



La Función Terapéutica de la Literatura en la Psicoterapia Gestalt

Pérez Degante Yolanda

Resumen

La psicoterapia gestáltica es un enfoque único de la terapia que tiende a convertirse en una filosofía de vida, para aquellos que transitan por el camino del autoconocimiento, viven y expresan sus sensaciones, sentimientos y emociones, identifican sus necesidades y se conectan con el entorno para satisfacerlas. reconocen sus límites, están abiertos a fortalecer su potencial humano, así como a desarrollar su libre elección y responsabilidad.

La psicoterapia gestáltica se creó a partir de una convergencia activa de teorías y técnicas que favorecen la comprensión del ser humano, su comportamiento y su tendencia al desarrollo. La presente investigación tiene como objetivo generar una nueva contribución a dicha convergencia de técnicas y teorías, a través de la creación de un modelo de tratamiento terapéutico con adultos, tomando como base o una herramienta experimental la literatura infantil para el enfoque de los procesos terapéuticos grupales.

El propósito es contribuir al uso de técnicas gestálticas, utilizando la literatura infantil con adultos que sin duda pasaron por la infancia y han vivido situaciones o circunstancias que ahora son objeto de terapia..

Palabras clave: Psicoterapia, Gestalt, literatura

Summary:

Gestalt psychotherapy is a unique approach to therapy that tends to become a philosophy of life, for those who walk the path of self-knowledge, live and express their sensations, feelings and emotions, identify their needs and connect with the environment to satisfy them, recognize their limits, are open to strengthen their human potential, as well as develop their free choice and responsibility.

Gestalt psychotherapy was created from an active convergence of theories and techniques that favor the understanding of the human being, their behavior and their tendency to development. The present investigation aims to generate a new contribution to said convergence of techniques and theories, through the creation of a model of gestalt-group therapeutic treatment with adults, taking as a basis or an experimental tool children's literature for the approach of group therapeutic processes.

The purpose is to contribute to the use of gestalt techniques, using children's literature with adults who undoubtedly passed through childhood and have lived through situations or circumstances that are now the subject of therapy

Introducción

Sumergirse en las aguas de la psicoterapia Gestalt y de la literatura, permite suponer que ésta última puede brindar una nueva manera de vivir la experiencia terapéutica, en la que el cliente pueda conferir su propio valor y significado interno al vivir la experiencia del encuentro con la literatura. Será a través de la lectura o la escucha activa de un poema, de un cuento, una novela, etc., que encontrará un nuevo sentido, una nueva experiencia, una posible alternativa o solución.

La terapia Gestalt apoyada en la literatura como herramienta terapéutica puede favorecer al reconocimiento de sus potencialidades, transitar el camino del autoconocimiento. Sea un catalizador en la aplicación de técnicas individuales y grupales, hacer propuestas creativas o experimentos que posibiliten al cliente el contacto y el crecimiento de su potencial humano.

Se buscó indagar sobre la función terapéutica de la literatura en la psicoterapia, tomándola como un medio y no como el fin último de la terapia, recordando siempre lo que Ginger y Ginger (1993) aseveraron:

el papel de los terapeutas Gestaltistas se caracteriza por acompañar “al cliente a lo largo de su propio camino, atentos a sus emociones espontaneas y a su manifestación corporal (respiración, expresión facial o del cuerpo, pequeños gestos inconscientes, etcétera) así como al tono de su voz al menos tanto como al contenido mismo de sus palabras. (Ginger y Ginger, 1993, pp. 9).

El uso de la literatura como herramienta no implica perder de vista la importancia y el quehacer del terapeuta, sino enriquecer el encuentro creativo en una relación de ayuda.

Se parte del supuesto de que la literatura como herramienta de la psicoterapia Gestalt permite que la persona movilice sus energías con la intención de encontrar o elaborar ciertas respuestas a una experiencia. Una lectura activa y profunda pretende conectar al lector o escucha con las vivencias de otros y conectar con sus vivencias propias, darse cuenta del comportamiento, explicarlo e incluso intuirlo.

Heker y Quiroga (2008) señalaron que “desde sus orígenes, la literatura ha dado testimonio de la capacidad humana para hacer frente a la adversidad y superar toda clase de obstáculos” (Heker y Quiroga, 2008 pp.10). Esto refrenda que tanto el conocimiento como la sabiduría tienen un amplio impacto cuando se brindan en forma metafórica a través de la una historia o de cuento.

La utilidad de estas historias puede ir más allá al permitir atraer la atención consciente del cliente y abrir sus fronteras de contacto, reconocer sus necesidades y mejorar su relación con el ambiente para lograr la satisfacción de estas. Se plantea entonces, el siguiente problema:

¿Cuál es la función terapéutica de la literatura infantil en el proceso de Psicoterapia Gestalt con adultos?

