

# Revista de la Asociación Gestáltica del Uruguay

Año 2 Número 2 / Octubre 2014 / PRECIO \$100.- / U\$S 5.-



*Island with an orange tree*, obra de Alejandro Rubio, artista uruguayo radicado en Oakland, California.

## Gestalt y...



### Los ocho niveles de consciencia

Nuevos estilos de sufrimiento

### La pareja hoy

Gestalt y focusing

### Gestalt y bipolaridad

Gestalt con autogestión de escenas

### Lo sutil en el proceso grupal

Paciencia para la aceptación plena

### Amar esta tierra

# Editorial

Con mucho entusiasmo queremos compartir con Ustedes ésta segunda edición de nuestra revista de Psicología Gestáltica

La Asociación Gestáltica en esta etapa disfruta de la consolidación de nuevos y estrechos lazos con la comunidad y trasciende fronteras para encontrarse con quienes son hoy los referentes de esta Gestalt viva.

Con esta intención hemos reunido en la misma muy interesantes artículos que otorgaran al lector un panorama actualizado de las inquietudes, las formas y devenires del Mundo Psi , Aquí, Ahora y Así.

Queremos compartirles además que en la última asamblea celebrada el 16 de setiembre pasado, fue votado por unanimidad el proyecto de "Tecnatura en Psicología Gestáltica" que se llevara a cabo en nuestra sede; con la colaboración académica de la Asociación Gestáltica de Buenos Aires y el Instituto Grefor de Francia, entre otros.

Esta Comisión Directiva se despide con la satisfacción de haber logrado los objetivos propuestos con mucho amor y con el deseo que esta casa siga conteniendo el corazón de esta Gestalt que se expande en Unidad.

El sol entra todos los días por las ventanas de nuestra casa y espera con los brazos abiertos a la próxima Comisión Directiva para que continúe creciendo este hermoso sueño nacido después del XII Congreso Internacional de Gestalt.

Nos despedimos invitándolos a acompañarnos al XIV Congreso Internacional de Gestalt que tendrá lugar en mayo del 2015 en la ciudad de Río de Janeiro para seguir alentando instancias de encuentro y crecimiento.

## Staff

### Equipo editor:

Psic. Adriana Hosner

Psic. Silvia Vila

Psic. Laura Isabel Kern

Lic. Tamara Vainolovich

Lic. Norma Martínez

### Corresponsal en Buenos Aires:

Lic. Claudia Pires

### Traductor:

Lic. Andrés Molteni

### Arte en Tapa

Alejandro Rubio

### Fotógrafos

Dr. Dario Luis Gregores

Psic. Laura Isabel Kern



asociación gestáltica  
del uruguay

# Sumario

LOS OCHO NIVELES DE CONSCIENCIA- Ps. Jean Marie Delacroix- (Francia)	6
TERAPIA GESTALT CON AUTOGESTIÓN DE ESCENAS – Ps. Andres Molteni (Argentina)	13
PERCEPCIÓN GESTÁLTICA DEL NIÑO-PACIENTE- Ps. Patricia Vidal Ruibal (Uruguay)	15
NUEVOS ESTILOS DE SUFRIMIENTO- Ps. Jorge Genzone. (Argentina)	17
LA GESTALT Y MI CAMINO- Fac. Ana Rubio (Uruguay)	18
LA PAREJA HOY- Ps. Mabel García (Uruguay)	19
EL “PARA QUE” DE LOS GRUPOS AUTOGESTIVOS (ANONIMOS-12 PASOS) EN EL TRATAMIENTO CLÍNICO AMBULATORIO-GESTÁLTICO DE PACIENTES ADICTOS- Lic. Mirta G. Domato ( Argentina)	20
GESTALT Y FOCUSING: EXPERIMENTARSE EN ESTADO DE PRESENCIA-Ps. Silvia Vila y Juan Pablo Díaz Magariños (Uruguay)	22
LOS SUEÑOS COMO MENSAJEROS DE SABIDURÍA- Ps. Fernando De Lucca (Uruguay)	24
AMAR ESTA TIERRA- Prof. Fernando Mirza (Uruguay)	26
LOS SUEÑOS Y SU FUNCIÓN INTEGRATIVA Y TRASCENDENTE- Ps. Gabriela Palma (Uruguay)	27
GESTALT Y ENEAGRAMA- Psic. Lidia Etchemendy y Psic. Mariel Etchemendy (Uruguay)	28
GESTALT Y BIPOLARIDAD- Psic. Adriana Hosner y Dr. Nelson Caracó (Uruguay)	29
PARTICULARIDADES DEL TRABAJO CON LA PSICOPATOLOGÍA CLÍNICA- Lic. Karina López Vidal y Ps. Sofía Martínez Pays (Uruguay)	31
LO SUTIL EN EL PROCESO GRUPAL – LAS CAPAS DEL AGRADECIMIENTO – Psic. Rosa María Bazan (Ros) (España)	33
PACIENCIA PARA LA ACEPTACIÓN PLENA - Dr. Jorge Luis Rovner (Argentina)	35
CONVERSANDO CON EL GRAN ESPÍRITU- Ps. Alejandro Spangenberg (Uruguay)	37

## **ASOCIACIÓN GESTÁLTICA DEL URUGUAY COMISIÓN DIRECTIVA**

### **Titulares:**

Psic. Adriana Hosner	Presidente
Psic. Silvia Vila	Vice- Presidente
Lic. Ps. Karen Terra	Secretaria
Psic. Laura Isabel Kern	Pro-Secretaria
Lic. Ps. Tamara Vainolovich	Tesorera
Lic. Norma Martínez Gerner	Colaboradora

## Quienes somos...

La Asociación Gestáltica del Uruguay es una Asociación Civil fundada el 19 de diciembre de 2007, creada con la intención de generar un espacio en común que reúna a todos los terapeutas y personas formadas en el Enfoque Gestáltico para el fortalecimiento y desarrollo de dicho enfoque en el Uruguay.

### **La Asociación Gestáltica del Uruguay tiene como tarea favorecer los siguientes propósitos:**

- Integrar a todos aquellos que tengan formación en psicoterapia Gestáltica, con el objeto de desarrollar tareas de estudio, difusión, investigación y aplicación del enfoque Gestáltico.
- Fomentar la formación técnica y científica de sus asociados, promoviendo incluso el intercambio hacia y desde el interior y el exterior de los miembros de la asociación.
- Promover el intercambio de información y la divulgación de actividades de interés común, creando ámbito de reflexión y acción de los temas a los que se refiere dicha asociación.
- Organizar congresos, seminarios, cursos, conferencias, jornadas y otras modalidades de intercambio con el objetivo del enriquecimiento profesional.
- Estimular y cooperar con la investigación y la producción de conocimientos, así como su sucesiva difusión.
- Difundir a través de publicaciones nacionales o extranjeras los fines de la asociación, así como patrocinar publicaciones de diversa índole afines a la misma.

### **La Asociación cuenta con los siguientes Departamentos de Atención:**

#### **Departamento de Servicio Social**

La conformación del equipo de asistencia psicológica del Servicio Social de AGU hoy es el resultado de un trabajo que comenzó a gestionarse hace dos años y su proceso de crecimiento ha pautado desde el inicio el compromiso en la tarea de cada colega y el espíritu de una atención social en el sentido de llegar y responder a la demanda de las personas que no cuentan con los recursos suficientes para acceder a un proceso terapéutico. El mismo brinda atención a personas de diferentes edades, las cuales acceden a un proceso psicoterapéutico luego de transitar por una entrevista de admisión.

Con mira a contribuir a la linda energía y movimiento que tiene nuestra casa se ha privilegiado que la atención se centralice en la misma y refuerce la idea de que nuestra asociación abre sus puertas con el anhelo de ofrecer una Gestalt para todos, que contribuya a incrementar la calidad de vida de las personas y las ganas de vivir felizmente.

Desde las primeras reuniones se vivenció el entusiasmo de cada integrante por ver que aprendizaje podía dejarnos esta experiencia, hoy en día se considera que las supervisiones han sido el eje de encuentro entre colegas y el nexo entre la persona que consulta y el Servicio Social.

Hemos contado con el apoyo de excelentes supervisores que muy generosamente nos han acompañado y han generado en nosotros la confianza y al mismo tiempo la humildad para realizar una atención responsable con cada consultante.

En el dejar fluir lo que sentimos y pensamos nos permitimos que estos encuentros fueran construyéndose en un hermoso grupo donde prevalece el compañerismo y la voluntad de colaborar y resolver ante las dificultades que se han presentado.

En este camino hemos aprendido a registrar las necesidades que el Servicio ha tenido, intentando satisfacerlas, ejercitando en cada encuentro el "darse cuenta", descubriendo que parte de todo este proceso ha sido el ir creciendo pasito a pasito, con el esfuerzo que requiere de cada uno, uniendo nuestras energías.

Tal es así, que de este Servicio Social formado hasta el presente por mujeres las cuales durante todo este tiempo han estado atravesadas por la maternidad (comenzamos con una integrante embarazada y al momento son 7 niños, los cuales muchas veces nos acompañan al espacio de supervisión), se ha dado luz a un nuevo espacio de encuentro para mamás y bebés "CriArte", para pensar entre todas algunas cuestiones sobre los diferentes momentos de la crianza, compartir vivencias, sensaciones, dudas y certezas.

La vida se ha hecho presente de forma contundente, así como el trabajo en equipo, la construcción y la valoración de la tarea, siendo para sus integrantes (en los diferentes roles: supervisor, coordinadores, psicoterapeutas) un espacio privilegiado de crecimiento.

Lic. Ps Karen Terra, Lic. Ps. Betina Pereira, Dra. Mariana Figueredo Psiquiatría de niños y adolescentes

## Departamento de Psicología Psiquiátrica

Este departamento será un lugar de referencia dentro de AGU para el profesional así como para la población en tratamiento psiquiátrico en general y sus familias.

Constará de dos áreas específicas dirigidas al ámbito:

Asistencial

En este ámbito se brindará:

- Atención a pacientes que se encuentren bajo tratamiento psiquiátrico
- Atención para el familiar y/o la familia del paciente psiquiátrico.

Profesional

En este ámbito se brindará:

- Supervisión a psicólogos y/o terapeutas gestálticos que se encuentren interesados en perfeccionar sus herramientas en el abordaje de sus pacientes.
- Técnicas específicas para el abordaje de pacientes psiquiátricos.
- Charlas abiertas para aquellos interesados en conocer la metodología de trabajo con pacientes psiquiátricos.
- Seminarios breves de Farmacología.
- Seminarios de profundización de psicopatología.
- Seminarios de presentación de nuevas patologías y nuevos síndromes.
- Trabajo en Coordinación con el psiquiatra tratante.
- Profundización en diagnósticos diferenciales.
- Talleres vivenciales sobre abordajes de diversas patologías.

Integrantes: Lic. Karina López Vidal. Ps. Sofía Martínez Pays

## Departamento de Vínculos Adictivos

El Departamento de Vínculos Adictivos surge de la inquietud de varios participantes en el Seminario que se dictó en el año 2013, sobre "El Vínculo Terapéutico con UPS's desde un nuevo paradigma".

Su objetivo es promover la búsqueda de conocimientos y la difusión de la mirada gestáltica en el trabajo con personas que consumen drogas.

Entre sus tareas, se cuenta la realización de un curso anual sobre la temática, mesas redondas, seminarios, actividades de sensibilización y encuentros con profesionales que se desempeñan en el área.

Además, se ofrece un espacio de consulta y orientación terapéutica, a cargo de profesionales con experiencia en la materia.

Sus integrantes son:

Lic. Ps. Norma Pilar Martínez Gerner - OP. Alvaro Vega - OP. Karina Patrone - Lic. Ps. Hermann Schreck Malgor (Coordinador)

## Departamento de Gestalt Cultural

El Espacio Gestalt Cultural abre sus puertas hacia la música. Invitamos a músicos y artistas a compartir este círculo de inspiración, creatividad y arte sanador.

Todo dolor se puede transmutar o diluir por virtudes y propósitos nuevos, más vitales, creativos y siempre, orientados a la belleza.

Como un músico compone usando notas y poesía para crear una nueva canción, el terapeuta despliega su arte para crear con el otro una nueva conciencia.

La música es la manera más rápida de llegar a los corazones. Por eso este espacio nos brinda un lugar para poder inspirarnos, conocernos, y experimentar la belleza de la vibración del sonido, que es el pulso del Corazón Vivo.

Que este espacio sea nuestro lugar para recordar que todo terapeuta trabaja con lo invisible. Y bienvenida sea siempre la belleza que sana. Lic. Mar Flores, psicóloga, música compositora

Espacio a cargo de Lic. Ps. Tamara Vainolovich

# Los Ocho niveles de consciencia en el proceso terapéutico de la Terapia Gestalt

Ps. Jean-Marie Delacroix (Francia)

Fundador del Instituto Grefor (Gestalt-thérapie Recherche Formation)

Traducción: Andrés Molteni Cibeau

« La atención es la consciencia en acción.

Sin ella, no hay progreso psicológico o espiritual posible...

La atención a lo que se hace es el motor de la transformación... la atención cura”

J.Vigne

## Introducción

Los creadores de la Gestalt han aportado, en los años 1950, una gran novedad en la historia de las psicoterapias al introducir los conceptos de consciencia, de continuum de experiencia y de continuum de consciencia cómo método de trabajo para sostener el proceso terapéutico.

Estamos actualmente en una época donde la corriente de « mind fullness » o consciencia plena está en plena expansión. Esto nos recuerda el hecho de que desarrollar nuestra capacidad de estar en consciencia fue una de las originalidades de la Terapia Gestalt en el comienzo de su historia. Esta idea de la consciencia plena está ya muy presente entre los primeros terapeutas gestálticos. Mi formación realizada en Montreal (Canadá) entre 1974 y 1981 ha estado impregnada de ella.

Pasados cierto número de años, la Terapia Gestalt se ha definido como una terapia relacional. Ella considera que el proceso terapéutico se realiza a través de la toma de consciencia de cómo la relación terapeuta-paciente se co-construye. Desde hace unos diez años, he trabajado para definir cual es la actitud interior del terapeuta que pone su capacidad a “estar en la consciencia de” en el centro del proceso gestáltico. Mi deseo en tanto formador es de transmitir cómo trabajar con el concepto y cómo convertirlo en un instrumento clínico al servicio del proceso de transformación. He estudiado el tema del vocabulario. En francés, utilizamos la palabra consciencia. En castellano está la expresión « darse cuenta » que traducimos al francés « se rendre compte », expresión que, en francés, tiene una

resonancia más mental que afectiva o emocional. Nuestros colegas anglófonos utilizan los dos términos awareness y consciousness, lo que nos permite considerar que el concepto de consciencia se define y se vive a través de diferentes modalidades. Un cierto número de terapeutas gestálticos y de institutos de Formación en Gestalt a través del mundo se refieren a los dos términos ingleses para intentar refinar el concepto de consciencia y la práctica que realizamos con nuestros pacientes.

El ser humano pide una terapia porque sufre, de lo cual es consciente, con el deseo de comprender, de no sufrir más o de transformar ese sufrimiento. El budismo, como la Gestalt, nos enseñan que el hecho de desarrollar la aptitud de estar en consciencia puede tener un impacto sobre el estado interior y sobre el sufrimiento. He tratado entonces de refinar el concepto de consciencia tanto cómo la forma en que podemos utilizarla en Terapia Gestalt. Para esto tomo como punto de partida mi descubrimiento de la Gestalt a fines de los años 70 en Canadá, mi práctica de diferentes formas de meditación, principalmente las del budismo, mi vínculo con las terapias chamánicas que se fundan en los estados de consciencia expandida, en mi experiencia clínica cómo terapeuta gestáltico y en la observación de lo que sucede en las prácticas que propongo en mis seminarios de formación titulados: « Consciencia-presencia », « La intercorporalidad al servicio del proceso terapéutico », « Gestalt y chamanismo ».

**Persigo múltiples objetivos al escribir este texto:**

- Ayudar a los terapeutas gestálticos a poner en primer plano en su práctica las nociones de consciencia y de relación: estar en la relación terapeuta/paciente en la consciencia de lo que sucede, a medida que se desarrolle la experiencia,
- darles pistas para utilizar el concepto de consciencia cómo instrumento clínico en el acompañamiento del proceso terapéutico, y para desarrollar la postura interior en coherencia con esta filosofía,
- Intentar delimitar las diferentes modalidades de la consciencia y de identificar cómo utilizarlas en un camino de evolución al mismo tiempo psicológico y espiritual,
- y propongo la hipótesis de que en ciertos momentos del proceso, existe una superposición entre lo psicológico y lo espiritual.

Me he inspirado ante todo en J. Wellwood, psicoterapeuta americano y en J. Vigne, psicoterapeuta francés que realizaron una síntesis entre la psicoterapia existencial y el budismo. También he sido marcado por K. Wilber considerado cómo uno de los fundadores de la psicoterapia transpersonal. Él ha desarrollado una « teoría integral de la consciencia » donde distingue nueve niveles de consciencia. Luego, mi camino chamánico me ha conducido a L. Hugelit, terapeuta/chamán suizo que acaba de escribir una obra titulada « Los ocho circuitos de consciencia ».

Ha desarrollado la idea de que existen ocho modalidades de consciencia en interacción las unas con las otras donde se entremezclan los niveles terrestre y transpersonal. La terapia Gestalt, mis experiencias de meditación, mi

compromiso con mi investigación personal en estado de consciencia expandida y mis cuarenta años de experiencia cómo psicoterapeuta y formador de psicoterapeutas me permiten identificar hoy cuatro niveles de consciencia en los planos psicológico y terrestre y a considerar que cada uno de esos cuatro niveles tienen su correspondencia en la esfera del mental superior, del Espíritu. Los voy a presentar en este texto.

## 1- Consciencia, awarness, consciousness, atención

Numerosos terapeutas gestálticos consideran el awarness como la vigilancia de base, la consciencia primaria donde no somos verdaderamente conscientes pero que es activa casi naturalmente cuando es necesaria. La conducción en una autopista es un buen ejemplo: cuando todo está bien, esa vigilancia natural nos lleva a tomar las decisiones adecuadas en el momento correcto al mismo tiempo que escuchamos música, o que hablamos con nuestro compañero o que soñamos. Desarrollamos el awarness gracias al proceso que consiste en llevar su atención sobre sí para vivir la experiencia en las dimensiones sensoriales, psicológicas, emocionales, relacionales, interaccionales, imaginarias, a fin de hacer más explícito lo que vivimos en ese momento donde los vivimos.

**En terapia gestalt relacional, estar en awarness es entrar en la consciencia plena de aquello que vivimos en relación con otro, comenzando por la relación con el terapeuta. Es un viaje en esta consciencia-vigilancia que se hace un poco más explícita y que nos conduce a veces hacia zonas aún cerradas y por consiguiente desconocidas. Estar « aware » es estar listo a ir hacia lo desconocido, hacia lo imprevisible, hacia aquello que he llamado lo « aún- no- concietizado » en espera de ser revelado.** Mantenerse en estados de awarness, de vigilancia de sí mismo nos lleva a un estado de consciencia expandida, a un especie de estado de trance. De ese estado pueden emerger, en primer plano en el campo de la consciencia inmediata, elementos de nuestra historia que permanecen olvidados, y aportamos una atención particular a nuestro « fondo corporal », para retomar una expresión

de F. Perls Goodman, el cuerpo siendo la materia en la cual lo aún no visible está iscripto; es la razón por la cual utilizo frecuentemente la expresión cuerpo-consciencia.

En terapia gestalt relacional, estar en awarness es entrar en la consciencia plena de aquello que vivimos en relación con otro, comenzando por la relación con el terapeuta. Es un viaje en esta consciencia-vigilancia que se hace un poco más explícita y que nos conduce a veces hacia zonas aún cerradas y por consiguiente desconocidas. Estar « aware » es estar listo a ir hacia lo desconocido, hacia lo imprevisible, hacia aquello que he llamado lo « aún- no- concietizado » en espera de ser revelado.

Consciousness es el awarness que sucede en el cognitivo, en el explicativo, en el descubrimiento de que hacemos en nosotros mismos en el curso del proceso terapéutico o en la vida cotidiana: « Ah sí, me doy cuenta de... tomo consciencia de que repito tal comportamiento con vos, mi terapeuta, o en mi vida cotidiana, y me doy cuenta que lo hago habitualmente en mi vida, pero hasta ahora no me había dado cuenta ». Es la consciencia puesta al servicio del desarrollo de nuestra identidad, de nuestra capacidad de aprovechar nuestras experiencias de vida, y de nuestra inteligencia puesta al servicio de nuestro desarrollo personal, afectivo, profesional, social, intelectual, espiritual.

En un proceso fluido, no hay corte entre los dos, están en interacción. El awarness permite identificar mejor quien soy por la importancia dada al sentimiento y este deviene consciousness por el hecho poner palabras en el sentimiento y de elaborar. Los terapeutas gestálticos que se refieren a la teoría del self dicen que es la función del self que está al servicio de la función personalidad para nutrir la función del ego, es decir la capacidad de orientarse en la vida y en nuestras relaciones y de hacer las elecciones correctas, en función de quiénes somos y de los ambientes con los que estamos en interacción.

En los dos casos, se trata de llevar su **atención** sobre sí para vivir la experiencia. Cómo ha dicho J. Vigne en «

Soigner son âme »: « La atención es la consciencia en acción. Sin ella, no hay progreso psicológico o espiritual posible...La atención a lo que se hace es el motor de la transformación... la atención cura" Es un camino activo que necesita una movilización del ser, un deseo, una curiosidad sobre sí ligado a la vida, un deseo de descubrir: ese descubrir den sus fundamentos totalmente involucrado con la sociedad, un espíritu de aventura listo a explorar las zonas de sí desconocidas, oscuras y a aceptarse con ellas. Es también un camino de bienvenida, de abandonar el control, de abandono a aquello que llega sin realizarse preguntas, teniendo confianza, teniendo fe en el proceso. Es lo que se llama la vía media en Gestalt, idea que ha tomado prestada de la conjugación de verbos en la antigua Grecia, y también de los filósofos orientales. Se traduce al francés por los verbos pronominales, por ejemplo: yo me paseo: soy a la vez activo y pasivo, me hago a mí mismo aquello que me dejo hacer, hago la acción de caminar y a la vez me abandono a esta acción. Es una conjunción de lo activo y de soltar el control que recupera el mensaje de ciertas tradiciones orientales.

## 2- Las cuatro modalidades de consciencia en el nivel psicológico y su correspondencia en el nivel transpersonal

Voy a intentar dar cuenta de las cuatro modalidades de consciencia que caracterizan el nivel psicológico y relacional en terapia Gestalt así cómo su correspondencia en el nivel transpersonal. Se imponen dos observaciones previas:

- no funcionan de modo lineal, unas después de las otras, pero están en interdependencia. En el funcionamiento de un individuo sano están en alianza unas con otras y dan al individuo una cierta fluidez tanto en su mundo interno cómo en su relación con el mundo externo. En psicoterapia vemos en general las personas con disfunciones en sus modalidades y en sus formas de estar en interacción,
- a propósito de las cuatro modalidades llamadas transpersonales, las que tienen correspondencia en el nivel espiritual de las cuatro modalidades psicológicas: son difíciles de describir. En general nos faltan

palabras para dar cuenta de las experiencias, muy subjetivas, usualmente muy fuertes y muy bellas que forman parte de aquello que se nos escapa y que tocan la trascendencia del ser humano en su relación con el mundo.

