo que los inspira a pedalear y continuar sin importar el cansancio y esfuerzo físico que el IC requiere, para que puedan transferirlo e integrarlo también en su día a día para sanar su proceso y momento específico.

El objetivo principal de esta intervención y técnica integrativa es que los participantes logren hacer una analogía según su diagnóstico, bloqueo y motivo de consulta para fijar el motivo y comprender sesión a sesión *¿por qué se siguen moviendo las piernas cuando arden, qué inspira ese pedaleo continuo, qué lo alimenta?, ¿qué inspira el querer subir, de dónde sale ese esfuerzo extra?, ¿quién es su verdadera competencia, quién los detiene?, ¿cómo, cuando creen que están dando su máximo esfuerzo, logran dar más y de dónde sale la fuerza?*



Propuesta de Metodología



Autorreferencia 1: Autoimagen

- ☐ Relajación y punto de inicio.
- ☐ Comienza el calentamiento y reconocimiento del movimiento en el cuerpo con la cadencia.
- ☐ Que el participante reconozca cómo se encuentra, qué ritmo y energía tiene, qué empieza a sentir.
- ☐ Pensamientos vagos acerca de ti, de la actividad, el ambiente y tu alrededor.

Esta fase representa el equilibrio y punto de inicio de una nueva experiencia en el ciclo Gestalt de Salama, donde se infiere un estado de “vacío fértil”, que indica estar listo para observar y dejar que germinen las potencialidades y para identificar la necesidad presente para crecer con ella.

El “vacío fértil”, es concebido por Perls como una situación de vida en la que se le da importancia a “lo que es” y no a “lo que debe ser”, permite que el individuo observe y trabaje una experiencia vivida con la conciencia de que no es el resultado fijo de un proceso, sino la transición de un estado a otro. ... El vacío fértil es, en este sen-

tido, un estado en el que una experiencia aparentemente vacía puede formar parte de un proceso vital del cual es posible extraer algo significativo”. (Araujo, 2019, p. 11).

En la práctica de IC, al iniciar cada clase, es obligatorio preguntar cómo se encuentran todos, si hay alguna cuestión a considerar para comenzar a hacer referencia a que noten la respiración y el estado en el que se encuentran los participantes. “*Cómo se sienten de estar aquí, cómo inician la clase*” y que generen consciencia de cada movimiento de las piernas, de las rodillas, cómo se encuentran sus brazos, que midan la velocidad, la temperatura del lugar, del cuerpo.

Es el momento en que se genera consciencia de sensaciones y su propia postura para mantenerla correcta por lo que resta de la clase. Aunado al darse cuenta de los pensamientos que inundan al encontrarse frente al espejo, conscientes y frente a frente con su “Yo”; momento ideal para cuestionar el autoconcepto. “*¿Qué es lo primero que llama su atención (de sí mismos)?, ¿qué es lo primero que resaltan?*” Cuestionar si es positivo o negativo. En caso de ser negativo, ¿por qué se fijaron en eso y cómo podrían transformarlo en positivo? Cuestionar qué los paraliza, si los cambios que han hecho en su postura les permite avanzar más, indicarles que tienen que comenzar a avanzar y encontrar que a lo largo de la sesión trabajarán para que sea su fuente de energía e inspiración”.

Siempre recalcar que solo hoy es el mejor momento para empezar a trabajar y hacerles notar que están dispuestos y listos para sentir, conocer, observar y explorar sus propias capacidades y fuerza, que han sido muy valientes por atreverse, sea lo que sea que los trajo aquí, sin importar su cuadro depresivo, adicción, crisis, etcétera.

Consideraciones: juego de luces muy tenue, la mayor parte del trabajo será a oscuras para simular que el participante tiene los ojos cerrados, que está solo en ese lugar y que cada pedaleo es una inhalación y exhalación profunda que deja que empiece a conectar consigo mismo, a reconocer que su corazón late y que cada respiro es una oportunidad de transformarse.

