

Juan Roberto Cervantes Vázquez¹

NEUROSIS, PSICOTERAPIA Y VIDA MODERNA. UNA REFLEXIÓN DESDE LA PSICOTERAPIA GESTALT

NEUROSIS, PSYCHOTHERAPY AND MODERN LIFE.
A REFLECTION FROM GESTALT PSYCHOTHERAPY

NEUROSIS, PSICOTERAPIA E VIDA MODERNA.
UMA REFLEXÃO A PARTIR DE PSICOTERAPIA GESTALT

RESUMEN

En nuestra época, el apoyo psicológico es sumamente utilizado por las personas, incluso en algunos estudios se menciona que es una tendencia en aumento pero, ¿a qué se debe esto? En el presente texto se plantea un recorrido, desde el enfoque psicoterapéutico Gestalt, por el malestar neurótico provocado por el ritmo moderno de vida, por la centralización social e individual en la vida material y su impacto a nivel introyectivo y relacional.

Palabras clave: persona, neurosis, terapia, terapia Gestalt, introyector, *self*, capitalismo.

ABSTRACT

In our time the psychological support is something very used by people, even mentioned in some studies is a growing trend but, what is this due? In the present text a tour arises from the Gestalt psychotherapeutic approach for the neurotic discomfort caused

by the modern pace of life, social and individual centralization in material life and its impact introjective and relational level.

Keywords: Person, neurosis, therapy, Gestalt therapy, introject, self, capitalism.

RESUMO

Em nosso tempo, o apoio psicológico é algo muito usado por pessoas, sequer mencionado em alguns estudos é uma tendência crescente, mas, o que é isso devido? No presente texto uma turnê surge, a partir da abordagem psicoterápica Gestalt, para o desconforto neurótico causado pelo ritmo de vida moderno, a centralização social e individual na vida material e sua introjetiva impacto e nível relacional.

Palavras-chave: Pessoa, neurose, terapia, terapia Gestalt, introjetar, auto, capitalismo.

¹ Licenciado en Antropología Social de la Universidad Veracruzana. Maestro en Psicoterapia Gestalt del Centro de Estudios e Investigación Guestálticos. Asistente de Investigación en la Comisión para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas y del Centro de Investigaciones Tropicales de la Universidad Veracruzana. Docente y asesor de trabajos recepcionales del posgrado en Educación de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, de la Licenciatura en Psicopedagogía de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz y de la Universidad del Golfo de México Norte, campus San Andrés Tuxtla. La presente investigación se llevó a cabo en el Centro de Estudios e Investigación Guestálticos (CESIGUE) de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV).

INTRODUCCIÓN

La persona en terapia es un ser en busca de sentido, pero, ¿qué es esto?, ¿qué es lo que realmente busca? La exploración de este tema abarca diversos terrenos en el campo clínico, pero es importante tomar en cuenta el recorrido histórico que hemos tenido en la Modernidad, más concretamente con el desarrollo de un capitalismo crudo para el que lo más importante del individuo es su aspecto productivo o utilitario (Frakl, 1994). Esto ha creado un ambiente rígido en el que la persona, tanto en su ámbito individual como social, se valora desde el ámbito material, el yo real queda perdido y dividido en la enajenación productiva-consumista que rige la vida (Cruz, 2002).

En algunos individuos esta situación crea mucha tensión entre lo que ellos son y lo que quieren o piensan ser (Eco, 2005). La tensión se puede manifestar en conductas neuróticas que tienen raíces profundas en el ser. Por medio del sistema de introyección-proyección que retoma Norman Shub (2002), se puede observar cómo los modelos (como los familiares y sociales) en ocasiones crean problemas autoconceptuales y de cosmovisión que alteran la visión de la realidad en diferentes niveles; con estos antecedentes, las personas crean mecanismos de corte o interrupción de la experiencia que, a la postre, traerán un conflicto mayor dentro de la propia persona, dando la oportunidad de buscar y sacar al yo verdadero sin máscara alguna.

