



UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO

Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final

Algunas consideraciones sobre la vincularidad en la sociedad actual

Modalidad de presentación: Ensayo
Autor: Vicentin, Gabriel
Legajo: V-5301/5
DNI: 41493986
Docente Responsable: Mattia, Corina

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la Universidad Nacional de Rosario, a la Facultad de Psicología, pública y gratuita, que brinda una formación de calidad, gracias por alojarme y permitirme estar acá, para hoy en día recibirme de esta hermosa carrera. Agradecer al cuerpo docente y no docente.

Gracias al tribunal presente, por acompañarme en todo este largo proceso con mucha dedicación y rigurosidad.

Gracias Corina y Julieta por ser parte de este hermoso y tedioso viaje de escritura, agradezco su tiempo y dedicación, ya que sin ustedes nada de esta producción hubiera sido posible.

A mis docentes que tuvieron un papel fundamental para que este hoy aquí defendiendo mi trabajo final, y que posibilitaron esta posición con respecto a la profesión. Y a todos los docentes de la universidad que han dejado su huella por transmitirme los contenidos con tanta pasión.

A toda mi familia, amigos hoy presentes y los que no pudieron estar, pero fueron parte, que, sin su apoyo y sostén, todo esto sería imposible. Gracias por confiar en mí, por escucharme y por motivarme constantemente.

A la facultad de psicología que me cruzo con gente hermosa que hoy en día son mis amigos, y son uno de los pilares fundamentales de mi vida. También la facultad puso en mi camino a alguien muy especial, a mi novia, y a la que le agradezco el aguante y por acompañarme en todo este tiempo.

Y para finalizar retomo una pregunta de un amigo, "vos Gabriel Vicentin, ¿Qué tenes para decir? Simplemente, esto".

ÍNDICE

Resumen	2
Introducción	3
Desarrollo	5
- La sociedad que habitamos	5
- Vínculos actuales	7
- Formas de estar en el mundo	11
Reflexiones finales	13
Referencias bibliográficas	14

RESUMEN

El presente trabajo aborda la tensión entre la sociedad contemporánea y la vincularidad, planteando como eje central las consecuencias que dicho contexto produce sobre los vínculos humanos. Se integran los aportes sociológicos de Bauman, las reflexiones filosóficas de Byung-Chul Han y la perspectiva dialógica de Buber, articulándolos con contribuciones de la Terapia Gestalt, especialmente de Perls, Zinker y Ginger. Se analiza cómo una sociedad marcada por la liquidez, la hiperactividad y la lógica consumista incide en los vínculos, particularmente cuando la vida empieza a pensarse en términos de productividad y esa lógica se proyecta también sobre la manera en que las personas se relacionan entre sí. Asimismo, se ofrece un marco que permita repensar estos modos de vincularse. Para ello, se recurre a fuentes primarias, incluyendo libros y artículos acerca de la temática a investigar.

Palabras Clave: Sociedad Actual - Vínculos - Contacto - Mecanismos de Defensa

INTRODUCCIÓN

La intención de este escrito, se basa en la puesta en tensión de la relación entre los vínculos y la sociedad actual. Por lo tanto, se problematiza como a partir de un modelo consumista y una lógica utilitaria, se genera un marco en el cual la forma de relacionarse con los demás se ven afectadas e incluso modificadas. Teniendo en cuenta las variaciones en las concepciones en lo referente a los vínculos y por ende, a las personas, se intenta realizar un recorrido para replantear desde qué lugar se relacionan las mismas. Se parte de la premisa de que la sociedad contemporánea ha generado consecuencias en lo que respecta a la trama vincular. Es decir, que a partir de este modelo de sociedad, con esta dinámica de usar y descartar, esto se desplaza al terreno de los vínculos.

El recorrido de este ensayo parte de una descripción de la sociedad contemporánea en la cual las personas se encuentran inmersas. Para esto, se tienen en cuenta los planteos de Bauman, *La modernidad líquida* (2002): "todo aquello que antes parecía destinado a durar ahora se convierte en algo transitorio, provisorio, que puede ser cambiado por algo nuevo en cualquier momento" (p. 15). En definitiva, la solidez de la modernidad anterior, con instituciones fuertes y proyectos duraderos, se ha disuelto. No se trata sólo de señalar la fluidez de la época, sino de tomar conciencia de sus efectos. En este sentido, puede pensarse que la propuesta apunta a asumir un rol activo en la construcción de nuevas formas de convivencia.

En lo referente a la contextualización de la sociedad, se recupera la propuesta de Byung Chul Han, *La sociedad del cansancio* (2012) y *Vida contemplativa* (2023), quien plantea un análisis del cambio que se encuentra experimentando el cuerpo social y el progresivo abandono del modelo disciplinario y de prohibiciones hacia una nueva sociedad, a la que denomina *sociedad del rendimiento y de la actividad*. Esto habilita a pensar en una posible salida, en este caso, la contemplación. Se evidencia la pérdida de la capacidad de estar y no únicamente de hacer, en el marco de un tiempo fragmentado y acelerado. Esta es una postura contra la visión capitalista que mide el valor de la vida en términos de productividad. La contemplación y el detenerse permite poder estar presente en la situación y en el encuentro con el otro. Por lo tanto, la necesidad de apreciar el momento y poder conectar con él, permite darle sentido y establecer vínculos con los demás desde otro lugar.