Se propuso un estudio que permitiera demostrar los beneficios que puede tener la literatura –en este caso infantil- en el proceso terapéutico con personas adultas.

A partir de los resultados, se esbozó una propuesta de tratamiento específico grupal con adultos, tomando como base la literatura infantil como catalizador de procesos y complemento en el uso de diversas técnicas terapéuticas.

El objetivo general de este estudio es generar las bases para construir un modelo de tratamiento terapéutico gestáltico-grupal con adultos tomando como base vivencial la literatura infantil.

Los objetivos específicos son:

1) Investigar sobre los beneficios terapéuticos proporciona la literatura infantil al desarrollo de su potencial humano de la población adulta como un componente que alimente la psicoterapia Gestalt.

2.) Diseñar una propuesta metodológica de proceso terapéutico gestáltico grupal orientado desarrollo del potencial humano.

3) Coordinar un proceso terapéutico grupal con adultos que permita la aplicabilidad de modelo y del rescate de los resultados sobre los beneficios terapéuticos de la literatura en la solución de sus problemáticas y,

4) Analizar los resultados para redefinir una propuesta específica de tratamiento de problemas específicos tales como los conflictos interpersonales, intrapersonales, autoestima, comunicación y toma de decisiones y manejo de sentimientos y la responsabilización.

Si bien existen aportes importantes de técnicas que reconocen la existencia y convivencia entre fantasía y realidad al interior del sujeto, que, además, se considera pertinente aprovechar la fantasía en terapia, ya sea verbalizada, escrita o actuada para promover la expresión y el darse cuenta.

En esta investigación se considera que un aporte valioso para aprovechar la fantasía puede ser el uso de la literatura en el proceso terapéutico, para que el cliente tenga la oportunidad de ver los conflictos existentes dentro de sí, rescate sus aprendizajes, resignifique y tome decisiones para lograr un cambio.

Se compartieron propuestas literarias elegidas para abordar diversas temáticas, sin obstinarse en la estructura fiel del texto sino jugar con palabras o expresiones que se ajusten a la dinámica de trabajo y a las características del grupo, de modo que permita a los participantes conectar con la narración, sentir y transmitir esos sentimientos, darle sentido, identificarse, recuperar los simbolismos. Todo, en una mezcla que constituya la experiencia y facilite expresar de viva voz o de vivo cuerpo esas vivencias sensoriales de su ser.

Con los resultados se podrá contar con el esbozo de una propuesta de tratamiento específico para atender diversas problemáticas intrapersonales e interpersonales.

Lo anterior se considera es un aporte valioso si se toma en cuenta que la expresión e integración no son fáciles cuando se abordan solo a través de un dialogo directo, hablando de si mismo, sin tener experiencias terapéuticas previas o sin haber fundado primero un rico contexto

base vivencial como la narración de una historia. Por tanto, es de interés principal saber cuál es la función terapéutica de la literatura en la Psicoterapia Gestalt.

El uso de la literatura, su anclaje metafórico y su función terapéutica en el desarrollo del potencial humano

La Gestalt dispone para su trabajo terapéutico de un amplio repertorio de técnicas o instrumentos que utiliza para sacar a la superficie conflictos y situaciones inconclusas dichas técnicas sirven para trabajar los asuntos inconclusos y conducir los conflictos a una solución satisfactoria.

A través de diversos recursos de trabajo terapéutico se prepara el ambiente para que la persona tenga la oportunidad de reflejarse en una especie de espejo, que le presenta la situación, al hacer una narración de esa fantasía para después ser procesada de manera verbal, darle sentido y la relación que tiene consigo mismo.

La fantasía ha estado en todo momento en los seres humanos y a través de esta puede actuar como si, organizarse, generar ciertas conductas, adecuar la realidad, etc., para resolver conflictos, aflorar la creatividad y el uso de los sentidos o como dijo Perls:

“el pensar incluye toda una gama de actividades: soñar, imaginar, teorizar, anticipar, utilizar al máximo la capacidad de manejar símbolos. Para no dilatarlos más, llamemos a toda esta actividad fantasía. (Perls, Fritz. “El enfoque gestáltico y testimonios de terapia”. P 26).

Por lo anterior, es válido advertir la importancia del uso de herramientas como la literatura o narrativas para trabajar con la experiencia del cliente de una forma creativa y respetuosa de sus procesos, donde se pueda, verbalizar, mover, dirigir fuerzas imaginarias, aprender de manera diferente y elaboración de nuevos conceptos de si misma.

De la Literatura de Aprendizaje a la Literatura Terapéutica

Diversas fuentes señalan que uso de la literatura como herramienta de aprendizaje data de la época medieval, sin embargo no hay que olvidar que el uso de las historias, relatos, mitos, leyenda o cuentos para promover el aprendizaje o un cambio de conciencia y actitud se remonta desde que el hombre hizo uso de la palabra oral para comunicar sus ideas, sentimientos y emociones y para transmitir de generación en generación las enseñanzas más importantes, que deberían conservarse a lo largo de la vida.