La búsqueda de su *sí mismo* debería, en teoría, motivar a la persona a acudir y quedarse dentro de un proceso terapéutico, pero esto, a su vez, libera viejas tensiones con nuevas tensiones, haciendo dificultoso el proceso y provocando el retiro o la permanencia del individuo en este tipo de encuentros (Wheeler, 2002). Dentro de la psicoterapia Gestalt se busca la integración de la persona en sí misma, tanto de su cuerpo como de su mente, para una autoexploración profunda y holística, sentando las bases para el cambio profundo que la persona desee (Stevens, 2008). La búsqueda y el encontrar nuevos significados dotan al individuo de nuevas motivaciones² para darle sentido a su propia lógica existencial.

UN VISTAZO AL OLVIDO

¿Para qué ir a terapia? O peor aún, cuando se toma la decisión de ir surge la siguiente pregunta: «¿por qué estoy en terapia?». En el intento por responder estas interrogantes emana la necesidad de dotar de voluntad al acto de ir a terapia: no es una actividad que podamos definir como «un reflejo de...», si no que es una acción individual de cierto grado de toma de conciencia que se realiza ante un desajuste, es decir, tiene un fin significativo para la persona (Shub, 2004). En este punto cobra mucha importancia la segunda pregunta. La persona que asiste a terapia carece de algo importante que es el *sentido* (Frakl, 1994), pero, ¿sentido de qué? Solo la persona involucrada tiene la respuesta a esta cuestión, nadie más, ni siquiera el especialista que solo fungirá como el Virgilio que acompaña a Dante a través de su visita por los niveles del infierno.

Hay que aclarar que incluso en un primer momento la misma persona no sabe a ciencia cierta cuál es ese sin sentido; lo detecta, lo siente, lo vive, pero carece del autoconocimiento suficiente para entenderlo (De Baranchuk, 1996). Dentro del contexto histórico moderno se puede decir que el sin sentido de la existencia se arrastra desde el establecimiento de los diferentes modos de producción basados en el dominio, comenzó la conceptualización del ser humano por su utilidad o por lo que podría ofrecer, estableciéndose relaciones jerárquicas claras: el sometido deja de ser *humano* para convertirse en *cosa* (Braudel, 2002; Guinsberg, 1996). En el capitalismo actual esto se recrudece con la creación de la producción en masa: ya no hay espacio para el ser, el cuerpo está subyugado por y para el servicio del sistema en el cual la persona está inmersa (Braudel, 2002; Fromm, 2009). El asunto se vuelve más grave cuando la tecnología irrumpe en la escena de forma violenta, eficiente y casi infalible para aumentar el ritmo productivo, viene así la sustitución: ahora la máquina es capaz de sustituir al hombre en ciertas tareas, dejándolo a un lado (Cruz, 2002). ¡Pobre ser! Desprovisto de sus necesidades internas, enajenado, sometido y ahora sustituido por el mismo sistema que él alimenta, ¿qué queda?

2 Ahora reales y nacidas desde sus propias necesidades.

Aunado a lo anterior, hay otro aspecto que ha afectado la vida como especie: el bélico. Históricamente la especie humana ha entablado conflictos por supervivencia o ambición (Touraine, 2002), apenas en el pasado siglo XX sufrimos dos guerras mundiales; si nos enfocamos sobre todo en la Segunda Guerra Mundial, observamos que la lucha surgió por el dominio con una Alemania que expandía sus límites territoriales en pro del Tercer Reich; por otro lado, E. U. A. y la U. R. S. S. vieron trastocados sus intereses territoriales y económicos tomando las armas para defenderlos, dejando en un segundo plano las vidas afectadas (Braudel, 2002; Escobar, 2005). ¿Dónde quedó el ser humano?, ¿dónde quedó la persona? La persona quedó olvidada,³ es minimizada en los intereses del (o los) que ostenta(n) o deja que ostente(n) el poder; es conceptualizada según su capacidad productiva, la cual también parte del mismo ser humano; por mecanismos de aprendizaje y reproducción se introyecta el menosprecio de las propias virtudes, enalteciendo y singularizando al ser en el aspecto económico productivo (Shub, 2002; Zinker, 2003); se vuelve *cosa* sin importar los aspectos personales que posea, la vida espiritual⁴ queda casi totalmente relegada, la vida no es valiosa por lo que es, sino por lo que se puede hacer con ella, es decir, por su utilidad (Frankl, 1994; Touraine, 2002).