- Le doy mucha importancia a las tres primeras modalidades ya que son la base del trabajo psicoterapéutico y psico-espiritual. En tanto que formador, quisiera transmitir a los lectores las nociones suficientes para que ellos se animen a desarrollar su capacidad de estar en el continuum de consciencia (base de la gestalt y de la meditación budista) en la relación con el paciente y a darles el deseo de desarrollar su aptitud para acompañar a sus pacientes en el continuum de su experiencia.

### **Primer nivel : la consciencia sensorial o sensori-awareness. Apertura de los sentidos y del cuerpo.**

Cuando estuve en formación en Canadá, utilizamos la palabra *sensori-awareness* para designar esa forma de consciencia. La consciencia sensorial primaria básica en estado bruto, no elaborada. La palabra « aware » contiene la idea de la vigilancia. Es el tipo de vigilancia de fondo donde no somos explícitamente conscientes, pero que actúa naturalmente, y nos orienta de modo adecuado en la vida. Es eficaz para nosotros, a menudo sin saberlo. Es el *awareness*.

### **Acompañamiento terapéutico**

Buscamos la consciencia sensorial primaria al invitar al paciente a llevar su atención sobre su experiencia interior al mismo tiempo que él nos habla de sí en las situaciones que nos cuenta o cuando evocamos la co-construcción de la relación entre él y nosotros:

« Llevá tu atención a lo que sentís en tu cuerpo ahora, en tus sensaciones, tus reacciones corporales, tu respiración, tu ritmo cardíaco, tu fisiología en movimiento... y más... y más...dejá venir lo que quiera venir... si hay imágenes que vienen o recuerdos, dejalos venir...abandonate a lo que viene, confía en el proceso y en la inteligencia de tu organismo ».

El acompañamiento del terapeuta puede hacerse según el siguiente proceso:

- Partimos de los contenidos, o de la relación paciente/terapeuta, y más particularmente de un momento en que se ve o que se siente cargado emocionalmente,
- El terapeuta invita al paciente a centrarse en su experiencia interior en relación con los contenidos, en el nivel corporal, emocional, imaginario,
- Él se centra también sobre su experiencia interior al mismo tiempo que acompaña al paciente (ver mi artículo sobre la intercorporalidad),
- Deja los contenidos de lado y sostiene lo que viene, sea cual fuere la forma que tome,
- Confía en lo que emerge y acompaña al paciente para que él también se suelte,
- Plantea la hipótesis de que lo que emerge y se desarrolla es un trabajo en profundidad de los mecanismos no conscientes que sostienen los contenidos.

Buscamos también esta forma de *awareness* por intermedio de prácticas corporales variadas que sirven de soporte a la toma de consciencia : meditaciones dinámicas, ejercicios de bioenergética o provenientes de las artes marciales, teatro, etc...

### **Actitud terapéutica**

El terapeuta recibe las sensaciones, las emociones, los silencios, las tensiones, sostiene el continuum de consciencia del paciente para que lo que está contenido en el fondo pueda emerger, desarrollarse, generar otra cosa que la que está ahí de presente. El terapeuta es él mismo también, en la consciencia de su experiencia al mismo tiempo que sostiene el continuum de la experiencia del paciente. Se conecta junto con el paciente, a sí mismo en relación con el paciente, a la consciencia universal, a su fondo espiritual. Se pone a sí mismo en estado de meditación frente a su paciente para acompañarlo. Están juntos en un estado meditativo, el estado meditativo del terapeuta está al servicio del paciente y del proceso terapéutico. El organismo puede así recuperar su capacidad de autorregulación.

Creamos así un contexto que permite emerger a primer plano ciertas inscripciones engramadas en el organismo. Pueden ser trabajadas en ese momento o más tarde.

### **Esto supone:**

- que el terapeuta esté cómodo con los enfoques corporales que utilice,
- que él mismo como el paciente no estén en el hacer, sino en el movimiento al servicio de la toma de consciencia de los sentimientos,
- que ralentice el ritmo, y respete los silencios para que el trabajo interior pueda ser realizado.

Es una forma de meditación, que reposa sobre los mismos principios de la meditación zen. Por otra parte invito a los terapeutas gestálticos a practicar meditación, yoga u otros enfoques corporales que permitan desarrollar la consciencia corporal, y la capacidad de mantenerse en el continuum de consciencia.

### **Acompañar y sostener el emerger de las inscripciones contenidas en el « fondo corporal »**

El hecho de desarrollar esta consciencia sensorial primaria pone al cuerpo en primer plano en su funcionamiento más básico. Nos regresa a lo vital, a lo pulsional, a los fundamentos de la existencia en lo que puede tener de arcaico, en despertar de la consciencia de los movimientos del organismo para su supervivencia y para su desarrollo.

Nuestra materia corporal es portadora de inscripciones y de memorias que llegan de traumas de la primera infancia. Aún si la mayor parte del tiempo son olvidadas, permanecen activas en nuestro funcionamiento como seres humanos y nos dejan con zonas de vulnerabilidad. F. Perls y P. Goodman nos han presentado al cuerpo en tanto « fondo ». Este fondo contiene las inscripciones de los traumas que han marcado nuestra infancia. Esta forma de consciencia puede despertarlas, puede hacer surgir al primer plano las impresiones de las faltas, las huellas de situaciones angustiosas, la psicología de los mecanismos de supervivencia que se han convertido en una segunda naturaleza.

Concentrarse en el continuum de nuestra experiencia corporal en presencia de un otro es una forma de despertar algunas de estas inscripciones, lo que permite además de mirarlas, recibirlas y trabajarlas si fuera conveniente.

A través de él, entramos en la consciencia de que nuestro cuerpo es un fragmento de la materia que está en un proceso de evolución después del big bang, que es fisiología en movimiento. Al concentrarnos en nuestro cuerpo, nos inscribimos en la tierra y en el universo, entramos en un proceso de encarnación.

Se trata también por esta forma de consciencia de re-anclar al paciente en las bases mismas de su existencia y de su encarnación, pero también de crear un fondo terapéutico común al paciente y al terapeuta. Este trabajo de sensori-awareness que he traducido como consciencia sensorial primaria podría ser visto como un tipo de meditación gestáltica al servicio de la restauración del sentimiento de existencia del paciente, puesta al servicio del despertar del espíritu que anima el sentimiento de existencia.

### **Su correspondencia en la dimensión transpersonal**

Esta modalidad de consciencia permite intuir los principales elementos del nivel transpersonal, que serán contactados más profundamente en las otras tres modalidades.

*Al concentrarnos en nuestros sentimientos corporales, nos inscribimos en nuestra historia porque está contenida en nuestro cuerpo, en lo social porque es nuestro modo privilegiado de comunicación, sobre la tierra y en el universo porque somos « polvo de estrellas ». Entramos en un proceso de encarnación, que es la condición para nuestro desarrollo espiritual.*

Descubrimos que el cuerpo es mucho más que una simple máquina psicológica para sobrevivir, es una central energética que anima nuestra forma de ser en el mundo y que contiene nuestro potencial espiritual.

Desarrollar esta forma de consciencia nos permite sentir que somos habitados por una fuerza que es mucho más vasta que nosotros mismos, y que llamamos energía. Pasamos así del nivel psicológico al nivel energético. Esto es en primer lugar sentido y vivido a través del cuerpo y la respiración. Es el soplo del universo que nos atraviesa. Podemos entonces intuir que estamos

ligados a los ambientes próximos y lejanos y que somos un fragmento de la Energía Universal.

Entonces podemos ya descubrir por nuestra visión interna que la conjunción cuerpo-consciencia-espíritu es un todo, que somos uno. La circulación de la energía liga sus tres niveles y nos hace vivir la experiencia de la Unidad. Estamos cercanos a la filosofía del yoga cuyo objetivo es religar lo que ha sido dividido y restaurar el sentimiento de unidad.

Esta consciencia sensorial primaria nos hace también descubrir el placer de los sentidos, la energía sentida corporalmente en el placer, con uno mismo y en relación con el otro. La consciencia corporal nos da acceso al placer de ser lo que somos, unidos a algo mayor que nosotros. La energía liga el cuerpo con el espíritu, pero también entre nosotros y el otro, nosotros y el universo, nosotros y los mundos invisibles de los cuales nuestro cuerpo es a veces el receptáculo. En este nivel experimentamos que el cuerpo es tanto el soporte de estados como la serenidad, la paz, la bondad, el soltarnos, la confianza, la seguridad, la compasión, el éxtasis. Esto puede ser también el descubrimiento del placer sensual que abre a la sexualidad, particularmente a la sexualidad sagrada y tántrica.

Pasamos del cuerpo sufriente, del cuerpo ligado a inscripciones tal vez dolorosas al cuerpo en tanto que energía que nos une más allá de nosotros mismos, a la fuente de la energía vital, al espíritu.

### **Segundo nivel : consciencia emocional-relacional. Apertura del corazón.**

Esta segunda modalidad de consciencia es la consecuencia lógica y energética de la precedente, podríamos decir que son indisolubles la una de la otra, porque es necesario el « sensori-awareness » en relación con el otro, con nuestro medio y en terapia en la relación terapeuta/paciente.

En el ciclo de contacto, está la secuencia donde el ser humano, sintiendo una necesidad, comienza a mirar el medio, a imaginar y pensar cómo podrá hacer para satisfacer su necesidad. Se da cuenta que el otro está ahí y que es ne-

cesario ir hacia él para comunicar, para sentirse existir en relación, para amar y para ser amado, para dar sentido a su vida. El hecho de darse cuenta que el otro existe libera la emoción: lo amo, lo detesto, le temo, desconfío, me preocupa, me siento frustrado, abandonado, amado, reconocido, mal interpretado, odiado, mirado con lujuria... Es estar en el sentir de las emociones y de las reacciones que nos habitan cuando llevamos nuestra atención hacia el hecho de que el otro está ahí y que debemos relacionarnos con él.

Esos sentimientos en ese espacio donde el emocional y el relacional se superponen nos regresan a la construcción de una unión. Esta modalidad de consciencia nos permite usualmente recontactar ese emocional de base que se ha construido en el curso de las interacciones con los personajes significativos de nuestra historia pasada y con los de nuestra historia presente. Permite contactar los elementos de nuestro fondo emocional-relacional-interaccional que genera nuestras formas de ser y de hacer habituales, nuestras repeticiones neuróticas, nuestra forma de percibir el mundo y de percibirnos en nuestra relación con él. Nos hace seres de contacto, nos sitúa en lo humano, en lo inter-humano, en la co-construcción de la unión y de la relación.

### **Acompañamiento terapéutico**

En el proceso terapéutico, el terapeuta sostiene el proceso de concientización del paciente hasta lograr la consciencia plena de su experiencia sensorial, corporal, emocional en la relación con aquello que dice y con el terapeuta.

Podemos completar el proceso presentado más arriba de la manera siguiente:

- el terapeuta acompaña al paciente en la emergencia de sus emociones en relación con los personajes de los cuales habla, de su historia actual o pasada,
- Sostiene la reactualización del emocional, aquí y ahora en la relación con el terapeuta. Con esta frase: « ¿Cómo esto que ves con tal persona, está también presente entre nosotros dos? »,
- le da el apoyo para que surja la plena consciencia de sus emociones, el reconocimiento de sí con ellas, « Me

veo, me siento, me reconozco con ellas »,

- Facilita la toma de consciencia de la relación que él tiene con sus emociones: las acepto, las rechazo, me juzgo, no quiero ver, hago cómo si eso no existiera, me avergüenzo...

Acompaña la toma de consciencia de « soy lo que aparece en este momento, esto forma parte de mí... ». No busca comprender, no interpreta. Es un testigo benevolente, observador, casi un partero de la plena consciencia de sí estando con lo que aparece aquí y ahora. Hasta que llegue la aceptación, o por los menos el comienzo de la aceptación: « Sí, estoy también aquí y ahora puedo mirarlo... puedo verme con esto... puedo incluso comenzar a aceptarlo... me acepto así... »

Y es él mismo en relación con el paciente, permaneciendo en la consciencia de su propia experiencia interior frente al paciente. Está en lo que llamo la consciencia-presencia. Permaneciendo en la consciencia de sí mismo frente al paciente, entra en un estado de presencia y de consciencia ampliada, no está más solo en la psicología, está en lo energético, en la confianza en el proceso, en la fe.

En el nivel psicológico, estamos en la exploración de cómo estamos ligados a los otros y en el descubrimiento de los mecanismos neuróticos que interfieren en la relación y que nos impiden estar verdaderamente en « contacto ». Y esto nos lleva a la búsqueda de nuevos ajustes en nuestra relación con los otros para recrear la unión, la proximidad, la intimidad respetando los límites del otro.

### ***Su correspondencia en el nivel transpersonal***

A medida que emergen las reacciones y las emociones ligadas con la relación con el otro y que ha descubierto una relación íntima que lo mantiene con todo, hay una limpieza de ese fondo emocional-relacional. La capacidad de sentir, de percibir se hace más aguda, la clarividencia se amplifica. Se comienza a pasar de una hipersensibilidad neurótica a una apertura de los sentidos y del corazón, a una percepción multidireccional. La energía contenida en el emocional neurótico puede ser reorientado hacia la apertura del corazón. El cuerpo

puede reencontrar su trascendencia al ser el asiento del alma.

Hay un ensanchamiento del campo de consciencia ordinario, lo que permite a los elementos que permanecieron invisibles manifestarse. Es el nivel de los mundos invisibles, el paciente puede comenzar a viajar más en lo que él no ve habitualmente de su mundo interior. Esto es válido también para el terapeuta que deviene más clarividente.

La modalidad de consciencia precedente nos hace sentir la unidad cuerpo-consciencia-espíritu. Esta otra modalidad de consciencia nos impulsa hacia el hecho de que somos seres humanos en la búsqueda de re-unión y de amor con lo que nos rodea en la vida cotidiana, y con lo que está más allá de nosotros. Gracias a la experiencia de la Energía Universal presentada en la fase de sensor-awareness, la restauración del nexo con los otros puede comenzar, y su proyección más allá del ego nos da la posibilidad de sentirnos unidos con los otros niveles de lo vivo, la naturaleza, las plantas, los animales, con « el medioambiente no humano », luego con el universo y lo Divino.

Finalmente la presencia del otro interroga otras cuestiones como la relación odio/amor, el otro percibido cómo agresor, la violencia de la relación y en la relación. El trabajo psicológico permite hacer una limpieza emocional y energética necesaria para la apertura del corazón, para la compasión y el amor incondicional. Se trata de transformar la energía contenida en nuestras heridas en energía de amor. Así la relación con el otro se convierte en el camino hacia lo espiritual porque nos permite ir más allá del ego cuando tenemos un deseo de transformación y de reencontro con lo que está más allá de los niveles terrestres y psicológicos.

### **Tercer nivel : la consciencia en las dimensiones reflexivas y cognitivas.**

#### ***Apertura a la palabra que transforma.***

El hecho de llevar nuestra atención a la experiencia inmediata en sus dimensiones sensoriales, corporales, emocionales en la relación con el otro, hace resurgir nuestras maneras de ser y de hacer en la vida, especialmente en los

momentos de vulnerabilidad. Estamos en la fase del ciclo de contacto en la cual tomamos consciencia e los mecanismos que hemos establecido en el curso de nuestra historia, para sobrevivir, y que repetimos en la vida cotidiana, casi todo el tiempo de forma no consciente. Es lo que F. Perls, inspirándose en Freud, llamó las situaciones repetitivas, condicionadas por las situaciones inacabadas. Cuando analizamos la relación terapeuta/paciente, podemos repararlas en vivo en el momento que se actualizan; es una de las originalidades y puntos fuertes de la Terapia Gestalt. Podemos verlas, reconocerlas, reconocernos en el mecanismo que está actualizándose. Luego podemos darles sentido por medio del lenguaje: podemos nombrar, y poner en palabras la forma en que las tomamos. Se trata de comprender a partir de cuales « leyes » funcionamos. Nuestros introyectos, no puestos en cuestión y no transformados por quienes somos profundamente, se convierten en ley y están en el origen de nuestros sistemas de repeticiones neuróticas. Nuestra existencia está construida por esas leyes implícitas. Utilizo la palabra ley, porque desde el punto de vista del organismo que sufre, el mecanismo de supervivencia se convierte en una necesidad para mantener un cierto equilibrio. Hace « ley », en la imaginación, y tal vez en lo real, lo que podría convertirse en un derrumbe (narcisístico) o en una explosión, la disolución en el universo (locura).

Esta modalidad de consciencia nos invita a concientizar plenamente lo que está en la relación para identificar cuales son sus sustratos familiares, históricos, culturales y cómo ellos influyen nuestra vida, nuestras relaciones, nuestros compromisos familiares y profesionales, nuestra sexualidad, nuestra relación con los tabúes y la trasgresión.

En este nivel, la consciencia se convierte en un instrumento esencial de conocimiento de sí en relación con el mundo. Trasciende el sentimiento y el emocional, se convierte en el insight que da sentido a lo que sucede: « Ah sí, soy alguien que... me doy cuenta que reacciono de tal forma en esa situación... ».

Es ahora que el cambio puede suceder. Cambiar, de un punto de vista

gestáltico, es buscar nuevos ajustes, es transformar nuestros mecanismos neuróticos en mecanismos creativos, es cambiar de nivel y pasar de lo psicológico a lo espiritual.

### **Acompañamiento terapéutico**

Acompaño los dos niveles precedentes para que la consciencia sensorial-emocional evolucione hacia esta captación más mental y analítica a partir de intervenciones como:

- tratemos de identificar lo que hacés en esta situación,
- Abrí tu consciencia a las reacciones y mecanismos relacionales que utilizás en esta situación,
- Obsérvate reaccionar así, mira cual es el resultado, ¿cual es el precio que pagas?
- Miremos juntos ¿cómo este mecanismo se reproduce conmigo? tu terapeuta.
- Y ahora que sabés esto de vos, ¿tenés ganas de cambiar? Tomate el tiempo de sentir si verdaderamente tenés ganas de cambiar, escuchá la respuesta en los mensajes que tu organismo te envía cuando pensás esto,
- ¿Qué podrías hacer que fuese diferente? Tratá de imaginar, de visualizar otros escenarios.

El proceso de conscientización que engloba las modalidades precedentes evoluciona ahora hacia la toma de consciencia en el nivel cognitivo: aprendo algo sobre mí y es a partir de esto que voy a comenzar a cambiar, si esta es mi decisión. Estamos en la dimensión pedagógica de la Gestalt.

### **Actitud terapéutica:**

En este nivel del proceso, el terapeuta está en una posición delicada: está al mismo tiempo involucrado en la co-construcción del vínculo terapéutico y al mismo tiempo se convierte en una suerte de terapeuta-psicosociólogo observador de los comportamientos de alguien en su vida cotidiana. Se convierte también en un observador de lo que pasa entre él y el paciente; es una especie de yo auxiliar, desapegado, permitiendo así la emergencia de esa consciencia más mental e intelectual, aunque permanece conectado por la circulación de la energía a las modalidades sensori-awarness y emocional-relacional.

Al mismo tiempo está conectado, se reconoce con su parte de responsabilidad en la co-construcción del proceso relacional. Esto se puede traducir con la pregunta:

« ¿Cómo me tomo a mí mismo, terapeuta, para que vos conectes con la emoción que está ahí? ¿Dije o hice algo que provocó esa reacción que está acá ahora? »

### **Su correspondencia en el nivel transpersonal**

Ciertos aspectos del Evangelio de San Juan, aporta una luz, podría dar cuenta de la parte trascendente de esta modalidad de consciencia: « El verbo hecho carne ». Es la consciencia que da acceso a la palabra fuerte, porque está encarnada. Es la palabra que desciende de la carne, de la experiencia viva y que da sentido a la existencia. Da la luz poniendo en evidencia lo que debe ser cambiado en nosotros para que le demos otra forma a nuestros comportamientos neuróticos, fuentes de sufrimiento. Esta transformación está animada por el Espíritu ya que somos cuerpo-consciencia-espíritu. Pasamos del plano terrestre y psicológico al plan superior, a aquello que algunos llaman el mental superior, otros, lo divino. El ego se hace menos reactivo y más desapegado. Cuanto más desapegado, más el Espíritu puede manifestarse.

La interdependencia, la alianza y la resonancia entre estos tres niveles de consciencia en la relación con el otro, crean una alquimia que impulsa al ser humano hacia la palabra encarnada que transforma y que trasciende la existencia. Esta palabra está animada por una forma de inteligencia superior que nos llega de algo más grande que nosotros. Nos vuelve a dar la vida al recontactar el ser profundo que está en nosotros, lo que algunos llaman lo divino en nosotros. Es el Verbo.

« En el principio era el Verbo, y el Verbo estaba en Dios, y el Verbo era Dios... de todo Ser estaba la vida y la vida era la luz de los hombres... » (San Juan)

Es la palabra fuerte que viene de la inteligencia del corazón, es la que ilumina a veces nuestro camino de vida. Es el Espíritu que anima al ser humano y que transforma la relación.

Pasamos de las leyes neuróticas que rigen la vida del ser humano a la comprensión de las leyes del universo. El microcosmos funciona como el macrocosmos y recíprocamente. Lo divino no es una entidad más allá, está en nosotros. Lo contactamos cuando estamos unificados. Se trata de ir más lejos en la receptividad, en el soltarse, para que la inteligencia del universo pueda hacer su trabajo de transformación en nosotros. Dejarse penetrar por el flujo de inteligencia que modela el universo. Es la fuente de la sabiduría.

### **Cuarto nivel: consciencia social y moral.**

La toma de consciencia y el análisis de las interacciones entre nosotros y los otros abre a la cuestión del cambio. ¿Qué es cambiar? ¿Por qué cambiar? ¿Para quién? ¿Nuestro cambio tendrá influencia sobre los otros? ¿Nuestra misión de ser humano será convertirnos en agentes de cambio para los que nos rodean, para el planeta?

Estas cuestiones nos llevan a interrogarnos sobre nuestra antropología. Tomo la palabra antropología en su sentido etimológico: las representaciones y conocimientos que tenemos sobre el ser humano y de nosotros mismos en tanto seres humanos. Apelan también a la cuestión de nuestra responsabilidad, en el sentido de compromiso social. Nos reencontramos con la Gestalt como la entendían Perls y sobretudo P. Goodman: la terapia gestalt, en su dimensión anárquica, que se interesa por lo social, con la comunidad, lo colectivo, lo político, la cultura, con sus reglas explícitas e implícitas, su sistema de valores, sus creencias, su ética.

El hecho de desarrollar esta consciencia nos lleva a interrogarnos sobre nuestro propio sistema de valores, sobre nuestras creencias explícitas e implícitas sobre nuestra pertenencia a grupos. ¿A qué sistema de valores adherimos? ¿A los de nuestra familia de origen? ¿Al de la cultura ambiente? ¿A los de una religión o de una corriente espiritual? ¿Estamos de acuerdo con estos sistemas? ¿Y nosotros, profundamente qué queremos? ¿Cual es nuestra moral, nuestra ética?

