



Universidad
Nacional
de Rosario

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

TRABAJO INTEGRADOR FINAL

Título: Un recorrido por la terapia de la autenticidad

Modalidad de presentación: Ensayo

Docente responsable: Viviana Hurovich

Alumna: Jessie Murray

Legajo: M-5772/1

D.N.I: 40.573.534

2022

Agradecimientos

A mi familia, el pilar de mi vida, por su apoyo incondicional, sin el cual nunca hubiese llegado hasta acá.

A mis amigas, por haberme acompañado en este hermoso recorrido, por haberlo transitado conmigo.

A mi novio, por haberme apoyado tanto en los mejores como en los peores momentos.

A Viviana, por ser una guía en este camino, por todo lo que me transmitió, y a Juan, por su gran dedicación.

A mi querida facultad, y a todas aquellas personas que puso en mi camino, por haberme permitido ser quien soy hoy. Infinitas gracias.

Resumen	4
Palabras Clave	4
Introducción	5
Teoría paradójica del cambio	7
Polaridades	10
Autenticidad	14
Conclusión	17
Referencias bibliográficas	18

Resumen: El presente trabajo aborda la temática del cambio y la aceptación desde el cuerpo teórico de la Terapia Gestalt. Se plantea la premisa de que existe una relación entre dos categorías: teoría paradójica del cambio y polaridades. Esta teoría postula que el cambio se produce cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de convertirse en lo que no es. Las polaridades se refieren a los aspectos, los recursos con los que cada persona cuenta, muchos de los cuales, debido a la historia de cada persona, se encuentran ensombrecidos. La relación que se plantea es que aceptar e integrar los distintos polos de uno mismo, consiste en aceptarse tal cual es uno, y eso conlleva al crecimiento y al cambio. Se plantea que la neurosis radica en el desconocimiento de uno mismo, en la falta de darse cuenta sobre sí mismo, sobre las propias polaridades, deseos y necesidades. Por último, se concluye que la autenticidad es la finalidad de la Terapia Gestalt, y que para lograr ser seres auténticos el primer paso es la aceptación de uno mismo.

Palabras clave: Teoría paradójica del cambio - polaridades - aceptación - autenticidad. 4

*Lo que niegas, te somete;
lo que aceptas, te transforma.
Carl G. Jung*

Introducción

La idea que orienta la escritura del presente trabajo es la creencia de que una persona acude a terapia porque busca cambiar. Ya sea una manera de actuar, un aspecto de la personalidad, una situación, hay algo que se quiere cambiar y se va a terapia en busca de ayuda, y como uno de los objetivos de la Terapia Gestalt es hacernos responsables de lo que nos pasa, ese cambio siempre tiene que ver con uno mismo.

Este escrito aborda la concepción del cambio en Terapia Gestalt, y lo hace desde el punto de vista de la aceptación, buscando establecer una relación entre dos categorías pertenecientes al cuerpo teórico de la Gestalt: teoría paradójica del cambio y polaridades. Parto de considerar que la aceptación de quienes somos es un punto clave en el trabajo de la Terapia Gestalt y para lograrlo, una de las tareas fundamentales es la integración de las polaridades.

Considero que quien mejor expresó la relación que existe entre aceptación y cambio en Terapia Gestalt fue Arnold Beisser (2000) al proponer la llamada "teoría paradójica del cambio". La misma es, paradójicamente, de una gran simpleza y profundidad, ya que plantea lo siguiente: *"el cambio se produce cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de convertirse en lo que no es"* (párr. 2). En una primera impresión podría parecer absurdo, pero esto significa que el cambio no adviene cuando una persona intenta cambiar de manera coactiva, forzosa, sino que se produce cuando una persona, sencillamente, *"invierte tiempo y esfuerzo en ser lo que es"* (párr. 2). Por lo tanto, el autor cree que el terapeuta gestáltico debe rechazar el papel de cambiador, de agente de cambio, ya que alentando a la persona a que sea como realmente es, posibilitará un cambio significativo.

Beisser (2000) expresa que el terapeuta gestáltico considera al ser humano, en su estado natural, como un ser único y total, no fragmentado en dos o más partes opuestas. Plantea que si los sí mismos de un individuo adoptan roles separados y compartimentalizados, el terapeuta debe fomentar la comunicación entre ambos roles, ya que cuando un sujeto se identifica con los distintos fragmentos, se produce una integración, y de esa manera, siendo plenamente lo que es, puede llegar a convertirse en alguien distinto.

Por otro lado, el concepto de polaridades fue trabajado por el terapeuta gestáltico Zinker (1980) en el libro *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. El autor parte de la idea de que el ser humano es un conglomerado de fuerzas polares, todas las cuales se intersectan entre sí. Estas fuerzas polares, que se organizan en forma de pares opuestos, conforman la personalidad de cada uno, y forman parte de los recursos que cada uno ha desarrollado para enfrentarse a distintas situaciones de la vida. Por ejemplo, una persona posee tanto la cualidad de la bondad, como su polaridad, la crueldad; así como la característica de la dureza y su polaridad, la ternura.

Zinker (1980) considera que se tiene un autoconcepto saludable cuando uno es consciente de la mayoría de las polaridades que se poseen, incluso aquellas que se reprueban, y uno es capaz de aceptarse tal y como es. Por otro lado, en la consciencia de una persona perturbada hay grandes vacíos, un autoconcepto patológico consiste en tener una visión rígida y estereotipada de uno mismo.

Zinker (1980) plantea que una de las misiones de la terapia gestáltica es el estiramiento del autoconcepto, el cual consiste en crear más espacio en la imagen que se tiene de uno mismo, poniendo al descubierto y entrando en contacto con las partes que no han sido asumidas, que no se aprueban, ya que esto permitirá crecer como persona y tener con los demás experiencias más saludables.

Si bien Beisser menciona la idea de la integración de los fragmentos del sí mismo, no menciona puntualmente el concepto de polaridades, el cual es uno de los principales de la Terapia Gestalt. La revisión de antecedentes parece sugerir que no se han producido textos que relacionen de manera explícita y profunda la cuestión de las polaridades con la teoría paradójica del cambio, que es lo que se busca lograr con este escrito.