Autorreferencia 2: Autoconcepto

- ☐ Mayor energía y movilización.
- ☐ Se establece y capta la figura.
- ☐ Asumir responsabilidades.
- ☐ Polaridades.

En esta fase se busca conocer la necesidad, por medio de la consciencia y de las sensaciones, para obtener la energía necesaria y resolver la demanda interna por

medio de la acción. “*¿Qué observan?, tienen que familiarizarse con sus necesidades, tanto en lo que tiene de positivo como en lo negativo; ¿por qué les pertenece y qué mantiene esto frente a ti? ¿Cuánta fuerza tiene y de qué tamaño es en comparación contigo mismo?*”.

Se invitará a que ese miedo, sustancia a la que se es adicto, incapacidad, etc. se ponga delante, se muestre tal cual es para que la velocidad del pedaleo ayude a enfatizar la emoción de tenerlo delante, de hacerlo “real” y consciente. Es importante indicar que puede bajar o subir la cadencia según su necesidad. “*¿Por qué ahorita se hace presente, por qué ahora te pesa? ¿Cuánto poder tiene esto que está frente a ti? ¿Impide que sigas pedaleando? ¿Cómo responderás ante eso?*”.

Comenzar a explorar las capacidades, recursos y anclajes con los que cuentan en este momento y fomentar la responsabilidad y el reconocimiento del “YO” así como la exploración de fortalezas para enfrentar la parte más oscura de su propia necesidad, para diferenciar y polarizar quién es el “YO” y el “NO-YO” y empoderar la parte que aún queda sana; hacer consciencia de que el “NO-YO” puede traer toxinas y dejar que contacte y quiera internalizar su “YO”. “*¿Qué virtudes tiene ese yo y cómo es verlo? ¿Hace cuánto el “NO-YO” no dejaba que fuera observado y por qué lo permites? ¿Qué no quieres que vean los demás? ¿Qué te hizo desterrar esto que ves enfrente, que se atreve a estar frente a ti a pesar de que no lo aceptes?*”.

El *side to side* permitirá hacer énfasis en el aumento gradual de resistencia y generará la atmósfera y el esfuerzo necesario para que sean movimientos pesados que lleven al participante a un nivel que le cueste trabajo para hacer énfasis en que observen lo que han logrado hasta este momento de la clase, de lo fuertes que han sido.

Su figura en este momento será más grande y más fuerte, marcando una cadencia cada vez más rápido, al grado que necesitará aumentar la resistencia porque irá más rápido de lo normal y tiene que regresar al ritmo de un *side to side*, sin embargo, como en todo aumento de resistencia, necesitará buscar nuevamente un equilibrio entre la carga, su cuerpo, su fuerza y la emoción.

En este momento es importante utilizar esta fuerza y concentración en el *aquí y ahora* por la búsqueda de equilibrio para cuestionar sus juicios: de dónde vienen, por qué los usan y si en realidad les funcionan o es momento de dejarlos ir. “*¿Qué juicios necesitan liberar?, ¿por qué lo siguen cargando? ¿Qué piensan en este momento de ustedes mismos y qué les sirve a ustedes mismos?. Reconozcan si se atreven a aceptar e internalizar la versión más sana del sí mismo – YO*”.



Justo en ese momento, cuando comienza el *party jog*, la velocidad musical distraerá la parte racional de lo que tienen que exigirse para experimentar mayor energía y contactar solo con su YO.

Consideraciones: juego de luces parpadeantes, la mayor parte del trabajo será a media luz para que logren observarse en el espejo, sin cerrar los ojos, solo viéndose a sí mismos con sí mismos. Se recalca que es un trabajo personal y que sólo están ellos en este cuarto. Será importante trabajar mucho la respiración para que sigan conectados y no se distraiga la emoción.

Autorreferencia 3: Autoestima

- ☐ Comienza el trabajo y se identifican objetos relacionales.
- ☐ Ejercicio específico y vivencial.
- ☐ Búsqueda del sí mismo auténtico.
- ☐ Trabajo de autoagresión, autocompasión y evitación.