Un ejemplo de lo anterior se puede encontrar en el tipo formación que se llevaba en la época prehispánica, en la cual, los abuelos, hombres y mujeres reconocidos y venerados por su experiencia y sabiduría se encargaban de dar las primeras instrucciones a los jóvenes para enfrentar su vida como nuevos guerreros y para cumplir con su rol familiar y social adquirido o designado.

Por su parte la literatura de aprendizaje, desde sus inicios ha dado testimonio de la capacidad humana para hacer frente a la adversidad y superar toda clase de obstáculos. (Heker, Liliana. 2011, p 10).

A través de la literatura se han llevado a cabo procesos de moralización, difundir ideales religiosos, políticos o sociales. Tal es el caso de de algunas propuestas educativas entre las que podemos mencionar la Republica de Platón, en otras épocas la novela de la Emilio de Rousseau que después se convierte en material fundamental para la propuesta de desarrollo de Jean Piaget.

En su libro cuentos de aprendizaje Liliana Hekey señaló que:

“la lectura abre espacio de interrogación, de meditación y examen crítico, en definitiva: de libertad; la lectura es una correspondencia con nosotros mismos y no sólo con el libro, sino con nuestro mundo interior a través del mundo que nos abre. (Heker, Liliana. 2011, pp. 7).

Heker explica el impacto que ha tenido la novela de educación, de vagabundeo, de pruebas, biográficas. Refiere que todas ellas parten de un origen común como son la “desigualdad social, la soledad del amor no correspondido, las carencias que impone la pobreza, el dolor por el abandono familiar o la pérdida de las ilusiones”. (Heker, Liliana. 2011, pp. 17).

Lo anterior permite vislumbrar que la literatura puede ser detonador de la reflexión profunda, contribuir a la formación de un pensamiento crítico, fomentar la meditación e introspección, conecta con las sensaciones, las emociones y sentimientos y le lleva a manifestación de estos.

La literatura o narrativas llevan al lector o al escucha a crear un vínculo del relato con sus propias vivencias, a través del cual se reconoce a “si mismo” en alguno de los personajes o en el personaje principal, y en un determinado momento *darse cuenta* que su experiencia de vida no es ajena ni extraña, que eso que vive el personaje se asemeja a su propia experiencia, recupera los aprendizajes y aquello que necesita para lograr resolver su situación y recuperar su equilibrio psicológico.

A través de la literatura se abre la puerta a la creación de nuevas alternativas para enfrentar la vida. Vivenciar un proceso creativo, en el cual la persona se permita jugar con los elementos a su alcance, como diría el médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, Carl Jung “Sin jugar con la fantasía nunca a nacido ningún trabajo creativo. La deuda que tenemos a la obra de la imaginación es incalculable” de modo que tanto la lectura como la escucha activa a un relato podría hacer posible lo que nuevamente dice en palabras de Jung se determina “El inconsciente puede reservar mensajes esenciales para los oídos que sepan ponerse a la escucha.” (Carl Gustav Jung 1875-1961).

En el terreno de la psicoterapia Gestalt, se encuentran aportes importantes sobre el uso de la literatura como herramienta terapéutica sobre todo en el trabajo con población infantil, como los de la terapeuta chilena Ma. Guadalupe Morales en su libro titulado *Narración de Historias en psicoterapia Infantil* señaló que las historias

“tienen el poder mágico de atraer la atención y eliminar tanto el ruido interior como el exterior, son entretenidas y sorprendidas, y

contactan con facilidad las emociones. Para aprender necesitamos la atención, la concentración, la disposición sin resistencias, y preferentemente, un toque emocional que fije lo aprendido”. (Morales, Ma. Guadalupe. 2010. p 9)

Si bien esta afirmación concierne a su experiencia intervención terapéutica con población infantil vale decir que, en los adultos, la literatura puede tener ese mismo poder mágico en tanto ser humano se reconoce por la psicología humanista como un ser, único, irrepetible e insustituible, capas de contactar con sus emociones y necesidades, con tendencia a la trascendencia y a la actualización y que está en constante cambio.

Si la psicoterapia Gestalt como señaló Perl, trabaja con lo obvio, el psicoterapeuta seguramente deba tener un nivel importante de creatividad para hacer uso de la fantasía y el juego como mejores aliados en la psicoterapia para generar un ambiente de aprendizaje y de cambio de conciencia, o dicho de otro modo para promover el darse cuenta., tal como imprimió Zinker:

“la tarea del terapeuta es como la del artista, el terapeuta eficiente da forma a vidas. El terapeuta debe aprender a conservar su poder y capacidad técnica como tal sin perder respeto por la otra persona. Trabajar con vidas humanas es un privilegio que debe abordarse con los conocimientos, el respeto y la humildad debidos. El terapeuta creativo aporta el ambiente. (Zinker, Joseph. 2007, pp. 37).