La premisa de este trabajo es que existe una relación entre la teoría paradójica del cambio y la categoría de polaridades, en tanto que la aceptación de los polos que nos pertenecen pero que hemos rechazado forma parte de la aceptación de lo que somos, y por lo tanto esto lleva al crecimiento y al cambio. El estiramiento del autoconcepto conlleva al cambio. El objetivo del Trabajo Integrador Final es hacer un desarrollo sobre estas categorías mencionadas, y explicar de qué manera considero que se relacionan, teniendo como eje central la idea de que la clave en la Terapia Gestalt es la aceptación.

Teoría paradójica del cambio

Parto de la hipótesis de que, más allá de la singularidad de cada caso, a fin de cuentas, todo el trabajo en la Terapia Gestalt apunta a que los pacientes logren aceptarse tal cual son, se busca la aceptación de uno mismo. Considerando que la neurosis radica en el desconocimiento de uno mismo, en la falta de autenticidad, lo que se busca es que las personas, simplemente, sean ellas mismas. Ahora bien, retomando el enunciado de la Introducción, juzgo importante aclarar que el hecho de convertirse en lo que uno es, no significa resignarse a cómo uno es, sino aceptarlo. Hay una gran diferencia entre aceptación y resignación. La aceptación implica no resistirse, sino asumir la vida tal como es, sin intentar cambiar aquello que no se puede controlar, mientras que la resignación conlleva

una posición de sufrimiento y pasividad.

A pesar de su sencillez, la teoría paradójica del cambio implica algo para lo cual puede trabajarse durante años en terapia, ya que considero que una persona puede estar gran parte de su vida transitando el camino hacia la aceptación. Camino que puede resultar muy duro, dado que se trata de un proceso en el que muchas veces hay que despojarse de normas, mandatos y formas de actuar dictadas por la sociedad con las cuales uno ha crecido y en función de las cuales ha vivido durante años, por lo que empezar a cuestionarlas puede ser difícil o doloroso.

Spangenberg (2018) realiza una analogía muy bonita entre la teoría paradójica del cambio y la idea zen de liberación bajo la realización de la propia naturaleza. Según este autor, la teoría paradójica del cambio es la expresión moderna de esta creencia del zen. Desde esta escuela budista se considera que solo se alcanza la libertad a través de la plena expresión del ser, y la idea de Spangenberg es que si el proceso de nuestra vida no se viera interrumpido o subordinado a un orden externo, artificial, las personas tenderíamos a realizar nuestras propias potencialidades, a expresar nuestra propia naturaleza tal y como es.

Según Spangenberg, entonces, a medida que vamos descubriendo quienes somos y asumiendo el riesgo de expresarlo, vamos sustituyendo las fuentes de dependencia externa que habíamos encontrado en la búsqueda de seguridad, por el apoyo interno que deviene de la victoria de nuestra esencia. Dentro nuestro existe un centro de referencia, seguridad y sentido, que no depende de las circunstancias ni se subordina a las necesidades que podemos tener de aceptación o reconocimiento externo. El problema es que vivimos en una cultura orientada hacia la alienación de nuestras diferencias y diversidad, por lo que no es fácil arriesgarse a iniciar el camino de la autorrealización.

El autor expresa que desde el comienzo de nuestra vida, vamos pasando por experiencias en donde se nos dice que la expresión de nuestra propia naturaleza choca con un orden externo que es más importante que nuestro ser, siendo nuestras necesidades de amor y afecto en los primeros años de vida los instrumentos utilizados para doblegar nuestro espíritu. Por lo tanto, gran parte del esfuerzo de la terapia está destinado a restituir el orden natural de nuestra vida, a que podamos entender que el orden que nos fue impuesto, y luego autoimpuesto, es el causante de nuestro malestar. Lograr que nuestra personalidad se exprese y manifieste es el gran triunfo de la psicoterapia (Spangenberg, 2018).

Volviendo a Beisser (2000), éste expresa que cuando una persona acude a terapia en busca de cambio, muchos terapeutas, aceptando ese objetivo como legítimo, intentan cambiar a su paciente por distintos medios, y de esa manera se establece en el vínculo entre terapeuta y paciente lo que Perls (fundador de la Terapia Gestalt) llamó la dicotomía “del opresor y el oprimido”, convirtiéndose el terapeuta en un experto conocedor, y quedando el paciente en el lugar de persona desvalida. El terapeuta gestáltico no debe quedar atrapado en alguno de esos roles, él es consciente de que ya existe una dicotomía dentro del paciente, que una de sus partes intenta cambiar a la otra, por lo que estimulará al paciente a que acepte ambos roles como propios.

7

Como se advirtió en la Introducción, considero que es legítima la idea de buscar un cambio, pero la cuestión desde el enfoque gestáltico reside en que ese cambio no tiene que consistir en que nos convirtamos en alguien que no somos, o en que neguemos partes de nuestra personalidad, sino que justamente el cambio es que logremos aceptamos tal cual somos, que cese la lucha interna entre una parte opresora y una oprimida.

Al ser la Terapia Gestalt un enfoque en el que las vivencias personales tienen un rol muy importante en su formación y transmisión, me resulta pertinente compartir mi propia experiencia como paciente. A lo largo de mi vida he acudido a terapia en numerosas

ocasiones, terapias con distintas orientaciones, de las que puedo decir que todas han sido experiencias de aprendizaje y crecimiento personal, algunas más que otras. Sin embargo, comenzar una terapia gestáltica fue para mí una revelación, encontrarme con un espacio en el que se me invitó a nada más y nada menos que ser quien soy, fue algo inesperado.

Durante gran parte de mi vida luché por cambiar muchos aspectos de mi personalidad que me provocaban sufrimiento, quería cambiar cuestiones de mi personalidad que consideraba defectos. Una parte mía se resistía a ellos, luchaba constantemente contra mi parte “más neurótica”. En terapia se me invitó a que entre en contacto con aquellos aspectos que yo rechazaba, y que explore qué es lo que éstos significaban, cuál es el papel que tenían en mi vida, qué significaban para mí.

Poco a poco comencé a dejar de resistirme, a aceptarme tal cual soy, y puedo decir que se produjo un cambio en mí. Fui descubriendo, fui entendiendo, que aceptar mi forma de ser con todos sus matices, con todos sus aspectos es lo más sano, ya que resistirme a mi forma de ser, no es la solución, sino que solo conlleva más dolor.