En este intento de relacionarse toma relevancia el respeto por el otro, un otro igual a uno mismo. Retomando a Buber en *Yo y Tú* (1995), su aporte se centra en la dimensión relacional, al sostener que el ser humano no existe de manera aislada, sino que se constituye a partir del encuentro con el otro. La relación dialógica, el Yo-Tú, representa un encuentro sin finalidad, sin codicia. Esto habilita a pensar un posicionamiento distinto por parte de las personas que interactúan entre sí, dándole así, otro valor al encuentro.

Esto invita a reconsiderar desde qué lugar se relacionan las personas, retomando a Bauman, en *Amor líquido* (2005), lo deja en claro al sostener que: "el amor en tiempos líquidos se concibe como un bien de consumo, utilizado mientras brinda satisfacción y reemplazado en cuanto deja de hacerlo" (p. 21). Por lo tanto, se busca generar un marco que habilite la repregunta, mostrando cómo, en un tipo de vínculo configurado desde lo líquido, lo efímero y lo descartable, se producen transformaciones en la manera en que las personas se disponen frente a los demás.

Se puede pensar que este modelo de sociedad, impulsa y a su vez avala la superficialidad de los vínculos. En este sentido, resulta pertinente situar a la Psicoterapia Gestáltica, la cual parte de la premisa de que las personas son seres esencialmente

sociales, inmersos en un entorno y en contacto permanente con el mundo que las rodea, por lo tanto, no pueden ser autosuficientes. Perls, Hefferline y Goodman (2002) plantean que el organismo y el entorno forman un campo unificado, y los fenómenos psicológicos deben entenderse como parte de ese campo.

El contacto organiza el campo y la realidad compartida, por ende, la relación empieza a tomar forma. A partir de esto, se pone en cuestionamiento la autenticidad del encuentro con un otro, ya que se parte de la idea de que los mecanismos de defensa, están en permanente actividad. Según Perls (1974) a los mecanismos neuróticos se los comprende como formas de evitar el contacto con el mundo, entendidos como intentos de eludir la excitación y la conciencia. Por lo tanto, se sostiene que el constante accionar de estos mecanismos termina generando un progresivo aislamiento, que dificulta y condiciona la vincularidad con los demás.

Al no desconocer el funcionamiento de los mecanismos de defensa, se habilita la posibilidad de cuestionarlos y de situar su incidencia en la trama vincular, lo que permite revisar determinadas formas de encuentro con los otros. Dada la complejidad de las relaciones y todo lo que en ellas se pone en juego, resulta especialmente relevante considerar cómo la Terapia Gestalt propone una modalidad de interacción basada en la autenticidad y la genuinidad entre las personas y su entorno.

Durante el desarrollo de este escrito se realiza una lectura de distintos autores con el objetivo de situar las concepciones y la lógica actual que atraviesan a las personas, y a partir de esto, se intenta generar interrogantes con respecto a la vincularidad en una sociedad de consumo.

DESARROLLO

La sociedad que habitamos:

Se considera pertinente para comenzar con este desarrollo, llevar a cabo una descripción de la sociedad contemporánea de la que se forma parte, por lo tanto, se intenta realizar un recorrido por distintos autores para abordar la presente temática en lo referente a la vincularidad en la sociedad actual.

En lo que respecta a la contextualización de la misma y todo lo que ello implica, Bauman en *Modernidad líquida* (2002) expresa que, el advenimiento de la modernidad líquida ha impuesto a la condición humana cambios radicales que exigen repensar los viejos conceptos que solían articularla. El desarrollo, expresado en los avances de la ciencia y la tecnología, junto con las transformaciones en los ámbitos político y económico, el intercambio cultural, la apertura de mercados y los procesos de globalización, han llevado al ser humano a alejarse de aquello con lo que se mantenía unido, la sociedad. Es decir, de una sociedad sólida hay un pasaje a una sociedad líquida, maleable, escurridiza, que fluye, en un capitalismo liviano.

En dicho texto, Bauman describe el mundo actual con el concepto de modernidad líquida, que alude a un momento en el cual las estructuras sociales, las relaciones y las identidades son inestables, flexibles y cambiantes.

En esta nueva etapa, las estructuras sociales, los trabajos, las relaciones y las identidades ya no son duraderas, lo que exige una constante flexibilidad por parte de los individuos, quienes deben adaptarse y reinventarse. Además, el consumismo reemplaza a la producción como eje central de la vida social, construyendo identidades a partir de lo que se consume y no de lo que se crea. Por último, la individualización cobra protagonismo, dejando la responsabilidad de los éxitos y fracasos en manos de cada persona en un contexto donde las redes de apoyo social son cada vez más frágiles.