Algo que es una realidad es que cada forma de la terapia puede variar dependiendo del cliente ya sea individual o grupal, así mismo los textos pueden variar, como expresó Delacoix:

“con cada paciente, así como pueden variar con la sensibilidad y el bagaje personales de cada terapeuta: con algunos la relación será esencialmente verbal; con otros, se podrá apelar a modos de expresión y de comunicación no verbales, como el dibujo, el movimiento, la arcilla, el sonido...Estas técnicas no constituyen un fin en sí mismo,

sino un camino de acceso y de experimentación. (Robine, Jean-Marie. 1988, pp. 75).

En este caso los textos literarios están insertos en las denominadas técnicas de tipo proyectivo, que permita vivenciar la experiencia y donde literatura sea utilizada de manera espontanea, para posteriormente procesar y rescatar los aprendizajes, resignificar y promover la toma de decisiones.

Metodología

Preguntas de investigación

¿Cuál es la función terapéutica de la literatura infantil en el proceso de Psicoterapia Gestalt con adultos?, ¿Qué beneficios terapéuticos tiene la literatura infantil en las personas adultas?, ¿Qué beneficios puede tener orientar el trabajo terapéutico apoyado en la literatura, para que el cliente pueda solucionar sus problemas internos actuales?

Objetivo General

Generar las bases de un modelo de tratamiento terapéutico gestáltico-grupal con adultos tomando como base vivencial la literatura infantil.

Objetivos específicos:

Objetivo 1.

Investigar sobre los beneficios terapéuticos proporciona la literatura infantil al desarrollo de su potencial humano de la población adulta como un componente que alimente la psicoterapia Gestalt.

Objetivo 2.

Diseñar una propuesta metodológica de proceso terapéutico gestáltico grupal orientado desarrollo del potencial humano.

Objetivo 3.

Coordinar un proceso terapéutico grupal personas adultas que permita la aplicabilidad de modelo y del rescate de los resultados sobre los beneficios terapéuticos de la literatura en la solución de sus problemáticas.

Objetivo 4.

Analizar los resultados para redefinir una propuesta específica de tratamiento de problemas específicos tales como los conflictos interpersonales, intrapersonales, autoestima, comunicación y toma de decisiones y manejo de sentimientos y la responsabilización.

Definición de variables la investigación.

Variable Independiente.

El proceso psicoterapéutico grupal: Se llevó a cabo un proceso grupal a través de un taller que se denominó cuentos para la salud emocional.

Variables dependientes

La técnica gestáltica. Estas se llevaron a cabo en el procesamiento de cada ejercicio trabajado de manera grupal en el cual se utilizó la literatura infantil como herramienta.

La literatura Infantil con temáticas diversas. En cada sesión se contó con un conjunto de libros y libros específicos de acuerdo la temática de cada sesión

Descripción de participantes

- Adultos: entre 30 y 60 años. participaron trece mujeres que acudieron a una convocatoria al taller de cuentos para la salud emocional.

-

Hipótesis: La literatura infantil como herramienta de tratamiento terapéutico gestáltico-grupal con adultos aumenta el nivel de autoestima de las personas que se involucran en el proceso de crecimiento personal.

La literatura infantil como técnica de terapia grupal con adultos es eficaz para el aumento de las personas que se involucran en el proceso de crecimiento personal.

Hipótesis alterna: Algunas herramientas literarias son efectivas para elevar el nivel de autoestima de las personas que participan en un proceso grupal de crecimiento.

Hipótesis Nula. No existe relación en el aumento de nivel de autoestima a partir del uso de la literatura infantil como herramienta de trabajo terapéutico.

Diseño de Investigación:

La presente investigación fue cuasiexperimental con alcance descriptivo de variables que van a permitir identificar la función terapéutica de la literatura infantil el proceso terapéutico con los adultos.

Se pretende esbozó un programa específico de proceso terapéutico grupal a través de técnicas gestálticas y el uso de la literatura que permita recuperar su función terapéutica en el tratamiento con los adultos, dando a conocer los cambios concretos que se generaron en los pacientes.

El proceso fue sistematizado, tanto las sesiones como el impacto generado, dando a conocer las técnicas como los textos literarios utilizados. En el procesamiento se recuperaron los testimonios que permitieron recuperar de viva voz las apreciaciones por las participantes y lo que generó el trabajo con dichas herramientas.

Ejemplo de aplicación de modelo de intervención grupal.

A continuación, se presenta un ejemplo de una de las seis sesiones que se llevaron a cabo. Cada una cuenta con una estructura que explica el desarrollo de actividades, procesamiento y el material utilizado.