En esta fase será necesario detectar la fuente de satisfacción del YO para focalizar la meta, generar el contacto pleno con el satisfactor y experimentar la unión con el sí mismo por satisfacción de necesidades internas. *“Posiciónense frente a la figura, ¿qué tan pesada está?, ¿a qué está anclada en su vida, en su historia y cómo se generó?”* Plantear en los *hills*, qué es lo que realmente quieren, lo difícil y largo que ha sido el camino, pero que hay algo enfrente de ellos que los mantiene y los deja seguir, que inyecta en cada pierna la dosis que necesita liberarse; que lo vea en ese espejo y lo reconozca.

Cuestionar el dolor que sienten, el ardor de piernas y de abdomen, que simulen en su pedaleo la forma en que crece esta figura y todo lo que ha lastimado o dejado a un lado del sí mismo, de quien los rodea y de sus objetivos por dejar que siga creciendo. *“¿Cuánto más aguantarán? ¿Qué han evitado enfrentar?, ¿de qué no se han querido responsabilizar?, ¿que hace tan pesada esta subida?”*.

Motivar a que no se den por vencidos por más pesada que esté la resistencia, que continúen, poco, lento, fuerte y constante; que están a tan solo un paso de lograrlo y que van a lograrlo. *“No se dan por vencidos, son muy valiosos y por ello llegarán a la cima”*. Con trabajos de isometría se podrá hacer la analogía de liberación de cargas.

En el *run in the saddle* se planteará la desaparición de la figura, la ligereza de vivir sin ella. La forma en que se puede hacer pequeña esta imagen, cómo va desapareci-

endo poco a poco, sugerir que utilicen la fuerza y el dolor de la canción anterior para un pedaleo rápido y constante, esa velocidad genera que no vuelvan a ese lugar con esa situación observando en el espejo a la verdadera persona que tienen para enfrentar, quien les brinda la fuerza para salir y que, aunque haya sido una montaña difícil, nada los detendrá.

Se cierra con un *party jog* para poder celebrar, disfrutar de la coreografía, liberar un poco la emoción y tensión que se genera en ambos esfuerzos (resistencia y cadencia). Hacer énfasis en cómo la percepción de las cosas en segundos puede cambiar para poder elegir, qué les sirve y qué desechan para continuar el viaje con pedaleadas más firmes y menos pesadas.

Arms funcionará para hacer posturas frente al espejo con la fuerza adquirida por atreverse a internarlo.

Consideraciones: es necesario el juego de luces según la velocidad así como en las partes en que se pida que se observen en el espejo. No soltar ni dejar de contactar con el grupo.

Autorreferencia 4: Autoapoyo

- ☐ Asimilación, integración o alineación.
- ☐ Evaluación del sí mismo y resolución.
- ☐ Consciencia absoluta del aquí y el ahora.

En esta fase se obtiene el estado de equilibrio momentáneo.

Preparar el cierre, el *11 o'clock* es una canción que no llevará instrucciones como tal, se rodará según la integración y asimilación del paciente del camino recorrido. Momento crítico para que el terapeuta detecte si el proceso de asimilación se completó.

Para este momento ya trabajaron y liberaron la emoción, comenzar el cierre de la sesión. Motivar a que reconozcan de lo que se dieron cuenta y cuánto están dispuestos a dar y exigirse. Hacer notar las capacidades que acaban de descubrir, agradecer a cada uno que está presente por compartir su energía, lo doloroso que fue y, sobre todo, que juntos lo lograron porque no se dieron por vencidos. Generar que reconozcan qué hay en el sí mismo. *“¿Qué los dejó llegar a este momento? ¿Qué dejan en este salón y qué se llevan? ¿Qué diferencia notan de cómo llegaron y cómo se van? Reconozcan cada esfuerzo y su propio resultado, tomen a su nuevo YO para enfrentar lo que pase al salir de este salón, porque se tienen a ustedes mismos y eso es lo más valioso. Recuerden que son su mejor compañía, que ninguna sustancia, crisis o trastorno*

puede más que ustedes, ustedes tienen el control del pedaleo aquí y ahora para dirigirse a donde quieran llegar”.