Esto implica múltiples consecuencias, como por ejemplo, que los vínculos, los trabajos y las certezas se vuelven temporales y precarios. En *Modernidad líquida* (2002), Bauman lo resume de manera concisa: "Todo aquello que antes parecía destinado a durar ahora se convierte en algo transitorio, provisorio, que puede ser cambiado por algo nuevo en cualquier momento" (p. 15). Esta constante mutabilidad genera un sentimiento de incertidumbre y de fragilidad en la vida de los individuos, quienes ya no cuentan con un marco de referencia estable para construir su identidad y sus proyectos a largo plazo. Por lo tanto, la solidez de la modernidad anterior, con instituciones fuertes y proyectos duraderos, se ha disuelto.

La modernidad líquida no debe entenderse sólo como una descripción pesimista, sino también como una invitación a reconocer que se habita un mundo marcado por el cambio constante y la falta de permanencia. A partir de este escenario se pretende reflexionar sobre la relevancia de recuperar valores como la comunidad, la solidaridad y la estabilidad. No se trata únicamente de señalar la fluidez de la época, sino de generar conciencia frente a sus efectos. En este sentido, se puede pensar que la propuesta apunta al intento de asumir un rol activo en la construcción de nuevas formas de convivencia, en lugar de que se permanezca como simples espectadores de la disolución de lo sólido.

Hoy en día, muchas relaciones humanas parecen estar guiadas por la búsqueda inmediata de placer y por un modelo consumista que trata a las personas como objetos, lo que termina vaciando de valor y profundidad a los vínculos. Esta lógica propia de la sociedad de consumo expone a los individuos, además, a una constante sobreestimulación que no solo desgasta, sino que también empobrece la manera en que se relacionan con los demás.

A partir de lo planteado se pone en evidencia una sociedad en crisis, la cual no se pregunta acerca de esto. Por lo tanto, una cultura que se rige por la visión economicista de la vida y se pierde el lado humanista. Entonces se puede observar el desplazamiento de esta lógica consumista en la dinámica vincular, dando como resultado una degradación de la concepción de las personas y el respeto por las mismas.

Se parte de la idea de que las personas son seres sociales, inmersos en una sociedad y en contacto constante con el mundo que las rodea, por ende, no pueden ser autosuficientes, es decir, dependen en primera instancia del medio.

Para pensar en esto, es necesario definir el concepto de campo para la Terapia Gestalt. Según Perls, Hefferline y Goodman (2002), la experiencia se comprende mejor al ver al individuo como parte inseparable de su entorno. En su obra, se plantea que el organismo y el entorno forman un campo unificado, y los fenómenos psicológicos deben entenderse como parte de ese campo.

Por lo tanto, el campo no se limita al entorno de una persona, sino que constituye la totalidad dinámica que surge de la interacción entre el individuo y su medio. Así, la persona no puede comprenderse de manera aislada del contexto en el que vive, ya que se encuentra en constante intercambio con él, integrando su mundo interno compuesto por sensaciones, emociones y pensamientos, junto con su mundo externo conformado por las personas, las situaciones, la cultura y el ambiente.

En estos términos se piensa que, el presente cobra sentido únicamente en la presencia compartida, en el encuentro y en la relación, siendo entendido no como algo efímero, sino como una experiencia continua y perdurable.

Por ende, resulta pertinente retomar a Buber, en su obra *Yo y Tú* (1995), donde se distinguen dos modos fundamentales de relación. Por un lado, el Yo-Ello, que hace referencia a un vínculo de carácter instrumental o utilitario, en el cual el otro es reducido a objeto, medio o cosa, siendo esta una actitud predominante en la vida cotidiana. Por otro lado, el Yo-Tú, que representa la relación auténtica, en la cual el otro es reconocido como un ser pleno, único e irreductible, posibilitando de este modo la experiencia de un encuentro genuino y transformador. El aporte del autor se centra en la dimensión relacional, puesto que sostiene que el ser humano no existe de manera aislada, sino que se constituye a partir del encuentro con el otro.

Por lo tanto, el Yo-Tú fundamenta la relación peculiar, llamada dialógica, donde no hay intencionalidad ni relación sujeto-objeto sino presencia cara a cara. La relación Yo-Tú es un encuentro sin finalidad, sin codicia. Es una experiencia en el cual cada persona posee la posibilidad de descubrirse hondamente a sí mismo sin ser manipulado en manera alguna por el otro.

En este modelo de sociedad consumista, los seres humanos establecen vínculos en base a sus intereses, que en este sentido se los piensa en términos utilitarios, es decir, la persona sirve para tal finalidad, pero esto deja en evidencia una falta de compromiso existente entre los individuos y ese encuentro. Se puede apreciar como el otro termina siendo un medio para un fin, perdiéndose así el estatuto de persona, de un otro igual a mí y por ende el respeto en la relación.

Siguiendo con esta línea de pensamiento en lo referente a la contextualización, teniendo en cuenta los escritos de Byung Chul Han, *La sociedad del cansancio* (2012) y *Vida contemplativa* (2023), se observa cómo el autor hace hincapié en el cambio que se encuentra experimentando el cuerpo social y el progresivo abandono del modelo disciplinario y de prohibiciones hacia una nueva sociedad, a la que denomina *sociedad del rendimiento y de la actividad*, un nuevo mandato colectivo que impone en el individuo la maximización de la producción, pero bajo el esquema del *sí*, del *poder hacer*.