En la sistematización del procesamiento se integran a este documento algunos ejemplos de la sistematización y del rescate de aprendizajes que dan cuenta sobre la manera de resignificar la vida de cada una de las mujeres que participó en el taller.

SESION 1

Actividad	Procesamiento	Material
1. Bienvenida al centro Gestalt. 2. Presentación de las facilitadoras 3. Presentación de las reglas del proceso grupal. 4. Ensalada de cuentos: Cada participante elegirá uno y se presentará en primera persona. 5. En parejas o tríos, decidirán que cuento leerán. 6. Realizan cambios y comparten en plenaria 7. Rescate de aprendizajes y cierre.	4. Confidencialidad, uso del lenguaje responsable, no celulares, prioridad al proceso grupal, correr riesgos. 6. ¿Qué te llama la atención de la historia?, ¿Que te deja? 7. Si fueras el autor ¿Qué le cambiarías para que quede como tu quieres?, ¿Qué mensaje te deja ese cuento?	Diversos cuentos Anexo 1.

Desarrollo. Bienvenida. En esta sesión se dio la bienvenida al grupo

Presentación de las facilitadoras y de las reglas del proceso grupal, enfatizando la confidencialidad, uso del lenguaje responsable, no celulares, prioridad al proceso grupal, correr riesgos

Ensalada de cuentos: Esta actividad está diseñada para que cada una de las participantes de manera libre elija un texto en



la “ensalada de cuentos” que se pone a disposición del grupo. Cada participante libremente elige un libro con el que conecta, lo leer o revisa a fin de compartir qué fue lo que le atrajo, así mismo se presenta dando a conocer las expectativas que tienen del taller, su disposición para participar en las actividades propuestas para cada sesión.

Ejercicios en pareja o tríos, siguiendo con la ensalada de cuentos, por parejas o tríos eligen un libro, lo leen y cada una comparte que es lo que le llama la atención de la historia, qué le deja. Y si fuera la autora del libro qué le cambiaría para que quede. como el grupo quiere.

Rescate de aprendizajes y cierre. Cada una comparte aquello que le deja el cuento y cómo lo acomoda en su vida.

Extracto de resultado del procesamiento de la sesión 1.

Participante 8. El cuento que eligieron mis compañeras fue el cuento de Peter Pan.. lo dejamos tal cual ... nosotros no le cambiamos el final “Wendy al darse cuenta de los destellos percibe que no fue un sueño, que fue una hermosa realidad... todas las experiencias dejan pruebas fehacientes de lo vivido, representado en un crecimiento y madurez, en esas pequeñas escarchas de lentejuelas... “Entonces lo que hemos vivido, nos va dejando luminosidad”.

Participante 7. El León que no sabía escribir. El león empieza a pedirle ayuda a todos los animales de la selva para que le hagan una carta y llevarle a la señora leona. Va con el mono....

Al entregar la carta al correo le surge la duda, quiere saber qué dice la carta, regresa y pide que se la lean: palabras más o menos dice: “querida amiga, me gustaría invitarte a trepar en los árboles, los plátanos son exquisitos...cada animal, el hipopótamo, la jirafa...hablan desde su mundo.

El león... se enoja, ¡ruge y grita no!, no es lo que yo quiero, no es lo que yo le diría.

Cambiando el final del cuento el león ruge, la leona voltea, le pregunta a león qué quiere, la invita, porque no me lo habías dicho, yo no sé escribir, ella da vuelta...pasa el tiempo y se encuentran echados en el pasto y el león está escribiendo... la leona le enseña a escribir.

Facilitadora. Cada una de esas historias están escritas y como en la vida real cuando se reciben uno es capaz de cambiar los finales o dejarlos como están o incluso los principios, lo importante es decidir qué de esas historias quiero cambiar y cuales quiero dejar así, hacerlo de manera consciente y responsable.

Participante 6. Nunca me imaginé transportarlo a mí, nunca se me hubiese ocurrido, siempre ve uno algo y dice si me gusta o no me gusta... pero hasta ahí llega.. no dice ...yo le cambiaria.

Facilitadora: Hasta ahí llegabas. Allá y entonces.

Participante 6. No va uno más adelante: yo le cambiaria esto, me lo imagino, le dejaría esto o me lo propongo. Con este ejercicio ya va a ser más rico. Lo voy a analizar más, exactamente desde nuestra personalidad o desde nuestros sentimientos, porque a veces, que hay libros que desde que empieza uno a leer empieza llora y sigue llorando. La identificación que tiene con uno...ese personaje es uno, no me hago consciente que estoy ahí. Ahora no, ahora va a ser más rico leer un libro porque se va manejando a través de nuestro gusto y nuestras emociones con toda mi experiencia de vida.