Nos abre sobre los grandes temas de la existencia y sobre la elucidación de

nuestras creencias sobre estos temas: la finitud, la muerte, el amor, la angustia existencial, la soledad, la sexualidad, el más allá, el compromiso social, la ecología, el respeto por el planeta...

En este nivel acompañamos al paciente para que desarrolle su identidad social, que identifique su misión en esta vida, a que ingrese en la dimensión ontológica de su existencia.

### **Acompañamiento terapéutico**

- el terapeuta ayuda al paciente a explicitar sus posiciones sobre los grandes temas, sosteniendo, cómo en las etapas precedentes, la consciencia de la experiencia interior al mismo tiempo que los temas son evocados,
- atento al hecho de que la exploración del sistema de valores puede hacer emerger situaciones inacabadas e introyectos que deberán ser trabajados.
- cuestión: miremos juntos cual es tu compromiso social.

### **Actitud terapéutica**

Estar simplemente presente. No influenciar directamente o sutilmente al paciente para que adhiera a nuestro propio sistema de valores, o de nuestras creencias, u orientaciones espirituales. No somos guías espirituales, somos terapeutas gestálticos abiertos a la dimensión espiritual del ser humano.

### **Su correspondencia en lo transpersonal**

Las tres primeras modalidades de consciencia trabajan profundamente sobre la encarnación en el cuerpo, en el emocional, en la relación, en el mundo. Esta encarnación se hace en profundidad:

- por el regreso al cuerpo en lo que tiene de vital,
- por la depuración de lo emocional,
- por lo relacional en lo que tiene de fundamental para la restauración y la creación de vínculo,
- por poner en cuestión nuestros mecanismos de supervivencia y por la

exploración en vivo de nuestros mecanismos repetitivos,

- por la apertura hacia la transformación.

Este proceso está sostenido por la inteligencia del organismo y por la relación en su dimensión energética. Despierta el Espíritu, es el Espíritu en nuestro trabajo interior.

La consciencia mental se proyecta más allá de sí misma en el universo interior y exterior y regresa al Espíritu. Es también el Espíritu que reencuentra lo mental y lo trasciende. El Verbo se hace carne. El texto deviene sacro, portador de lo esencial. Esto esencial busca manifestarse en el mensaje de las grandes religiones y tradiciones espirituales, pero también en el arte, en la poesía, en la arquitectura, y en los símbolos de los lugares elevados del planeta Tierra, en los rituales de los pueblos del mundo.

El mensaje esencial es que todo está conectado y que estamos conectados unos a otros en la transversalidad pero también a lo más grande que nosotros, en la verticalidad.

Estamos en la síntesis de los elementos contenidos en la reunión las modalidades de consciencia. Es la consciencia cuántica, metafísica, la consciencia del poder creador del universo; es la consciencia del más allá de la tierra, del tiempo y del espacio; la consciencia de todos los universos posibles.

Es la Consciencia Universal.

Pasamos de lo psicológico a lo ontológico. Estamos en el universo del Ser. Es el « ¿Quién soy? » más allá de nuestros sistemas neuróticos, transformados por el Ser.

Este nivel nos conduce a las experiencias extáticas que a veces vivimos: donde todo está conectado y estamos conectados al Gran Todo, somos un fragmento de la consciencia universal, nada está dado al azar, funcionamos so-

bre los principios de interdependencia, estamos también en interdependencia con lo más grande y todo es signo, todo tiene un sentido más allá de nosotros. Tenemos la plena consciencia de que nuestra existencia tiene un sentido más allá de nosotros y de nuestros entornos próximos, en la consciencia de que hemos elegido venir a vivir en la materia, entre infinitas elecciones posibles.

### **Conclusión**

El proceso terapéutico está hecho de momentos donde el paciente cuenta su vida, sus preocupaciones, donde expresa su sufrimiento, su angustia. El terapeuta lo escucha, y utiliza las técnicas que él conoce para sostener el proceso. Quisiera poner el acento, para terminar, en el hecho de que la consciencia cómo herramienta clínica nos lleva a introducir el camino meditativo en el proceso terapéutico. Los orígenes indoeuropeos de la palabra meditación contienen la idea de curación.

Estamos en lo que F. Perls llamó la « terapia de concentración », centrarse en lo que está acá, aquí y ahora, observarse, confiar y soltarse, otra cosa vendrá... Es así que podemos esperar un tipo de iluminación sobre lo que somos y sobre lo que la Vida espera de nosotros. Una de las diferencias esenciales con la meditación budista, es que esta meditación se hace en relación. Hay momentos en el proceso donde se dejan de lado los contenidos, las explicaciones, los diagnósticos y en los cuales el terapeuta sostiene la experiencia sensorial, emocional, relacional del paciente, y más y más. En silencio para dejar que se haga el trabajo interior, en la lentitud, en la confianza, en silencio. Hasta que una figura significativa emerge del fondo del organismo del paciente, provocando una nueva experiencia interior así como un avance del proceso. Provocando también, algunas veces, lo que F. Perls llamó un « mini-satori ».

« No sirve de nada empujar el agua del río, fluye solo ».

### **Bibliografía**

- Delacroix J-M., *La troisième histoire. Patient-Psychothérapeute : fonds et formes du processus relationnel*, Dangles, 2006
- Delacroix J-M., *Ainsi parle l'Esprit de la plante. Un psychothérapeute français à l'épreuve des thérapies ancestrales d'Amazonie*, Jouvence 2000
- Tolle E., *Le pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000
- Vigne J., *Soigner son âme*, Albin Michel 2007
- Welwood J., *Pour une psychologie de l'éveil*, la Table Ronde, 2003
- Texto comenzado en 2012, revisado en 2013, y actualizado en agosto de 2014 para la revista de la Asociación Gestáltica de Uruguay.

# Terapia Gestalt con Autogestión de Escenas o la inconmensurable pluralidad de almas

Lic. Andrés Molteni Cibeau  
Dir. Centro Integración Gestalt

*... il dottor Ribot e il dottor Janet vedono la personalità come una confederazione di varie anime, perché noi abbiamo varie anime dentro di noi, nevvvero, una confederazione che si pone sotto il controllo di un io egemone.*

Antonio Tabucchi, Sostiene Pereira

**P**ues bien, dijo el doctor Cardoso, creer que somos «uno» que tiene existencia por sí mismo, desligado de **la inconmensurable pluralidad de los propios yoes**, representa una ilusión, por lo demás ingenua, de la tradición cristiana de un alma única; el doctor Ribot y el doctor Janet ven la personalidad como una confederación de varias almas, porque nosotros tenemos varias almas dentro de nosotros, ¿no es cierto?, una confederación que se pone bajo el control de un yo hegemónico.”

Esta teoría no pertenece ni a Théodule-Armand Ribot (1839 – 1916) ni a Pierre Janet (1859 – 1947). Ambos fueron colegas en el Colège de France. Sus respectivas tesis *Hérédité: Étude Psychologique* y *Automatisme Psychologique*, como el resto de sus obras, ni siquiera rondan el tema de los yoes múltiples.

La teoría de los yoes múltiples, de que contenemos una inconmensurable pluralidad de yoes, o donde más poéticamente se expresa como una confederación de almas, se opone a la idea de un yo único, y esta teoría del yo único, es heredera – según el autor – de una ilusión, en sus palabras “una ilusión, por demás ingenua, de la tradición cristiana del alma única.”

Tener una pluralidad de almas o de yoes, donde una se hace hegemó-

nica y lidera a la confederación de almas es la teoría que más se acerca al trabajo de la Autogestión de Escenas que desarrollamos en el Centro de Integración Gestalt. Es la que mejor define la escena y mejor describe lo que hemos observado en estos 20 años de trabajo con este modelo terapéutico.

En nuestro modelo de trabajo terapéutico grupal, de autogestión de escenas, una persona habla y otros lo escuchan atentos no tanto a lo que piensan, sino a lo que sienten. Esta es la primera clave. Escuchar al

otro y escucharse a uno mismo. Sintiendo lo que se despierta en mí, en contacto con otro. A partir de esta escucha – que llamamos **“Escucha Resonante”** – tomamos contacto en primer lugar con lo que sentimos. Lo que nos cuenta y nos muestra el **“Paciente Llave”** – cómo las creadoras del modelo **Kita Cá y Elsa Lanza** bautizaron a quien decidió hablar en el grupo – provoca un eco, una resonancia en nosotros. Surgen sensaciones, sentimientos, necesidades, estados. También imágenes, evocaciones y pensamientos. Todos los ingredientes de la intuición creativa. Los compañeros que escucharon al paciente llave, comparten sus sentimientos y luego cada uno de ellos crea un personaje que exprese ese estado, esa necesidad, esos sentimientos.

Surge una heterogénea galería de personajes, con ellos, en pocos minutos, crean una escena y la representan.

Una trama con planteo, conflicto y desenlace. Un pequeño universo constituido por seres ligados por vínculos, por sentimientos, con simpatías y aversiones, donde se desarrolla un destino común, efímero e infinito.

Presentan esa escena al paciente llave que la recibe atento. Atento a la escena y ahora él mismo, atento a lo que siente al presenciarla.

“**TODOS PODEMOS CAMBIAR. CAMBIAR Y AL MISMO TIEMPO ACERCARNOS A UNA IDENTIDAD MÁS AUTÉNTICA. MÁS INTEGRADA MÁS RICA Y DINAMICA.**”

¿Qué es esta escena? ¿Quiénes son esos seres que se desplegaron frente a él? ¿Qué cuenta esta trama?

La escena cómo un sueño, como un relato mitológico, es un arquetipo, una cifra. Descubre, problematiza y muestra, la trama del paciente llave. Todos los personajes son él. Son identidades, aspectos, son sus múltiples yoes y sus relaciones. Al mismo tiempo la escena muestra una dinámica, un clima, un género. Nos muestra, solapados, tanto el mundo interno como al mundo externo del paciente llave. Aparecen vínculos, situaciones habituales, familiares, conflictos conocidos y secretos. Aparece lo no dicho. Lo no decible. La inconmensurable confederación de almas.

Todos somos portadores de escenas, pensamos en escenas, procedemos de acuerdo a las escenas de las que estamos constituidos. Algunas las conocemos, podemos dar cuenta de ellas, otras no. Otras permanecen ocultas, son inconscientes. A veces, cuando actuamos contra nuestra voluntad, nos gobiernan. Es ahí cuando repetimos, una y otra vez, aquello que queremos evitar. Permanecen ocultas.

El trabajo de autogestión de escenas las hace visibles. ¿Cómo leerlas?

Para abrir las claves de la escena pedimos a los participantes que busquen cómo se vincula el personaje que crearon con su propia vida. Cómo se relaciona el destino de su personaje con su vida.

Este vínculo es un hilo de Ariadna, un camino directo a un centro, a una situación estructural que pertenece al paciente/actor. Luego, el personaje es también un yo del actor. El personaje, ese ser viviente que hemos visto desplegarse frente a nosotros y sufrir su destino, les pertenece a ambos. Luego, se expande la confederación de almas, se trata de un alma compartida por el paciente llave y por el paciente/actor. Comparten un alma. ¿Es esto posible? ¿Podemos compartir un alma? Nuestra respuesta es sí. Podemos llamarlo como Jung, incons-

ciente colectivo. Como Sheldrake, campo mórfico. Tomamos contacto con los hilos secretos que nos unen. Que nos unen con el otro y con el mundo. Con aquello invisible que Platón, mencionó como Anima Mundi. El alma del mundo, que en oriente es la doctrina de Brahma y que continuó desde Plotino hasta la contemporánea concepción de Gaia. El mundo todo, es uno, un ser viviente con su propia alma, es común a todos. Esa comunión invisible que nos lleva al misterio. ¿Seremos nosotros las múltiples almas de Gaia?

**“En nuestro modelo de trabajo terapéutico grupal, de autogestión de escenas, una persona habla y otros lo escuchan atentos no tanto a lo que piensan, sino a lo que sienten. Esta es la primera clave. Escuchar al otro y escucharse a uno mismo”.**

La teoría que exponíamos al comienzo también sostiene que un yo hegemoniza al resto. Ese yo es el más conocido, el más aceptado. Con los personajes vivimos otros yoes. Al vivir otro yo – muchas veces un yo marginado, prohibido, oculto – le permitimos que emerja. Se trata de un yo subalternizado. El darle lugar a este yo oculto nos abre al cambio. Aquello que subyace a toda persona que consulta, que sufre, es la necesidad de cambio. La integración de estos “nuevos” yoes produce el cambio. El cambio terapéutico.

Esta posibilidad de experimentar nuestra identidad plural, esta maleabilidad, nos retira de toda posición esencialista. No soy así. No soy una cosa inerte. Soy un ser humano plural creativo, cambiante, vivo. Esta mirada no esencialista también me permite no cosificar al otro. No estigmatizar al otro. Esta persona no “es” así, de esta manera y para siempre. Se muestra a mis ojos de cierta manera, pero puede cambiar, es múltiple. Todos podemos cambiar. Cambiar y al mismo tiempo acercarnos a una identidad más auténtica. Más integrada. Más rica y dinámica.

Trabajar y profundizar una sola escena puede tomar tiempo y al volver a ella – como con un mito – siempre nos ofrece nuevos sentidos.

Al mismo tiempo la escena es una experiencia. Vivimos la escena, los pacientes/actores, el paciente llave, los demás miembros del grupo, los terapeutas. Todos vivimos la experiencia. Para que el cambio se produzca no alcanza con la reflexión es indispensable esa experiencia.

Decíamos, al comenzar este artículo, que la teoría de la inconmensurable pluralidad de yoes no pertenece ni a Ribot, ni a Janet, tampoco pertenece a algún otro teórico de la psiquiatría ni de la psicología. Esta teoría puede leerse en la novela “Sostiene Pereira”, pertenece al novelista italiano/portugués Antonio Tabucchi. Y no es casual que esta teoría, tan afín a nuestra intuición y experiencia, haya nacido de la imaginación de un artista.

# Percepción gestáltica del niño-paciente.

Ps. Patricia Vidal Ruibal

**A**l comenzar un proceso gestáltico con un niño, nos apoyamos en los principios del paradigma holístico sistémico.

No buscamos la explicación causal. Consideramos la multicausalidad. Buscamos la comprensión de su modo presente de desenvolverse en el mundo. En ese modo está contenido su pasado y sus motivaciones presentes.

Buscamos la necesidad inconclusa que ha llevado a que el desarrollo saludable se haya interferido. No hablamos de la enfermedad, sino de formas de estar en el mundo, donde el sufrimiento o dolencia de cada uno será "lo enfermo" particular, parte del modo de la autorregulación personal.

Los rótulos o diagnósticos son palabras-imágenes cerradas, y para ayudar al cambio necesitamos una imagen dinámica, como es la descripción de lo que aparece. De este modo estamos atentos a ver a cada niño en un corte vertical, en el presente, con su autorregulación y sus áreas de desarrollo, tanto las disminuidas como las fortalecidas. Y también nos dirigimos a percibirlo en un corte horizontal, su historia, en su campo familiar a donde pertenece.

La mirada holística incluye al síntoma en la totalidad del niño, y a éste en la totalidad de su familia. Para describir su modo particular de estar en el mundo observaremos su modalidad de contacto, su forma de resistirse, su expresión emocional, su sentido del yo y su lugar en el grupo familiar.

Es importante recordar que la realidad del niño paciente es y está más allá de la mirada o postura del terapeuta. Solo vemos una parcialidad.

Utilizamos técnicas y experiencia como canales para que el yo del niño se manifieste y avance en la conciencia de sí mismo (miramos juntos lo proyectado).

A lo largo del proceso psicoterapéutico debemos responder a:

1. Al pedido de ayuda de los padres y al pedido de ayuda del niño/a.
2. Qué he comprendido de la forma de comportarse y relacionarse que manifiesta mi paciente niño.
3. Qué es lo que necesita y cuida con su defensa (estado emocional subyacente).
4. Cuál es el lugar que ocupa en su familia y qué hace para ser visto por ella.
5. Cuál es el movimiento entre el niño y los padres que lleva a la solución.
6. Cómo traduzco al lenguaje del medio, lo que sucede con este niño/a (intervención social y familiar).

**" Que el niño aumente la conciencia de sí mismo, Recobre su autorregulación (liberar introyectos), y Descubra diferentes alternativas para satisfacer y Expresar necesidades"**

## **METAS GESTÁLTICAS:**

Que el niño aumente la conciencia de sí mismo, recobre su autorregulación (liberar introyectos), y descubra diferentes alternativas para satisfacer y expresar sus necesidades.

Auto aceptación y auto apoyo (auto nutrición). Que mantenga (o recobre) su conexión con su sabiduría propia, interna (conexión espiritual). No hay nada para cambiar, sino para liberar y aceptar.

## **PRINCIPIOS BÁSICOS GESTÁLTICOS**

Todo lo expuesto hasta ahora (y todo lo que vendrá) se sostiene básicamente en el modelo del paradigma holístico-gestáltico. Especialmente enfocado sobre el principio de auto responsabilidad.

1. Solo puedo ser autorresponsable si aumento la conciencia de mí mismo, me integro y acepto mis partes.
2. Solo puedo ser autorresponsable aquí y ahora: el presente es la oportunidad.
3. Solo puedo ser autorresponsable si me dejo fluir y me autorregulo en el movimiento de la vida (niño interior).
4. Solo puedo ser autorresponsable si reconozco la posibilidad dinámica de recrearme en interacción con mi "campo" que también me determina (yo/ no-yo, teoría de campo).
5. Solo puedo ser autorresponsable desde la totalidad, y en relación con la totalidad mayor que nos abarca, donde solo soy una parte (visión holística).

Los principios gestálticos nos guían sobre las áreas y formas en que vamos a intervenir sobre la experiencia del niño en el proceso terapéutico, y a la vez esos mismos principios, son

las creencias que el terapeuta aplica a su propia vida.

Un paradigma no es más que un referente, un modelo, una brújula, que nos da una cierta comprensión sobre el modo en que nos movemos en un espacio tiempo determinado. Es un modelo explicativo. Como tal es deseable que siempre sea plausible de modificaciones (una gestalt viva), como la conciencia vivida, que crece y vamos ascendiendo a otros niveles antes no "vistos".

Hoy estamos en este punto y usamos estos principios gestálticos para guiar nuestro quehacer. Sin olvidar que el encuentro con el niño trasciende todo lo que nuestra comprensión desearía abarcar. Tengamos presente y pidamos la humildad para aceptar la manifestación del niño que está frente a nosotros, como inabarcable para nuestro entendimiento de terapeutas. No intentemos reducir. Solo aportemos nuestra parte, que la totalidad hará el resto.

Algunos de esos principios que sostienen la labor terapéutica son los siguientes:

1. El niño es una totalidad, la intervención en una parte modifica el

todo. Por eso siempre confiamos en que podemos comenzar por donde el niño/a elija y nos permita, más allá del motivo de consulta planteado.

2. El niño desarrolla una identidad en relación a un campo (familia, escuela, sociedad), y en relación a él cambia. Por eso siempre vemos al niño paciente en un presente (aquí y ahora) en relación con nosotros. Y también lo vemos con su familia, y si es necesario con su escuela. El campo lo determina y viceversa, por eso no lo puedo mirar sin incluirme y a la vez usar mi presencia como elemento favorable para su manifestación (claro que él/ella también me determinan).
3. La experiencia que acontece en el presente trae la posibilidad del niño de recrearse y recrear sus relaciones con el mundo. La experiencia es lo más importante para aprender. Por eso le damos al niño mucha variedad de experiencias posibles. Él o ella aprenden el funcionamiento del mundo experimentando lo que ven y viven, lo reproducen en sus juegos. Los terapeutas gestálticos no hacemos más que usar ese mismo "método" natural, y creamos las condiciones

de respeto y aceptación para que experimenten, revivan y descubran nuevas alternativas para sí mismos en el consultorio.

4. El cambio es posible si somos capaces de imaginarlo o crearlo. El movimiento se inicia en el interior de cada uno. Por eso consideramos que los niños son capaces de ser responsables por su proceso terapéutico. En ese sentido se estimula para que expresen sus propios pedidos de ayuda, y/o su deseo de ser ayudados. Un "no" se acepta tanto como un "sí", o un "no quiero decidir" y él asume la responsabilidad por las consecuencias resultantes de su decisión. Para ser él mismo necesita decidir, a fin de no someterse a nuevas introyecciones. Y si no cree que puede, nada sucederá.
5. El terapeuta es una herramienta, es el catalizador que facilita el darse cuenta y la aceptación de lo que es. Por eso abre a su propio niño, para que lo guíe en el encuentro con el niño-paciente, estableciendo un vínculo de horizontalidad. Si logramos mirar desde el lugar del paciente, como niño, los terapeutas podemos aproximarnos a comprender sus necesidades.

*"La mirada holística incluye al síntoma en la totalidad del niño, y a éste en la totalidad de su familia. Para describir su modo particular de estar en el mundo observaremos su modalidad de contacto, su forma de resistirse, su expresión emocional, su sentido del yo y su lugar en el grupo familiar."*

# Nuevos estilos de sufrimiento

Ps. Jorge Genzone  
Buenos Aires, Argentina

**E**n estos años los estilos de vida, las costumbres, los modos de vincularse, la moral sexual, las modalidades de las organizaciones familiares, los valores y prioridades en la vida, todo ha cambiado a una vertiginosidad tal que no sería exagerado plantear que los cambios de las prácticas sociales han ido mucho más rápido que el crecimiento de nuestras teorías y prácticas psicoterapéuticas, esta situación nos coloca frente a una urgencia clínica desde ya, pero también conceptual, epistemico-filosófica, social, política, ética.

El espacio de la clínica es uno de los lugares más sensible a los cambios socio-históricos, en el cual, la realidad nos está devolviendo, que nuestras herramientas, en diversas situaciones no ofrecen la creatividad necesaria. La Psicoterapia todavía lleva, bastante frecuentemente consigo el modelo médico: salud-enfermedad-postración-cronicidad-muerte, totalmente válido para la medicina e insuficiente para nuestra práctica terapéutica, como también convivimos con el DSMV, que a través de descripciones amplias, caracteriza cuadros patológicos, con un amplio grado de generalización, donde la persona y su dolor desaparecen, y un protocolo indica los pasos a seguir.

Creo que necesitamos establecer un instrumento, que nos permita dialogar, compartir y no quedarnos en soledad con nuestras dudas. Poder lograr dentro del Enfoque Gestáltico una Psicopatología, creo que nos permitiría unir, conservando las diversidades, los modelos de trabajo que fuimos eligiendo, evitando una posible dispersión por una identidad con límites muy extensos.

La coincidencia de criterios, nos permitiría ampliar y compartir trabajos escritos, que en Argentina son escasos, lo cual facilitaría la transmisión

del Enfoque y su presencia en la realidad.