Hacer referencia a que el camino fue pesado y seguirá siendo en algún momento, que volverán a aparecer figuras, sin embargo, que la persona que hoy plasman y vieron en el espejo será más valiente y se atreverá a verlo, trabajarlo, sentirlo y superarlo.

En el último *fast jog* enfatizar qué los diferencia de los demás por haberlo logrado y que se sientan tan ligeros como si no trajeran una carga más que sólo los hace cansarse, que es un minuto y medio, el último para demostrarse quiénes son y que no hay forma que se rompan después de aceptar lo que han aceptado.

Stretch se dará para no afectar físicamente el cuerpo, con inhalaciones profundas al final para conectar y agradecer al proceso secuencial de la energía que se vivió y poder regresar de forma segura y saludable en mente y cuerpo a un estado de reposo para una siguiente Gestalt.

Consideraciones: música inspiradora y muy movida que sumerja al grupo. El ritmo y las luces tendrán que ir en sintonía; jugar mucho con los oscuros y el tono de voz del instructor será primordial en este momento.

Conclusión

Se relaciona la práctica de ejercicio por esfuerzo con el bienestar físico y psicológico, por el empleo de tres conceptos básicos que promueven la autoestima:

- Competencia por esfuerzo en el sí mismo.
- Autonomía.
- Relación con los demás.

El entrenamiento por *IC* puede desarrollarse para que se utilice como una técnica terapéutica gestáltica para diversos tratamientos, especialmente para “darse cuenta” (*awareness*), estados de ánimo y cuestiones que necesiten fomentar la responsabilidad y fuerza del paciente en autoestima y logros del mismo autoconcepto.

En el *IC* y en el *CGS* se busca la resolución y crecimiento personal del paciente por medio de un motivo y fuerza que genere nuevos recursos para el crecimiento y la autoobservación. Aunado a que la liberación de endorfinas motiva al cuerpo y mente a continuar realizando acciones que generan su liberación para encontrar la autorregulación y satisfacción.

Además de las hormonas que se liberan al momento de hacer ejercicio, en el *IC* los objetivos propuestos motivan a que el resto del día sea una experiencia única; también los logros y avances físicos ayudan a mejorar significativamente la autoimagen. Después de la sesión, el participante buscará una fuerza interior al experimentar la fuerza física, que aumenta la autoestima del yo y promueve la creación de más recursos para la vida.

El vínculo principal entre el trabajo de autoestima con el deporte es la evidente transformación física que experimenta quién la practica. Respecto a la autoimagen es un gran beneficio que cambie la percepción del paciente y aumente la valoración y el autoconcepto, para sanar la relación de quien lo practica entre su estado físico, mental y el potencial que cree y comprueba que puede lograr. La autoestima crece a partir de la autoimagen y el autoconcepto y al poder tener sólido este cuadrante del *CGS*, logra empezar a generar recursos para un bienestar emocional, mental y físico que ayuda a que no requiera acudir a conductas, adicciones o círculos viciosos que, a su vez, fomentaban problemas de ánimo.

Actividades físicas como el *Indoor Cycling*, que conlleva un esfuerzo y es realizado con regularidad en un contexto positivo, contribuye a la mejora de la salud y aumenta la satisfacción del propio cuerpo tanto como el bienestar emocional. El deporte mejora la autoestima por la obtención de metas personales a corto y largo plazo.

Referencias

Abella, E. y Medellín, P. (2012). Conceptos y componentes de la actividad física y el *fitness*. Recuperado el 20 de febrero de 2020, de <http://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividadfisica-y-el-fitness.htm>.

Alva, C. (2016). *Fortalecimiento de la autoestima mediante la psicoterapia Gestalt en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada de Lima metropolitana*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Araujo, X. (2019). *Vacío fértil, condiciones de procesos generativos*. EINA.