Este fenómeno de abandono del ser humano no es solo culpa del sistema, también es alimentado, retroalimentado e idealizado por las mismas personas; inconscientemente lo internalizan, ya que es parte de su forma social, cultural y económica de vida; lo vuelven sin reflexión alguna parte de sí, se enajenan, lo reproducen y lo viven (Ingenieros, 2004). Anteponen los intereses al bienestar, reduciendo al ser en el hacer; el cuerpo e incluso la mente son encadenados a un *raciocinio reducido*, esto se puede ejemplificar con las frases de «si no es lógico no vale la pena», «si es útil es valioso»; aquí podemos encontrar una reproducción cotidiana de ideas en la que se enaltecen los valores

objetivos sobre los subjetivos o personales; la libertad de actuar y pensar quedan cortadas, al igual que la de sentir (Fromm, 2009).

Las emociones son convertidas en un terreno satanizado casi exclusivo del reino animal, la persona se fracciona a sí misma, cayendo en un desconocimiento en el que no relaciona, por ejemplo, el enojo o la alegría con las diferentes sensaciones de su cuerpo (De Baranchuk, 1996). El sistema encuentra un reforzamiento dentro del círculo cercano de relaciones de la persona que, aunado a ciertas pautas socioculturales, dan por momentos un actuar y un sentir erráticos que le provocan un malestar por no hacer consciente esta fragmentación; el sentido deja de tener sentido (o tal vez nunca lo tuvo), dejando al ser en una paradoja o hasta en un absurdo existencial⁵ (Paris y Omar, 2009; Shub, 2002).

De este modo, la persona en terapia va consciente de «ajustar» algo aunque no pueda, en primera instancia, saber realmente lo que es el «desajuste» que acarrea. Asiste con cierto grado de vulnerabilidad y con muchas reservas de lo que quiere o puede descubrir (Ginger, 1993). El regresar el sentido a la vida es el objetivo más alto de un complejo proceso de concientización que en Gestalt comienza por el rerreconocimiento del cuerpo⁶, con lo que se vuelve a validar la totalidad del ser, que no solo es valioso por su parte productiva o utilitaria, sino que es valioso por ser (Zincker, 2003); se redescubre y dignifica su unicidad a partir de la autovalidación para llegar a una autovaloración amplia en la que se acepten tanto las virtudes como los defectos que el individuo posee, esto es lo que lo hace estar aquí y ahora sin importar las equivocaciones o los aciertos que la historia personal pueda contener (Fromm, 2009).

El ser humano se vuelve a reunir en uno solo, o mejor dicho, en sí mismo; aprende que pese a pertenecer a

3 Y algunas veces, pese a los nuevos pensamientos que tratan de recuperarla, sigue quedando relegada, se antepone el hacer al ser.

4 Este concepto debe entenderse no solo restringido al campo religioso, sino en el sentido amplio, según el cual el ser humano busca su plenitud y bienestar en todos los aspectos de su vida.

5 Se pierde el sentido de ser, hay una desvalorización y no se sabe por qué se es valioso.

6 Recuperación y apropiación de las sensaciones.

un colectivo es una persona única que vivencia y existe de maneras distintas en el mundo, esto no por un acto «rebelde sin causa», sino porque cada persona tiene una capacidad apreciativa y de respuesta diferente de los demás, así como los gustos y las preferencias se combinan de manera única en cada persona (Bourdieu, 2002; Shub, 2004). Desde este punto de vista, la psicoterapia no es, como se podría llegar a pensar, un instrumento de control que busca la readaptación de los cuerpos (Foucault, 2004), sino que es un medio para recuperar al ser humano difuso en un mar de quehaceres e ideas que

Este tipo de problemas no son ajenos a ningún ser humano⁷, y aunque una de sus manifestaciones más notorias puede ser la conductual, es más profundo que esto: la conducta generalmente es el continuo de pautas e ideas aprendidas de manera intencional o no (Ginger, 1993). En este sentido, podemos tomar el trastorno conductual no como el problema en sí, sino como parte del problema, como el reflejo de una estructura rígida que causa malestar en la persona, que le incomoda y hasta lastima, que obstruye su desarrollo y le impide apropiarse de su medio por

la psicoterapia no es [...] un instrumento de control que busca la readaptación de los cuerpos, [...] es un instrumento con el que cada uno puede encontrar [...] las riendas para manejar sus propias vidas

lo alejan de sí mismo, de su sentir, de su percepción, de sus afectos, de sus filias y sus fobias, es un instrumento con el que cada uno puede encontrar, sin estándar alguno, las riendas para manejar sus propias vidas.

una conceptualización errónea de sí misma que le interrumpe la convivencia con el mundo, avocándose más a la sobrevivencia (Wheeler, 2002).