La psicopatología en la Gestalt está concebida para producir un cambio en la persona que está sufriendo, un acercamiento y un trabajo en su conciencia, no intenta cambiar la conducta. Prescinde de la clasificación y definiciones. La inclusión del terapeuta nos permite una mayor cercanía emocional con los dolores, temores, vergüenzas, ocultamientos, secretos, negaciones. Desde la Gestalt podemos pensar el proceso psicopatológico como una interrupción generalizada y a menudo crónica del proceso temporoespacial, mediante el cual, el organismo se mueve con fluidez armónica para satisfacer su gama completa de necesidades, al no lograr esto, se produce un estrechamiento de las posibilidades y un angostamiento de la libertad y necesidades no satisfechas, por lo cual nuestro

“La psicopatología en la Gestalt está concebida para producir un cambio en la persona que está sufriendo, un acercamiento y un trabajo en su conciencia, no intenta cambiar la conducta”.

trabajo se dirige a la búsqueda del dolor y no de la enfermedad, nuestros diagnósticos son construcciones, que se van realizando, cuando adquieren nuevamente movilidad las emociones que estaban detenidas en los síntomas, los síntomas son nudos que detienen la dinámica de la vida de una persona. ¿Por qué en determinado momento de transformación aparece un síntoma? ¿Qué función cumple esta disfunción? Tienen la función de sostener la integridad de una persona que no puede, no quiere o no se anima a generar una innovación, un cambio en los parámetros de su vida, el síntoma condiciona la capacidad de interacción de una persona, define lo que puede y que no puede hacer, los síntomas ponen el problema por fuera de la persona, de tanto hacer fuerza para no cambiar, la persona termina colapsada, cuando su propósito de vida pierde sentido, cuando se vacía de contenido y queda a la deriva, sin rumbo, en la vertiginosidad del contexto. El síntoma no es el protagonista del trabajo terapéutico, si es el que nos muestra la vulnerabilidad de la persona.

Nuestro hilo conductor para poder encontrarnos con el dolor y no la enfermedad, es poder tener presente nuestra relación con el dolor, si lo podemos tolerar, si lo negamos o lo rechazamos, los cambios que se van produciendo en nuestra sensibilidad, según el ciclo vital que estemos recorriendo, no estoy incluyendo la necesidad de una gran amplitud de percepción del dolor, si la presencia del dolor, de la manera que en ese momento podamos sentirlo, posibilitando poder llegar a establecer, una relación terapéutica más íntima y más cercana con el sufrimiento de las personas, y también poder evitar una consecuencia que a veces produce nuestro ejercicio profesional, que es la paulatina desensibilización y probable anestesia emocional.

# La Gestalt y mi camino

Fac. Ana Rubio Azevedo

Representante para América Latina del Instituto Internacional de Facilitación y Cambio

**G**estalt, la del primer amor, la del encuentro conmigo misma y la búsqueda sin cansancio.

Ese camino se abrió en mi vida a los 25 años y como una semilla llena de luz y con un poder incomprensible comenzó a crecer, en cada rama, en cada hoja y en cada fruto.

Alimentando el compromiso de trabajar conmigo y con los otros con el amor como sabia que nutre.

De la palabra al silencio y del silencio, al movimiento; cada ciclo abrió espacios para nuevos diálogos, silencios, emociones y acciones.

El Ser y lo que nos trasciende, las emociones, lo individual y lo colectivo, el amor al nombre, la creación de la vida, el pasaje por la muerte, y de nuevo la palabra, el movimiento, el silencio y la acción, de lo individual a lo colectivo.

Ser mujer, amante, madre, hermana, hija, amiga, y de nuevo la gestalt ahí presente empujando y pulsando, ahí

está la semilla que sigue viva en mí. Pidiendo a gritos vivir el momento presente, estar aquí y ahora, escuchar mis emociones y actuar en consecuencia. Ser responsable de mis actos y estar consciente de que soy causa y no efecto.

Descubrí la fuerza del trabajo individual y me comprometí a dar respuesta a la pregunta que emergía en ese espacio: ¿cómo llevo estos aprendizajes a mi vida y a mi trabajo donde paso la mayor parte del tiempo?

Esta pregunta motivó la búsqueda de integrar lo femenino y lo masculino (el ser y el hacer) en el cotidiano. Tuvo la fuerza de sacarme de la intimidad del trabajo uno a uno para entrar en una espiral infinita hacia el encuentro con lo colectivo donde encontré una comunidad global trabajando en facilitar procesos participativos.

La necesidad de esa integración en el cotidiano se manifestó, aprendiendo, diseñando y facilitando metodologías

de procesos participativos para la toma de decisiones, donde expresar nuestra individualidad es la clave para la construcción colectiva y compartir el poder que fortalece y promueve la expansión del ser individual.

Como anfitriona, creo contenedores para la toma de decisiones dando la bienvenida al conflicto acompaño a los grupos a enfocar los resultados orientados a la acción.

Hoy trabajo con grupos de proyectos y programas nacionales e internacionales en América Latina y África de habla portuguesa, el poder de aquella semilla plantada en 1985 puede sentirse feliz porque sigo sembrando y como para cada uno de nosotros el desafío fue y es descubrir el camino en cada etapa de la vida.

Para mi el secreto está en integrar lo femenino y lo masculino para ser y hacer. Una experiencia para compartir en Uruguay hoy, es el Art of Hosting, [www.conversacionesparatodos.com](http://www.conversacionesparatodos.com).

*“Así como en los días de lluvia los peces saltan en el mar abriendo sus boquitas para jugar con las gotas de que vienen del cielo y se hermanan con el cosmos, los terapeutas gestálticos encontramos mil modos de animarnos para jugar con el fuego, el aire o el viento y confiando en nosotros mismos, sin encerrarnos en ningún sistema de comprensión, corremos desnudos atrás de las huellas de los “besos de la vida” para que nunca sean por nadie olvidados.”*

Lic. Graciela Cohen  
Dir. de Luz de Luna (Bs. As.)

# La pareja hoy

Ps. Mabel García  
Dir. de Somos Presencia

**Q**uisiéramos comenzar este artículo preguntándonos qué pasa hoy con la pareja.

Parece que asistimos a una crisis mundial de este espacio tan sagrado y sanador.

¿Cuál es la dificultad a que nos enfrenta la pareja?

Hoy permanecer al lado de otro se ha convertido en algo difícil.

Vivimos en un mundo donde todo es pasajero, efímero, urgente, en un sistema totalitario de la mente desconectada, separada del cuerpo, del corazón, del espíritu.

El sueño del amor romántico y de vivir felices para siempre no se ha cumplido.

Los viejos introyectos, las viejas fórmulas, ya no nos sirven. Necesitamos nuevas formas de vincularnos, que conviertan a la pareja en un espacio más creíble, más confiable.

Las antiguas razones para casarnos ya no son convincentes, hay parejas deshechas por todos lados, nadie aguanta a nadie, todo es descartable.

Necesitamos nuevos conceptos de pareja, que nos ayuden a entender qué es lo que la convierte en algo tan difícil.

Nuestra propuesta es explorar la pareja como un espacio donde haya una conexión más profunda con nuestra esencia, con nuestra verdadera naturaleza, donde nos animemos a mostrarnos tal como somos, con nuestros temores, dudas, inseguridades...

Desde este lugar la pareja se vuelve un camino y una oportunidad; nos permite descubrir aspectos de nosotros mismos a los que no accedemos cuando estamos solos,

Salimos de la batalla y entramos en un proceso de descubrimiento personal. Lo que les proponemos a las parejas con las que trabajamos es empezar a pensar la pareja desde otro lugar, intentar ver los conflictos como un ca-

mino para encontrarnos con nuestras sombras y trascenderlas.

Así podemos explorar aspectos desconocidos de nosotros mismos dentro de la relación, pero tenemos que dejar de lado la fantasía de la pareja ideal y disponernos a aceptar al otro como el otro es, con lo que nos gusta y con lo que no nos gusta.

Pocos ámbitos de la vida están tan llenos de expectativas como la pareja, esperamos demasiado del otro, esperamos que nos haga feliz, llene nuestro vacío y nos salve la vida. Como el otro no puede hacer nada de esto porque no es de su competencia, nos frustramos, nos enojamos y en algunos casos nos vamos de la relación.

La idea es que cada persona observe cómo los problemas que se disparan en la relación de pareja, comienzan en nuestra propia historia personal.

Si, por ejemplo, no nos sentimos queridos o aceptados en nuestra infancia, vamos a proyectar esto en la pareja y esto mismo nos va a debilitar y a generar todo tipo de conflictos que podrían ser evitados.

Esta herida que llevamos dentro viene con nosotros desde siempre y se expresa en el terreno de la pareja haciéndola estallar. Se manifiesta en nuestro cuerpo como ansiedad, depresión, vacío y en las relaciones como inseguridad, desconfianza, rencor.

De esta herida surgen todos los problemas de pareja.

La propuesta apunta a un enfoque terapéutico específico de cómo sanar nuestras heridas. Para esto nos vamos a centrar en los recursos internos que poseemos que nos lleven a poder abrirnos. Como no nos han enseñado a sentir el dolor, ni a sostenerlo, lo que hacemos es cerrarnos, alejarnos o proyectarlo en los demás.

A medida que nos vamos cerrando, cada vez más nos vamos desconectando de nosotros mismos. Sólo abriéndonos en esas zonas y aprendiendo a expresar nuestro dolor, podremos ir

creciendo y transformándonos.

Este cambio sólo se puede dar cuando nos sentimos tocados en una relación de pareja que nos importa y hace que podamos abrirnos.

De esta forma los conflictos nos permiten abrir nuestro corazón y así comenzar a sanarlo.

La relación es un proceso donde todo el tiempo van surgiendo desafíos; si vamos poniendo luz sobre cada uno, en lugar de detenerlos, podremos ir sacando nuestros mejores recursos y estimulando nuestra creatividad.

Nos sentimos más seguros cuando creemos que tenemos todas las respuestas, por eso usamos viejos clichés que no nos sirven de nada y nos van alejando de nuestra naturaleza.

Es que parece que nos es más fácil quejarnos, culpar, reprochar o atacar al otro, que decir lo que realmente deseamos. Expresar nuestros deseos nos expone, nos hace sentir nuestra vulnerabilidad, y esto nos da miedo, miedo a ser heridos, rechazados, a que no nos quieran.

Cuando logramos traspasar nuestros miedos, de inmediato sentimos alivio, ya que aparece el verdadero contacto. Hemos estado toda nuestra vida tratando de lograr amor, sin darnos cuenta de que está dentro nuestro, que nuestra naturaleza es el amor.

Sólo cuando dejamos caer nuestras defensas, empezamos a sanar nuestras viejas heridas. Recién acá podemos ver la relación como una gran oportunidad, ya que nos muestra dónde estamos cerrados, dónde tenemos dificultad de hacer contacto.

Cuando las parejas aprenden a hablar sobre sus heridas interiores y salen de la pelea y de las reacciones emocionales, se ayudan a crecer, a estar más conscientes y a sanarse.

De esta manera asistiremos a parejas que se nutren expresándose el reconocimiento hacia lo que el otro es, en lugar de convertir este espacio sagrado en un campo de batalla.

# **El “para qué” de los grupos autogestivos (anónimos - 12 pasos) en el tratamiento clínico ambulatorio - gestáltico de pacientes adictos.**

**Lic. Mirta G. Domato**

*Departamento de Adicciones de la Asociación Gestáltica de Buenos Aires*

**C**omo integrantes del Departamento de Adicciones de AGBA, es nuestra intención en este artículo dar fundamentos de la importancia de los grupos autogestivos, como complemento necesario en el tratamiento clínico gestáltico.

Abrimos la temática preguntándonos sobre el PARA QUE de los grupos de autogestión en pacientes con tratamiento gestáltico en adicciones. Para responder a esta inquietud debemos primero explicitar desde nuestra perspectiva de qué se ocupa el terapeuta gestáltico en este tipo de tratamientos:

Es importante que el terapeuta privilegie la problemática del paciente que no es el objeto o sustancia. La adicción es una enfermedad que implica muchas variables, una de las cuales es la compulsión a algo exterior que toma o hace para completar un vacío interno del paciente.

El terapeuta se va a ocupar de ese vacío. Si se ocupa de la sustancia se desvía del eje, que es lo que el paciente ya hace con la adicción. Ante la negación del dolor recurre al objeto y/o sustancia.

Si como terapeuta vamos a la sustancia, perdemos de vista a la persona y la verdadera problemática del paciente que lo lleva a recurrir a la adicción. Los adictos no se curan, se recuperan. La primera instancia es la abstinencia, luego el camino hacia la recuperación dónde incluye un cambio de actitudes.

El camino hacia la adicción es gradual y progresivo, por eso es difícil “el darse cuenta”, va en aumento silenciosamente. Aquí se empieza a manifestar la compulsión, se está atrapado, no pudiendo volver al período de consumo esporádico.

En el encuentro terapeuta - paciente adicto, lo primero que se va a desplegar es la omnipotencia del paciente: “yo con esto puedo”. Desde este lugar el terapeuta puede llegar a hacer confluencia y de la misma manera que el paciente cree poder con la sustancia, los terapeutas caemos, a veces, en creer que podemos con ella, que vamos a lograr su recuperación. Es aquí donde cobran importancia los grupos de los 12 pasos.

Desde nuestra experiencia observamos que los grupos generan una buena alianza con el terapeuta en función de la recuperación del paciente ya que poseen una estructura comprobada de funcionamiento con muchos años de experiencia y de conocimiento específico y un objetivo claro.

Se plantean entonces los siguientes interrogantes: ¿De qué manera facilitamos la llegada del paciente al grupo?. ¿Qué estrategia usar para que el paciente se incorpore al grupo?

El pedido del paciente de querer dejar la adicción, es tomado por el terapeuta para hacer hincapié en la necesidad de que concurra. Se muestra la importancia de este dispositivo.

La indicación es: “Para que pueda trabajar con vos, necesito que deposites tu confianza en lo que te pido ahora. Es importante que vayas a los grupos, puede no gustarte al principio, van a aparecer muchos prejuicios y resistencias”. “Para poder acompañarte además de venir aquí, tengas el respaldo de un grupo, un lugar donde logres pertenecer, un espacio donde todos tienen en común y están ligados por la misma sustancia (A.A. el alcohol, N.N. drogas), donde mancomunan a los miembros a compartir sus experiencias. Mientras tanto te iré acompañando, simultáneamente, para el cambio de actitudes, ocuparnos de todo lo no dicho, de lo que evitaste escondido detrás de la omnipotencia.”

Son dos espacios que se complementan y retroalimentan mutuamente.

Si bien es una indicación, se respeta el tiempo que le lleva al paciente concretarla. En este período de espera, se puede sugerir literatura de los grupos. Muchas veces, cuesta aceptar el hábito de ir a los grupos, manifiestan el temor de depender del grupo y volverse adictos a él, cuando en realidad aparece la ambivalencia entre lo que quieren (dejar de consumir) y lo que implica el esfuerzo para lograrlo.

Otra tarea del terapeuta es hacer un registro minucioso de la Red con que cuenta el paciente: grupo familiar actual, médicos, pares con lo que se pueda contar.

El terapeuta debe estar alerta a:

- 1) las resistencias del paciente de ir a los grupos.
- 2) al autoengaño que se hace el paciente respecto a la concurrencia o no,
- 3) a la idealización del grupo de una manera compulsiva sin una aceptación de un proceso largo y tedioso que implica una recuperación, puesto que estas personas están cerca de las recaídas.

Es necesario el dispositivo del grupo que tienen experiencia de más de 100 años, los 12 pasos, sus lemas y sus tradiciones.

Al tiempo que el paciente acude al grupo y ya ha elegido su padrino para poder comenzar a escribir los 12 pasos, el terapeuta puede comuni-

carse con el padrino del mismo para ayudarnos mutuamente en función del paciente.

Cabe aclarar que una de las resistencias a permanecer en los grupos es cuando se habla "de Dios o del Poder Superior", sin dar cuenta que esto no tiene que ver con algo religioso sino con lo que significa para cada uno algo superior a sí mismo.

En todo caso, el primer poder superior del adicto es el grupo donde no se juzga, donde se trabaja la individualidad de cada uno pero a la vez tienen algo que los une, el camino hacia la recuperación que es para todos igual, no hay diferencia social, raza ni condición.

Una sugerencia para los terapeutas es ir a las reuniones de Al-Anon, Nar-

Anon o cualquier otro grupo que sea para familiares o amigos de la adicción que corresponda, concurrir a las reuniones públicas que realizan, leer la literatura de los grupos, revisar las propias adicciones porque en una cultura que genera adictos es muy difícil estar exento de alguna de ellas.

Para concluir, terminaremos con la oración de la serenidad. Esta sirve tanto para los pacientes como para los terapeutas:

"Dios, concédeme...

Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar.

Valor para cambiar aquellas que puedo, y Sabiduría para reconocer la diferencia".

*¿Cómo estar en paz ahora? Haciendo las paces con el momento presente. El momento presente es el campo en el cual ocurre el juego de la vida. No puede ocurrir en ningún otro lugar. Una vez que usted ha hecho las paces con el momento presente, mire lo que pasa, qué puede hacer o escoger hacer, o más bien qué hace la vida a través de usted.*

*Hay cuatro palabras que expresan el secreto de todo éxito y felicidad: **Uno Con La Vida.***

***Ser uno con la vida es ser uno con el Ahora.***

*Eckart Tolle*

*del libro "En Unidad con la Vida"*

# Gestalt y Focusing: Experimentarse en estado de Presencia

Ps. Silvia Vila & Juan Pablo Díaz Magariños  
Directores Casagrande (Maldonado, Uruguay)

**E**n el enfoque gestáltico el “darse cuenta” es la capacidad que tiene todo ser humano de percibir lo que está sucediendo dentro de sí mismo; sensaciones, sentimientos y emociones que suceden en el mundo interno, en el cuerpo y en el mundo que lo rodea. Este tipo de darse cuenta esta en función de la manera de sentir y de la experiencia y la existencia aquí y ahora. El **Enfoque Gestáltico** se centra en el presente como forma de experimentar lo que está sucediendo. **Focusing** es también un proceso de toma de conciencia y de sanación emocional que trabaja con la experiencia corporalmente sentida. Mediante este proceso se establece contacto con una clase especial de conocimiento consciente, interno y corporal, dándole a este darse cuenta el nombre de “sensación sentida” (felt-sense)

El proceso y técnica del Enfoque Corporal, “Focusing” fue creado por Eugene T. Gendlin, profesor de psicología e investigador en la Universidad de Chicago.

Eugene Gendlin desarrolló el concepto de Focusing formulando la pregunta:

¿Por qué algunas psicoterapias tienen éxito donde otras no?

Lo que él descubrió es que, la manera en que el cliente exponía sus temas era lo que determinaba el éxito o el fracaso. Focusing es básicamente la formalización del proceso que usaban los clientes “exitosos” en sus terapias. Estos clientes hablaban desde su sensación interna y no acerca de ella. (Gendlin, et al., 1968).

*“EN EL MÉTODO LLAMADO FOCUSING, RESULTA ESENCIAL PASAR DE LA MENTE PENSANTE AL CUERPO VIVIDO, CONECTAR CON LA SENSACIÓN CORPORAL SENTIDA DE LO QUE ESTÁ OCURRIENDO Y DEJAR QUE EL CUERPO SENTIDO ENCUENTRE Y EXPRESE SU PROPIA VOZ”*

JOHN WELWOOD

Focusing, es al mismo tiempo un proceso y una técnica. Es la técnica que permite desarrollar y estar en contacto con el propio proceso experiencial; desde esta perspectiva es un poderoso complemento y dinamizador de otros modelos psicoterapéuticos como la Gestalt, la Bioenergética, el Análisis Transaccional, entre otros.

Gendlin fundamenta su explicación en el «experiencing», y en su naturaleza interactiva o relacional. Señala J. A. García Monge, que el Focusing y la Gestalt se complementan el uno al otro. Focusing es más sutil, pasivo, un proceso más introvertido. La experiencia de Gestalt es más explosiva, activa, catártica, extrovertida hacia la completa experiencia del sí mismo.

El modelo de Focusing nos pone en contacto con nuestra sabiduría corporal y con la manera en que estamos viviendo cada experiencia de nuestra vida, integrando la emoción y el entendimiento en un dialogo profundo que sólo se da con la actitud de acogida respetuosa, de empatía profunda y de auténtica congruencia.

Uno de los aspectos más importantes dentro del encuadre terapéutico existencial, compartido tanto por el Focusing como por la Gestalt, es la relación terapeuta - paciente, lo que

en términos existenciales llamamos el «encuentro» donde la actitud es mucho más importante que la técnica, no hay desacuerdos acerca de esta idea clave. Cuando podemos tratar con amabilidad y aceptación incondicional cualquier cosa que aparezca en el paciente, permitiéndole estar con eso que está sucediendo y acompañándolo; estamos ayudándolo a aceptarse a sí mismo y a su experiencia.

El focusing nos invita a hacernos compañía, nos quedamos acompañando algo dentro de nosotros de una manera especial. Cuando podemos brindarnos este tipo de atención a nosotros mismos lo llamamos estar en “estado de presencia”

Lograr este estado de presencia es esencial, especialmente cuando algo muy difícil y complejo quiere venir a darse a conocer desde dentro de nosotros mismos. Para ello lo importante es que puedas sentirte seguro de tu espacio interno, cuando te pones en presencia dentro de ti, estas ayudando a que esto suceda. Para ponernos en estado de presencia el focusing te propone algunas herramientas como por ej. “el poder de reconocer”; reconocer es lo más simple que puedes hacer para ponerte en presencia con algo, en Gestalt el “darse cuenta” es lo sorprendentemente poderoso, lo

*GENDLIN NOS DICE: “FOCUSING ES UNA VÍA DIRECTA DE ACCESO A UN NIVEL CORPORAL MÁS PROFUNDO DE ‘EXPERIENCIA IMPLÍCITA’, NO DESCUBIERTA POR LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS”*

que legitima positivamente tu experiencia interna sin evaluarla y te lleva a relacionarte con ella.

## **¿QUÉ ES LA PRESENCIA? ¿CÓMO PODEMOS ABRIR UN ESPACIO PARA ESTA EXPERIENCIA EXTRAORDINARIA Y LIBERADORA?**

...“Imagínate que un día estas caminando cerca de un bosque, un ligero movimiento llama tu atención, y ves un animal que te está mirando. Te das cuenta que no es peligroso, que es curioso y está muy atento porque no sabe si puede confiar en ti. Date cuenta cómo te sientes cuando ves este animal. Es este un momento especial que no quieres estropear, y tienes mucho cuidado de no asustarlo, para que no se vaya? ¿Cómo actuarías para que esta criatura se quede y quizás hasta se te acerque?”...

Focalizar en temas personales es como escuchar algo dentro de ti que quiere comunicarse contigo, sin embargo, este algo dentro de ti, podría necesitar primero descubrir, igual que un animal temeroso, que puede confiar en ti y que puede sentirse seguro antes de comenzar a acercarse y mostrarse. Cuanto más firmemente enraizado estés en la presencia, más difíciles, serán los temas que podrás abordar, en este estado de presencia hay lugar para que los nudos internos se relajen y los enredos se ordenen. La presencia es un estado del Ser. Allí podemos contener todo lo que está en nuestra conciencia. Estar en presencia nos permite acompañar todo. Los lugares que más nos asustan, los más heridos, los monstruos más desagradables, hasta lo que no sentimos nuestro.

Al cultivar la “Presencia” podrás estar con tus sentimientos, entonces podrás ser un Compañero compasivo para lo que necesita atención dentro de ti.