Por otro lado, retomando lo planteado por Beisser (2000), el autor también nos habla de la persona del terapeuta, nos dice que éste no debe procurar cambiar, sino solamente ser quien es él. Por lo tanto, si un paciente busca que el terapeuta se ajuste a alguno de los estereotipos tales como “persona que ayuda” u “opresor”, podría crear conflictos entre ambos. Cada uno de ellos debe ser él mismo y mantener íntimo contacto con el otro. Y lo que es más, también en el terapeuta se produce un cambio cuando procura ser el mismo delante de su paciente. La interacción mutua y genuina entre ambos producirá cambios, y cuanto mayores sean los cambios del terapeuta mayor será su eficacia, ya que al estar abierto al cambio posiblemente podrá ejercer mayor influencia sobre sus pacientes.

Naranjo (2000) dedica parte de *La vieja y Novísima Gestalt* a trabajar sobre la actitud del terapeuta gestáltico. El autor propone la idea de que la terapia es un espacio de crecimiento personal, y expresa que el hecho de que un terapeuta trabaje para cambiar la experiencia de un paciente es opuesto a la concepción de terapia que se tiene en el enfoque gestáltico. El terapeuta debe dejar de lado el objetivo de querer cambiar a sus pacientes, ya que de esa forma lo único que se logra es obstaculizar el crecimiento y la toma de responsabilidad respecto de su propia vida.

El terapeuta gestáltico trabaja para apoyar, facilitar y ampliar las expresiones de sus pacientes, siempre que se trata de expresiones genuinas, y busca frustrar aquellas expresiones que son manipulatorias. Para darse cuenta si se trata de una expresión genuina o no, el terapeuta debe fijarse en las expresiones pre-verbales que acompañan lo dicho por un paciente, ya que se considera que cuando hay consistencia entre el uso del lenguaje, el tono emocional y la corporalidad, probablemente se trate de una expresión genuina (Naranjo, 2000).

Considero que el concepto de “Darse Cuenta” es clave en Terapia Gestalt cuando nos referimos al trabajo que realizan tanto terapeuta como paciente, para que éste pueda alcanzar el objetivo de aceptarse tal cual es, de ser auténtico, y por lo tanto lograr un crecimiento y un cambio. Este concepto es una traducción del término inglés *Awareness*, y junto a la responsabilidad y al trabajo “aquí y ahora”, es uno de los pilares de la Terapia Gestalt.

Yontef (2009) expresa que “el Darse Cuenta es una forma de vivenciar. Es el proceso de estar en contacto, alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético” (p.171). Para comprender esta definición es necesario tener en cuenta que en Terapia

Gestalt siempre se piensa al ser humano en relación al ambiente, al contexto donde está inmerso; no se lo considera como un ser aislado, sino que hay una mirada interactiva, por eso se habla en términos de “campo organismo/ambiente” como una unidad. Además, se tiene una mirada holística del ser humano, por lo que se da el mismo nivel de atención e

importancia a los sentimientos y emociones como a las sensaciones corporales.

Se considera que la persona que acude a terapia posee un Darse Cuenta restringido, o no es capaz de actuar en función de sus necesidades y de lo que se da cuenta que ocurre, ya sea en el ambiente o en su interior. Yontef (2009) expresa que lo que se busca es que los pacientes exploren por sí mismos cómo se sienten y qué es lo que sucede en el ambiente, utilizando sus propios sentidos, con el objetivo de que puedan aprender y encontrar sus propias soluciones y recursos. El autor nos dice: “enseñamos al paciente el proceso de Darse Cuenta de qué está haciendo y cómo, más que hablar sobre el contenido de cómo debería ser o por qué es cómo es” (p. 175).

Esto implica que desde el enfoque gestáltico no se busca saber el porqué de la manera en que actuamos, sino que el énfasis está puesto en el cómo, y también en el para qué. Se busca dilucidar de qué manera un paciente hace lo que hace, y cuál es el objetivo de su comportamiento, qué es lo que intenta lograr con tal comportamiento. Cuestiones que deben ser exploradas y descubiertas por el propio paciente, el terapeuta sólo tiene la función de guía en esa búsqueda, trabajando para facilitarle el camino hacia el darse cuenta.

“El neurótico no se Da Cuenta de quién es” (Yontef, 2009, p. 179). Por lo tanto, considero que si no se da cuenta quién es, no puede aceptarse tal cual es, ni puede ser auténtico. Para poder aceptarnos y así lograr un cambio, primero tenemos que poder conocernos, *Darnos Cuenta* de quiénes y cómo somos. En mi caso, con el apoyo de mi terapeuta, me dediqué a explorar profundamente mi forma de ser, y me encontré con lo autoexigente, y hasta a veces cruel, que puedo ser conmigo misma. Es algo de lo cual yo no tenía registro, sin embargo poco a poco *me dí cuenta* de lo estricta y severa que muchas veces soy conmigo misma, y del sufrimiento que eso me provoca.

Es una cuestión que trabajamos mucho con mi terapeuta, y a través de sus cuestionamientos, de sus intervenciones, me dí cuenta que he pasado gran parte de mi vida buscando el reconocimiento por parte de los demás, y que he sido tan exigente conmigo como una forma de tratar de cumplir con las expectativas de los demás, con lo que yo supongo que otras personas esperan de mí, con lo cual, he terminado por dejarme a un lado. Entonces, comenzamos a trabajar para que pueda descubrir por mi propia cuenta cuáles son mis deseos y necesidades, cuales son mis proyectos, mis metas, qué es lo que quiero para mi vida.

Una idea fundamental que menciona Yontef es que el Darse Cuenta debe incluir un verdadero auto-reconocimiento, lo cual implica auto-aceptación, porque Darse Cuenta de cómo uno es con una actitud de auto-rechazo, no implica un verdadero reconocimiento, ya que es como decir “yo soy” y al mismo tiempo negar ese “yo soy”.