Atkinson G., Wilson D. y Eubank M. (2004) Effects of music on work-rate distribution during a cycling time trial. *Int J Sports Med*, (25), 611–615.

Barbado, C. (2005). *Manual de ciclo indoor*. Paidotribo.

Barbado, C. (2007). *Manual de ciclo indoor avanzado*. Paidotribo.

Borges, F., Ruiz, L., Salar, C. y Moreno, J. (2015). Motivación, autoestima y satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness. *Cultura, Ciencia y Deporte*, (12), 47-53.

Bradford, H.F. (1988). *Fundamentos de neuroquímica*. Labor.

Burga, R. (1981). Terapia gestáltica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(1), 85- 96. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805/80513106>

Castañedo, C. (2001). *Terapia Gestalt: Enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Herder.

Cuenu, L. (2012). *Ciclismo bajo techo o Spinning: Impacto Social y Biomédico*. Instituto de Educación y Pedagogía Santiago de Cali.

Del Castillo, J. (2016). *Ejercicio y endorfinas, ¿qué actividad nos hace más feliz?*. Vitónica. Recuperado el 13 de marzo de 2020, de <https://www.vitonica.com/wellness/ejercicio-y-endorfinas-que-actividad-nos-hace-mas-feliz>

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, (11), 227-268.

Fitspin. (2019). *Spoort.com.mx* Recuperado el 28 de diciembre de 2019, de <https://www.fitspin.mx/nosotros>

Gil, L. (2016). *Benditas endorfinas. ¿Correr nos da felicidad?* La bolsa del corredor. Recuperado el 30 de junio de 2020, de <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/endorfinas/amp/>

Rogers, C. (1971) *Psicoterapia y relaciones humanas*. Alfaguara.

Salama, H. (2012). *Gestalt 2.0*. Alfaomega Grupo Editor.

Salama H. (2013). *Ciclo Gestalt de Salama y Manual del Test de Psicodiagnóstico Gestalt de Salama*. Alfaomega.

Siclo. (2019). Recuperado el 15 de abril de 2020, de <https://siclo.com/>

Tellez, R. (2015). *Evolución de las clases colectivas con base musical: el ciclo indoor o “spinning”*. Universidad de León.

Velocity. (2019). *Studio Velocity*. Recuperado el 17 de septiembre de 2020, de <https://studiovelocity.com.mx/>

Waterhouse, J., Hudson, P. y Edwards, B. (2010). Effects of music tempo upon submaximal cycling performance. *Medicine and Science in Sport*, (20), 662-669.



Reflexión Final

Por la Dra. Carlota Castorena Monterrubio

Para esta revista, tenemos el honor de contar con tres relatos cortos de la Dra. Carlota Castorena.

Carlota Castorena Monterrubio es Médico Cirujano, por la UNAM, con especialidad en Investigación Biomédica, ha trabajado en el Centro Médico Nacional Siglo XXI en el

hospital de Oncología, en los últimos 25 años a la docencia en la DGETI, IPN, UNAM. Es Doctora en Educación, tiene un Master en Gestión

Educativa por la Universidad de Alcalá de Henares en España.

A continuación sus aportaciones que con humor y reflexión nos ayudan a tener una percepción diferente de este tiempo y sus últimos acontecimientos.

ALGUNAS COSILLAS

¿Qué sabemos de los virus, ¿Cómo son? Qué requieren para replicarse, ¿Cómo infectan a las células? Todo ello nos remite a sus particulares mecanismos patógenos; por otro lado, está la respuesta psicológica, neurológica e inmunológica del hospedero (hace referencia al individuo que tiene el virus).

De tal suerte, los mecanismos patógenos del virus, tienen que enfrentar obstáculos en su camino; no es fácil, se las ingenian para tratar de evadir, de engañar, de poner cualquier zancadilla, de golpear, forzar o destruir a los sistemas biológicos de defensa que tienen todos los seres vivos.