Extractos del rescate de aprendizajes y cierre:

Participante 8. ...No tratar de cambiar la historia de los que me rodean, aceptar su historia, sus decisiones...ahora tengo una tarea muy grande, no cambiar ni su pensamiento, ni sus actitudes... nada de su historia, aceptarla tal cual; y ver más en mis las escarchitas luminosas que me han dejado

mis experiencias, aceptarlas y no querer cambiar... que si lloré, ver que todo eso fue una bendición...me llevo esa tarea.

Participante 5. Yo me llevo, valorar todos los principios y finales de mi propio cuento, y ahora entiendo que los que están fuera de mi también tienen su cuento ...voy, a trabajar en ello.

Participante 9: Me voy con la idea de que todo está en la imaginación. A veces uno se imagina cosas diferentes, pero estar más atenta, no en los puntos negativos, tratar de ver puntos positivos a partir de hoy

Facilitadora: ...retomando la frase de buda “nada puede dañarte como tus propios pensamientos”. Que este ejercicio te ayude a revisar los propios pensamientos y sentimientos.

Procesamiento y rescate de aprendizajes de la sesión 2. En este ejercicio se leyó el cuento del dragón y la hormiga. El dragón se da cuenta que a veces daña a la hormiga con el fuego que exhala tras un enojo, va con un mago y le pregunta qué puede hacer. Las participantes a través de una fantasía dirigida también acuden al mago...Este les responde con sabiduría.

Participante 5. Cuando le pregunté, me conmovió mucho, estoy conmovida, me dijo: *esa es tu esencia y nada ni nadie te la puede quitar* (llora)... definitivamente pienso que esa es mi esencia y debo conservarla porque no quiero cambiar para nada y para nadie, aquí estoy en este camino.. voy con mi esencia.

Participante 6. Yo soy muy rápida para concentrarme, incluso cuando regresé me dolió la cien. Yo no le pregunté al mago nada, yo iba a recoger el regalo y muy curioso porque me dijo “paz”.

Facilitadora. ¿Qué te significa?... ¿Cómo esta palabra que te dio el mago te puede ayudar en esta situación?

Participante 6. Que esté tranquila porque me mortifico por lo que pasa con mi hermana o los hijos de mi hermana, los sobrinos, yo quisiera que los hijos de mis hermanas tuvieran, las experiencias que yo con los míos, no es posible, son ellos...

Participante 4... Yo le preguntaba al mago que podría yo hacer para no lanzar tanto fuego, algún enfado o algo así. Él me decía *paciencia*... Una de mi característica es decir las cosas que siento, anteriormente era a gritos... Entonces la paciencia la voy a ...trabajar en el sentido de que me está enfadando algo...

Facilitadora: ¿Cómo te sientes ahora que nos compartes esto?.

Bien, les decía la sesión pasada, *esto es una magia*...ese día lloré mucho... esto es muy padre... voy a tener mucha paciencia...

Participante 8. ...la frase del mago fue, *ubicación desde el amor y el reconocimiento en el presente*...para vivir más tranquila y en paz. Yo traigo muchas cosas del pasado que a veces se vienen al presente, en mi mente y eso complica mucho mi existencia, es esto que hoy me llevo de tarea...

Extractos del rescate de aprendizajes y cierre de la sesión 2:

Participante 9. *La vida nos da sorpresas y cuando menos lo esperamos nos presenta cambios*. A veces que me resisto a ellos, pero termino comprendiendo que nada es malo, muchas veces, lo que califico como malo me deja enseñanzas. Me siento muy bien, he tenido la oportunidad de platicar con alguien, ... eso es lo que te faltaba de conocer de esa persona.. Contenta por el mago y el dragoncito y cuando actúe como dragoncito, tratar de reflexionar.

Facilitadora. Lo importante es lo que surge como aprendizaje y las preguntas llegan a quien tengan que llegar, los cuentos son maravillosos y también son maravillosas las personas que se dejan tocar por el cuento.

Resultado y conclusiones:

La sistematización y el rescate de aprendizajes de cada una de las sesiones permiten dar cuenta del avance del proceso de crecimiento personal y cambios observados en las integrantes.

respecto a su autoestima, reconocimiento de recursos y herramientas para fortalecer el desarrollo de su potencial.

La experiencia vivida en cada una de las lecturas fue alimentando un diálogo sobre cómo las historias *daban un sentido a su vivencia, haciendo una lectura de su propia vida*, de sus sensaciones, emociones y sentimientos en el *aquí y ahora* de cada sesión, donde la realidad que emergida de las historias, le permitía ver la suya con mayor claridad, ventilando que su vida no es ajena o extraña, pero si es única, irrepetible, es su historia, vive su propio cuento.

Cada una es escritora de su historia y sabe que puede cambiar el final o dejarlo así, según le convenga, según su valor de nutrimento y desarrollo. Se clarificó entonces la *libertad de elección* para cambiar finales y transformar significados, se encuentran alternativas de acuerdo con el nivel de consciencia.