El autor plantea que el neurótico rechaza aspectos de sí mismo y está dividido, pero logrando un Darse Cuenta pleno, las partes rechazadas podrían ser contactadas e integradas. Tampoco puede aceptar ni ordenar sus verdaderas necesidades para organizar su conducta, por lo que en vez de dirigir sus estímulos a la satisfacción de sus necesidades, se auto-interrumpe al usar parte de su energía contra sí mismo (Yontef, 2009).

El uso de una parte de su energía contra sí mismo hace referencia a que muchas veces el neurótico está dividido en dos partes, una opresora y una oprimida, las cuales constituyen lo que Perls llamó “top dog” y “under dog”. Esto me lleva a re-introducir el concepto de polaridades, ya que en muchas ocasiones hay en la neurosis una lucha entre dos polos opuestos. El *top dog* es equivalente, según Perls, al superyó psicoanalítico, es la parte de la personalidad que juzga y le dice a la otra cómo debería ser, mientras que el *under dog* es la parte juzgada, criticada.

Polaridades

En Terapia Gestalt se considera que las polaridades forman una parte muy importante de la personalidad, sin embargo esta noción no es propia del enfoque gestáltico, ya que ha sido introducida en el campo de la psicología por Jung. Él consideró que la personalidad contiene en esencia tendencias bipolares, tales como introversión/extroversión, pensamiento/sentimiento, sensación/intuición, masculinidad/feminidad, y sostuvo que una teoría psicológica de la personalidad debe basarse en el principio de la oposición de los conflictos. Para él, las tensiones creadas por elementos conflictivos son la verdadera esencia de la existencia, ya que sin tensiones no existiría la energía en el ser humano, y tampoco en la personalidad (Castanedo, 1988).

Para comprender mejor el concepto de polaridades, es necesario tener en cuenta que el enfoque gestáltico, heredero del pensamiento diferencial de Friedlaender, no concibe la realidad de manera dual o dicotómica (esto o aquello), sino en forma de polaridad (esto y aquello). La polaridad es un eje con dos extremos (dos polos) que están unidos sin interrupción, y sólo se diferencian en el grado, a partir de un centro o punto 0. Entonces, percibir en forma de polaridades aporta una visión mucho más amplia que hacerlo de manera dicotómica, ya que de esta forma tenemos una panorámica sin disociaciones, donde las oposiciones son más aparentes que reales, ya que las partes, en verdad, siempre están unidas (Peñarrubia, 2014).

Retomando a Zinker (1980), el autor expresa que existen polaridades y características que son yosintónicas, es decir, aceptables por el sí mismo consciente, y otras yodistónicas, es decir, inaceptables, por lo que muchas veces son excluidas, rechazadas, y quedan bajo una sombra. Una persona saludable posee miles de polaridades integradas y entrelazadas, las cuales se fusionan entre sí, y es consciente de la mayoría de las polaridades que contiene, incluso aquellas que son reprobadas por la sociedad, pero es capaz de aceptarse tal y como es. En la neurosis existe un conflicto interno entre las polaridades “oscuras y luminosas”, y se niegan las propias polaridades negativas, es decir, aquellas características de uno mismo que la sociedad ha enseñado a considerar como inaceptables.

Zinker (1980) sostiene que cuando un lado de una polaridad se estira, también se estira el lado opuesto. El autor afirma al respecto que, por ejemplo, “si no me permito ser malvado, nunca seré genuinamente bondadoso”, ya que “si estoy en contacto con mi propia maldad y amplío esa parte de mí mismo, mi bondad, cuando se manifieste, será más rica, más plena, más completa”. (“Polaridades y Conflictos” párr. 15)

Entonces, lo que se busca en la terapia es que cese la lucha entre ambos polos, que éstos se integren. Existe un experimento, llamado “silla vacía”, donde se le pide a los pacientes que entablen un diálogo entre sus polaridades, entre sus partes opresora y oprimida, ya que se considera que mediante el diálogo se puede llegar a la integración de ambas partes en una sola unidad. El diálogo es guiado por el terapeuta, quien tiene la tarea de alentar a los pacientes a que expresen sus sentimientos y emociones, y suprimir cualquier intento de evasión por parte de éstos.

Castanedo (1988) nos trae el ejemplo de un experimento mediante la técnica de la silla vacía que llevó a cabo con una joven en una terapia grupal. Ella estaba divorciada y quería casarse de nuevo, pero en el momento en que llegaba a convertirse en una persona significativa para un hombre, perdía interés en la relación y comenzaba a tratarlo de mala manera. La mujer se encontraba impotente para actuar de manera diferente. El terapeuta consideró que en ella existían dos partes en conflicto, hipotetizando que su parte solitaria, su under-dog, deseaba a un hombre, pero su top-dog lograba que de alguna u otra manera siempre se terminaran las relaciones. Partiendo de esta idea le pidió que realizara un diálogo con ella misma. El diálogo fue el siguiente:

Under-dog (U.D.): (Hablando al Top-dog). Estoy tan sola, desearía tener a alguien que viniera a casa a comer conmigo al final de cada día.

Top-dog (T.D.): (Hablando al Under-dog). No te das cuenta que tienes a tus hijos y ellos deben ser más que suficiente para ti.

U. D. a T.D.: Me encuentro bien durante el día, siempre y cuando esté ocupada, en la noche también me encuentro bien si estoy bastante cansada, pero...

T.D.a U.D.: No seas infantil, debes ser mucho más autosuficiente que todo eso. U. D.a

T.D.: Pero yo no quiero ser auto-suficiente. Yo quiero tener un hombre, que cuide de mí y que tome algunas decisiones por mí y para mí, y...

T. D. a U.D.: Decisiones, ja, ja, ja. ¿Qué hombre es suficientemente fuerte para tomar tus decisiones? Ellos son todos débiles. Terminarías tú misma cuidándolo a él, tomando sus decisiones.

U.D a T. D.: No estoy de acuerdo, Juan era excelente para tomar decisiones; él hizo que todo fuera tan fácil para mí, yo realmente le quería hasta que..

T. D. a U. D.: Ya, hasta... hasta que él no podía mover un dedo sin ti, hasta que tú no podías hacer nada excepto lamentarte de que él se hacía a un lado de tu vida. Tú no eres nada buena para un hombre.

U.D. a T.D.: Pero yo quiero volver a verlo. Me odio a mí misma cuando actúo de la forma en que lo hice con él.