El ya famoso virus SARS CoV-2 que muy pronto estará en las principales salas cinematográficas, como el personaje central de la historia, más mediática, de la que se tenga noticia; al estilo más gansteril, portará armas sofisticadas y temibles ¡¡¡¡ jamássssss vistas !!!.

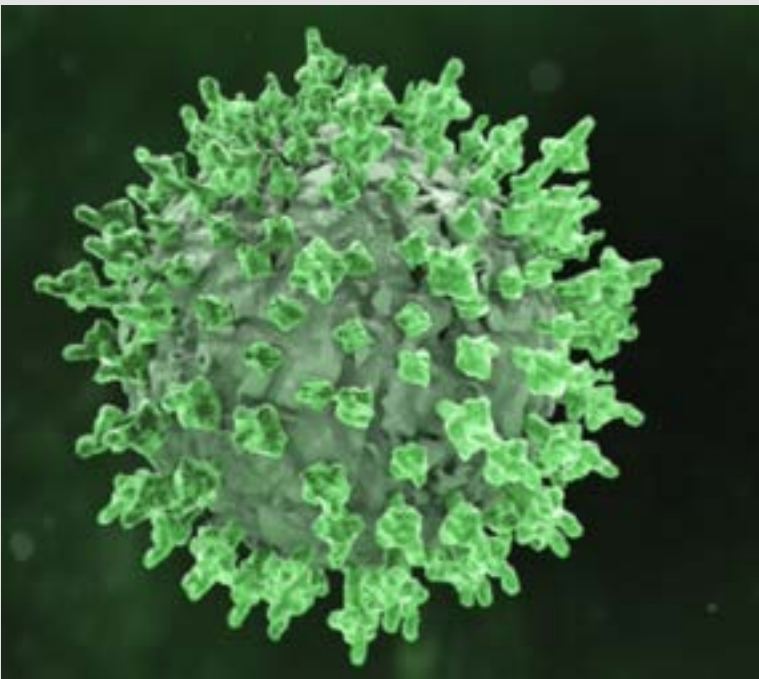
Pero antes de que eso ocurra, me gustaría decir, algunas cosillas, sobre este virus toscamente falseado.

Empezaré por mencionar que es de los más débiles, entre todos los mutados: su peso -200nanómetros- lo hace poco ágil, no se dispersa fácilmente por el aire, a un metro y medio o dos metros, pffff se derrumba pesadamente y se inactiva fácilmente, lleva un mensaje en espiral de ARN, coronado por fosfolípidos, fácilmente quebrantados con

la simple espuma del jabón, lo que provoca la lisis de las cadenas de lípidos, cuando esto sucede, el virus pierde su principal herramienta para penetrar a la célula, queda algo así como... castrado.

Si por algún motivo, las gotitas de saliva en las que van cientos de millones del virus lograrán penetrar, se encontrarían con infinidad de mecanismos de defensa bien organizados, esta primera línea encendería los sistemas de alarma, reconociendo a los intrusos, para que las células más especializadas los detengan, los inmovilicen y los desarmen.

Pero si esta primera línea de defensa está distraída con el ruido de la vida, con el estrés laboral, con las emociones de amor y desamor y tantas otras vicisitudes de la cotidianidad. Entonces la espiral de ARN aprovecharía la oportunidad y vertería su información genética en las células que se encuentran en las vías respiratorias, con el propósito de desestabilizarlas, esta información de carácter transitorio no se imprimiría en el genoma de las células, por lo tanto, una vez codificado y sintetizadas las proteínas del mensaje, ya no tendría valor, así en un tris desaparecería; igual que cuando aventamos al cesto de basura un papel inservible.



Del 100% de los casos que permitieran entrar al SARS CoV-2, el 85% tendría sintomatología, semejante a cualquier resfriado estacional, con sintomatología leve o moderada.