EL DESARROLLO DE LOS PROPIOS TORMENTOS

¿Cómo repercute lo anterior en la persona? La repetición y el seguimiento de modelos afectan de diversas formas la vida humana. A veces forman parte de nosotros para darnos fortalezas individuales y grupales que nos proporcionan aspectos positivos en lo personal; por otro lado, hay circunstancias en las que estos modelos son adoptados por las personas asimilándolos de forma negativa; en esta modalidad alteran la percepción del mundo y de nuestro yo, descontextualizando nuestra experiencia y circunstancia presente (Cassirer, 2003; Wheeler, 2002). A este tipo alterado de conceptualizar, actuar y relacionarse con el mundo se le denomina *neurosis*; esta puede definirse, de forma aparentemente sencilla, como una interrupción de la fluidez de la persona para experimentarse a sí misma y al mundo, provocada por la asimilación de introyectos que se negativizan en el individuo (Shub, 2002).

Norman Shub (2002), entre otros autores, aborda este aspecto como el *sistema introyección-proyección*, en el que la persona en un primer momento es aprendiz de lo que se presenta en su círculo cercano de relaciones, y según las etapas de desarrollo de la persona, este círculo cercano se va ampliando en la medida que aumenta su margen de contacto. Estas enseñanzas pueden o no crear tensión en el individuo; cuando es así, la persona adopta percepciones alteradas que lo llevan a tomas de decisiones neuróticas, poco responsables o forzadas para defenderse de un mundo que siente que lo agrede (Paris y Omar, 2009); no es que realmente suceda así, los hechos mundanos son neutros, siendo el ser humano quien los dota de significado y valores (Bourdieu, 2002), es decir, la persona es quien proyecta en los hechos sus propias valoraciones negativas, sus miedos, juicios o prejuicios, llevándolo a una cosmovisión alterada y, por ende, a un retiro de las tomas de contacto futuras, ya que el objetivo de la vida es evitar el dolor (Braunstein, 2006; Amescua, 2008).

⁷ Se incluye a los propios psicoterapeutas.

El *self* se ve entonces afectado de forma grave, pero, ¿qué es el *self*? En sí es un proceso propio y personal de cada individuo, en parte es el autoconcepto, la cosmovisión y la forma en la que el ser humano se apropia o no de los sucesos, así como la manera en la que se relaciona e interactúa con el mundo (Amescua, 2008, Shub, 2002). Los procesos neuróticos hacen que el *self* se vea interrumpido, cortado o mutilado de ciertas perspectivas que impiden la experimentación de las potencialidades propias y del mundo; en casi cualquier actividad, acción o gesto, la persona proyecta aspectos existenciales que le provocan dolor, sufrimiento, miedo, emergiendo el deseo y el movimiento de alejarse para evitar, lo que identifica como un trastoque profundo a la estructura que le ha permitido sobrevivir hasta el hoy (Shub, 2002). Este desarrollo neurótico sucede en todos los seres humanos, en algunos toma las formas más crudas y violentas del individuo hacia sí mismo, mientras que en otras hay una convivencia inconsciente que aparentemente no causa mayor conflicto en la persona (Braunstein, 2006).

Las formas en las que la persona trata de evitar el dolor son diversas, pero en términos generales son denominadas resistencias. En la psicoterapia Gestalt se manejan cinco tipos de resistencia: deflexión, confluencia, retroflexión, introyección y proyección (Shub, 2004; Wheeler, 2002); esto no quita la posibilidad de manejar otras resistencias adecuando el proceso terapéutico al paciente. Estas son mecanismos defensivos o escudos que el individuo posee para, de forma sana, poner límites que eviten la agresión a la dignidad en relación con el mundo (De Barachuk, 1996).