T. D. a U. D.: Cuando no le puedo dar el tiempo que merece un hombre, después de que se ha portado bien conmigo. Olvídalo, niña, haz tu vida sola; puedes hacerlo, siempre hay algo desagradable en todos los hombres (Castanedo, 1988, pp. 248 -249).

Luego del diálogo, la mujer comenzó a llorar, siendo evidente que se había removido alguna fuente interna de dolor. Cuando Castanedo le preguntó a quién le recordaba o se parecía su parte opresora, la mujer rápidamente respondió que a su padre, que había fallecido hacía algunos años, y que la había tratado siempre como a una "princesa". La joven tuvo un vínculo muy estrecho con su padre, al punto de ocupar el lugar de su madre por momentos. El terapeuta hipotetizó que su padre era una figura introyectada en ella, y que había logrado cortar cada nueva relación que ella iniciaba con alguien, por lo que le pidió que entable un diálogo entre su padre, como parte opresora, y ella misma, como parte oprimida.

Considero que la realización de experimentos como este forma parte del camino hacia la auto-aceptación, el cual, sin dudas, puede ser largo y requiere de un Darse Cuenta profundo, no es algo que suceda de un día para el otro. Sin embargo, en terapia se trabaja mucho para que poco a poco los pacientes puedan descubrir aspectos suyos que desconocían o que habían negado, excluido, y al entrar en contacto con ellos, comiencen a reconocerlos como propios. Al reconocerlos como propios estarán aceptándose, dejarán de resistirse a su forma de ser, y entrarán en contacto con su verdadero ser. Entonces, inevitablemente habrá un cambio, un crecimiento, ya que cuando una persona es auténtica, logra tener con los demás experiencias más genuinas y enriquecedoras.

Integrar polaridades implica aceptar y asumir tanto las que son consideradas positivas como aquellas que la sociedad ha enseñado a rechazar. Nos lleva a tener un autoconcepto más amplio, independientemente de cómo sean considerados aquellos aspectos que integramos. Consiste tanto en integrar aspectos positivos, que se convierten en recursos con los que se contará para relacionarse con el ambiente, como también aspectos negativos, de los cuales considero siempre se puede aprender algo, siempre tienen algo para decirnos sobre nosotros mismos, pueden sernos útiles en nuestro crecimiento personal.

En mi propio caso, ser una persona muy autoexigente y tan responsable que en ocasiones me vuelvo rígida y estructurada, ha sido para muchas cuestiones algo limitante y negativo en mi vida. Mi terapeuta me invitó a que descubra de qué manera soy yo cuando

no me comporto de forma tan responsable ni soy tan autoexigente, me alentó a que explore otras formas de ser. Poco a poco me fui dando cuenta que también soy una persona espontánea y despreocupada, que deja que las cosas sucedan y no intenta controlarlo todo.

11

Me conecté con esos aspectos, pude darme cuenta de situaciones en las que me comporto de manera relajada, despreocupada, y comencé a integrar esos aspectos a mi personalidad. Descubrí que soy tanto una persona autoexigente como una persona relajada, espontánea, y fue realmente sano entrar en contacto con nuevas formas de ser, con estos rasgos que también pertenecen a mi personalidad, pero que muchas veces no pude reconocer, ya que por mi historia de vida los había dejado a un lado.

Al re-descubrir nuevas formas de ser, entran nuevas posibilidades en nuestras vidas, dejamos de comportarnos siempre de la misma manera, dejamos de responder siempre de la misma forma ante el mismo problema, ante la misma situación. Al integrar nuestros distintos aspectos, estamos aceptando nuestra personalidad completa, con todos sus matices, sus polos, y posiblemente así se producirá un cambio en nosotros. En esto consiste la teoría paradójica del cambio, en el hecho de que aceptándonos como somos, paradójicamente, logramos un cambio, y mi premisa es que integrar nuestras polaridades, implica aceptarnos tal cual somos.

Una cuestión fundamental de puntualizar, es que desde el enfoque gestáltico se trabaja para lograr identificar, como en el caso de la joven, ciertos introyectos que hemos incorporado, y en función de los cuales actuamos, que en verdad no nos pertenecen, sino que pertenecen a otros, o al ambiente, a la sociedad. La introyección fue descrita por Perls (1999) como el mecanismo por el cual incorporamos dentro nuestro ciertos patrones, actitudes, modos de actuar y de pensar que no son verdaderamente nuestros.

Perls (1999) realiza una comparación muy ilustrativa del mecanismo de introyección con el proceso de alimentación, planteando que los seres humanos no crecemos y nos mantenemos sanos mediante alimentos que nos tragamos enteros, sino mediante alimentos que masticamos y digerimos. Un alimento adecuadamente digerido y asimilado pasa a formar parte nuestra; pero alimentos que son tragados enteros sin masticar, nos ponen incómodos, queremos vomitarlos y sacarlos de nuestros sistemas. Si no lo hacemos, yacen pesadamente en el estómago o incluso nos intoxican.

La introyección es la primera forma de interacción entre el individuo y su ambiente. Los niños pequeños aceptan cualquier cosa que no experimentan instantáneamente como nociva, tragan confiadamente cualquier alimento que se les ofrece, y de la misma forma tragan impresiones acerca del mundo, de la vida, de la sociedad. Aprenden absorbiendo lo que hay en el entorno, y no poseen la capacidad de discriminar de qué clase de elementos se trata (Polster, 1997).

Entonces, sucede que muchas veces llevamos dentro nuestro ciertos introyectos que nos hemos tragado sin masticar, sin asimilar, en función de los cuales actuamos y nos relacionamos con el ambiente y con los demás, que en verdad nos incomodan. Considero que cuando esto pasa, no estamos siendo seres auténticos, ya que estamos viviendo según las expectativas de otros, o de los mandatos de la sociedad, de lo que se supone que debemos ser y hacer. Para que nuestra existencia sea genuina, es fundamental que podamos darnos cuenta y aceptar que hay ciertas reglas, normas, de las que es necesario despojarse, ya que son contrarias a nuestros deseos y necesidades. Descubriendo aquellos mandatos introyectados, podemos empezar a cuestionarlos, y a discernir de qué manera queremos vivir.