Según Han (2012), en *La sociedad del cansancio* se describe el pasaje de una sociedad disciplinaria, estructurada en prohibiciones y deberes, hacia una sociedad del

rendimiento, en la cual la figura central deja de ser el *sujeto obediente* para convertirse en un *sujeto de rendimiento*, alguien que se autoexplota bajo la ilusión de libertad.

Dado que en la sociedad del rendimiento solo se percibe la vida en términos de trabajo, la inactividad se interpreta como un déficit que debe ser remediado de inmediato. En este contexto, Byung Chul Han (2023) en *Vida contemplativa*, afirma que “estamos perdiendo nuestra capacidad de no hacer nada. Nuestra existencia está completamente absorbida por la actividad y, por lo tanto, completamente explotada” (p. 11). Esta pérdida no sólo se entiende como una privación de la pausa y el ocio, sino que también impide conectar con el ser y con el mundo de una forma más profunda y significativa.

A partir de esto, se plantea una crítica a la hiperactividad propia de la sociedad actual, en la que las personas se encuentran constantemente saturadas de estímulos, tareas y exigencias de optimización personal. Esta dinámica afecta de manera directa la capacidad de detenerse, contemplar, descansar e incluso vincularse con los demás.

De este modo, las personas quedan subordinadas a una dinámica productivista que carece de sentido de plenitud. La hiperactividad constante y la sobrecarga de información conducen a una progresiva alienación tanto de la propia experiencia como del mundo que los rodea, opacando su valor y su sentido más auténtico. Esta desconexión, a su vez, dificulta la posibilidad de vivir con profundidad y de desarrollar un sentido interior. En este marco, la contemplación no constituye pasividad, sino una forma de atención plena y de apertura al mundo sin la exigencia de intervenir o transformarlo de inmediato. (Han 2023)

Otro aspecto que no puede quedar por fuera de este análisis es la temporalidad. Se considera necesario repensar cómo se pone en juego el tiempo destinado a los vínculos en una vida que no deja espacio para detenerse. Esto conduce a cuestionar cuál es el tiempo y el lugar que queda disponible para compartir con los demás. Se hace evidente, entonces, la paradoja de una sociedad marcada por una temporalidad de conexión permanente, pero sin verdadera conexión, es decir, hasta qué punto una persona está vinculada consigo misma y con los otros si, en realidad, permanece adsorbida a una lógica hiperproductiva, y a costa de qué.

Por lo tanto, la propuesta apunta a que la plenitud de la existencia no se alcanza mediante la hiperactividad productiva, sino en aquellos tiempos libres de finalidades utilitarias. La inactividad no constituye una pérdida de tiempo, sino la condición que posibilita una experiencia profunda y la creación de sentido, al favorecer un encuentro más auténtico con uno mismo y con el mundo. Esta mirada se opone a la lógica capitalista que valora la vida únicamente en términos de productividad.

A su vez, se piensa en una sociedad de respuestas inmediatas, sin análisis en profundidad. En un escenario atravesado por la exigencia permanente de producir y por una exposición constante al cambio, las personas terminan progresivamente desconectándose de sí mismas y, en consecuencia, también de los demás. En un contexto caracterizado por transformaciones continuas, donde el tiempo para asimilar esos cambios es cada vez más reducido, los vínculos tampoco quedan al margen ni exentos de sufrir sus efectos.

Vínculos Actuales:

Todo esto estructura un contexto en el cual la vincularidad, como otro de los ejes del presente trabajo, se encuentra implicada y a su vez dificultada. Por lo tanto, Bauman en *Amor líquido* (2005), aborda el tema de las relaciones humanas en la actualidad y el papel que juega en ellas el amor. Dando lugar a reflexionar sobre las tendencias cambiantes, la falta de voluntad y la falta de compromiso existente en la sociedad.

En la sociedad contemporánea, la desconexión que existe entre las relaciones y la pérdida de la comunicación cara a cara, ha generado un cambio en el ámbito sociocultural y político que causa agitación y crisis. En consecuencia, la vida comunitaria se ha desintegrado, disminuyendo, de esta forma, el diálogo y la interacción entre personas.

Esto demuestra la relevancia que adquieren las redes sociales en las formas de relacionarse, haciendo alusión a un cambio en el encuentro personal, a partir de las tecnologías. Este tipo de comunicación inmediata y superficial, hace que se vislumbre la falta de relaciones interpersonales. Las interacciones digitales terminan repercutiendo en los vínculos, dando como resultado, una inestabilidad, y una liquidez con respecto a su estatuto, es decir, ya no se los concibe como algo duradero sino como intercambiable y desechable como cualquier objeto que se consume. Esto da como resultado un reforzamiento en la desestructuración de los lazos.