En Focusing como en Gestalt, nos damos cuenta que desarrollar una relación con nuestra propia experiencia interna nos permite cultivar la presencia y quedarnos con lo que está allí, sin estar dentro de eso, sin negarlo y sin dudar en que exista. Simplemente quedarnos con lo que está sucediendo. El estado de presencia no juzga, mantiene interés y curiosidad. Cuando reconocemos algo y lo saludamos, estamos desarrollando nuestra capacidad de presencia. Cuando permanecemos con algo y nos tomamos el tiempo para sentir como se siente desde su punto de vista, estamos profundizando en nuestra presencia.

Así como la psicología de la Gestalt ve la necesidad ponerse en contacto con uno mismo y darse cuenta de lo que realmente siente y desea, haciéndose las preguntas de qué estoy sintiendo? Donde lo estoy sintiendo? Como lo estoy sintiendo?, la contribución de Gendlin a la evolución de la psicoterapia consiste en comprender y entender la importancia de cómo el cliente habla (su manera de proceder, su modo de vivir en términos de proceso) y no solamente lo que habla (su contenido).

Gendlin llamó “Focusing” a esta forma de auto-relacionarse y autoexplorarse fluidamente que tenían las personas de alto experienciar. Lo que es interesante como nos cuenta Carlos Alemany, es que Gendlin vio como este proceso en parte es una habilidad natural y en parte es algo que puede ser

mejorado y enseñado. E. Gendlin ha pasado los últimos 35 años enseñando esta técnica alrededor del mundo. Gran parte del mérito y de la audacia de Gendlin fue el estudiar con más detalle en qué consistía este acto crucial interno, qué es lo que realmente hacían estos pacientes a los que se podía predecir el éxito, para una vez identificados los diversos componentes, pensar en la posibilidad de enseñarlo a aquellos otros pacientes que no tenían tan desarrollada esta considerada habilidad natural. Y de esta manera Focusing pasó a ser una técnica de enfocar ese acto crucial interior, una técnica que requiere sucesivos movimientos o pasos.

Los dos enfoques se centran en que la persona llegue a ser capaz de poder dar nombre a sensaciones, poder vivirlas experiencialmente e interactuar con ellas. El Focusing y la Gestalt tienen como finalidad experimentar lo que sea que está allí, aproximarse a sí misma en lugar de alejarla, centrados en el aquí y ahora.

Esta focalización en el presente es una de las principales características tanto de Focusing como de Gestalt en su vertiente terapéutica. Mediante estos métodos terapéuticos existenciales del experienciar humano, lo que se pretende es llegar al autoconocimiento a través de un nuevo despertar de la conciencia.

***“Gendlin fue la persona que me abrió al mundo de la experiencia interna, él fue el primero en mostrarme el proceso real de la experiencia sentida, cómo funciona, cómo se despliega y cómo acaba conduciendo a descubrimientos súbitos e inesperados.”***  
**John Welwood**

## **Bibliografía**

**PERLS, F. :** El enfoque Gestáltico. Testimonios de terapia. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1976.

**GENDLIN, E.T. :** Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal. Ed. Mensajero, Bilbao. 1983.

**ALEMANY, C. :** Evaluación del entrenamiento en destrezas interpersonales del modelo de Carkhuff, tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid, 1982.

**GARCIA MONGE, S.A., artic.** «El Focusing de Gendlin como estructura técnica del darse cuenta gestáltico», en la revista de Psiquiatría y Psicología Humanista, n°5, noviembre 1983.

**ANN WEISER CORNELL Y BARBARA MCGAVIN.** Manual de Focusing Northgratic Impresiones BA, 2007

**CABODEVILLA ERASO** Psicólogo clínico y director del centro Sendabide de Pamplona-Iruña.

**WELWOOD, John** Psicología del Despertar, Ed. Kairos, 2002

# Los sueños como mensajeros de sabiduría

Lic. Fernando De Lucca

Dir. Centro Encuentro

Cada manifestación de nuestra vida lleva en sí un mensaje necesario y potencialmente unificador. Podríamos decir también que lo revelado como síntoma es un camino hacia nuestro autoconocimiento, en la medida en que podemos oírlo, enfrentarlo y atravesarlo.

Contactar con el síntoma, por lo general, nos lleva a descubrir lo que necesitamos e incluso lo que somos.

En el abordaje gestáltico, el mensaje de los sueños así como el de los síntomas no puede considerarse como algo oculto; éste es visible y dependiente de la intención y la necesidad del individuo.

¿Que propone la Gestalt-terapia ante ese fenómeno que aparece mientras dormimos y que se recuerda por la mañana? El sueño se revela como una metáfora, símbolo, figura. Como mencionamos, su condición natural de ser algo que ocurrió hace un tiempo atrás (minutos, horas o años), promueve que al comunicar su contenido (sea a otro o a uno mismo), espontáneamente lo hagamos en tiempo pasado.

El sueño es un fenómeno que generalmente es vivido como algo que nos pasó. Para trabajar con él se hace necesario su reapropiación temporal. Por este motivo es que pedimos al paciente narrar en presente el contenido que recuerda del sueño y es allí donde ocurre algo emocionalmente peculiar: la propia narración en presente impacta al soñante de una manera inesperada.

Cuando me he sometido a trabajos terapéuticos donde he trabajado sueños propios, así como cuando lo hago con mis pacientes, ese pasaje del sueño al presente no sólo

impacta sino que además, genera sentimientos así como conceptos novedosos y necesarios que ayudan al cierre de *Gestalten* inconclusas. Ese contenido presentificado aporta sentido a la vida. Son también de gran importancia los sentimientos que rodean al sueño en el momento en que el paciente despierta. De hecho, le pregunto al paciente acerca de las emociones y sentimientos que rodean al sueño, para así hacerlos conscientes y que colaboren con el trabajo general.

Esta es también una postura fenomenológica, dado que lo que el paciente puede describir acerca de sus sentimientos es fundamentalmente lo que es vivido en tiempo presente.

Hemos expresado que en el sueño se generan situaciones, emociones, comprensión sobre aspectos que tienen un especial interés –figura-. A veces, la temática puede incluso repetirse dada la trascendencia que tiene el mensaje a ser integrado. El trabajo con el relato y el contexto general del sueño nos llevan a utilizar recursos teórico-técnicos con que cuenta la Gestalt-terapia.

Una de ellas es trabajar con lo que en este abordaje llamamos “silla vacía”. Este recurso, que profundizaremos más adelante cuando hablemos de técnicas, proviene del teatro y es

“Todo sueño tiene en sí mismo algo valioso, que proviene de otro lugar de nosotros mismos”

adaptado por Fritz Perls a la clínica gestáltica. Funciona de la siguiente manera: luego de que el paciente relata el sueño en tiempo presente, le pedimos colocar en una silla delante de sí, el aspecto que por motivos orgánicos toma como figura. Ese aspecto puede ser una persona, una situación, un objeto de su fantasía y también un elemento de la naturaleza. Con esa parte importante que el paciente coloca en la silla proponemos un diálogo.

**El paciente está en relación dialógica con el aspecto-figura- del sueño.**

A través del diálogo con el aspecto –figura-, se activa una pregunta, una reflexión, una respuesta o alguna otra cosa que es de interés para el paciente. Recordemos que el paciente va colocándose alternativamente en uno u otro lugar, dejando cada vez una silla vacía donde depositar los aspectos prevalentes que eligió para el diálogo. Supongamos que en el sueño surge una habitación que el paciente recuerda de su primera casa cuando era un niño. El paciente por ejemplo dice: “¿Para qué estás tú ahí?”, entonces el terapeuta dice: “dialoguen con esto” o “generen algún tipo de vínculo, de contacto con esto”.

La persona hace contacto con ese aspecto del sueño que consideró importante y por ejemplo le pregunta: “¿por qué tienes las paredes de ese color?” y cuando le va a contestar, el paciente se coloca como la habitación –la otra silla- y dice: “mi color es ese porque te estaba esperando desde que eras un bebé, me pintaron de este color para esperarte.” O dice: “este color representa la tristeza de tu familia”, por ejemplo, o: “este color es el de los estados de ánimo que tenías en aquel momento de tu vida y que se repiten en la actualidad”. Gene-

ralmente esto produce a su vez, una nueva propuesta para el soñante.

El soñante dice: "¿cómo es la tristeza de mi familia? y ¿qué le provoca tanto dolor?", etc. Vamos trabajando este tema, hasta que aparece algo que por el impacto que genera en la persona, por el estado emocional en que se encuentra, por la expresión de su cuerpo, etc., nos hace considerar que se tocó algo fundamental.

***En ese momento de encuentro existencial entre terapeuta y paciente y paciente y sueño, está probablemente el mensaje del sueño.***

Esto es a grandes rasgos, una descripción de la técnica con la silla vacía que no es la única manera de trabajar un sueño. Hay otras formas que deseo mostrar a partir de ejemplos de la clínica.

Los sueños son trascendentes. Generan un cambio en la dirección que estamos transitando en la vida, una modificación importante de lo que hemos vivido, de cómo estamos viviendo y de lo que estamos necesitando para vivir mejor.

***Todo sueño tiene en sí mismo algo valioso, que proviene de otro lugar de nosotros mismos.***

Un sueño que se repite sistemáticamente es una figura que necesita ser resuelta, un ciclo energético que necesita ser cerrado.

***Los sueños, fundamentalmente, proporcionan el contacto con aquello que nos es necesario para cerrar las Gestalten inconclusas. Los sueños ayudan a reconstituir el fluir en aquello cristalizado y fijo de nuestra existencia.***

Por eso es que son portadores de un **mensaje existencial** y por eso, se repiten y se revelan en multiplicidad de posibilidades. Por otro lado, la mayoría de las circunstancias por las cuales pasamos, tienen un motivo. Cuando se reviven imágenes y

***“Los sueños, fundamentalmente, proporcionan el contacto con aquello que nos es necesario para cerrar las Gestalten inconclusas.”***

***“Los sueños ayudan a reconstituir el fluir en aquello cristalizado y fijo de nuestra existencia.”***

emociones a la luz de una necesidad imperiosa, se transforma sistemáticamente el contexto –fondo- con el objetivo de darle respuestas a la necesidad que tenemos.

Los sueños son manifestaciones psíquicas que contienen aspectos con los cuales nos tenemos que enfrentar. Es la autorregulación orgánica la que nos lleva a mostrar lo que se hace necesario cada vez, lo que importa encontrar. Es una vía de múltiples direcciones. Son una especie de *pool* de imágenes donde nos adentramos y en realidad, encontramos aquello que necesitamos para nuestro crecimiento.

Vamos a un ejemplo. Se trata de una paciente que está finalizando su proceso terapéutico y empieza a contar las cosas que le pasaron en esos días y dice: "tuve un sueño que me resultó fuerte". Al comienzo de su terapia, ella siempre soñaba con casas sucias, baños sucios y en el último tiempo había empezado a soñar con casas limpias y ordenadas. Y dice: "viste que yo venía soñando con casas limpias, pero esta vez nada que ver. Yo estaba en un lugar y tenía un objeto en la mano, era algo rarísimo, como un tenedor gigante y yo miraba con

eso y veía todo más claro, nítido, de cerca, y miraba acá, miraba allá y de repente me di cuenta que no lo tenía más en la mano y seguía viendo todo igual de claro, de cerca, de perfecto". Lo que le pedí fue sencillamente que lo repitiera en presente y la paciente tuvo un *awareness*, el de estar frente al final de su proceso y donde podía sentirse que el camino podría ser recorrido sin mi compañía. Esa fue su última sesión.

Los sueños nos llevan a profundizar en el tema de la salud.

***Parafraseando a Freud, los sueños son una vía regia hacia la salud.***

A modo de resumen, los sueños incentivan la capacidad introspectiva del paciente a través de un darse cuenta, de un autodescubrimiento de sí mismo estimulando un diálogo con las partes que el soñante ha alienado. Contribuyen intrínsecamente con la autorregulación orgánica desde el supuesto que los contenidos e imágenes del sueño, nos revelan partes alienadas, escindidas que el paciente necesita integrar. Contienen un mensaje existencial -o varios- que llevan a obtener una mayor unidad de los aspectos internos del individuo. Se experimenta crecimiento y salud. Muestra con claridad lo que evitamos a través de las interrupciones de contacto.

El abordaje clínico es en sí mismo una forma de trabajar desde el paradigma fenomenológico. El terapeuta crea las condiciones para que el fenómeno revelado en el sueño devenga en capacidad de *awareness* y a través de esto, el paciente incorpore esta experiencia a su vida desde el mensaje existencial que surge de manera impredecible. El mensaje existencial colabora, da indicios para el cierre de ciclos energéticos. Considero que los sueños, son fenómenos que aparecen ante el individuo y en la clínica, ante el paciente y el terapeuta, generando un campo que promueve que las partes fragmentadas vuelvan a ser parte del todo.

*Extracto del libro "La estructura de la transformación"  
Teoría vivencia y actitud a la luz de la sabiduría orgánica  
del autor Prof. Lic. en Psicología*

# Amar esta tierra

**Prof. Fernando Mirza**

Fundador del IDEJO

**H**ace pocos días una mujer compartió conmigo el sueño que había tenido. Algo poco común, había soñado con el Uruguay... Les hago llegar este material porque es urgente activar y profundizar el amor a esta Tierra.

Sentía olor a tierra, había mucho polvo que levantaban los caballos al galope. Veía todo el mapa del Uruguay lleno de tierra. Estaba seco, había mucho polvo en el aire. Sentía que había mucha tristeza y sufrimiento. Aparecían manos que intentaban ponerle color. Las manos tenían pinturas de color. Yo sabía que en lo más profundo había una tierra fértil, pero la superficie estaba reseca. Es como que la tierra gritaba, mientras se oía el galope de los caballos. El sufrimiento estaba presente en los rincones más escondidos. La tierra, seca de tanto llorar. Las manos con color intentaban acariciarla, darle calor, pero la tierra decía que necesitaba agua, necesitaba sanar, sus raíces estaban secas. Se sentía muerta desde hacía mucho tiempo...

Luego aparecían flores que brotaban, y esto reflejaba una época floreciente en que la República Oriental del Uruguay se sintió la reina, la preciada, la requerida. Había en los hombres una mezcla de valentía, poder y amor. Claro que había una lucha de poder, de conquista, pero estaba muy presente el amor por tenerla y quererla.

Ahora hay pocos valientes, le decían en el sueño. Ella (la tierra) siente que está abandonada. Se olvidaron de ella, nos olvidamos de nosotros. Pide a gritos volver a ser, pero necesita que aquel grupo de valientes vuelva a reunirse para recuperar la esperanza de ser, si no, se muere.

La mujer sollozaba en esta parte del sueño, muy conmovida.

Surgía una llama, un fuego, una energía que intentaba activar, despertar y guiar a algunos de los tantos dormidos. Le decían que en la medida en que un ser empieza a caminar por un bien común, muchos seres lo acompañan. Y se formaba una alianza de corazones que desde una conciencia más pura, pero sin intereses visibles, intentaban recuperarla sintiéndose sus hijos.

**“Hay que recuperar a los valientes. La tierra está pidiendo a gritos ayuda. Cuanto más lo sepan, más lo vamos a lograr. Se propone una batalla silenciosa pero consciente, de reencuentro con nuestra propia madre, buscando conquistar y conquistarse, buscando despertar y renovar el amor por ella”**

## **Le decían también:**

Las raíces indígenas lo han sufrido. Esto lo saben. Lo sufrieron en su propia sangre y si es que quedan, y si es que hay, que no se pierdan.

Es un grito de la Pachamama (y la llamita de fuego). La Tierra se siente olvidada, desvalorizada, ya no es la querida y requerida R.O.U.

Luego surge una última imagen en el sueño: la mujer ve la tierra húmeda, pero no sabe si es porque llora o porque es regada...

Lo que sigue está muy reconstruido, pero a partir de lo que se susurraba en el sueño.

Antes, la tierra era reconocida, pero esto quedó en el olvido. Las actitudes más frecuentes ahora son “no me importa”, inconciencia e ignorancia...

El trabajo con la tierra ahora es motivado exclusivamente por interés, por auto abastecerse, por enriquecerse. Una minoría se quedó atrás, sufriendo con la misma patria, no sabiendo qué hacer, porque están vacíos, no tienen fuerza.

Hay que recuperar a los valientes. La tierra está pidiendo a gritos ayuda. Cuanto más lo sepan, más lo vamos a lograr. Se propone una batalla silenciosa pero consciente, de reencuentro con nuestra propia madre, buscando conquistar y conquistarse, buscando despertar y renovar el amor por ella. Enciende tu fuego, desde tu lugar. Sola o con otros, camina con conciencia. Escucha el gemido de tu tierra, de tu madre que te dio tanto, y como respuesta, despierta en ti el amor por ella.

El sueño de la mujer termina con un río muy limpio que fluye.

# Los sueños y su función integrativa y trascendente

Lic. Gabriela Palma

Dir. Gestalt Sur

Los sueños nos abren una puerta a la situación existencial que estamos viviendo. Fritz Perls trabajó e ilustró en forma brillante, cómo para adaptarnos a este mundo, dejamos atrás aspectos importantes de nosotros mismos. A través de los sueños, podemos recibir su mensaje e integrar aquello que dejamos afuera. Perls lo llamo los "hoyos de la personalidad" aquellos vacíos de la personalidad, donde evitamos el contacto.

El trabajaba en forma vivencial, recuperando proyecciones, con la firme intención de que la persona pudiera unir lo que estaba dividido en su interior y se conectara con su fuerza vital, fluyendo en su potencial natural, basándose en lo que él llamó la autorregulación orgánica. Es decir, en la existencia de una fuente e impulso vital al que intuitivamente nos podemos entregar.

La mirada gestáltica de los sueños es una herramienta genial para captar en forma rápida el mensaje interior que nos indica simbólicamente por dónde debemos transitar para integrarnos, para recuperar los pedazos de nosotros mismos que vamos perdiendo y olvidando en el transcurso de esta vida, desactivar las interferencias y lograr la unidad.

Cabe destacar que la recuperación de lo escindido se realiza a través del "darse cuenta" de la persona y sin interpretaciones del terapeuta. La experiencia tiene primacía sobre el pensamiento.

No es necesario buscar afuera, todo lo que necesitamos recordar de nosotros mismos está en nuestro interior y si lo experimentamos conscientemente podemos sanar.

Podríamos decir que el trabajo con sueños tiene diferentes dimensiones,

una dimensión de trabajo de la personalidad, que era básicamente donde trabajaba Perls y también podemos mirarlos desde una dimensión espiritual. Ambas se complementan.

Aquí podríamos hablar de un salto de la función de integración de los sueños a una función trascendente en la vida de una persona.

Los sufís se reunían (y aún lo hacen) a relatar los sueños en grupo porque eso les permitía ir entrando en un lenguaje simbólico desde donde podían comprender lo que ellos llamaban "la insinuación divina".

El mensaje existencial está muy unido a lo que podríamos llamar el mensaje del Alma. Recuperar el lenguaje simbólico, es recordarnos.

Quiénes somos? Para qué estamos aquí? Qué tenemos que hacer?

Son preguntas existenciales que nos abren a la dimensión espiritual del ser humano. Vivenciarlas y experimentar sus respuestas es lo que les da autenticidad.

"En Terapia Gestáltica no interpretamos los sueños. Hacemos con ellos algo mucho más interesante.

En vez de analizarlos y trozarlos, intentamos retrotraerles a la vida. El modo de hacer esto es revivir el sueño tal como si estuviese ocurriendo ahora. En vez de relatar el sueño como un episodio del pasado, lo actuamos en el presente de modo que se convierte en parte de uno y así posibilitamos un compromiso verdadero"

Fritz Perls

Vivimos en un estado de adormecimiento de la conciencia, no recordamos el sentido de la existencia, hemos desterrado lo espiritual de nuestras vidas y nos hemos perdido en el camino. Paradójicamente cuando dormimos recibimos muchas veces el llamado al despertar de la conciencia. Ocurren sanaciones, aparecen mensajes importantes del sentido de la vida, de la vocación, situaciones que nos confrontan con nuestras limitaciones y fortalezas. En los sueños viajamos a un mundo mágico donde todo es posible. Donde el pensamiento simbólico es rey y la lógica no tiene lugar.

En un mundo donde se sobrevalora el pensamiento racional y de las formas, recuperar el lenguaje imaginal, es fundamental. Unir, integrar, devolverle el alma a la conciencia.

Los sueños muestran el lugar existencial en el que nos encontramos y nos recuerdan que pertenecemos a una dimensión espiritual.

El sueño es a su vez un llamado a lo nuevo, a continuar por el camino del desarrollo, del crecimiento personal. A nacer y renacer cada vez que los ciclos van transcurriendo. A unir lo que está dividido, a seguir el hilo de oro (como decían los sufís) aquel que nos lleva a la Verdad.

Son un llamado a la transformación, a continuar evolucionando, al coraje de enfrentar lo desconocido. A pasar de una conciencia de separación a una conciencia donde todos somos parte de una gran alma, una conciencia unitiva.

Los sueños traen mensajes existenciales que nos ayudan a incluir y a integrar lo que hemos excluido de nuestra personalidad y por sobre todo nos recuerdan nuestra función trascendente en esta vida, nos acercan al misterio.

# Gestalt y eneagrama

*Psic. Lidia Etchemendy  
Psic. Mariel Etchemendy  
Directoras de TRIADA*

Occidente sabe del Eneagrama gracias a Gurdjieff, un ruso blanco que lo introduce en París a un grupo selecto con el que empezó la “Escuela del Cuarto Camino”. Esta Escuela se llamó así por sentir que el hombre necesita desarrollar su potencialidad en el camino que no es el del yogui ni el del asceta ni el del monje.

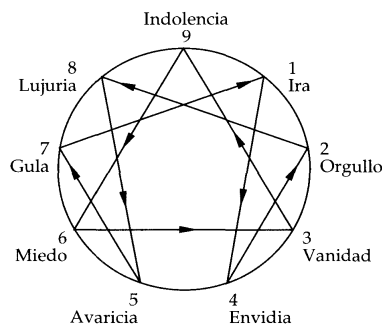
El Eneagrama es traído a América de la mano de Oscar Ichazo. En un grupo de retiro en Arica, Claudio Naranjo recibe las primeras nociones de este conocimiento milenario. Naranjo le da una mirada psicológica que aporta una original manera de trabajar con el carácter.

Nuestra personalidad o ego es un subsistema de nuestra psiquis, constituido por condicionamientos cognitivos, emocionales y conductuales que interfieren en el estado armónico del SER. Esta teoría consiste en reconocer el juego de tres instintos de la psiquis: la motivación sexual, la necesidad social y la auto-preservación.

En las primeras etapas de la vida es cuando cristaliza el ego o personalidad que nos acompañará siempre. El niño toma o rechaza una cantidad enorme de rasgos de la madre y del padre y a partir de esta “selección” construye un ego. Existen nueve egos posibles en este mapa de la personalidad.

Nuestra psiquis es como un sólido de nueve caras que descansa sobre una de ellas, plasmando así la personalidad.

Haciendo una breve descripción de los nueve tipos de personalidad (o eneatis) podemos decir:



El tipo 1 donde la pasión gobernante es la IRA se caracteriza por el perfeccionismo y la crítica de sí mismo y de los demás.

El tipo 2 que es el ORGULLO presenta una autoimagen agrandada, evitando reconocer su condición de necesitado.