De manera alterada las resistencias forman una barrera que crea cortes experienciales por introyectos; estos son pautas familiares, sociales y culturales aprendidas que nos ayudan en el desarrollo (Amescua, 2008). Cuando los introyectos alteran la percepción de la realidad, se adoptan pensamientos y actitudes descontextualizados, bloqueando el flujo de la realidad,

propiciando la proyección⁸ en la persona, creando situaciones desagradables y alejándola de aquel hecho de vida indefinido por nunca ser experimentado, pero sí conceptualizado (Wheeler, 2002); no hay una convivencia con el mundo sino una sobrevivencia, pues la capacidad de fluir con él se pierde, así como también la capacidad de sorpresa y descubrimiento; el individuo queda inmerso en una cotidianidad de insatisfacciones, incapaz de salir de ella por el desconocimiento de él mismo (Guinsberg, 1996).

La cotidianidad, entonces, se vuelve una prisión de la conciencia de las personas, las encasilla en modelos rígidos que encuentran difíciles de sortear, los viven como un determinismo de la vida y de sí mismos, los aleja del ser para llevarlos al infierno del deber ser, donde, hagan lo que hagan, nunca lograrán manejarlo en su totalidad por ser metas ideales y no reales (Zinker, 2003). Cuando el ser entra en conflicto entre lo que es y lo que desea, entra en un momento emergente, en un estado de crisis en la que necesita redefinir la existencia. El sin sentido ha encontrado voz y manifestación en el malestar, se vuelve una entidad vívida para el individuo que, aunque no logre inicialmente concretizarla, sabe que hay algo que cambiar para encontrar el sentido del existir, de estar vivo y del actuar; la propia evolución⁹ ha reclamado así su lugar dentro del ser (Frakl, 1994; Hall, 2007).

El momento emergente es un instante en la vida de una persona que está lista para un cambio de visión. La crisis, aunque parezca tormentosa, se plantea como una oportunidad de volver a dar sentido a la propia existencia en el redescubrimiento del ser (Braunstein, 2006; Touraine, 2002). El manejo personal de los introyectos es otra de las metas en psicoterapia Gestalt; este aspecto se alcanza solo con un proceso de aprendizaje y autoconocimiento contextualizado del paciente, pero esto no es ajeno a la tensión que vive y vivirá la persona, ya que el choque, con sus propias tensiones, será la única forma en que limitará o continuará su propia lucha. La intensidad de esta tensión está marcada por tres aspectos (Shub, 2002):

8 En el sentido de una persona que crea una anticipación personal a una situación sin enfrentarla o actuar directamente en ella.

9 Evolución entendida como proceso de cambio y no de mejoramiento. Esto permite adaptar el concepto a la persona en psicoterapia, alejándolo de los idealismos.

1) Tensión entre introyectos negativos y positivos: sobrestimación de los introyectos negativos¹⁰, creando resistencias que impiden la confluencia.

2) Relación entre introyectos: situación en la que dos o más introyectos negativos se conjugan en una persona para negativizar su ser y el contacto con el mundo.

3) Patrones de resistencia: aquella resistencia (o resistencias) recurrente(s) que emerge(n) en las personas al contextualizar negativamente alguna situación presente; esto sucede regularmente por la relación personal traumática que se realiza con cierto aspecto del pasado.

La persona, desde una perspectiva personal, vivencia estos aspectos de forma distinta y particular, alejándose o acercándose a sí misma y a su proceso de darse cuenta de lo que, en un transcurso terapéutico, causa que se le dé continuidad a la recontextualización personal o se aleje del proceso por, tal vez, localizar que el factor de dolor es la relación que yo he entablado con el mundo lo que le da continuidad al ciclo neurótico de corte de la experiencia (Shub, 2004; Stevens, 2008), es decir, el causante de mi dolor «soy yo mismo».

¡SOY NEURÓTICO Y QUÉ!