Bauman en *Amor líquido* (2005) analiza especialmente las relaciones humanas, que se vuelven *líquidas*, es decir, los vínculos tienden a ser más frágiles, más fáciles de romper y están basados en la satisfacción inmediata. Lo que antes era duradero, como la familia, la comunidad o el trabajo, hoy en día pasa a ser transitorio y negociable.

Los vínculos ya no se conciben como permanentes, sino como relaciones endebles y revisables, sujetas a constantes cambios. Desde esta perspectiva, el amor se presenta como algo inestable y condicionado, donde las relaciones tienden a vivirse como productos de consumo que se mantienen mientras resultan satisfactorias y se desechan cuando dejan de serlo. Esta dinámica revela una ausencia de compromiso profundo y la prevalencia de lo efímero como rasgo distintivo de los lazos actuales.

En este marco, Bauman, en *Amor líquido* (2005), expresa con claridad que: "el amor en tiempos líquidos se concibe como un bien de consumo, utilizado mientras brinda satisfacción y reemplazado en cuanto deja de hacerlo" (p. 21). Este planteo remite a las llamadas relaciones líquidas, caracterizadas por la tendencia a privilegiar vínculos que no requieran un compromiso duradero, algo especialmente evidente en la cultura digital y en las redes sociales.

Esta fragilidad trae consigo importantes consecuencias sociales, entre ellas la inseguridad existencial que surge de la constante incertidumbre respecto del futuro. Del mismo modo, la ausencia de estructuras sólidas alimenta sentimientos de soledad y desamparo. En una dinámica marcada por la inmediatez y la constante renovación, no solo los objetos, sino también las ideas y los vínculos, se consumen y se descartan con la misma rapidez con la que aparecen.

A partir de esto se piensa en una crítica a la mercantilización del amor, donde las relaciones adoptan la lógica del consumo. Se busca el máximo beneficio afectivo con el mínimo costo emocional, reemplazando vínculos en cuanto dejan de cumplir esa función. Por lo tanto, el amor líquido es, así, un compromiso reversible, preparado para terminar en cualquier momento, dando como consecuencia, un vínculo que busca estar siempre listo para soltarse.

Aquí aparece una paradoja fundamental, es que las personas quieren estabilidad, pero no quieren renunciar a su independencia. Esta tensión define el tipo de relaciones que predominan hoy. Esto lleva a pensar la concepción de amor que se pone en evidencia en este trabajo, algo líquido, efímero, pasajero, sin mayor implicancia. Siendo la prioridad, algo que, a fin de cuentas, no dura demasiado.

Hoy en día, muchas personas evitan negociar o modificar aspectos de su vida y, en consecuencia, generan cierto aislamiento en sus vínculos con los demás; en definitiva, nadie quiere perder nada. Son pocas las que se detienen a preguntarse desde qué lugar se relacionan y, por eso, cuando un lazo afectivo exige demasiado, simplemente se deja

de lado y se busca otra alternativa. Entonces, ¿para qué aferrarse a un compromiso si puede desecharse y reemplazarse por otra?

Todo esto genera el contexto perfecto para que las relaciones sean descartables, es decir, los encuentros afectivos se tornan fugaces y transitorios, priorizando la gratificación inmediata por sobre los compromisos duraderos. A su vez, en un contexto de incertidumbre, el compromiso profundo se percibe como un riesgo, dando como resultado que las personas busquen mantener relaciones livianas que no las aten demasiado.

En este sentido, resulta necesario introducir el concepto de contacto, que Zinker (2005) define en *En busca de la buena forma* como el proceso de darse cuenta de lo nuevo o diferente en la frontera entre el organismo y su entorno. Este se caracteriza por la presencia de energía o excitación, por una ampliación de la atención y por la intencionalidad que permite discriminar qué experiencias pueden ser asimiladas y cuáles deben ser rechazadas.

Entonces, ¿qué ocurre cuando dos personas se relacionan y ambas configuran sus campos al mismo tiempo? Lo que sucede entre ellas es una función de ambas partes, las cuales se influyen mutuamente de manera continua. Se trata de una realidad co-creada que incluye todo lo presente en el campo de experiencia de cada participante, pero que no constituye simplemente la suma de dos conjuntos de experiencias. Por lo tanto, ¿cómo se entiende esta realidad compartida? Según Parlett (1991), en *Reflexiones sobre la teoría de campo*, al retomar las ideas de Perls, las personas pueden comunicarse creando un *Mitwelt*, un mundo social tal como es experimentado, el mundo común que una persona posee y que otra también comparte.

Desde esta perspectiva, ponemos en evidencia la paradoja de estar hiperconectado y, al mismo tiempo, desconectado de lo que me pasa y de lo que siento. A partir de esto se desprenden nociones ligadas al mundo interno, a las emociones y a los sentimientos, así como a diversos elementos conceptuales que se irán desarrollando.

En este sentido, las emociones no se conciben como fenómenos internos aislados, sino como expresiones de energía que emergen en el contacto. Se manifiestan como respuestas orgánicas orientadas a la satisfacción de necesidades. Tal como señala Perls (1974), las emociones constituyen funciones de contacto, ya que representan el modo en que el organismo se moviliza para completar una situación inacabada. Desde esta perspectiva, se resalta su carácter activo, ya que se las comprende como impulsos que tienden al cierre de un ciclo de experiencia, más que como simples estados pasivos.