La persona "infectada" tendría: tos, fatiga, estornudos, cefalea, fiebre, dolor muscular, lo que llamamos "sensación de cuerpo cortado", que se mejoraría una vez que se haya

terminado de replicar la información viral, y tan-tan, se acabaría; con la probabilidad de que no se presentará ningún síntoma más. Las líneas de defensa que se habrían distraído, se reincorporarían rápidamente para impedir la replicación de la información genética del SARS CoV-2

Si esto llegara a suceder, lo mejor es recluirse para no contagiar a otras personas vulnerables, se recomienda a quien tenga la enfermedad usar cubre bocas, y guardarse en casa.

Existen otras células y moléculas súper especializadas en técnicas de combate psicológico, neurológico e inmunológico que entran en acción ante cualquier movimiento en falso, algunas de ellas son los neurotransmisores, mediados por el Sistema nervioso autónomo, así como, los linfocitos T CD4+, estas últimas son células flexibles ágiles, en entrenamiento constante todos los días hacen chi qun, tai chi, yoga, meditación, nadan -por lo menos tres veces a la semana, les gusta correr a diario. Pero además juegan ajedrez, mientras escuchan jazz, les gusta leer a los clásicos, de vez en diario, realizan simulaciones biológicas para estar preparadas ante imprevistos.

Estas maravillosas células no deben exponerse a los rumores ni a los miedos, menos aún a las estadísticas rígidas que magnifican los poderes sobre naturales de un virus des coronado. Las células T CD4+ siempre llevan consigo cubre bocas, tejidos e hilados con arte, paciencia, cariño, y con mucha pasión.

CUBREBOCAS TEJIDO CON HILOS DE COLORES

Desde niña lo aprendí de mi madre, ahí frente a ella en el telar que teníamos en el patio de la entrada, junto al altar; siempre se persignaba antes de empezar a tejer.

La veo y la oigo canturreando canciones en tzotzil con las piernas extendidas, el telar amarrado a su cintura, los brazos fuertes soportando el movimiento ágil y continuo de sus manos, que iban de un lado a otro, acomodando los hilos arcoíricos, los cruzaba de aquí para allá y luego hasta abajo, modelando las formas, liberando las fragancias, así los colores estaban a gusto como si se estuvieran arrullando y acurrucando, entre ellos.

Los veía acomodarse, estirarse, apretarse, a veces más cerca, otras veces, más lejos... mi madre los dejaba fluir, sin interrupciones

-¿ma cómo le haces para que los hilos queden así ... tan acomodaditos?

-No hago nada, yo creo que ellos buscan como estar, así, apretaditos, juntitos, o como aquellos amarillos que les gusta estar solitos, sin compañía.

Tantas veces... mientras dormía, soñaba con los tiempos de hilar; cuando yo creciera, cuando tuviera que guiar las hebras... tenía miedo, un miedo horrible, de no poder hacerlo de no lograr las formas, de no fluir junto con el Pitz otz y los tonos azules que llevan dentro sus flores, algunas noches despertaba llorando porque mis ojos no veían el amarillo del Cempasúchil, o no encontraban las hojas del Meste para pintar de verde la madeja; colores y más colores uno al lado del otro.



Y así como mi madre tejió, ahora... yo soy la heredera y mi hija me seguirá y a su vez su hija, como lo fue la abuela de mi madre, porque tejer se lleva aquí, si aquí en el pecho algunos dicen que lo aprendemos, yo siento que ya lo traemos en la sangre.

Mi hija brinca corre, me ve de reojo, creé que no me doy cuenta, se sonríe, me abraza me besa, pasea sus manitas por los hilos, como si les estuviera adivinando la suerte.

- QUÉ ES ESO QUE ESTÁS HACIENDO**
- CUBREBOCAS**
- PA QUÉ MA**
- **PARA QUE NO RESPIREMOS EL VIRUS, Y NOS HAGA DAÑO**
- **¿CÓMO ES EL VIRUS MA?**
- **NO SÉ... NO SE VE, PARECE QUE ES UN BICHO**
- ¿PORQUÉ NO SE VE MA?**
- **HA DE SER POR QUE NO TIENE COLOR**
- **¿SE LE PERDIÓ EL COLOR?... POR ESO ES MALO...**
- **ii QUIEN SABE !!**

Ella se silenció, la miré, a los ojos, mientras mis manos sostenían la hilada.