¿En qué afecta la neurosis? ¿Por qué es necesario tratarla? Hay que aclarar que no todos los casos neuróticos se tratan, de ser así, todos estaríamos en algún tipo de psicoterapia. Solamente se tratan aquellos casos en los que el individuo manifiesta malestar en tal o cual aspecto de su vida (Amescua, 2008). La psicoterapia es un acto voluntario cuya meta para el paciente es el cambio profundo o, mejor dicho, trascendental para él (Zinker, 2003). El volver a formar parte del mundo como realmente se es resulta un aspecto fuerte que lleva a las personas ante un psicoterapeuta, a su vez, esto encubre dos fuertes necesidades en todos los seres humanos; por un lado está la necesidad de

una autoaceptación sin máscaras ni ensoñaciones sobre lo que se es; por otra parte está la necesidad de relacionarse con el mundo sin la sensación constante de ser agredido (Amescua, 2008; Shub, 2004).

En la Modernidad el ser humano se enajenó con ciertos aspectos de su vida material, dejando de lado facetas significativas, como las existenciales; redujo su vida a su experiencia económica-material (Eco, 2006), cayendo en fenómenos que hoy se manifiestan en formas muy plausibles, como la desintegración familiar, las formas de vida encapsuladas, una mayor dependencia tecnológica y cambios (a veces drásticos) en los sistemas de valores en los niveles micro y macro social (Cruz, 2002). Esto ha llevado a la persona moderna a vivir un tipo de violencia que viene de sí misma hacia sí misma; es una violencia panóptica en la cual los modelos internalizados se vuelven guías de vida, de manera que se pierde la perspectiva holística de la experiencia (Touraine, 2002); cabe aclarar que esta situación puede o no crear un malestar o tensión en el individuo, siendo solo en el primer caso cuando la intervención de un especialista es necesaria o recomendable (Amescua, 2008).

Este tipo de violencia moderna crea una alteración significativa entre las percepciones personales y la realidad, visualizando discrepancias en los ámbitos individual y relacional (Ginger, 1993); el actuar tiene resonancia tanto en el ámbito personal como en el colectivo, a veces afecta más un aspecto que al otro, pero a fin de cuentas hay una resonancia en ambas, con la acción se teje y moldea parte de la personalidad así como parte de las relaciones familiares y sociales (Bourdieu, 2002). En este sentido, un actuar neurótico tensionado creará malestar tanto en la persona como en la red relacional que posea, alterará de forma dramática sus percepciones y conducta, con lo que también creará una imagen alterada para el mundo, modificando de forma negativa su comunicación y sus tomas de contacto (Amescua, 2008; Wheeler, 2002).

El ser humano necesita de ciertas condiciones adecuadas para funcionar individual y socialmente; estas condiciones van desde un bienestar personal

10 Estos son aprendidos consciente o inconscientemente durante nuestra vida.

autoaceptado, hasta una contextualización sociocultural y económica con bases sólidas, que le permitan movilizarse dentro de los campos que desee (Bernal-Morales, 2009). Desde este punto podemos ver al ser neurótico en tensión como una persona vulnerable y en riesgo, ya que con su percepción mutilada, su capacidad de responder de forma responsable con su ambiente disminuye; su visión holística no existe, de manera que entra en respuestas descontextualizadas de sus pensamientos, sentimientos, deseos y ambiente (Wheeler, 2002); estas pueden o no ser violentas, se dan con un enfoque más de resguardo de la persona neurótica que para ir de acuerdo con lo que el ambiente me plantea. También puede caer en impases que lo paralicen ante una situación, cortando de la forma «más conveniente» la fluidez experiencial (Ginger, 1993); el yo se pierde entre las lagunas del deseo y los modelos rígidos para caer al fondo del olvido de donde, a pesar de todo, no es imposible rescatarlo.

La persona sin sentido entra así en conflicto con sí misma y con el mundo, proyecta en él sus propias insatisfacciones, sus miedos y angustias, tejiendo una relación constantemente friccionada (Frakl, 1994; Zinker, 2003). Aquí es preciso regresar a una de las preguntas que se hicieron al principio: ¿por qué se está en terapia?, o para ampliar más el campo de cada persona, ¿qué se busca en la terapia? El individuo busca en un sentido amplio y personal la libertad de ser, su mismidad¹¹, pero, ¿qué sería el *sí mismo*?, ¿dónde está? En una tarea psicoterapéutica, el especialista se convierte en el Virgilio del dantesco, atormentado y aprisionado ser, para llevarlo a través del infierno personal y sus círculos, volviendo a plantear, a partir ya de bases personales, los aspectos que definen al individuo (Wheeler, 2002). Esta exploración para encontrar su mismidad plantea diversos autodescubrimientos que tensionan aún más el conflicto interno que lleva a la persona a sentarse frente a un psicoterapeuta, exploración en la que, según la intensidad, los deseos y la capacidad de autoasimilación, ambos crearán un continuo o un discontinuo del proceso terapéutico (Shub, 2002).