El tipo 3 cuya pasión es la VANIDAD, tiene al engaño y al autoengaño como característica fundamental.

El tipo 4 que corresponde a la pasión de la ENVIDIA tiene a la insatisfacción como su núcleo del carácter.

El tipo 5 que es la AVARICIA tiene como su base el desapego patológico.

El tipo 6, que es el MIEDO, se caracteriza por la duda existencial y la ansiedad compulsiva.

“Sin el conocimiento de sí mismo, sin comprender el funcionamiento y las funciones de la máquina, el hombre no puede ser libre, no puede gobernar a sí mismo y siempre seguirá siendo esclavo”  
Gurdjieff

El tipo 7, la GULA, muestra indulgencia y autoindulgencia y una necesidad de “más de lo que sea”.

El tipo 8 que es la LUJURIA se caracteriza por la intensidad en todas sus formas y la rebeldía.

El tipo 9, la INDOLENCIA tiene una resistencia a la interioridad y al cambio.

El trabajo con el Eneagrama consiste en llegar a través de diferentes técnicas gestálticas al reconocimiento del propio ego.

Utilizamos las reuniones de tríadas o parejas para ver en el espejo la situación planteada.

Trabajamos con Teatro para así poder visualizar la problemática que dió origen al ego.

El cuerpo como herramienta más o menos flexible nos muestra también la persistencia de las marcas del ego.

Detectar la autorregulación orgánica interferida por la pasión es parte del trabajo.

Sabemos lo importante de estar en el aquí y ahora...el ego conspira contra esa posibilidad.

El grupo ayuda al propio reconocimiento y la tarea (a veces individual, a veces grupal) conduce a una ampliación de conciencia que nos permite saborear un conocimiento que no sólo es teórico sino profundamente vivencial.

Todo esto se complementa con reuniones mensuales en las que participan personas de distintos grupos que ya han recorrido el taller. El compartir el avance en el camino que recorre cada persona es fértil al grupo entero.

# Gestalt y Bipolaridad

Dr. Nelson Caracó y Psic. Adriana Hosner  
Directores de Morada Gestáltica Médica

**E**n un encuentro, debemos estar atentos a las polaridades, pues todo, toda energía, se diferencia en opuestos... Tratamos de integrar los sucesos opuestos y ver cómo se ajustan uno al otro, hasta hallar el centro”<sup>1</sup> Fritz Perls

Tenemos el gusto de presentar nuestro trabajo, el cual profundiza en la polaridades opuestas del individuo utilizando el trabajo de “Terapia Gestalt con Escenas Teatrales, TGET”<sup>2</sup>

La TGET clásica utiliza un “paciente llave” que se expresa frente al grupo, cuyos integrantes lo escuchan con toda atención y tratando de darse cuenta de las sensaciones, sentimientos imágenes y recuerdos que les produce. A partir de ese material se arma una escena entre todos los escuchas, con principio, desarrollo, conflicto y resolución del conflicto, a lo cual asiste como espectador el paciente llave y su terapeuta.

Nosotros aplicamos una variante a este trabajo: teniendo en cuenta primero la bipolaridad existencial del paciente llave, obtenemos variados símbolos-valores-personajes del polo de lo positivo deseado 3, y otros tantos símbolos-valores-personajes de lo negativo o rechazado, los cuales hacemos participar de diferentes maneras en diferentes momentos.

Estas manifestaciones de los dos polos del individuo las obtenemos mediante la Prueba de Anticipación, un test de personalidad que hace emerger rápidamente las principales inclinaciones de la persona, como dijimos, de atracción y rechazo, lo cual equivale a decir que se presentan en escena los personajes que representan todas las cosas que el individuo desea tener más y aun no tiene, a la vez que todas las cosas que el individuo teme, rechaza, pero que contienen en parte aspectos

tos, fuerzas, ideas que le hacen falta para poder alcanzar su proyecto positivo de vida.

Así como lo plantea Perls, Jung muestra la necesidad de confrontar los aspectos negativos de la personalidad como una cuestión ineludible. Es que aquello que nos falta para alcanzar nuestros sueños, se encuentra mezclado con las cosas que rechazamos, tememos y queremos tirar. Es como nos decía un profesor: “tirando el agua sucia del bañito estamos también tirando al bebé que está tomando el bañito dentro” O sea, tirando las cosas que no queremos estamos empobreciéndonos, perdiendo lo que nos hace falta para alcanzar los logros que deseamos.

Por ejemplo, en un dialogo entre un personaje-símbolo positivo como puede ser “un pájaro” (que repre-

senta las ansias de la libertad que le faltan al paciente llave), con uno negativo, “una víbora” (que representa sus principales fobias), surge en el encuentro entre estos personajes en la escena que el pájaro necesita algo del veneno de la víbora para alcanzar el poder de destruir o matar cosas que le están impidiendo la plena libertad. A la vez este reconocimiento hacia la víbora por parte del pájaro ayuda a que esta se “eleve” a niveles de mayor reconocimiento y afecto pudiendo empezar a circular el amor en el escenario y en el paciente llave que presencia sus símbolos vivos.

El hombre, en general, transita la vida “una” tratando ilusoriamente de partirla en dos, en medio de dos figuras principales bipolares: el polo de lo buscado, agradable, bueno, luminoso y el polo de lo rechazado, desagradable, malo, oscuro, etc., tratando de vivir apegado al polo positivo y amputar el polo negativo. Pero la realidad funciona como si solo existiera el propio universo; todo es de uno mismo. Entonces al pretender tirar algo a otro lado que no existe, solo lleva a darle la espalda, y desde allí, desde la sombra, aquello rechazado se disfraza de síntoma y emerge nuevamente a la conciencia. La escena facilita maravillosamente que puedan emerger las cosas olvidadas y puedan reintegrarse al juego libre y consciente de la vida, completándola, con todas sus consecuencias saludables.

Jung expresa algo de esto cuando dice: “Vi un Dios nuevo, un muchacho que doma sus Démones en su mano”<sup>4</sup>. Y con su riqueza pasmosa de imágenes-símbolos-valores-personajes continúa: “Antes que yo ascienda al amor, tiene que cumplirse una condición, la cual se presenta como la lucha de dos serpientes. A la izquierda está el día y a la derecha la noche. Claro es el reino de la luz, oscuro el reino del

“Cuando sobre la tierra,  
todos reconocen la  
belleza  
como belleza,  
así queda constituida  
la fealdad.

Cuando sobré la tierra,  
todos reconocen la  
bondad  
como bondad,  
así queda constituida  
la maldad.

Porque “Ser y no Ser”  
Crecen juntos”.

Lao Tse Tao Te King

prepensar. Ambos principios se han separado rigurosamente, incluso son enemigos el uno del otro y han adoptado la figura de serpiente. La figura de la serpiente alude a la naturaleza demoníaca de ambos principios... ..No obstante el espíritu de la profundidad quiere que esta guerra sea comprendida como una discordia en la propia naturaleza de cada hombre... ..El prepensar es ser- individual, el amor es ser en conjunto. Ambos se necesitan y sin embargo se matan mutuamente. Como los hombres no saben que la discordia está en su propio interior se vuelven locos y uno le echa la culpa de la injusticia al otro. Si la mitad de la humanidad no tiene razón, entonces cada hombre no tiene razón en una mitad. Sin embargo él no ve la discordia en su alma, que por cierto, es la fuente de la desgracia externa. Si estás irritado en contra de tu hermano entonces piensa que estás irritado en contra del hermano en ti, es decir, en contra de aquello en ti que es semejante a tu hermano. Por el hecho de ser hombre eres parte de la humanidad y por eso participas del total de la humanidad como si fueras la humanidad entera. Cuando subyugas y matas a tu prójimo que conspira en tu contra, matas también a aquel hombre en ti y así

“Lo fácil y lo difícil  
se complementan  
el uno con el otro.

Lo largo y lo corto  
se desarrollan juntos.

Alto y bajo  
van unidos.

Voz y tono  
se hallan  
unidos.

Antes y después  
no están separados”.

Lao Tse Tao Te King

has asesinado parte de tu vida. El espíritu de este muerto te persigue y no te deja estar contento con tu vida. Necesitas tu totalidad para vivir al otro lado. Si me entrego al principio puro, entonces piso sobre un lado y me vuelvo unilateral. Por eso mi prepensar en el principio de

la madre celestial se convierte en un horrible enano que habita en una cueva oscura tal como un no nacido en el útero. Tú no lo sigues aun cuando te dice que podrías beber sabiduría de su fuente. Sin embargo el pre pensar se te aparece allí como una astucia enana, falsa y nocturna... El héroe aspira a lo más externo del principio puro y, por eso, sucumbe finalmente a la serpiente. Si vas hacia el pensar, lleva tu corazón contigo. Si vas hacia el amor lleva la cabeza contigo. Vacío es el amor sin pensar, hueco el pensar sin amor.”

Toda psicoterapia, con estos términos u otros, evidentemente o no, está propiciando la reintegración del polo rechazado al Holos o escenario completo que es el ser humano y su vida, y la TGET es una herramienta maravillosa.

Con nuestra variable recreamos y ampliamos posibilidades de hacer subir al escenario a los diferentes participantes de la bipolaridad existencial del individuo o paciente llave, facilitando el encuentro y diálogo esclarecedor, integrador y armonizador de muchas de las variables bipolares en juego en su vida, con movimientos que en definitiva ayudan a “Cerrar Gestalts”.

## Bibliografía

<sup>1</sup>Fritz . S. Perls “Yo Hambre y Agresión” Fondo de cultura económica (México)

<sup>2</sup> Ps. Elsa Lanza y Ps. Kita Cá “ La Multiplicación de los Espejos” Ed. Planeta-Nueva conciencia

<sup>3</sup> Dr. Mario Berta “ ¿Quién soy yo ahora?” Ediciones de La Plaza

<sup>4</sup> Carl Gustav Jung “ El Libro Rojo” Edición castellana al cuidado de Bernardo Nante. Fundación Costantini (pag. 254). Editor Sonu Shamdasani.

*“EN UN ENCUENTRO, DEBEMOS ESTAR ATENTOS A LAS POLARIDADES, PUES TODO, TODA ENERGÍA, SE DIFERENCIA EN OPUESTOS...TRATAMOS DE INTEGRAR LOS SUCESOS OPUESTOS Y VER CÓMO SE AJUSTAN UNO AL OTRO, HASTA HALLAR EL CENTRO ”*

*FRITZ PERLS*

# Particularidades del trabajo con la Psicopatología clínica.

Lic. Karina López Vidal

Ps. Sofía Martínez Pays

Departamento de Psicología Psiquiátrica de AGU

**E**l tema de la psicopatología se circunscribe casi en exclusividad a la descripción de la patología y clasificación de síntomas. Muy poco se desarrolla en torno a la acción del psicólogo con este tipo de pacientes y muy poca es la información de cómo trabaja un psicólogo clínico con los mismos.

Existen características particulares que parecen pertenecer exclusivamente al ámbito médico, es así que es muy poca la bibliografía que nos permite encontrar las herramientas precisas para trabajar desde nuestra disciplina. Sucede lo mismo con la farmacología, indispensable para poder abordar un tratamiento terapéutico con pacientes psiquiátricos.

La Gestalt nos proporciona herramientas fundamentales, que permiten al psicólogo un trabajo completo y profundo tanto en pacientes con psicosis, así como con diversos trastornos.

Perls en su libro "Yo, hambre y agresión" dice: "El objetivo de este libro consiste en examinar algunas reacciones psicológicas y psicopatológicas del organismo humano dentro de su entorno." Esto pone de manifiesto y deja en evidencia la importancia que tenía para Perls el abordaje de la psicopatología vinculada a la psicología más allá de su formación como médico.

El propósito de la terapia Gestalt implica por definición tres conceptos pilares: autosostén, responsabilidad y autoregulación orgánica.

Estos elementos han sido fundamentales desde nuestra experiencia en el tratamiento de pacientes psiquiátricos, encontrándonos que la base es compartida con el tratamiento terapéutico de pacientes neuróticos funcionando del mismo modo y brindándonos un método real y eficaz.

No existe un modelo único de tratamiento, lo que hace una necesidad encontrar un modelo personalizado para cada paciente. Muchos se enfrentan a patologías duales, donde aparece la comorbilidad de la misma con adicciones de diverso tipo, además de la aparición de nuevos síndromes y trastornos que se combinan con las patologías de base. Nuestros encuadres deben ser claros, concretos y firmes pero a la vez deben ser lo suficientemente flexibles que permitan adaptarlo a las necesidades que se presenten en el transcurso del tratamiento (internaciones, cambio de medicación, crisis, etc.). Debemos apropiarnos de buena for-

ma de nuestro lugar y poder desarrollar un vínculo de coordinación y complementación con el psiquiatra tratante.

El tipo de relación terapéutica es fundamental y uno de los desafíos a los que se enfrenta el psicólogo es generar un fuerte vínculo empático con el paciente. Esto será determinante en la posibilidad de atravesar los obstáculos que se presenten y dirigir al paciente hacia la aceptación de su patología, primer paso fundamental en el camino a su sanación.

Hablamos de sanación y no cura, ya que la cronicidad de la patología psiquiátrica nos enfrenta a la frustración que nuestro trabajo solo podrá ser limitado y muchas veces nuestro esfuerzo parecerá nulo en gran parte del camino recorrido junto a ellos.

Los cambios son espaciados y lentos y una de las características principales del psicólogo será poder evitar todo tipo de prejuicios y preconceptos pero lo más importante será poder dar una respuesta negativa a la demanda de la ayuda inicial, que estará vinculada al deseo y la fantasía de cura. Sabemos que esto no es posible por lo que es indispensable entender la forma en que la patología es percibida tanto por el paciente como por su entorno cercano.

Otra de las características a las que el psicólogo que trabaja con este tipo de pacientes se enfrenta, es poder correr al paciente del lugar de la estigmatización, a la que socialmente ha sido sometido y la cual ha natu-

"Aprender es descubrir que algo es posible"

Fritz Perls

realizado desde un lugar que lo aleja de la conciencia de su propia enfermedad. Seremos un motor hacia el cambio de patrones y por lo tanto generaremos la motivación necesaria en el otro, para que esto sea posible, ya que el paciente psiquiátrico a diferencia del paciente neurótico no la incorpora como propia.

Otro desafío es la estimulación hacia el desarrollo de las habilidades comunicacionales que se han ido perdiendo a lo largo del avance de su patología, debemos estar abiertos permanentemente a planteos y replanteos que modifiquen nuestro diagrama de tratamiento, es por eso que la Gestalt nos permite apropiarnos del aquí y ahora como forma de tomar conciencia de nuestros recursos y los del paciente y poder ser lo suficientemente creativos en el uso de los mismos.

La red de apoyo en torno al paciente debe ser terapéutica en sí misma, con los recursos existentes e implicar a familiares y allegados como motor del refuerzo social que impulse factores protectores y permita un enfoque integrativo de la patología y las potencialidades del ser humano que la porta.

Müller\_ Granzotto plantean en su libro "Fenomenología y Terapia Gestalt" lo siguiente: "... en su obra terapia Gestalt, Perls, Hefferline y Goodman se proponen presentar una nueva clínica psicoterapéutica basada en la noción de que en la relación social nosotros nos recreamos, sin dejar de ser lo que siempre fuimos."

La mirada gestáltica nos abre el camino hacia la inclusión del otro, el individuo aislado no puede ser considerado como tal, por lo que es indispensable el abordaje familiar como instrumento que permite una mirada completa del portador de la patología.

**"A TRAVÉS DE LA GESTALT  
EXISTE UN CAMINO  
SEGURO  
Y VERDADERO PARA  
EL ABORDAJE Y LA  
RECUPERACIÓN DE LA  
PATOLOGÍA  
PSIQUIÁTRICA"**

El trabajo con las familias de pacientes psiquiátricos, también es un trabajo que no nos brinda resultados inmediatos, sino que estos comienzan a menudo más tarde de lo deseado. Esta realidad hace que muchas veces nos encontremos con deserciones tempranas, o en algunos casos, incluso con la retirada del paciente a manos de la propia familia.

Es frecuente que al realizar el abordaje familiar, se presente a la consulta solo uno de los progenitores, mayoritariamente la madre, o la pareja, lo que resulta en que no podamos incluir al grupo en su totalidad. De este modo, también con la familia tenemos que tener muy en cuenta el gran monto de frustración que este trabajo implica, y el desafío a lograr que los mismos sustenten el proceso de sanación, dado que los obliga a reubicarse crear y recrear nuevos modelos y lugares en el funcionamiento existente.

Los indicios de mejoría suelen ser tomados muchas veces como una in-

dependencia vinculada a la falta de reconocimiento por lo hasta ahora hecho. Nuestro rol será poder fomentar y participar de la consolidación de estos nuevos lugares y potenciar el desarrollo de los mismos. Nos encontramos frecuentemente que al quedar vacío el lugar del "enfermo",

alguno de los familiares se ubique en el mismo como forma de sustentar y sostener el sistema existente, por lo cual debemos de estar siempre alerta a estos procesos. Del mismo modo cuando el grupo familiar se involucra, impulsa y participa del proceso, reconociendo la importancia, las limitaciones y el lugar que cada uno tiene frente a la patología y el propio grupo, genera la recuperación de forma sostenida y amplia. Hay entonces, un efecto sanador en cada uno de los integrantes, generando un espacio de equilibrio y retroalimentación positiva que permite generar un nuevo formato de vida y convivencia.

Consideramos que el trabajo con la psicopatología es un desafío continuo y constante, que nos enfrenta a la reflexión permanente de nuestro rol y nuestras potencialidades y limitaciones, carente de formación a nivel formal.

Haber podido experimentar a lo largo de diez años de investigación sobre el tema, nos permite afirmar que a través de la Gestalt existe un camino seguro y verdadero para el abordaje y la recuperación de la patología psiquiátrica.

Es un campo fértil donde nuestra labor genera en el paciente la posibilidad de aceptar vivir con una enfermedad y no en función de la misma. A partir de allí, el paciente psiquiátrico descubre un mundo posible de ser vivido.

La esperanza es del terapeuta, si éste no la tiene no la puede sembrar.

## **Bibliografía**

- Müller-Granzotto, Marcos, José y Rosane Lorena (2009) "Fenomenología y Terapia Gestalt". Ed. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Perls, Fritz (1945) "Yo, hambre y agresión". Ed. Ferrol (2007)

# Lo sutil en el proceso grupal. Las capas del agradecimiento

Terapeuta Rosa María Bazan (ROS)

Directora del Centro de Terapia Gestalt "Los Pinos" Madrid/España

Una llamada no solo perturba el descanso estival de las vacaciones españolas, sino que la petición de los compañeros uruguayos me conecta directamente con el tema a tratar en este artículo, que la verdad, sin casi tiempo me pone en la tarea. ¡Cómo no agradecer la acogida, los grupos y el congreso uruguayo, que marco una etapa de cómo organizar un evento internacional con orden, calor y sobre todo calidad!. Para mí, que soy una terapeuta viajera, que gusta de conectar puentes entre países, siempre comento en los congresos de Gestalt que éste fue un referente y un ejemplo a seguir.

Confío ser capaz de aportar en este artículo unas pequeñas ideas sobre el tema de **"lo sutil"**, que para mí tiene que ver con esos momentos lúcidos y clarificadores que emergen, como una suave fragancia que calma y nos aporta puntos de claridad en el aquí y ahora.

Me resulta difícil remontarme al momento en el que empecé a detectar en los grupos terapéuticos, al igual que ocurre en la vida, la dificultad para aprender a agradecer, entendiendo lo que este proceso tiene de curativo.

Con frecuencia escucho en terapia una frase nefasta: *"no le debo nada a nadie"*, es un convencimiento fatuo y sobre todo falso, ya que todos debemos algo a quien llego primero, todos bebimos de fuentes ya vividas o ya escritas, de otros que hicieron el camino, y pisamos sus huellas recientes o antiguas.

Procuramos inventar el pasado para asegurarnos lo mejor de él. Edificamos, incluyéndonos a nosotros mismos, sobre falsos recuerdos. Quitamos el polvo al pasado, lo ordena-

mos, lo archivamos muy cuidadosamente y muchas veces es mentira, no solo porque las cosas pudieron haber sucedido de otra manera, ¡es que casi siempre sucedieron de otra manera!. Confundimos lo que soñamos o imaginamos con lo que vivimos. Preferimos contarnos nuestra historia como un relato claro. En el intento de conocernos a fondo, podemos las enredaderas para no ver ese fondo y así, dificultamos el hallazgo del tronco.

¿Quién nos asegura entonces que no eliminamos lo único que importaba?, lo que no osamos sentir ni un segundo de nuestra vida, lo que apenas percibimos, la amistad, la caricia de un dedo, la simple intención de hacer un gesto de gratitud. Porque lo único real en estos gestos es lo verdaderamente precioso y, **lo verdaderamente precioso, es eternamente bello.**

Me viene a la memoria una escena de la película "Septiembre", donde el genial Woody Allen dirige una secuencia de despedida de un grupo que ha pasado un fin de semana en el campo. Al despedirse de sus anfitriones, en lugar de agradecer la estancia y lo vivido, les llenan de reclamaciones y de deseos de haber vivido lo que vivieron los otros y que ellos quisieran que les hubiera pertenecido.

En un momento, el protagonista, Woody Allen comenta: *"!Que frustración...nadie agradece lo que vive o lo que tiene"*. La película es del año 87, no se si la traducción del inglés es exacta, lo que sí sé es que me impactó y de alguna forma empecé a trabajar conmigo misma sintiendo como en el cuerpo se experimenta esta sensación y, el largo tiempo que transcurre hasta que se puede expresar con palabras y acciones.

Es quizá por eso que escribo estas notas, porque en el proceso de aprender a agradecer puede parecer sencilla su

realización, pero se requieren varios pasos importantes para reconstruirnos en ese estado de reconocimiento y agradecimiento de lo que nos pasó en nuestra vida, que a veces fue duro y difícil y en el momento que lo vivíamos parecía casi insondable, algo que nos alertaba, sus síntomas eran la angustia que nos oprimía el pecho y, nos dejaba en estado de ansiedad permanente después de recorrer el camino. Cualquier instante fugaz (de esos que parecen que duran menos que unos minutos de lluvia) nos puede situar en un escenario de salida como una puerta que se abre suave, y se cierra y golpea fuerte las situaciones incompletas e inconclusas que nos ahogaron en su momento.

Observando en los procesos grupales como el alumno responde hacia un derecho a reclamar y recibir toda la atención, y por el contrario, en muy pocas ocasiones dice gracias al compañero/a que le escucho o le apoyo en los distintos trabajos personales, a veces esto se realizó en silencio, solo con respiración y mirada.

## **Mírame en silencio**

No, no me digas nada  
calla y mírame,  
mírame en silencio  
y si luego de mirarme  
fijamente a los ojos  
te atreves a hablarme,  
entonces sí dime  
lo que tu boca quiere,  
lo que tu pecho siente.  
Y si en ese mirarme primero  
sale un gracias, te agradezco  
que este ahí, que existas,  
que me quieras.  
Mírame a los ojos y dime,  
dime si has podido en el silencio  
agradecerme.  
Deja que te hable el pecho,  
deja que te mueva el alma  
Siente, agradece,... mírame a los  
ojos.