Es importante que la literatura propuesta no tenga finales con moraleja y para poder ventilar la palabra no dicha, para que cada participante le imprima su propio lenguaje, para crear diversas visiones, para que en cada historia abra el horizonte y conceda la oportunidad de encontrar o construir una respuesta, plantearse alternativas, indagar, generar nuevas interrogantes que enriquezcan su *experiencia de su ser humano*. Todo en compañía de un grupo que contiene que apoya que no condiciona su aceptación, que permite fluir y ser como se es.

A través de cada propuesta de lectura se generó un ambiente de acceso a transitar por la hipersensibilidad con la que cada participante analizó la realidad, permitiéndose transformarla. Emergieron las palabras y nuevas historias se escribieron, ellas están en esas historias, se viven empoderadas, decodificando los esquemas, haciéndolos más flexibles: Con esa nueva mirada se generan nuevos vínculos o nuevas formas de vincularse, reconociendo y alimentando sus recursos, esos que llevaron puestos al terminar cada sesión.

Las mujeres, todas, habilitaron la experiencia de la narración, abrieron los portales de su pensamiento, pero sobre todo de sus sensaciones, emociones y sentimientos. Todos estos elementos se unieron para decir aquello que no se había dicho porque no se habían atrevido, de una manera suave pero profunda como bien señaló una de las integrantes.

Otras, expresaron que era como una magia, y si, es mágico entrar a territorios álgidos que apuntalan la capacidad de significar, de ampliar la conciencia, tomar decisiones. Y la mayoría las tomó o se hizo consciente que en todo momento está tomando decisiones. Fuera del espacio de

crecimiento, hubo quien cambio de vínculos, cambio de actitud, cambio todo aquello estaba en sus manos.

En cada sesión los cuentos fueron un espejo para verse a si misma y a sus compañeras constatando lo que dice Bachelard “el hombre es la única criatura de la tierra que tiene voluntad de mirar a otra en su interior”. Tal cual, en este encuentro se licenció la interacción, la curiosidad de reflejarse, a veces más, a veces menos, dependiendo de la limpieza de sus ojos, de su disposición para ver o no ver, sea porque se considera que no es el momento, porque también en este ejercicio hay que respetar el tiempo y el ritmo para no deslumbrarse, para no quedar ciega.

La riqueza de la experiencia grupal.

La lectura en cada sesión permitió pasar de la vivencia personal, íntima a la vivencia grupal. Algo así como la lectura y la escritura: La lectura para si y la escritura para las otras, para nutrir el vínculo, para lograr la conexión, eso tan necesario en el ser humano como la interacción, para no vivirse como un ente aislado.

La experiencia del grupo fue de nutrimento. Tal como lo afirman las participantes, se nutrían de relatos, de sentimientos, pensamientos y acciones, el grupo fue el pre-texto ideal para visibilizar alternativas para ejercitarlas, creando un escenario ideal para el autoapoyo para fortalecer su capacidad de elección, de comunicar, de crear estéticamente, de mirar más allá.

El grupo potenció la libertad de invención y riesgo, fue una especie de vacío fértil que necesita de la disposición psicológica para la puesta en acción de la imaginación, para salir paradójicamente del estrato falso y presentar su rostro verdadero y mas fortalecido. Capaz de recibir otras miradas, otras ideas otros pensamientos, que no necesariamente son iguales a los suyos, y tampoco necesita estar de acuerdo con ellos. Se da cuenta ahora que la convivencia es posible, que puede ser nutricia; aun en la diferencia, no tienen que excluirse las unas a las otras. El respeto es posible aun cuando no existan coincidencias.

El espacio de lectura permitió que la fantasía se tomara con seriedad. Sin perderse en ella fue una herramienta de abstracción sin impedimentos para volver a la realidad, de manera que se regresa con más firmeza, incluso en algunos casos, reconociendo la fragilidad como una fortaleza

y dejando de alimentar el sentimiento neurótico de la vergüenza por sentirse inapropiada. Tal como lo expreso una de las participantes, quien reconoció su esencia como un don que nadie le puede quitar.

Este espacio de desarrollo también fue una fuente de disfrute. Las participantes al terminar cada sesión no se iban igual, se llevaban la claridad y compromiso de ser ellas mismas, de hacerlo que está en sus manos, aceptación de aquello que no pueden cambiar. Reconociendo que no pueden cambiar las historias o los finales de historias que no les corresponde. Esos fueron los momentos de necesaria fantasía, para disfrutar ser, para alcanzar la felicidad, pensando en esta última como un estado de bienestar que no necesariamente está libre de tensión, de crisis o desafíos existenciales.

Viajar por el pasado o futuro, sin abandonar el aquí y ahora.