El *sí mismo* es un proceso específico y único en cada persona, caracteriza la forma de reaccionar o responder en un momento dado, en una circunstancia o en un campo, tiene una determinación como estilo personal (Amescua, 2008; Wheeler, 2002). Es el ser en el mundo que cada quien posee según su historia y deseos; puede ser moldeado según el contexto en el que se encuentre, entrando en juego las formas de ajuste creativo que la persona posea (Ginger, 1993). El encontrar el *sí mismo* auténtico permite al individuo desarrollarse en un campo más significativo para él, con un *self* menos bloqueado y con mayor capacidad de apropiación de la experiencia; así mismo, se obtiene mayor capacidad vivencial desprovista de juicios que frenan a la persona, se adquieren también límites más sanos o manejables como formas de ajuste que permiten una mayor flexibilidad situacional y menos tensión (Shub, 2004).

COMENTARIOS FINALES

La toma de decisión para ir a terapia se debe a la tensión vivida por una persona en el ámbito individual y social; la forma de actuar neurótica provoca un desajuste que hace necesaria la búsqueda de un sentido que brinde nuevas motivaciones al individuo; esto se refleja no solo en la psique de la persona, sino también en los niveles corporal, emocional y cognitivo (Amescua, 2008). Esta tensión no nace de la nada, es parte de un proceso histórico que hemos tenido como especie, en el que las relaciones de dominio han repercutido negativamente en la formación del ser (Touraine, 2002; Shub, 2004); la persona pierde entonces su sentido del yo real, asimila esto de forma particular y encuentra conflictos en su continuo existencial al localizar su vida basada en una enajenación en la que el individuo se ha olvidado a sí mismo (Hall, 2007).

Las estructuras socialmente dadas y particularmente asimiladas moldean cierto tipo de ser en el mundo. Muchas veces es irreflexivo y neurótico, producto de una percepción reducida heredada de una trayectoria particular, esto crea un sistema personal de introyecciones y proyecciones que permite la movilización en el mundo (Shub, 2004). Cuando

11 En el sentido de «sí mismo».

este sistema funciona con más aspectos negativos que positivos, se crean tensiones entre los deseos personales y los modelos heredados, el autoconcepto y la cosmovisión se alteran, la percepción holística de la realidad se pierde, y los hechos son interpretados casi inmediatamente por nuestros miedos, angustias y proyecciones (Amescua 2008; Shub, 2002).

Esta situación puede afectar gravemente el continuo de la vida de las personas: en un nivel individual plantea una existencia tensionada y con cortes experienciales constantes, de manera que la persona es incapaz de fluir con la cotidianidad, creando frustraciones que la llevan a diversas formas de crisis de vida (Paris y Omar, 2009). Por otro lado está la parte relacional, en la que la persona interacciona de forma negativa con su entorno y, por ende, el entorno también va a tratar de minimizar la relaciones con el individuo (Amescua, 2008; De Barachuk, 1996); se crea un juego de espejos en el cual ninguna de las partes se quiere o desea ver más allá de la imagen, dando, por consiguiente, una dinámica de sobrevivencia sin vivencia del mundo, dudando incluso del humanismo del (o en el) ser.

El especialista será un compañero y no una directriz del proceso de cambio que el individuo pretende emprender; el fin del proceso psicoterapéutico es la autoexploración para adquirir el conocimiento necesario para un cambio significativo para la persona. El proceso puede ser altamente tensionado o tensionante y, por el momento histórico del individuo, se puede no estar dispuesto para la autoasimilación, provocando el abandono de la terapia (Shub, 2004). Por otro lado, la continuidad en esta podría dotar al individuo de nuevos significados que motiven su movilidad en el mundo, podría encontrar su yo verdadero dentro de las estructuras moldeadoras para establecer un nuevo desarrollo y nuevas formas de relacionarse con el mundo (Zinker, 2003).