Siguiendo esta línea, otro concepto relevante es el de los sentimientos, entendidos como la integración consciente y duradera de las emociones. Es decir, mientras que la emoción es inmediata y situacional, el sentimiento implica darse cuenta de la emoción, elaborarla y sostenerla en la experiencia. Por lo tanto, el sentimiento no es una simple descarga, sino un paso hacia la asimilación y el crecimiento, posibilitando una mayor integración y sentido a las experiencias. Y todo esto en el marco de concebir al mundo interno como un campo de experiencia, nunca aislado del contexto. (Perls 1974)

En este sentido se considera interesante situar como se ponen en juego estos elementos conceptuales descritos anteriormente a partir del planteo de Bauman (2007) en *Vida de consumo*: "En una sociedad de consumidores, las personas también se convierten en mercancías; la identidad se compra, se usa y se desecha" (p. 14). Esta frase no solo subraya cómo la identidad se convierte en un producto, sino que también revela la lógica de usar y tirar que se aplica a todo lo referente a las relaciones humanas, donde el otro es un objeto de satisfacción personal que puede ser sustituido fácilmente cuando ya no cumple su función.

Dentro de la dinámica de los vínculos, hay personas que cumplen una función en un determinado momento de la vida, y que luego pasan a ser historia o anécdota. Pero lo realmente interesante, es cómo se concibe esa relación, es decir, si desde un principio es

entendida como alguien que sirve para un fin o realmente el vínculo se establece desde un lugar genuino para poder compartir y tener una experiencia con el otro.

Esto lleva a pensar en una sociedad más práctica, pero que no necesariamente es mejor, es decir, que las personas se toman los vínculos y las relaciones, a modo de trámite o de producto descartable.

Dicho esto, las personas que han cumplido función en la vida de otros, tienden a dejar una marca o una huella que perdura a lo largo del tiempo. Por lo tanto, se puede pensar, que un encuentro genuino realmente genera un efecto en quienes se vincularon desde la autenticidad y no desde un plano meramente utilitario. Eso que queda de la relación con los demás, ese algo del compartir con el otro, sigue operando y teniendo cierta vigencia a lo largo de la vida.

En la Terapia Gestalt, la vincularidad se concibe como el contacto que se establece entre dos o más personas, un proceso dinámico y en permanente transformación. No se trata de una relación estática, sino del modo en que los individuos se encuentran y se experimentan mutuamente en el aquí y ahora. Desde esta perspectiva, la vincularidad es la experiencia viva de contacto y encuentro, que se despliega en el presente y que determina la calidad de la relación.

Siguiendo esta línea, un vínculo puede considerarse saludable cuando permite a las personas mostrarse tal como son, favoreciendo el crecimiento y el fluir en el contacto, al mismo tiempo que preserva la autonomía de cada una. Se sustenta en un contacto genuino, entendido como la capacidad de dos individuos de presentarse de manera auténtica y vulnerable, posibilitando que sus fronteras de contacto se acerquen y se separen con flexibilidad, sin que ello implique la pérdida de la individualidad. Este tipo de vínculo requiere una conciencia plena de sí mismo y del otro, en la que es posible vivenciar tanto las similitudes como las diferencias sin que estas se conviertan en una amenaza. (Perls 1974)

La noción de ajuste creativo es fundamental para entender la dinámica de los vínculos. En cualquier relación, las personas se adaptan constantemente entre sí para satisfacer sus necesidades y mantener la conexión. Sin embargo, un vínculo disfuncional puede manifestar patologías del contacto, como la confluencia, que implica una fusión de identidades; la introyección, donde se asimilan ideas o comportamientos del otro sin un análisis crítico; o la proyección, que consiste en atribuir al otro los propios sentimientos o pensamientos. (Yontef 2009).

Según Ginger (1993), en *Gestalt, una terapia de contacto*, el vínculo se entiende como un proceso fundamentalmente consciente y corporal, en el cual una relación saludable requiere del darse cuenta o *awareness* de las propias emociones y sensaciones, así como de las del otro. Además, el autor sostiene que un vínculo sano se basa en un equilibrio entre la unión y la individualidad, lo que posibilita una conexión auténtica sin que se diluya la identidad personal. En cambio, un vínculo disfuncional aparece cuando los límites individuales se desvanecen, generando dependencia y dificultando la posibilidad de ser uno mismo.

Se puede pensar que este modelo de sociedad impulsa y, al mismo tiempo, avala la superficialidad de los vínculos, en la medida en que no habilita la repregunta. La forma predominante de vincularidad es esencialmente impersonal, pues las personas no llegan a implicarse verdaderamente con los demás. Realmente no existe un espacio para que el otro exprese lo que piensa o cuestione alguna posición adoptada en lo referente a la relación.

Formas de estar en el mundo:

Se considera pertinente situar la existencia de una gran diversidad de formas tanto de relacionarse, como estar en el mundo. Por lo tanto, se piensa que la Terapia Gestalt puede aportar una posible vía para resignificar la dinámica vincular actual, a partir de la descripción de distintos elementos conceptuales.