De esta forma también es posible ampliar nuestro autoconcepto, el trabajo de diálogo entre polaridades nos puede llevar a redescubrir aspectos nuestros que habían quedado ensombrecidos como consecuencia de estar viviendo en función de ciertos introyectos que en verdad son contrarios a nuestra forma de ser. Entonces, una vez que

logremos despojarnos de estos mandatos, podremos aceptar y entrar en contacto con aquellos aspectos de nuestra personalidad que habían sido excluidos. Aceptando e integrando aquellos aspectos que habíamos rechazado, estamos aceptándonos a nosotros mismos tal cual somos, y de esta forma, sin forzarlo, posiblemente se produzca un cambio en nosotros.

Durante el proceso de mi terapia comencé a reconocer muchos mandatos introyectados en función de los cuales viví gran parte de mi vida, que formaron parte de mí durante mucho tiempo, de mi forma de ser, con los cuales ya no coincido. Mandatos

12

implícitos en relación a lo que es correcto e incorrecto, en relación a la vida familiar, al sentido de la responsabilidad, normas morales. Poco a poco empecé a cuestionarlos y a darme cuenta que difiero con muchos de ellos, y comprendí también que la gran autoexigencia que me caracteriza tiene que ver con algunas de las normas que he introyectado.

Hoy en día me encuentro en un proceso de descubrir qué es lo que yo considero importante para mi vida, cuáles son los valores que quiero seguir, lo cual me ha resultado especialmente difícil, ya que soy una persona muy apegada a mi familia. Cuestionar sus criterios, su forma de actuar, lo viví como una traición en un primer momento. Pero con el tiempo fui entendiendo que vivir en función de los deseos, normas y expectativas de otros, tiene un precio muy alto, que es traicionarme a mí misma. Por lo que hoy en día continúo en un proceso de cuestionamiento de estas normas introyectadas y de seguir mi propio camino.

Por otro lado, también juzgo de gran valor el trabajo que se realiza desde el enfoque gestáltico para identificar proyecciones. La proyección es entendida como el reverso de la introyección, ya que si la introyección es la tendencia a hacerse uno mismo responsable de lo que en realidad es parte del ambiente, la proyección es la tendencia de hacer responsable al ambiente de lo que se origina en el sí mismo (Perls, 1999). Es un mecanismo mediante el cual se ubican en el ambiente aspectos que son propios de uno mismo, sin ser reconocidos como tales, de esta manera logramos renunciar a aquellos aspectos de nuestra personalidad que consideramos difíciles o poco atractivos.

Es muy interesante lo que plantea Perls (1999), cuando nos dice que por lo general son nuestros introyectos los que nos llevan a los sentimientos de poca aceptación de uno mismo y de auto-alienación que producirán las proyecciones. El proyector es alguien que no puede aceptar sus propios actos o sentimientos porque “no debería” actuar o sentir así, sin embargo, en muchas ocasiones ese “no debería” es un introyecto que rotula su acto o sentimiento como inaceptable (Polster, 1997).

Tanto las personas que tienden a proyectar, como las que tienden a introyectar, poseen un autoconcepto empobrecido, existe en ellas un conflicto con la propia identidad. Polster (1997) nos dice que el introyector renuncia a su sentido de identidad, mientras que el proyector lo desperdiga, por lo que devolverle los fragmentos de su identidad dispersa es una de las tareas de la terapia gestáltica. Cuando éste acepte atribuirse los rasgos que advertía en los demás, y que hasta entonces estaban fuera de su autoconciencia, podrá aflojar y expandir su demasiado rígido sentido de la identidad. Por ejemplo, menciona el caso de un hombre que, mediante el mecanismo de proyección se estaba cubriendo a sí mismo el sentido de su crueldad. Poder sentirse cruel le infundió un vigor nuevo que le dió otra dimensión a su bondad.

Por lo tanto, es fundamental poder explorar nuestra propia identidad, poder diferenciar qué pertenece a nosotros y qué pertenece al ambiente, para así tener una existencia más auténtica. Considero que el trabajo con polaridades está muy relacionado con el descubrimiento de introyectos y de proyecciones. Muchas veces descubrimos que una polaridad con la que nos identificamos, en verdad forma parte de un mandato con el cual no acordamos. Nos comportamos y vivimos en función de un introyecto, pero cuando nos permitimos explorar otras formas de ser, de actuar, de sentir, descubrimos lo que

verdaderamente forma parte de nuestro ser auténtico.

Al descubrir y aceptar lo que forma parte de nuestro verdadero ser, se producirá un cambio, ya que al integrar los aspectos que, ya sea a causa de introyectos o de proyecciones, habíamos rechazado y estaban ensombrecidos para nosotros, tendremos experiencias más genuinas, intercambios más enriquecedores con el ambiente y con los demás, por lo que ineludiblemente cambiaremos.

Autenticidad

Querido Fritz, lo que más recuerdo de tí es tu cariño, tu ternura y tu delicadeza, que aparecían cada vez que alguien se mostraba abierto y honesto, fuera honestamente santo u

13

honestamente malvado. También recuerdo lo brutal que eras ante la falsedad, negándote a tolerar engaños de cualquier tipo. Se que no te gustaba ser brutal, que preferías vivir y fluir con las personas en un darse cuenta total. Tu brutalidad era en realidad tu mayor bondad, devolviendo con ella a muchos de nosotros a la vida, al desenmascarar nuestros juegos y manejos (Stevens, 2003, p. 7).

Escrito por John Stevens, discípulo de (Fritz) Perls, este fragmento resulta muy ilustrativo de la personalidad del terapeuta, y de su forma de trabajar en terapia. Perls fue una persona muy controvertida, supo ganarse muchos seguidores y admiradores así como adversarios y enemigos. Esto se debió en gran medida a la personalidad del terapeuta, quien siendo considerado un genio por muchos, vivió y actuó en función de lo que es la esencia de la terapia gestáltica, la autenticidad. Buscando el ser auténtico tanto en él como en sus discípulos y pacientes, se negó a tolerar cualquier tipo de engaño, cualquier forma de falsedad.