- **NO SÉ MUCHO DE ESO, CONEJITA ... PERO LO QUE SI SÉ, ES QUE CON EL AZUL DEL PITZ OTS EL TEJIDO QUEDA TUPIDITO Y SI LE PONGO HIERBA AMARGA DEL HÀTE, ES MEJOR, LE DA UN COLOR NEGRO TAN INTENSO QUE SEGURO ESPANTA A CUALQUIER VIRUS O BICHO QUE ANDE POR AHÍ DE METICHE.**

SARS CoV 2 Frente al Sistema Psiconeuroinmunológico

Los rumores vienen y van, las bolsas de valores se desploman, el precio del crudo baja, la incertidumbre va en ascenso, las apuestas están al orden del día; se le menciona como la pelea del siglo.

Por vez primera, desde que tengo memoria, no había presenciado algo semejante; todos... y cuando digo todos, me refiero a todos los habitantes de este planeta; literalmente hemos girado 180º para centrar toda nuestra atención, en la pelea del siglo.

No es para menos, se enfrenta el virus más polémico de la historia contra el sistema biológico más complejo que ha existido. Para algunos, es una lucha de titanes -fuerza a fuerza-. Hay quienes sostienen, la ventaja de uno sobre el otro

El SARS CoV-2, en una esquina, en la otra, el sistema Psiconeuroinmunológico: la información mediática ha magnificado al primero, mientras ha evidenciado la vulnerabilidad del segundo.

Algunos virólogos, se han acercado a lugares restringidos y vigilados, infiltrándose en el genoma del SARS CoV-2. Las primeras notas dadas a conocer, refieren que el virus tiene una sola cadena de ARN en forma de espiral, sitio en el cual llevan información, tal cual un mensaje, en el que se precisa la orden de producir daño celular; explican que para ello, el ARN viral se hacen pasar por el ARN mensajero de la célula, si logra engañarla, la patogenicidad del virus se hará evidente.

Hace algunos meses la ciudad en la que vivo era un páramo, cobijado por la tristeza, igual que muchas otras ciudades del mundo.

Caras esquivas, transeúntes taciturnos, las calles del centro histórico bloqueadas con barricadas, establecimientos comerciales cerrados, uno que otro peatón paseando a sus mascotas, personas resguardas en sus casas; en el aire se esparce la tristeza, son tiempos de guerra. Mientras tanto las patrullas hacen su rondín. Escenas propias de un estado de sitio.

La incertidumbre, el miedo, el pesimismo, el encierro, son nocivos; debilitan, aturden, paralizan, y lo más terrible excluyen al sistema de defensa psicológico e inmunológico, lo debilitan, dejándolo inerte y expuesto a los ataques virulentos.

Pero habrá que tener confianza, el sistema psiconeuroinmunológico, sabe cómo evadir los engaños, la rudeza de las técnicas virulentas; es evidente que debe estar preparado, alerta; sabe muy bien que tiene que latir, hoy más que nunca, con vigor con serenidad, con la certeza de que en cada latido, se expanden los colores de la vida.

Por eso hoy te pido, levanta tus pinceles, extiende tus brazos, toma las rimas a tu antojo hasta que ellas solas, sin guía y sin grilletes expresen los sueños de todos los días de tu vida.

Que se oiga en los ecos del silencio, la voz vuelta poesía, que se vea correr la sangre en nuestras venas, que los besos regresen a los labios y los suspiros toquen las ventanas.

¡¡¡Sí es posible un mundo mejor!!!, sucederá, porque aquí está, en el corazón, en la fuerza, en la solidaridad; de cada individuo, de cada familia, de cada casa, de cada barrio, de cada poblado, de cada nación, de todo el planeta.



La Revista Humanista con rigor científico REVELES en su 4ta Edición pretende dar a conocer temas de vanguardia en el ámbito de la Psicoterapia Gestalt.



2020 © Todos los Derechos Reservados