Retomando lo planteado por Perls, Hefferline y Goodman (2002) toda experiencia ocurre en la frontera o límite de contacto, espacio en el que el “yo” y el “no- yo” se encuentran. Desde esta perspectiva, ningún individuo es autosuficiente, ya que solo puede existir dentro de un campo ambiental. El comportamiento de la persona es función del campo total que integra tanto al organismo como a su entorno, y es la relación entre ambos la que determina su conducta. Esta concepción permite comprender al ser humano de manera holística, ofreciendo una herramienta para abordarlo en su totalidad e incluyendo su ambiente, el mundo social, las organizaciones y la cultura.

El contacto organiza el campo y la realidad compartida, la relación empieza a tomar forma. Cuando empiezan, el campo compartido es uniforme e indiferenciado. A partir del contacto, con el encuentro o la interacción, el campo empieza a estructurarse, generando que las partes de la relación dependen ahora de lo que ha ocurrido antes.

Zinker (2005) en su texto, *En busca de la buena forma*, en un apartado, *Resistencia al contacto*, plantea que: “la mayoría de nosotros estamos parcialmente dormidos. Esta alerta somnolienta, esta adaptación creativa al dolor en el mundo, es expresada en nuestro léxico como *resistencia al contacto* y *resistencia a la toma de conciencia*”. (p. 131). Por ende, se piensa que la resistencia es un tipo de contacto en el que se permite la evitación del mismo, en favor de mantener otro contacto con otra cosa que no sea la experiencia inmediata, es decir, como forma disfuncional de evitación al proceso de contacto y a la toma de conciencia.

Al abordar el contacto y sus resistencias, resulta fundamental considerar los mecanismos de defensa como recursos que permiten comprender este modo de estar sobreestimulado y, al mismo tiempo, desconectado. De esta manera, se puede pensar cómo el proceso de contacto se ve implicado y obstaculizado en determinadas situaciones. Perls (1974) define a los mecanismos neuróticos como formas de evitar el contacto con el mundo, entendidos como intentos de eludir la excitación y la conciencia.

Por lo tanto, los mecanismos de defensa se los entiende como, los modos en que la persona interrumpe o distorsiona el contacto pleno con el entorno y consigo misma, en el aquí y ahora. Estos mecanismos aparecen como bloqueos que la persona utiliza para no enfrentar la experiencia presente, generando fijaciones o vacíos en el ciclo de autorregulación.

Perls (1974), señala la proyección como el proceso por el cual la persona atribuye a otros, impulsos, emociones, intenciones o actitudes que en realidad le pertenecen. De este modo, pierde conciencia de su propia responsabilidad y experiencia, es decir, es una forma en que la persona deposita en el otro aspectos propios que no puede reconocer como suyos. Esta idea resalta la desvinculación entre el individuo y la propia experiencia, ubicando el origen de los sentimientos en el exterior.

Esto pone en evidencia lo que sucede actualmente en los vínculos, el mecanismo de proyección teniendo una acción predominante, constantemente activo generando así una desligazón de la persona con la situación. Por ende, esto da como resultado una menor implicación en el vínculo, y a su vez, menor estabilidad del mismo.

Otro de los mecanismos presentes en la sociedad contemporánea es la introyección, entendida como la incorporación pasiva de normas, creencias o actitudes provenientes del entorno sin un proceso de discriminación o asimilación personal. Perls (1974) describe este fenómeno al señalar que la introyección consiste en incorporar

reglas y mandatos sin cuestionarlos, es decir, tragarlos sin masticarlos ni digerirlos, sin someterlos a una elaboración propia. De este modo, la persona termina actuando según mandatos externos que aún no han sido integrados como propios.

Esto lleva a considerar que, a partir de los discursos de época, no se da lugar a reflexionar sobre cuánto de ellos es realmente propio. Es decir, frente a la multiplicidad de discursos, estos suelen ser introyectados de manera literal, quedando por fuera el espacio necesario para la pregunta y la elaboración personal. De este modo, se generan consecuencias directas en los vínculos, dado que se produce una forma de percibir el mundo desde una mirada individualista con respecto a la vida.

Lo que ocurre es que estos mecanismos pueden volverse rígidos y ocupar un lugar central en la vida de las personas. Cuando esto sucede, terminan condicionando la manera en que se construyen los vínculos y configurando relaciones donde predomina la tendencia a priorizarse a uno mismo y evitar el contacto, antes que emprender el viaje de vivir y relacionarse con los otros de una forma auténtica. Se piensa que el sentido de la vida radica en la relación con los demás.

Al no desconocer el funcionamiento de los mecanismos de defensa, permite un cuestionamiento de los mismos y poder situar sus incidencias en la trama vincular, habilita a que se cuestionen ciertas formas de encuentro con los otros. Dada la complejidad de las relaciones y todo lo que está en juego en ellas, lo realmente interesante es como la Terapia Gestalt, aporta una interacción desde lo genuino y auténtico entre las personas y su medio.