Con la literatura infantil, las mujeres pudieron remontarse a sus vivencias pasadas, la mayoría a la primera infancia donde estaban instaladas varias heridas. Estar en el pasado permitió encontrar un punto de apoyo para situarse en el aquí y ahora con pasos mas firmes. Porque aquí y ahora se reconocieron otros recursos y herramientas que antes no se tenían. Aquí y ahora esos recursos y herramientas sirven para enfrentar la vida de otra manera, para dejarse fluir en la vivencia actual. El cuerpo, las sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos y acciones se despliegan para dejar a tras la repetición de lo mismo y para imaginar y construir un futuro más viable, en un presente que le permite reponerse, respirar, acomodarse y arraigarse a su centro. Superar la ausencia del pasado y la angustia de lo que será.

Finalmente hay que decir que en esta experiencia la metáfora de la literatura infantil permitió recuperar o desarrollar en las participantes su capacidad de simbolizar, de resignificar su propia historia, desplegar sus posibilidades y respuestas.

Descubrieron que algunas de sus compañeras tienen experiencias, sentimientos, necesidades también semejantes o diferentes, pero que en todos los casos se despliegan infinidad de posibilidades y alternativas, que abonaron a su reconciliación con el mundo, a recuperar la confianza y reconocer su libertad, asumir su responsabilidad. Encontrar una manera más amable de esta en el mundo, encontrando sentido de su propia existencia.

Todo ello desde la primera sesión, donde las preguntas de procesamiento las llevó a plantearse preguntas más profundas como *¿quién soy?* y *¿cuál es mi papel en el mundo?*.

Más del cincuenta por ciento inició proceso terapéutico y continuó participando en espacios de crecimiento. Una participante decidió continuar con sus estudios. Casi el ochenta por ciento siguió participando en experiencias de crecimiento donde los cuentos, la poesía, la música, el arte y todo aquello que se vista de metáfora está presente, y abona al desarrollo de su potencial.

Esbozo de tratamiento específico grupal con adultos, tomando como base la literatura infantil como catalizador de procesos y complemento en el uso de diversas técnicas terapéuticas.

En cada sesión terapéutica grupal que requiera de utilizar literatura infantil habrá que considerar tres componentes.

Componente	Recursos	Alcance
Qué propuesta literaria	Cuento, poema, relato, etc.	Tener un repertorio sustancioso que permita ubicar dentro de la literatura infantil la propuesta abierta, metafórica y abstracta que se relacione con el tema terapéutico y con la esencia del cliente. El papel del terapeuta debe desplegar sus saberes, técnica y recursos al servicio de su acompañamiento para hacer la mejor propuesta.
Para qué	Identificar para qué es necesario narrar ese material	Para difundir información que fortalezca la narración inicial sobre la situación o tema a tratar, promover los sentimientos, la expresión, brindar herramientas para acompañar la resignificación, construir el imaginario.
Cómo	Determinar la manera de usar el espacio, sonido de la voz, los movimientos, el ritmo, el tiempo y la manera de procesar y rescatar	Crear una atmósfera terapéutica integrando elementos para promover darse cuenta, vivir el aquí y ahora, responsabilización de su propia vida. Aquí será muy importante el procesamiento y rescate de aprendizajes, que es la que marca la diferencia

	aprendizajes de la narración.	sustanciosa entre la lectura por aprendizaje y la lectura terapéutica.
--	-------------------------------	--

Referencias:

- Ginger, S. (1987) *La Gestalt una terapia de contacto*. México. El Manual Moderno. (pp. 19-89).
- Heker L. y Quiroga. E. *Cuentos de Aprendizaje*, México. Cántaro. (pp. 9-20)
- Naranjo, C. (2007). *Por una Gestalt Viva*. España. La llave. D.H. (pp. 58-70).
- Muñoz, Myriam (2008) *La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico*. Desarrollo del potencial humano, Pax (40-66).
- Morales, Ma. Guadalupe. *Narración de Historias en psicoterapia Infantil*.
- Mortola, Peter. “El Método Oaklander. Aprender Gestalt Infanto-Juvenil con juegos,
- Perls, F. (2004). *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia*. 15ª. Chile. Cuatro Vientos. (pp. 19-86).
- Platón. (¿). *Diálogos*. México. Sepan Cuantos, (pp.155-178).
- Robine, J.-M. (1998). *Terapia Gestalt*; Madrid. Gaia, 1998. (pp. 27-68).
- Sastrías. M. (1997). *Caminos a la Lectura*. México, Pax México, (129-146)
- Solé, I. (2007). *Estrategias de Lectura*. España. Graó. (pp.25-32).
- Stevens, J. (1975). *Esto es Gestalt*. Chile. Cuatro Vientos. (pp. 11-21).
- Volpi, J. (2013). *Leer la Mente. El Cerebro y el Arte de la Ficción*. México. Alfaguara (pp. 24-32).
- Zinker, J (2009). *El Proceso Creativo en la Terapia Gestáltica*. Ed. Paidós, México. (pp. 17-50)