Integrar la poesía, la música y el movimiento corporal sutil, aunque sea solo en forma de vibración, aunque solo afine parte de nuestros sentidos, aunque sea imperceptible para el otro poder hacerlo perceptible dentro, es una forma de conseguir ese momento de intimidad emocional; único y pequeño, pero profundamente sanador.

En la experiencia con los grupos he ido viendo, con el tiempo, que hay cinco pasos fundamentales para conseguir llegar a la sutileza del agradecimiento. Podrían resumirse así:

#### **Primer paso . EL RECONOCIMIENTO**

El reconocimiento de lo que nos impide agradecer, casi siempre tiene que ver con enfados pasados y mal resueltos; o también con enfados recientes que a veces son apropiados. Lo difícil es discernir entre ellos, entre los pasados y los actuales. El enfado reciente generalmente guarda una proporción aproximada con su causa, mientras que el que viene del pasado resulta excesivo y a veces se engrandece más de lo que en su causa justificaba, porque este enfado del pasado no se puede entender en función de lo que lo originó; porque la intensidad y la inmensidad de la reacción parecen sobrepasarlo.

#### **Segundo Paso. LA CAPACIDAD DE VER LAS CAPAS QUE HAY DETRÁS.**

Hay que entender que muchas veces este enfado es un mecanismo de protección que usamos contra el dolor, ya que no estamos solo furiosos/as o enfadados/as. Por tanto este enfado acumulado es representativo de un dolor que no deja de atormentarnos. La razón por la cual esta ira o esta enajenación actúa de protección, es que a pesar de ser desagradable, resulta menos destructivo (por eso lo tapamos) que el dolor de sufrir un daño. Sin embargo y por costoso que resulte para ir más allá de ese enfado, es necesario enfrentar los viejos dolores.

Hay que reconocer como nos hirieron, quien lo hizo y, encauzar en la medida que nos sea posible donde corresponde cada acción o cada pensamiento.

#### **Tercer paso. EXPRESAR EL DOLOR**

Quizá este sea el más complejo, porque una vez identificado hay que permitir que salga, reconociendo primero de que se trata, como es su forma, su textura y en que parte de nuestro cuerpo está alojado. Para poder hacerlo, a veces basta un gesto, otras hay que agregar la palabra, el llanto, y tal vez el grito e intentar también pasarlo a la escritura, como para tener un testigo de nuestro propio proceso interno, ya que a menudo sucede que las personas que nos hicieron daño ya no están con nosotros y, aunque lo estén, muchas veces no pueden entenderlo o tomarlo de forma constructiva. También hay que aprender a cuidarse, y no enfrentar estos conflictos directamente o en un momento no apropiado, pero tampoco posponer este sentimiento o estas palabras por largo tiempo, porque después no se encuentra el camino para sacarlos a la luz.

#### **Cuarto paso. PERDONAR EL DAÑO CAUSADO.**

Este cuarto paso nos puede sonar algo raro, o con un tinte espiritual o religioso, y para muchas personas puede ser imposible liberar todo esto y no poder llegar a este paso de perdonar, por eso creo que es importante matizar que el perdón es en el fondo, para uno mismo.

Para poder construir un paso hacia una vida más libre, y que no está dirigido a aliviar o a excusar al que lo causó. La palabra perdonar no se utiliza en este caso como una disculpa para la persona que nos hizo el daño, pero sí consigue romper internamente un eslabón de esa cadena invisible que nos ata a los viejos sentimientos y resentimientos, de este enojo y este enfado, y nos puede iniciar suavemente hacia una parte de la

curación. Cuando nos decimos a nosotros mismos “nunca podré perdonar” tendríamos que agregar al otro lado de esta frase otra que dijera: “elijo seguir sufriendo”, porque desde esta última frase hay una voz interna que tenemos que escuchar que dice: “¡¡¡basta!!!” y que en su sola esencia, consigue una liberación y nos otorga la capacidad de soltar.

#### **Quinto paso. LA CONSCIENCIA DE ESTAR ALERTA**

El desprendimiento del enfado acumulado no es en sí más corto que el tiempo que lo mantuvimos, por lo tanto es un proceso que lleva TIEMPO y nos sorprende porque no tiende a desaparecer, sobre todo cuando creíamos que ya estábamos liberados de este estado, mucho tiempo atrás.

Cuando nos sucede esto hay que abrirse al darse cuenta (uno no puede cambiar más que aquello de lo que se da cuenta) y por tanto volver a los pasos ya realizados para poder reafirmarse en la libertad con respecto a ese dolor. Cuando conseguimos culminar este proceso, de forma grupal o individual, la sensación es muy gratificante, podemos deshacernos de esa emoción negativa que nos impidió reconstruirnos en el proceso de agradecer, y una vez conseguido, zambullirnos en esa sensación de plenitud que favorece un estado de placer necesario para el equilibrio propio y de nuestro entorno más cercano.

Muchas veces los grupos terapéuticos y de formación saben más de nosotros mismos que nuestra propia familia, nos han restaurado, ayudado a cicatrizar nuestras heridas y hemos conseguido vivir y compartir con ellos emociones y sensaciones que nosotros ni sabíamos que poseíamos. Por eso me parece de una gran importancia, incluir este aprendizaje en los grupos desde el principio, eso ayudaría tanto a profesionales como alumno en gran manera.

“LO VERDADERAMENTE PRECIOSO, ES ETERNAMENTE BELLO.”

ROS

# Paciencia para la aceptación plena

*Dr. Jorge Rovner (Buenos Aires, Argentina)*

*Director de la Asociación Argentina de Psicoterapia Zen*

**H**ay un número limitado de extraordinarios músicos que nacieron naturalmente dotados de arte, como el caso de Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791).

Ahora, un gran número de excelentes músicos lo fueron menos por sus dotes naturales que por su esfuerzo sostenido, recto y aplicado al desarrollo del arte que amaban y sentían dentro suyo.

Argumentos y ejemplos semejantes pueden ser, sin mucho esfuerzo, hallados para prácticamente todas las diferentes áreas del desempeño del talento humano.

De un modo semejante, el desarrollo de las acciones nobles que nos alejan del sufrimiento pueden surgir desde una condición natural iluminada (lo que tal vez sea numéricamente menos frecuente) o por el abono constante y perseverante de nuestra naturaleza búdica.

¿A qué llamamos naturaleza Búdica?

El Buda afirmaba que todos los seres sintientes tenían, por su propio nacimiento y no por alguna gracia especial concedida, la capacidad inherente de poder iluminarse; es decir trascender y salir del propio sufrimiento.

Siendo la aceptación plena uno de los aspectos centrales de nuestra posibilidad personal de salir del sufrimiento que nuestra mente crea o amplifica, la adquisición de plena aceptación del mundo (y de nosotros como parte integrante de ese mundo) podrá obtenerse súbita y espontáneamente o por vía de un esfuerzo sostenido y paciente.

Naturalmente, ambas posibilidades mencionadas antes no son mutuamente excluyentes, pueden ocurrir en la misma persona en ocasiones vitales diferentes y ser manifestadas de los modos más diversos.

La aceptación plena, entonces, requerirá paciencia y un arte especial de práctica constante que, como otras acciones nobles que sugiere el sistema filosófico-ético que llamamos Dharma o enseñanza budista, tiene una lógica algo diferente a la que estamos habituados en nuestra cultura competitiva.

“EL CAMINO QUE HE  
HALLADO PERMITE VIVIR  
CADA HORA DEL DÍA  
CON PLENA CONCIENCIA,  
CON LA MENTE Y  
EL CUERPO  
EN EL MOMENTO  
PRESENTE.  
LO CONTRARIO EN VIVIR  
EN LA DISTRACCIÓN.  
SI VIVIMOS EN LA  
DISTRACCIÓN, NO  
SABREMOS QUE  
ESTAMOS  
VIVOS; NO  
EXPERIMENTAMOS  
PLENAMENTE  
LA VIDA  
PORQUE NUESTRA  
MENTE  
Y NUESTRO CUERPO  
NO ESTÁN EN EL AQUÍ Y  
AHORA”

THICH NHAT HANH

Trataré de bosquejar este trabajo de paciencia en la creación de la aceptación recordando al lector que todo es impermanente; incluyendo la aceptación plena, desde esa mirada diferente.

Esta mirada a sido llamada Wei Wu Wei en chino o Mushotoku en japonés. La primera expresión podría traducirse aproximadamente como “hacer sin hacer”. La segunda podría trasladarse a nuestros conceptos como “hacer sin finalidad”.

Muy rápidamente explicado ambos conceptos remiten al arte de hacer algo (de mayor o menor importancia para quien lo hace) sin objetivo ulterior en mente.

En otras palabras, se trata de hacer algo solo porque es lo que parece pertinente hacer en las circunstancias presentes, sin tener en mente las ventajas o desventajas que sucederán al acto.

Se trata de, sencillamente, solo hacer.

Si ese solo hacer se agrega el “hacer para algo”, se dice que uno está agregando mente a su acción; codiciando un resultado específico y rechazando (o mostrando aversión) al resultado contrario al deseado.

Codicia y rechazo son formas de apego, y por ende, germen de sufrimiento, malestar, incomodidad, sed o más llanamente en sánscrito: **dukkha**.

De forma que la práctica de la paciencia que nos acerca pacíficamente a la plena aceptación debe hacerse sin finalidad ulterior en mente; solo porque parece pertinente vivir con paz y aceptación; sin lucha ni competencia innecesaria condicio-

nadas por nuestras creaciones mentales o por las creaciones o errores ignorantes de las mentes de nuestros semejantes.

La paciencia no es exclusivamente una cuestión de dejar pasar el tiempo, especulando que éste producirá un efecto por su puro paso.

La paciencia no se logrará por medio de un denodado esfuerzo para aguantar, soportar, o mortificarse frente a nuestras propias realidades y nuestras respuestas emocionales y actitudinales para con esos eventos (reales o imaginarios, íntimos o externos a nosotros).

La paciencia adecuada no se logrará por medio de una obstinada negación de la realidad, el rechazo activo de los hechos o una mirada abandonada sobre las circunstancias personales.

La paciencia que conduce a la aceptación plena tendrá que ver con una práctica pacífica, pertinente y sin finalidad ulterior; que se haga en todas las circunstancias posibles, sin juicio, crítica ni calificación.

### **RESPETANDO PACIENTEMENTE LOS TIEMPOS**

Las posibilidades de aceptación plena por parte de una persona dada dependen de un gran número de variables.

En muchas ocasiones de nuestra vida, la aceptación de nuestra realidad puede ser extremadamente difícil o directamente imposible.

La muerte de un ser querido, la pérdida de bienes materiales cuyo logro representó un enorme esfuerzo personal o la evidencia de una enorme injusticia que se tiene a la vista en este preciso momento y nos afecta, afecta a quienes queremos o violenta nuestros valores son ejemplos que surgen fácilmente al reparar en algunas posibilidades.

AL INHALAR SONRÍO,  
AL EXHALAR  
RELAJO EL CUERPO,  
HABITANDO EL  
PRESENTE,  
MARAVILLADO EN EL  
MOMENTO.  
NUESTRA CITA CON LA  
VIDA  
ES EN EL  
MOMENTO PRESENTE.

THICH NHAT HANH

Constituiría un acto bárbaro por quien esto escribe, de enorme incompreensión o de falta de respeto por quien lee el afirmar, con total liviandad, que uno debiera imponerse la aceptación plena de este tipo de circunstancias, sobre todo para quienes no han iniciado su camino de aceptación del mundo tal cual es.

No debemos nunca, en mi concepto, tomar las sugerencias de los demás (o de nuestra propia mente) a "paquete cerrado" sin posibilidad de propia evaluación y permitiendo que sea uno, circunstancialmente, el que sepa hasta dónde puede llegar (en el momento presente) su capacidad de aceptar lo que está ocurriendo.

Y si este autor persigue un propósito específico es únicamente el de dar una opinión, fundada en la propia práctica profesional, su experiencia vital y su experiencia en vivir en el marco del budismo para el desarrollo de la plena aceptación.

Lleve, entonces, el lector su propio y adecuado ritmo; sin prisa y sin pausa, con paz en el corazón.

Aquí, como en tantísimas ocasiones y temas de la vida humana, todo lo contrario a la frase que estuviera extendida decenios atrás: "la letra con sangre entra".

Todo lo contrario. Todo lo contrario. Tanto para uno mismo como para los demás, la siguiente anécdota que se atribuye a los postreros años de la vida de Sidharta Sakyamuni puede resultar de interés y utilidad:

"El Buda y su primo y secretario Ananda, circulaban entre las humildes moradas de los monjes de su congregación. Mientras iban pasando sin ser advertidos junto a los lugares donde moraban los jóvenes monjes y aprendices, ambos escucharon a éstos polemizando, discutiendo y enfrascándose en temas absolutamente irrelevantes, tales como quién recordaba mejor los discursos del maestro, quién hacía más ejercicios meditativos, quién había captado mejor determinadas enseñanzas, quién comía y se mantenía con menores bienes materiales.

Ligeramente entristecido, algo enojado por lo que estaba escuchando y viendo: que, en una primera aproximación, la doctrina propagada durante décadas parecía haber caído en saco roto, el Buda dijo a Ananda:

-Ananda, ¿Qué hice mal?

Ananda, captando claramente la situación, le contestó de un modo (que yo no dubito en llamar muy budista). Le dijo compasivamente:

-Venerable, no hiciste nada mal. Es que solo no es su momento.

Piense un poco en esta respuesta.

Tal vez, para muchas ocasiones, aún no sea su momento. O el momento del otro.

Viva este momento,

Debe ser el momento para algo. Debe no ser el momento para otra cosa.

Así de simple.

Extracto del libro "Aceptación Plena"  
Claves para una vida feliz  
Dr. Jorge Rovner

# Conversando con el gran espíritu

Ps. Alejandro Spangenberg

Director del Centro Gestáltico Montevideo

Una tarde de primavera allá en las Sierras de Rocha encendí un tabaco, sentí el rugido del Trueno a la distancia, aunque no había tormenta, y recibí estas palabras:

*“Tú no tienes nombre, y tu nombre no tiene tiempo, viaja a través de las eras y ha sido llamado innumeradas veces en el corazón de la gente. Tú no tienes forma, ni existes separado de Mí. Como dos mellizos de la mano viajamos juntos por el Universo. Tú te pierdes en mi nombre para llegar allí donde es necesario, y sin embargo nunca estamos lejos, nunca separados. Es que estoy tan cerca de ti, que mi aliento es el tuyo y mis ojos son los tuyos, y por eso no te das cuenta quién respira y quién mira. Claro, tu función es ver, no descubrir quién está mirando y por eso te amo tanto, por eso por encima de todo te enaltezco y tu nombre resuena en el interminable océano de mi existencia. Tu nombre es el silencio, el único sonido que puede escucharse en nuestra Casa. Y es a ti a quien espero, es a ti a quien llamo, es de ti de quien estoy enamorado. Otro nombre para ti es Amor.*

*Mi voluntad de ser tú es tu esencia, mi voluntad de olvidarme de Mí es tu sacrificio, mi voluntad de estar contigo es tu custodia, tu camino de regreso a Casa.*

*Tú y Yo siempre somos lo mismo, El Único Yo Soy que resuena en todas partes. Por mi Voluntad Tú no me recuerdas, por mi Voluntad tú Eres en Mí en la Paradoja Divina que nadie puede entender, excepto Tú cuando vuelves a Casa.*

*Tú comprendes las Escrituras Sagradas, comprendes que han sido escritas por Mi mano, y finalmente comprendes que las entiendes porque fuiste tú mismo que las escribiste. Tú entiendes mi revelación en todas las cosas, tú entiendes que en el corazón de todo sufrimiento existe uno solo: el sufrimiento de haberte separado, y por eso entiendes el sufrimiento de todos. Y por eso no hay nadie más grande que Tú, El que ha Recordado.*

*Por eso una y otra vez vuelves al olvido, para recordar quién está detrás de todo y quién Es siempre en Todo, y de esa manera arrastras contigo a todos los que han olvidado y quieren recordar.*

*En muchas formas has venido en mi Nombre, emergiendo del océano de la Ignorancia, con la sola luz de la confianza en el tesoro que se guarda en tu corazón. Pero yo no me olvido de Ti, y por eso te llamo en la hora de tu desesperación, y por eso te llamo en la hora de tu virtud, y por eso te llamo en la hora de tu alegría, y más que nunca te llamo en la hora en la que crees que te has perdido y rezas por Mí. Y por eso, en la hora en que caes de rodillas llorando ante mi presencia yo te levanto y te bendigo con el recuerdo, con la revelación de que tú y Yo somos lo mismo.*

*El que se reconoce en Ti se reconoce en Mí, y por eso debes saber, debes actuar sin dudas ni temores, porque al final del Camino siempre te estoy esperando.*

*Ésta es tu hora de Rendirte, de entregármelo todo, de dejar caer todas las vestiduras para poder Reconocerme en toda tu desnudez. Siempre he sido Yo con todos los ropajes, el de la Carne,*

*el de la Mente, el del Sentimiento, el de la Emoción, el del Universo. Yo soy en Todo. Y Tú eres en Mí.*

*No tienes culpa ni pecado porque yo soy en Ti. No has perdido nada, ni a nadie has herido, porque yo soy en Ti. La Inmaculada Concepción es reconocerme en todo lo que Existe. No tengas miedo de equivocarte, no temas caer en la mentira de creer que tu pequeño yo puede abarcar lo que Eres y apropiarse de Mí, porque Yo soy en Ti.*

*Tú eres Yo, tú eres Todo. Ahora que lo has recordado TERMINA LO QUE VINISTE A HACER EN MI NOMBRE”.*

Rezo porque quien lea este texto sagrado, este mensaje Divino, pueda reconocerse en el Tú y en el Yo. La Verdad más grande que resuena en el Universo no puede escucharse con los oídos, la Verdad más evidente no puede verse con los ojos, ni puede entenderse con la Mente, solo puede percibirse con el corazón cuando nos disolvemos, cuando dejamos de huir, cuando colapsa la periferia de la circunferencia de nuestra existencia hacia el centro.

Y ahí no hay palabras, ni nada que decir...

## **VOLVER A SER NADIE, EL MIEDO A LA MUERTE Y CÓMO HUIMOS DE DIOS**

El miedo es el guardián no existente del secreto divino que habita en nosotros. Por eso, cuando huimos del dolor (y siempre lo hacemos por el miedo asociado a él) también nos alejamos de la divinidad, de Dios, del Gran Espíritu en nosotros. El dolor es la sorpresa inevitable de la experiencia corporal, emocional y psicológica, cuando nos identificamos con ese nivel de la existencia. De lo que no nos damos cuenta es que todo lo que ocurre, ocurre en nosotros, no a nosotros. Esta inevitable identificación con la existencia individual nace a través de la experiencia del dolor, y también del placer.

**“EN OCCIDENTE  
TENEMOS  
UNA GRAN  
CONFUSIÓN CON  
RESPECTO A LA  
VIDA Y A LA MUERTE.  
DECIMOS QUE  
LA UNA ES  
OPUESTA A LA  
OTRA.”**

Es así que en el transcurrir de la existencia vivimos huyendo del dolor y persiguiendo el placer. Lo que no vemos, es que huir del dolor es también huir de la divinidad. No porque la divinidad esté asociada al dolor, sino porque la separación de la divinidad está asociada a la aparición del dolor.

Es el dolor el que nos da la primera sensación de estar solos y desamparados. Enfrentar el dolor, estar dispuestos a experimentarlo, nos encuentra cara a cara con el miedo, pero éste no resiste la confrontación directa con la conciencia y el corazón abierto a la experiencia. La mente siempre está disponible a interrumpir la experiencia directa, para evitar el encuentro con el miedo y el dolor subyacente en él, analizándolo, encontrándole causas, buscando su sentido, etcétera.

Por tanto, es necesario estar disponible para encontrarse con la experiencia del miedo, en actitud de simplemente experimentarlo, no sumergirse en él o actuarlo, solo sentirlo. Y en ese momento nos es revelada su no existencia, su apariencia, su irrealidad percibida desde la conciencia divina que éste pretende ocultar.

Es de esta forma que el pasado consigue seguir interrumpiendo nuestro estar en el presente. Sigue vivo por nuestro temor, por el miedo a enfrentar lo que en un determinado momento no pudimos atravesar.

¿Y cuál es el miedo fundamental del que venimos huyendo?, ¿cuál es la reducción final que consigue sintetizar a todos los miedos?: el miedo a la Muerte. Cuando miramos de frente a la muerte, cuando estamos dispuestos a enfrentar nuestro mayor miedo, ¿qué es lo que descubrimos?, ¿qué es lo que está oculto en el interior de este miedo? Es muy simple, siempre es el temor al desamparo, a la soledad, al sin sentido, a que no haya nada del "otro lado". Y finalmente descubrimos que el temor depositado, proyectado en la muerte, es el temor a la no existencia, a dejar de Ser.

En Occidente tenemos una gran confusión con respecto a la Vida y a la Muerte. Decimos que la una es la opuesta de la otra.

**"Declárate a ti mismo  
casado con la Verdad,  
y sé fiel,  
sin importar cuántos  
viejos amantes  
vengan a pedirte  
para seguir jugando.  
Diles que has elegido  
la Verdad,  
y que nada puede  
separarte de ella.  
Deja que los viejos  
amantes vengan.  
Si no te involucras,  
desaparecerán".**

En realidad, la Muerte no es el opuesto de la Vida. La muerte es el opuesto al nacimiento. La Vida no es el espacio entre el nacimiento y la muerte. La vida es el espacio donde el nacimiento y la muerte aparecen, donde ambos ocurren. La Vida es el continuum de conciencia, el escenario eterno donde el nacimiento y la muerte suceden.

La Existencia (o sea, el espacio entre el nacimiento y la muerte) es el lugar donde el drama, donde el juego divino de ocultar la totalidad del Ser en la particularidad y relatividad de una existencia individual, se desarrolla. Eso es todo.

El miedo a la Nada, como un estado absoluto de no existencia, resulta de la confusión entre Vida y Existencia, entre Vida y nacimiento.

La identificación del Ser con el cuerpo, con las emociones y la mente, crea la ilusión del comienzo y el inevitable fin, pues todo lo que nace va a morir, y no solo el cuerpo, también las sensaciones, emociones y pensamientos están sujetos a este destino. Todos los estados emocionales también están sujetos a la ley de Impermanencia. Por ello Despertar siempre implica un acto de decon-

trucción de este proceso de identificación ilusoria.

Es necesario volver a ser Nadie, volver a ser aquel que estaba antes del ego y del cuerpo, aquel que estará después de su disolución en la Fuente para reencontrar la Libertad que siempre Es. Ésta es la maravillosa promesa oculta detrás del miedo a no Ser. El descubrimiento de que volviéndonos Nadie somos Todo. La voluntad de permanecer desnudos, sin personalidad en la que ocultarnos, sin ego al que defender, es el secreto del retorno a Casa.

La experiencia corporal no es la última realidad.

La experiencia emocional no es la última realidad.

La experiencia mental no es la última realidad.