El propio Perls (2008) se describió a sí mismo como una persona vanidosa, no trató de negar ese aspecto suyo. En una ocasión llegó a manifestar que todo lo que hizo no implicaba que él hubiera sido un “hacedor del bien”, ni que hubiera tenido intenciones de servir a la humanidad, sino que muchas veces actuó para satisfacer su propia vanidad. Lejos de querer realizar un juicio de valor sobre la personalidad del terapeuta, me interesa demostrar que Perls fue capaz de aceptarse a sí mismo con todos los aspectos de su personalidad, aún los considerados “negativos”, no los rechazó, sino que los integró, lo cual lo llevó a ser alguien auténtico. Me pareció muy hermoso que haya dicho:

Sin embargo, debe haber otra faceta en mí. Cada vez que ocurre algo verdadero, me siento muy conmovido, y toda vez que me comprometo profundamente en un encuentro con un paciente, me olvido completamente del auditorio y de su posible admiración y estoy *todo ahí* (Perls, 2008, párr. 2).

En su gran búsqueda por lo verdadero, por lo auténtico, consideró que la neurosis consiste en tener una existencia falsa, la idea principal que transmitió fue que el neurótico es alguien que se ha provisto de un autoconcepto, que se trata de un concepto completamente erróneo de sí mismo. Este autoconcepto que ha construido, el cual le ha llevado mucho trabajo, en verdad no le puede brindar ningún apoyo, por el contrario, se encuentra ocupado reclamando y desaprobándose a sí mismo todo el tiempo, aplastando cualquier índice de autoexpresión genuina (Perls, 1999).

Al faltar el apoyo provisto por la autoapreciación, el resultado es una necesidad constante de apoyo externo, existe una gran necesidad de ser estimado y apreciado por los demás. Pero como el apoyo ambiental es buscado para el autoconcepto, nunca puede llegar a contribuir al crecimiento del sí mismo, ya que el ser humano se trasciende a sí mismo únicamente por la vía de su verdadera naturaleza, jamás por medio de la ambición o las metas artificiales. (Perls, 1999).

En cuanto a mí, viví mucho tiempo tratando de ser la persona que yo consideraba como “ideal”, para ser apreciada por los demás. Pasé mucho tiempo tratando de representar el rol de alguien que siempre hace las cosas bien, y entonces comprendí que de esa forma estaba dejando de lado mi parte más genuina, más espontánea.

Me dí cuenta de que trataba de hacer todo bien porque de alguna manera consideraba que mi propio valor dependía de las cosas que yo hacía, no de quien yo era. Poco a poco, al aceptarme como soy, con mis virtudes y defectos, con lo que me gusta y lo que no me gusta de mí, empecé a entender que mi valor tiene que ver con la persona que soy, y que ser una persona auténtica, genuina, nos da aún más valor, por lo que comencé a restarle importancia al juicio ajeno.

En una de sus conferencias Perls presentó la estructura de la neurosis como compuesta por cinco capas o estratos, por los cuales las personas van pasando hasta llegar a vivir una existencia más auténtica. El primero es el estrato falso, en el cual mucha gente pasa gran parte de su vida. En él se ponen en práctica diversos juegos y se representan

14

distintos roles tratando de ser lo que uno no es, por lo tanto renunciando a gran parte de uno mismo, es el estrato más superficial, del “como si”. “Actuamos como si fuéramos tipos importantes, como si fuéramos tontos, como si fuéramos alumnos” (Perls, 2000, p. 29).

Las actitudes “como si” exigen estar siempre a la altura de un concepto o fantasía creada por uno mismo o por los demás, ya sea que se trate de una maldición o de un ideal. El resultado es que la persona neurótica renuncia a vivir para sí misma de manera tal de realizarse, y en lugar de ello quiere vivir para un concepto, para la realización de ese concepto (Perls, 2000).

El segundo es el estrato fóbico, al cual se ingresa a medida que se empieza a trabajar para quitarse los roles ficticios, cuando se va tomando conciencia de las conductas y manipulaciones que se realizaban al representar aquellos roles. Es llamado fóbico ya que surge miedo a comportarse de manera diferente, aparece el deseo de evitar toda conducta nueva, porque las personas temen que su comportamiento genuino pueda ocasionarles consecuencias negativas (Perls, 2000).

El tercer estrato consiste en un *impasse* en el que las personas quedan atrapadas sin saber qué hacer, no saben hacia dónde ir, ya que se siente la pérdida del apoyo ambiental o el soporte interno obsoleto, pero aún no se sienten apoyadas por sí mismas, no tienen confianza en sus propios recursos, el autosoporte auténtico no se ha logrado aún. El *impasse* es el punto crucial de la terapia, el punto crucial del crecimiento para llegar al sí mismo auténtico, sin embargo es aquí donde naufragan la mayoría de las terapias y los terapeutas (Perls, 2000).

El cuarto estrato es llamado implosivo, en el cual, a través de la aflicción, la desesperación o el aburrimiento las personas llegan a advertir más cabalmente de qué manera se han limitado y constreñido a sí mismas; o bien comienzan a experimentar, en medio del temor y las vacilaciones, nuevas conductas. Tan pronto las energías antes inactivas se liberan en forma de impacto, surge el quinto estrato, el explosivo. Hay cuatro tipos esenciales de explosión: estallidos de alegría, de aflicción, de ira y de orgasmo. A veces son explosiones muy leves, ello depende del monto de energía investida en el estadio implosivo. Para funcionar correctamente una persona debe tener a su alcance las cuatro posibilidades de explosión (Perls, 2000).

Por lo tanto, lo que se busca en terapia es que las personas logren apoyarse a sí mismas, en vez de buscar el apoyo en el ambiente, que utilicen la energía para su propio desarrollo en vez de utilizarla para manipular a los demás. El terapeuta debe ser alguien que simplemente apoye y guíe a sus pacientes para que puedan descubrir qué es lo que necesitan, cuáles son las partes enajenadas que les faltan, a las cuales han renunciado. Al entrar en contacto con las partes alienadas y admitirlas como propias, las personas

inevitablemente cambiarán, tendrán experiencias de crecimiento y se darán cuenta de los recursos con los que cuentan. Considero que en eso consiste la teoría paradójica del cambio, en el hecho de que el cambio se produce cuando uno se acepta tal cual es, y reconocer como propias aquellas partes alienadas implica aceptarse tal como uno es.