Dentro de la terapia Gestalt, la persona está inmersa en el mundo y ambos se afectan mutuamente; la autoexploración permite también revisar las formas relacionales propias, estableciendo, según la voluntad de la persona, formas más responsables de tomas de decisión y contacto. Cuerpo, mente y emociones

son unidos para construir, con bases más firmes, una lógica existencial más fluida y congruente con sistemas de creencias, de pensar, de valores y deseos particulares de cada ser humano, esto con el objetivo de una mejora de la calidad de vida, lo cual incide de manera inmediata en los sistemas de salud, en los grupos familiares e incluso en los productivos (Bernal-Morales y Contreras, 2009).

La búsqueda del bienestar aparece así más allá del confort, levantándose como una condición necesaria para la vida humana y, sobre todo, para el sentido de trascendencia, hacer y ser en el mundo, ya que a partir de esto se crean símbolos y significados dignos de ser transmitidos y reproducidos. Aunado a esto, la persona creará una capacidad mayor de ajustes a las necesidades ambientales, lo que disminuirá los niveles de frustración y angustia en el actuar y, por ende, el continuo cotidiano será más fluido, colocando al individuo más en el plano vivencial en el campo individual y social.

REFERENCIAS

- Amescua, G. (2008). *Psicoterapia infantil relacional. Un modelo de intervención gestalt*. Xalapa: Centro de Estudios e Investigaciones Gestálticas.
- Bernal-Morales, B. y Contreras, C. (2009). *Ansiedad y depresión, el enfoque de las neurociencias*. En D. Fabre, D. del Callejo, A. Sánchez (coordinadores). *Comunidades vulnerables* (pp. 209-228). Xalapa: Instituto de Investigaciones y Estudios Superiores Económicos y Sociales Universidad Veracruzana.
- Bourdieu, P. (2002). *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*. México: Taurus.
- Braudel, F. (2002). *La dinámica del capitalismo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Braunstein, N. (2006). *El goce: Un concepto lacaniano*. México: siglo XXI.
- Cassirer, E. (2003). *Antropología filosófica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Cruz, J. (2002). *La incertidumbre de la Modernidad*. México: Publicaciones Cruz O.
- De Baranchuk, J. (1996). *Atención aquí y ahora. Terapia Gestalt*. Buenos Aires: Abadon.

- Eco, U. (2005). *El superhombre de las masas*. México: De Bolsillo.
- Eco, U. (2006). *Apocalípticos e integrados*. México: Tusquet.
- Escobar, A. (2005). *Más allá del tercer mundo. Globalización y diferencia*. Bogotá: Universidad del Cauca.
- Foucault, M. (2004). *El nacimiento de la clínica. Una arqueología de la mirada médica*. México: Siglo XXI.
- Frakl, V. (1994). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (2009). *¿Tener o ser?* México: Fondo de Cultura Económica.
- Ginger, S. (1993). *La gestalt: una terapia de contacto*. México: El Manual Moderno.
- Guinsberg, E. (1996). *Normalidad, conflicto psíquico, control social. Sociedad, salud y enfermedad mental*. México: Plaza y Valdés.
- Hall, E. (2007). *La dimensión oculta*. México: Siglo XXI.
- Ingenieros, J. (2004). *El hombre mediocre*. México: Editorial Tomo.
- Paris, L. y Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y salud*, 19(2), 167-175.
- Shub, N. (2002). *Trabajo en la frontera de contacto y neurosis: el self en guerra con el self*. Xalapa: Centro de Estudios e Investigaciones Gestálticas.
- Shub, N. (2004). *Ser... en el momento. Un enfoque de la psicoterapia Gestalt para el cambio*. Xalapa: Centro de Estudios e Investigaciones Gestálticas.
- Stevens, J. (2008). *El darse cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar. Ejercicios y experimentos*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Touraine, A. (2002). *Crítica de la Modernidad*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Wheeler, G. (2002). *La gestalt reconsiderada. Un nuevo enfoque de contacto y de las resistencias*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Indán.
- Zinker, J. (2003). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. México: Paidós.