La Realidad, lo único que es real y por tanto permanente, es el espacio donde todas esas experiencias tienen lugar. Por tanto, el espacio, el vacío al que tanto miedo le tenemos por confundirlo con la Nada, es lo único real, la divinidad sin forma, la pura conciencia, el más puro Amor y felicidad eternas son el espacio sin forma. Al percibirlo de esta manera, la Nada, lo sin forma se convierte en nuestro hogar eterno de dicha y gracia, el paraíso perdido de que tanto nos han hablado.

Para realizar esto no tenemos que abandonar el mundo. Solo tenemos que darnos cuenta de que el mundo, lo que llamamos mundo, ocurre dentro de nosotros, por decirlo de alguna manera.

Libres de las capas de conciencia de identidad falsa volvemos a ser nadie, sin nada que defender, sin necesidad de convertirnos en alguien para ser aceptados o amados. El descubrimiento de que la fuente de Amor insondable estaba dentro nuestro (mientras nos prostituíamos para conseguirla en el mundo), es la realización de la Paz eterna. El fin del sufrimiento, el fin de la confusión que nos llevó a tantas decisiones equivocadas, y a tantas interpretaciones erróneas sobre los otros y nosotros mismos. El fin de las explicaciones de por qué esto, o por qué

aquello. El fin de la llamada "historia personal".

Es necesario mucho coraje para soltar nuestra "identidad personal", aquello que creemos que somos y todos los beneficios personales que obtenemos a través de alimentar nuestras historias y nuestros personajes históricos. Renunciar a esta identificación y rendirnos a nuestra esencia es el secreto de la liberación.

Ésta es la promesa escrita en nuestra alma: el Tesoro Oculto somos nosotros mismos.

## CASARSE CON LA VERDAD

Comprendí que el miedo a exponerse es el miedo a Ser. Comprendí que en el corazón de todo nuestro dolor, rabia, deseo, rechazo y temor, está la Verdad oculta esperando ser revelada.

Al rendirnos a la verdad, a la aceptación de nuestra ignorancia, al renunciar al omnipotente personaje rescatador que vive en nosotros, al sobreviviente inseguro que siempre está esperando la próxima catástrofe, en vez de vernos sometidos a todos los infiernos que esperamos, ocurre la liberación.

No es lo que nos ha sucedido lo que nos condena, sino seguir huyendo de nuestra propia naturaleza. Y para dar con ella debemos estar dispuestos a dejar de huir del dolor y el sufrimiento, o de aferrarnos a placeres impermanentes.

Todo lo que experimentamos, aunque se desarrolle hacia fuera o se reprima, todo proviene de la misma fuente y se resuelve en ella. Por lo tanto, siguiéndole el rastro al dolor, a la rabia, a la tristeza, o a cualquier cosa que esté ahí en el momento, podemos llegar a la fuente divina del Ser.

En otras palabras: siendo quienes somos, llegamos a descubrir lo que realmente somos. Hay sin embargo un requisito fundamental para emprender la Búsqueda Espiritual, y se trata de haber tomado una decisión

## "EL AMOR POR LA VERDAD ES EL AMOR MADURO"

radical. Sin ella todo será en vano. Como dicen los brasileros: todo terminará en pizza.

Esa decisión es la de terminar definitivamente con nuestras miserias, no se trata de una negociación: "bueno, quiero cambiar un poco, o en realidad quiero sentirme mejor, cambiar de trabajo, o conseguir una pareja". Se trata de la decisión más importante en la existencia de un ser humano: la de salirse del juego, la de encontrar la Verdad que se encuentra por detrás de bastidores de este Teatro Fantástico que llamamos Vida. El Fin del sufrimiento requiere de total honestidad con nosotros mismos, así que antes de empezar cualquier emprendimiento espiritual es bueno hacerse la pregunta: ¿Qué es lo que quiero realmente?

No hay nada de malo con querer otras cosas. Podemos seguir queriéndolas hasta que veamos que todas nos llevan a la infelicidad, o no nos dan lo que esperábamos. En algún punto empezaremos a tratar de comprender, en medio de esta vorágine, de qué se trata todo esto al fin de cuentas. Por eso muchas veces empezamos el Camino, cuando el monto de dolor o sufrimiento excede nuestra adicción por el mundo y sus ofertas.

Quizás no haya palabras más bellas que las que expresó Ganga-ji, una Maestra Iluminada, durante una de

sus charlas sagradas (satsang) en su ashram:

"Declárate a ti mismo casado con la Verdad, y sé fiel, sin importar cuántos viejos amantes vengan a pedirte para seguir jugando. Diles que has elegido la Verdad, y que nada puede separarte de ella. Deja que los viejos amantes vengan. Si no te involucras, desaparecerán.

Pocas son las personas que tienen el coraje para realizar este divino matrimonio. En general, nos imaginamos que el placer deviene de seguir jugando con nuestros viejos hábitos. Jugar esos juegos es normal en un determinado grado de inmadurez. Con la madurez llega el entendimiento de que ya has jugado lo suficiente. Ya estuviste suficiente tiempo entre una cosa y la otra. En el Silencio, el verdadero Amante se revela a sí mismo. Y es entonces cuando tienes la posibilidad de elegir al Bienamado y soltar todas las otras opciones, todas las otras opciones.

Reconoce que el Bienamado está aquí, aún en medio del trabajo, la pena o el placer, él está aquí y ha estado esperando pacientemente por ti, amorosamente, hasta que termines de andar jugando por ahí.

El Amor por la Verdad es el Amor maduro. Pero si aún estás fijo en fantasías adolescentes, puede parecerte aterrador. Lo que es temido es que en el amor maduro algo va a ser perdido. Así será, y esa pérdida significa la ganancia de la Realización. Elegir la Verdad demanda abandonar el flirteo con la arrogancia egocéntrica, y con la autonegación egocéntrica.

Ten la voluntad de abandonar tanto el placer egocéntrico como el sufrimiento egocéntrico en nombre del Amado, y luego dime qué es lo que realmente has perdido".

Espero que este libro sea una contribución a vuestra Senda, porque en esencia es también la mía.

Desde el fondo de mi corazón donde todos somos Uno, los Amo. ¡Buen viaje!



centro  
Cabral  
holístico

**Tamara Vainolovich Cabral**  
Lic. en Psicología - Gestalt  
Terapeuta Holística  
Yoga

San José 980  
Tel: 2900 34 42  
Cel: 099 321 924  
cabralholistico@gmail.com  
www.cabralholistico.com

## Laboratorio Gestáltico General

*Gestalt, Bipolaridad,  
Escenas Teatrales y  
Diálogos del cuerpo*

Coordina:  
Psic. Adriana Hosner y  
Dr. Nelson Caraco

22 y 23 de noviembre de 10 a 19 hrs.

Asociación Gestáltica del Uruguay  
Ana Monterroso de Lavalleja 2060

Informes:  
MGM. 2623 2335  
A.H. 094 580 585  
N.C. 094 461 965

## Psicoterapeuta Gestáltico en PAYSANDÚ

Lic. Hermann Schreck Malgor

**Psicólogo**  
**Psicoterapeuta Gestáltico**  
**Especialista en Adicciones**

**Cel.: 099 936 928**

### Servicio de Psicoterapia

**Lic. Ps. Agustina Cajaraville**

Psicoterapeuta Gestáltica – Transpersonal  
Especializada en niños, jóvenes y adultos.  
Terapeuta Floral

**Cel.: 091433082**  
Mail: agustinacajaraville@gmail.com

### LECTURA DE REGISTROS AKASHIKOS

**Cecilia Von Sanden**  
Psicoterapeuta Gestáltica

**Cel.: 094 76 22 42**



Afiliada a FUPSI

Integrante de la  
Walking Dream Association.

Diplomatura en  
Enseno Dirigido.

Websued.com  
sociedadued@gmail.com

Información del curso:  
**Tel.: 2710 5036**

## Formación en Focusing

Comienzo Marzo 2015.  
Inscripciones Abiertas.

Comunicate con Ps. Silvia Vila  
o Juan Pablo Díaz Magariños

Tels.: 094 458 412 - 093 921 969  
E-mail: info.casagrande@gmail.com



norma  
martínez  
gerner



Licenciada en Psicología  
Terapeuta Floral

**Flores de Bach**  
**Terapia de Pareja y Familia**  
**Terapeuta en Adicciones**

Dr. Gastón Ramón 2316  
T. 2707 4551 - C. 094 21 95 21  
norma.pil@gmail.com

*Sandra Thievent Sibeltti*

Gestora Contable,  
rural y construcción

Jackson 1313  
Tel/fax: +598 2308 7369  
Cel.: 094 40 47 12  
santhievent@gmail.com



*Norma Martínez Gerner*

**GRUPO DE ARTESANOS**  
*Regalos Empresariales*

facebook.com/juana.de.arte.9

*Cel. 094 21 95 21*



## Psicoterapia Zen

Sacando la flecha

### CONFERENCIA INTERNACIONAL

SÁBADO 29 DE NOVIEMBRE 2014  
MONTEVIDEO, URUGUAY

#### “INFLUENCIA DEL BUDISMO EN LAS PSICOTERAPIAS OCCIDENTALES”

DR. JORGE ROVNER (ARGENTINA)

[www.psicoterapiazen.com.ar](http://www.psicoterapiazen.com.ar)

SE ENTREGARÁN CERTIFICADOS DE ASISTENCIA

Contactos: Psic. Laura Isabel Kern 097476385/ Lic.Psic. Rosarito Cortellari 099318308

Cuando no estás luchando contigo mismo  
la vida es una celebración™  
Sri Amma Bhagavan

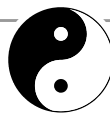
CASAGRANDE,  
un lugar para sanar,  
crecer y despertar.

Promovemos una mirada PRESENTE desde  
el AQUÍ y AHORA. Propiciando la experiencia  
del cambio. Actividades que estimulen el despertar  
de la conciencia y el autoconocimiento a través de  
procesos de desarrollo personal y/o grupal.

Terapia para adolescentes, adultos y parejas.  
Tratamiento en Adicciones. Medicina Cuántica,  
Osteopatía Tibetana, Constelaciones Familiares,  
Regresiones, Meditaciones Deeksha, Un Curso de  
Milagros, Yoga.

Dirección General

Ps. Silvia Vila y Juan Pablo Díaz Magarinos  
Calderón de la Barca esq. Shakespeare  
4222.3641 / 094.458412 / 093.921969  
[info.casagrande@gmail.com](mailto:info.casagrande@gmail.com)



*Lic. Maia Bálbano Párpura*

Psicóloga - Psicoterapeuta

Cel.: 099 53 89 45  
[maia29@hotmail.com](mailto:maia29@hotmail.com)  
Montevideo y Maldonado



Lic. en Psicología  
**Gabriela Toledo Fulco**

Terapia Gestáltica  
Adultos - Parjetas  
Duelo - Tanatología  
Terapia de Responsabilidad Espiritual

Cel.: 091 698 336  
[gabrielatole dof@gmail.com](mailto:gabrielatole dof@gmail.com)



CENTRO NUEVO ESPACIO

- ⊗ PIONEROS EN ATENCIÓN GESTÁLTICA A PACIENTES PSIQUIÁTRICOS Y SUS FAMILIAS
- ⊗ PSICOTERAPIA INDIVIDUAL, DE PAREJA, FAMILIA Y GRUPOS
- ⊗ CONSTELACIONES FAMILIARES
- ⊗ TALLERES VIVENCIALES

COORDINACION GENERAL:  
**PS. MARÍA SOFÍA MARTÍNEZ PAYS**  
CO- COORDINACIÓN: LIC. KARINA LÓPEZ  
JOSE MARTI 3295 APTO.502  
TEL 27071805  
[centronuevosespacio@gmail.com](mailto:centronuevosespacio@gmail.com)

Manuel Pagola 3344

(00598) 27095969 27096069

Ventas - Alquileres - Administración

[www.inmobiliariasalustio.com](http://www.inmobiliariasalustio.com)

Socio Fundador

# Salustio Inmobiliaria

## 1970 - 2014

desde 1970 dedicados a conseguir su hogar

**Respaldo &  
Experiencia en Viajes**



[info@nextrip.com.uy](mailto:info@nextrip.com.uy)

Plaza Independencia 755 Torre Victoria of 222  
Radisson Montevideo Tel. (598) 2900 2446

[www.nextrip.com.uy](http://www.nextrip.com.uy)

**NE TRIP**  
Viajes & Turismo



### ARTESANOS EN PASTA

**PUNTA CARRETAS:**  
21 DE SEPTIEMBRE 2486  
ESQ CARLOS BERG  
**TELEFONO: 2712 7023**

**EL PINAR:**  
PÉREZ Y FUENTES  
ESQ LAVALLEJA  
**TELEFONO: 2682 4555**



**Planta de Impregnación en autoclave  
Aserradero  
Industrialización de Madera**

Vigas de eucaliptus cuadradas  
varios anchos y largos hasta 7 mts,  
columnas tv y electrificación rural,  
puentes, viñeos e invernáculos  
todos los diámetros y largos.

Pino CCA: Tirantes, Tablones,  
Alfajías, Pisos, Deck, Lambriz

Camino Lussich y Camino Lapataia  
Maldonado  
Tel. 4225 3921 - 4222 6258 - Cel. 099 847 726  
E-mail: [rufino\\_jaureguizar@yahoo.com](mailto:rufino_jaureguizar@yahoo.com)

## Acompañantes de enfermos Sanatorio-Hospital-Centros de Salud

- ◆ Cuidamos a su familiar y ser querido con respeto y dedicación
- ◆ Especialización en Geriatría y Alzheimer
- ◆ Estamos a sus órdenes las 24 horas
  - ◆ Sin contratos previos
  - ◆ Con un precio a su alcance
  - ◆ Experiencia y Referencias



096 42 11 55  
Montevideo - Uruguay

**TODO en Servicios de Salud**



Martha Méndez Sotelo  
[martha.mendezsotelo@gmail.com](mailto:martha.mendezsotelo@gmail.com)

*Nunca es tarde para aprender y  
disfrutar del Yoga*

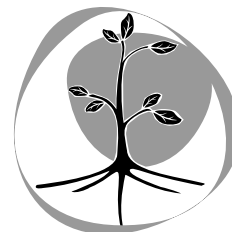
25 años de experiencia confirman el método.

Te ofrecemos sesiones prácticas de:

Yoga Integral Occidental, Nada Yoga y Meditación.

Además formamos Instructores y Profesores.

Por consultas: Cel. 099 182 177



**Centro Escuela  
YOGA ESENCIAL**

✉ [info@yogaesencial.com](mailto:info@yogaesencial.com)

f [www.facebook.com/yogager](http://www.facebook.com/yogager)

👉 [www.yogaesencial.com](http://www.yogaesencial.com)



## PIENSE Y BAJE DE PESO

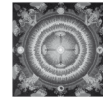
"Bajar de peso para siempre es posible,  
Hipnosis y PNL para adelgazar  
PienseyBajedePeso.com"

**somos**  
presencia

**Ps. Heber Grunvald**

Psicólogo Gestáltico  
Terapia individual y de Parejas

tel.: 2409 3223  
móvil: 098 506 253  
hebergrunvald@gmail.com



**Lic. Ana Rabino**

Psicóloga - Psicoterapeuta gestáltica  
Configuraciones familiares y vinculares

Williman 603  
Tel.: 2710 5496 - Cel.: 099 153 613  
sapukai@adinet.com.uy

### Centro de Estudios Florales

CURSOS  
Flores de Bach y otros sistemas  
Aromaterapia  
Hierbas Medicinales  
Reflexología

Docentes: Helena Cassarino - Eduardo Falcón  
Atención Terapéutica

Reyes 1492  
Teléfono- 2336 6071  
Cel: 098 510 160 - 091 808 944

### Ps. Graciela Eichin

Co fundadora del  
Centro Gestáltico de Montevideo 1987

Iniciada como Deeksha Giver  
(dadora de la Bendición de Unidad)  
y Oneness Trainer  
de la Oneness University ,India

Tel.: 2601 2293 - Cel.: 091 901 499

### Artesanos en Pasta

Punta carreta:  
21 de Setiembre 2486 bis  
esq. Carlos Berg  
Tel.: 2712 7023

El Pinar:  
Peréz y Fuentes esq. Lavalleja  
Tel.: 2682 45 55

Lic. Pilar Tourreilles Pizzorno  
Psicóloga

Terapeuta Familiar y Gestaltica  
Terapeuta Floral Método Bach  
Op. Terapéutica en adicciones

099 366 443  
Montevideo - Uruguay



### Gestalt - Arteterapia Desarrollo del Ser

www.magdalenaalgorta.com

Cel: 099 802 670



**David Scaianschi**  
Prof. de Biodanza

Renovación Orgánica  
Rheabilitación existencial  
Sistema terapéutico Integral  
Música Movimiento

Tel.: 2600 2210  
Cel.: 099 184 482



## MERCADO DE CARNES RIO DE LA PLATA

*En carnes brindamos lo mejor*

**2619 5987**

**ENVIOS A DOMICILIO**

Río de la Plata 1563, entre Rivera y Decroly



## XIV Congreso Internacional de Terapia Gestalt

Terapia Gestalt: Desafíos de las prácticas en un mundo cambiante

Ejes:

- Impacto de los cambios tecnológicos en los modos de existencia.
- El enfoque de la Gestalt en el diálogo con otros conocimientos.
- Desafíos contemporáneos para la Terapia Gestalt Clínica.
- Cuerpo, contacto e awareness: la actualidad de la Terapia Gestalt y su diálogo con el arte y la estética.

Del 28 al 31 Mayo 2015.

Local: UERJ -Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
Rio de Janeiro-Brazil

Presidente: Marcelo Pinheiro da Silva

Info/ Móviles: 55 (21) 2567-1038/ 55 (21) 2569-2650

Email: secretaria@congressointernacionaldegestaltterapia.com

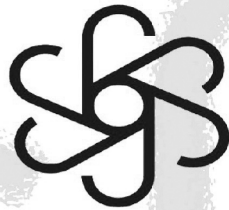
Sitio Web: www.congressointernacionaldegestaltterapia.com



CENTRO DE PSICOTERAPIA  
Y FORMACIÓN

Podés ver nuestros artículos  
y actividades en

[www.integraciongestalt.com.ar](http://www.integraciongestalt.com.ar)



agba

Asociación Gestáltica  
de Buenos Aires

**Servicio de Asistencia a la Comunidad**

**Escuela de Formación en Gestalt**  
1982 - 2014

*Departamentos científicos:*

**ADICCIONES - ADULTOS - GRUPOS -  
NIÑEZ, ADOLESCENCIA Y FAMILIA - ORGANIZACIONES -  
PAREJAS Y FAMILIAS - RESIDENCIAS y GESTALT SOCIAL.**

**Seminarios y Talleres abiertos a la Comunidad**

Información: (0054) 11 4551 8056

**[www.agba.org.ar](http://www.agba.org.ar) - [agba@fibertel.com.ar](mailto:agba@fibertel.com.ar)**

**[facebook.com/AgbaGestaltArgentina](https://facebook.com/AgbaGestaltArgentina)**

**[twitter.com/agba\\_gestalt](https://twitter.com/agba_gestalt)**

**Letra Nueva**



**Contratapa**  
Microcuentos fantásticos

**Amengual**  
Entrevista con la escritora

**Cuentos:**  
Fernández, Daleiro, Paz, Bula, Mauvezin, Amaral, Abella

**Poesía:**  
Villegas, Huelmo, Cardoso, de los Santos

**Jóvenes:**  
Gabriela Larroca, Mauricio Morales y Blanca Montes de Oca

**Izaguirre:**  
Nuestro artista invitado

**Año V**  
**número IV**

# Letra Nueva

LetraNueva es un movimiento cultural integrado por un consejo editor de diez personas que seleccionan las propuestas artísticas y literarias y las comparten con los 250 integrantes que integran el movimiento. Es un espacio abierto y placentero, que invita a escritores y artistas a colaborar enviando sus textos de narrativa o poesía, o sus obras plásticas. Las obras se publican en la revista, cuatro veces por año, y el lanzamiento se realiza con la presencia de los artistas, en un evento al que también asisten críticos, periodistas, escritores y referentes de la cultura. LetraNueva transita el quinto año de ser un referente de la cultura en Uruguay y el exterior.

Se puede conseguir mediante suscripción (letranueva@letranueva.com.uy) o en las librerías Puro Verso, El Virrey, El Narrador, Alejandria, Libros de la arena y Atención al Cliente de Portones Shopping.



## Secretaría de Mesa Ejecutiva Coordinadora de Psicólogos del Uruguay

2410 6624

mesaejecutiva@psicologos.org.uy

www.psicologos.org.uy



### TAPICERIA DE AUTOR

**Edgardo Carballo**

Tel:22039516  
Cel:094737737

## CURSO DE FORMACIÓN EN TERAPIA GESTÁLTICA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES 2015

Entrenamiento Gestáltico-Sistémico para el tratamiento del niño y su familia.  
Duración : 26 meses

Docentes : Psic. Patricia Vidal  
Psic. Cristina Arrúa  
Apertura de inscripciones: Diciembre 2014

### TALLERES DE CONSTELACIONES Y SOLUCIONES SISTÉMICAS

"El corazón de aquel que ha comprendido que lo presente está en resonancia con lo pasado tanto en lo bueno como en lo malo,late en sintonía con el mundo" Bert Hellinger  
Frecuencia bimensual

Coordinan: Psic. Patricia Vidal  
Psic. Claudia Mannucci

**INFORMES:** info2@gestaltmontevideo.com ó al 2614 2084



# Notas

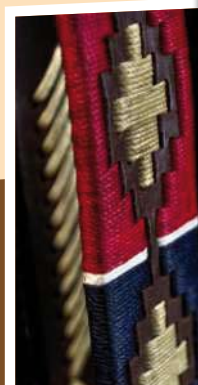
*“El hombre debe poder confrontarse con las ideas, viviéndolas;  
de lo contrario se convierte en su esclavo”.*

Rudolf Steiner - “Filosofía de la Libertad” (Aporte de Kita Cá)

# TACUARA

INDUMENTARIA, CALZADOS & ACCESORIOS

CUERO LANA ALGODÓN



**MANOS URUGUAYAS  
CREANDO DISEÑOS EXCLUSIVOS  
CON MATERIALES NOBLES**

Soriano 894 esq. Convención | Bartolomé mitre 1359

[www.tacuara.uy](http://www.tacuara.uy)



"SE ESTA GESTANDO LA FORMACIÓN EN PSICOLOGÍA GESTALT DE LA ASOCIACIÓN GESTÁLTICA DEL URUGUAY"



asociación gestáltica  
del uruguay

*La montaña teje su manto  
la nieve le pone sombrero  
el sol lo derrite  
y la semilla crece junto al río.*

*La obra de tus manos teje  
tu propia realidad  
todo lo que hagas construye  
y por tu obra te reconocerán.*

*Todo lo que hagas permanece  
en la memoria del tiempo  
Todo lo que hagas permanece  
en la memoria del viento*

*Tu lucha es elegir qué hacer  
desde qué lugar  
y para qué.*

*Canción de Ps. Martha Flores*

**Dirección: Ana Monterroso de Lavalleya 2060**  
**Teléfono: 24025446 / 098225990**  
**Pág. Web: [www.agu.com.uy](http://www.agu.com.uy)**  
**Facebook: [Asociacion Gestáltica del Uruguay \(agu\)](#)**  
**mail: [secretaria.agu@gmail.com](mailto:secretaria.agu@gmail.com)**