Entrar en contacto con la vida de Perls y con la forma de trabajar en Terapia Gestalt, me ha llevado a replantearme cuestiones para el futuro sobre mi forma de trabajar con pacientes. Durante mucho tiempo tuve un gran temor a ejercer como psicóloga, llegué a considerar que no iba a poder hacerlo, debido a mis propios problemas personales, debido a que me consideraba una persona “neurótica”, entonces cómo iba yo a estar en una posición de decirle a los pacientes qué hacer con su vida. Entiendo que esto está en relación con lo autoexigente que puedo ser muchas veces conmigo, con el hecho de haber llegado a considerar que ser una persona sana implica no tener ningún tipo de problema.

La cuestión es que pude entender que de ninguna manera un terapeuta debe decirle a sus pacientes qué deberían hacer, y que un terapeuta tampoco debe ser una persona iluminada, con la vida resuelta, sino que lo esencial es que se trate de una persona auténtica, que no busca ocupar ningún rol especial, sino que actúa desde lo más genuino. Entonces, conocer el enfoque gestáltico y vivir en carne propia una terapia llevada adelante desde esta orientación, me llevó no sólo a crecer como persona, a aceptarme tal cual soy, también me llevó a darle otra mirada a mi futuro como profesional.

15

Entendí que un terapeuta es alguien que ha integrado sus distintos polos, tanto positivos como negativos, y que ha logrado reconocer sus problemas, en los cuales trabaja. Y lo fundamental, se trata de alguien que tiene la misión de acompañar a los demás en el camino de encontrarse con ellos mismos, de ser personas genuinas, para así lograr una vida más rica, más plena. Haber comprendido esto es algo que le agradezco profundamente a mi terapeuta.

Conclusión

Para finalizar, me parece pertinente retomar las ideas centrales que he intentado transmitir a lo largo del escrito. La Terapia Gestalt es un enfoque psicoterapéutico desde el cual se considera que la salud radica en la autenticidad, esa fue, a grandes rasgos, la idea

central de Fritz Perls. Considero que una persona auténtica es alguien que ha logrado aceptar todos sus aspectos, tanto los que considera positivos como negativos, y los ha integrado en su personalidad. Ligado a esto, ser una persona auténtica implica también que no se busca la aceptación y el apoyo en el ambiente, ya que se ha discernido que se poseen los propios recursos para apoyarse uno mismo, y no se necesita la aceptación por parte de los demás, ya que uno se ha aceptado a sí mismo.

Luego de todo lo expuesto en este escrito, he concluido que para lograr ser seres auténticos, el primer paso es la aceptación, y que sin la aceptación no puede producirse un cambio real, duradero. La aceptación de uno mismo es un punto clave, la misión fundamental del enfoque gestáltico es lograr que las personas puedan aceptarse tal cual son, aún con aquellos rasgos de su personalidad que habían olvidado, o a los cuales se resistían.

Entonces, considero que existe una estrecha relación entre la teoría paradójica del cambio y la integración de las polaridades. Ya que entrar en contacto las distintas polaridades que habían quedado bajo una sombra e integrarlas, conlleva aceptarnos tal cual somos, porque al hacerlo estamos aceptando nuestra personalidad entera, con todos sus polos. Y cuando esto suceda, inevitablemente cambiaremos, porque tendremos un autoconcepto más amplio sobre nosotros mismos y contaremos con una mayor cantidad de recursos.

En cuanto a la autenticidad, me interesa relacionar el hecho de ser una persona auténtica con la idea existencialista de otorgarle un sentido propio a nuestra vida. El existencialismo como corriente filosófica, del cual la Terapia Gestalt se nutrió, propugnó la idea de que no existen respuestas enteramente válidas sobre el sentido de la vida, sino que los seres humanos deben buscarle un sentido a su propia vida, la cual en principio parece no tenerlo (Psicoterapias, UNR, 2020, 12m28s).

Por otro lado, pensadores de esta corriente consideraron que lo que lleva a tener una vida plena es que la propia existencia sea lo más real, lo más genuina posible. “La forma más profunda de desesperación es elegir ser otro que uno mismo”, enunció Kierkegaard, padre del existencialismo. Entonces, considero que ser una persona auténtica y vivir plenamente, implica otorgarle un sentido propio a la vida.

Finalmente, quiero compartir que escribir este trabajo ha sido para mí un desafío, ya que tratándose del trabajo final de la carrera, y fiel a mi autoexigencia, comencé siendo demasiado rigurosa en su escritura. Me estaba resultando complicado y no estaba satisfecha con el mismo, hasta que tratando de dejar las exigencias a un lado, me enfoqué simplemente en transmitir lo que para mí es la esencia de la Terapia Gestalt. Con la relación que postulé entre la teoría paradójica del cambio y la integración de las polaridades, intenté también transmitir una forma de entender y acompañar a los pacientes, apoyándolos en el camino hacia la aceptación y la autenticidad, y una manera de situarse como terapeuta, desde lo más genuino.

- Beisser, A. (2000). La teoría paradójica del cambio. En J. Fagan & I Shepherd (Comps.) *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu. Castanedo, C. (1988). *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y ahora*. Barcelona: Herder.
- Naranjo, C. (2009). *La vieja y novísima gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Spangenberg, A. (2018) *Terapia gestalt: un camino de vuelta a casa. Teoría y metodología*. Montevideo.
- Peñarrubia, F. (2014) *Círculo y centro. El grupo gestáltico*. Barcelona: Ediciones La llave.
- Perls, F. (1999) *El Enfoque Gestáltico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos. Perls, F. (2000). Cuatro conferencias. En J. Fagan & I Shepherd (Comps.) *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Perls, F. (2008) *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (2012) *Sueños y Existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos. Polster, E. y M. (1997) *Terapia gestáltica. Perfiles de teoría y práctica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Psicoterapias UNR. (2020) Terapia Gestalt: Antecedentes y fundamentos 5. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=54gEGOFGeoo&list=PLyrgMJckys52b_Jsrd76ZxZdCdFJWSMTQ&index=8
- Stevens, J. (2003) *El darse cuenta: sentir, imaginar y vivenciar*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Yontef, G. (2009). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (1980) *Polaridades y Conflictos en El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Buenos Aires: Paidós.