La Gestalt posibilita, a través del contacto y del respeto por la autenticidad de cada persona involucrada en la relación, una mayor flexibilidad para construir algo junto al otro. Se trata de crear un mundo compartido, una realidad en común, sin que ello implique el desplazamiento o la desfiguración de la singularidad de cada uno. De este modo, el vínculo se convierte en el espacio donde dos personas pueden intentar dar sentido a su vida conjuntamente, sin que una opaque o sofoque a la otra desde su propia perspectiva.

En definitiva, en medio de tanta complejidad, velocidad y fragilidad, lo que finalmente se intenta es encontrarse con alguien con quien compartir un tramo de la vida, construir una historia que, aunque inevitablemente es efímera, tenga algún sentido. Sin embargo, en un contexto caracterizado por la rapidez, algo tan valioso como crear algo junto a otro, detenerse y contemplar la vida, se ha convertido en uno de los mayores desafíos de la actualidad.

REFLEXIONES FINALES

Hacia dónde vamos:

A partir de este recorrido, se intenta generar un marco para repensar la forma en cómo se establecen y cómo se conciben los vínculos de hoy en día. Por ende, surge la reflexión acerca de cómo la concepción de la vida en términos de productividad se traslada también al ámbito de las relaciones. En este sentido, la sociedad contemporánea plantea un desafío para la vincularidad, donde las relaciones tienden a volverse frágiles, líquidas y atravesadas por la lógica del consumo.

Se pretende generar interrogantes y poner en tensión esta dinámica vincular, la cual se aprecia en la sociedad de consumo, y cómo esto repercute de manera directa en los vínculos en la disposición de las personas para tratar de armar algo con otro. Este trabajo no pretende ser una mirada conservadora o moralista con respecto a las relaciones, en realidad, se intenta poner en cuestión algunos aspectos de las mismas.

En este marco, Bauman, en *Amor líquido* (2005), lo deja claro al decir que: "el amor en tiempos líquidos se concibe como un bien de consumo, utilizado mientras brinda satisfacción y reemplazado en cuanto deja de hacerlo" (p. 21).

Por lo tanto, se considera pertinente replantear los modos en que se establecen los vínculos, promoviendo una reflexión sobre el lugar desde el cual se construyen las relaciones. Resulta necesario propiciar un mayor darse cuenta de la realidad sociocultural en la que se está inmerso, de modo que se abra la posibilidad de intervenir en ella y de habilitar formas de encuentro más auténticas que permitan construir relaciones significativas, ya que el sentido de la vida es en relación con otros.

A partir de la descripción, en términos generales, de la sociedad que atraviesa a todos los seres humanos, se pretende problematizar las consecuencias que los vínculos sufrieron a partir de este modelo consumista en el cual, las personas mismas ya no son indispensables, generando así un circuito en el que, todo se desecha, nada dura demasiado tiempo, y se piensa todo en términos de ganancia o beneficio, entonces esto lleva a pensar ¿cómo es posible establecer un vínculo genuino con el otro? ¿Qué le depara a la vincularidad de hoy en día, si en cualquier momento hay un reemplazo? ¿desde qué lugar se vinculan las personas? ¿desde lo realmente auténtico?

Algo realmente interesante es poder situar que existen una gran diversidad de formas tanto de relacionarse, como estar en el mundo. Lo que se intenta en este escrito, no es acabar la discusión o cerrar sentidos, sino al contrario, abrir la posibilidad de cuestionar desde que lugar están establecidas estas relaciones. Por lo tanto, el aporte de la Terapia Gestalt, es fundamental para proponer otra forma, ni mejor ni peor, sino distinta, un encuentro genuino y auténtico con el otro, a diferencia de la forma a la que se estila en la actualidad con respecto a las relaciones. Y no debe quedar por fuera el análisis respecto a la complejidad de los vínculos, y lo reduccionista que se tienden a volver desde la lógica actual consumista.

Toda elección implica una pérdida, pero ¿no sería alarmante que, en ese proceso de elegir con quién construir un vínculo, se pierda el respeto y el reconocimiento del otro como persona?

Referencias Bibliográficas:

- Bauman, Z. (2002). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica. Buenos Aires.
- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica. Buenos Aires.
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. Fondo de Cultura Económica. Buenos Aires.
- Buber, M. (1995). *Yo y tú*. Herder Editorial. Barcelona.
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial. Barcelona.
- Han, B.-C. (2023). *Vida contemplativa*. Herder Editorial. Barcelona.
- Ginger, S. (1993). *Gestalt, una terapia de contacto*. El Manual Moderno. México, D. F.
- Parlett, M. (1991). *Reflexiones sobre la teoría de campo*. Revista Británica de Gestalt, 1(2). Reino Unido.
- Perls, F. (1999). *El enfoque gestáltico*. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Perls, F. (1974). *Sueños y existencia. Terapia Gestáltica*. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Los Libros del CTP. Madrid
- Yontef, G. (2009). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Zinker, J. (2005). *En busca de la buena forma*. Instituto Humanista de Sinaloa. México.